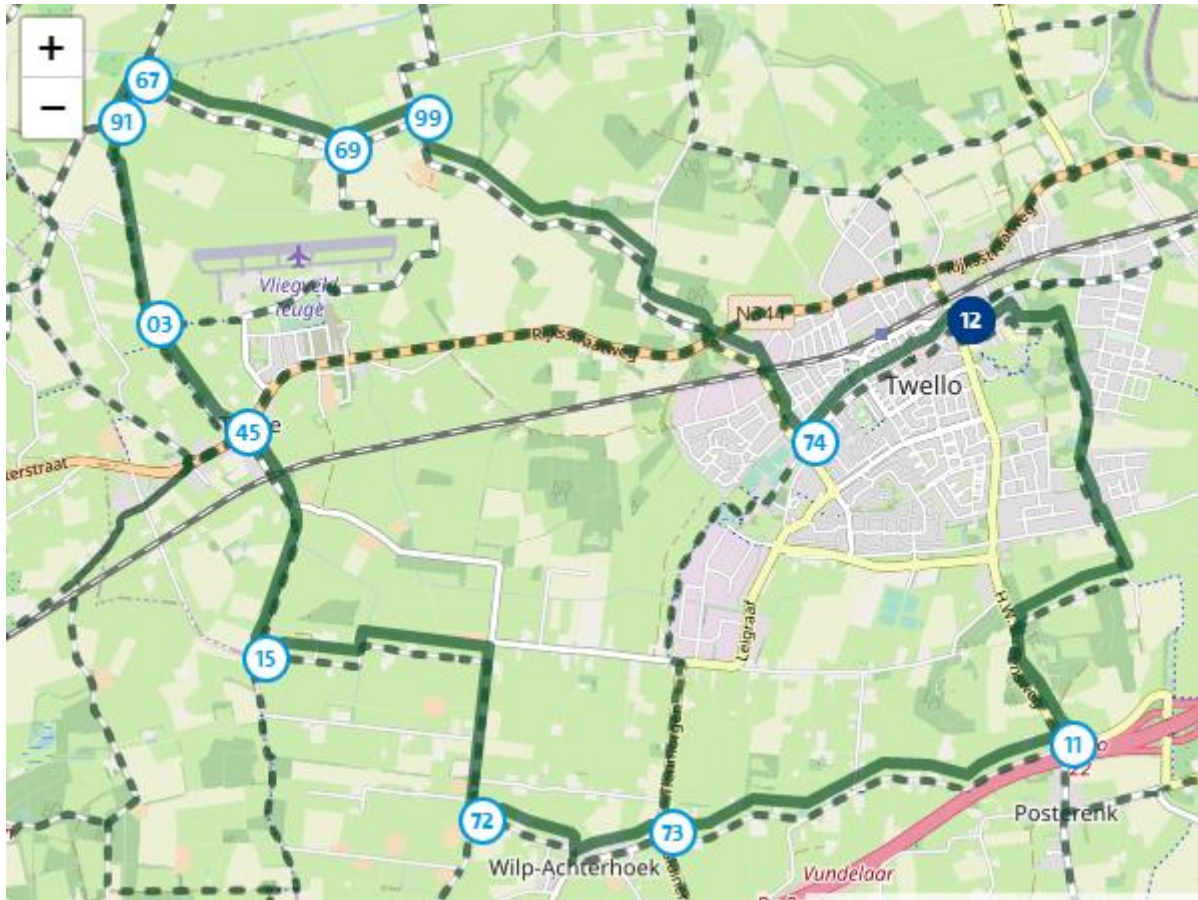


## Fietsroute 1 – 20 kilometer

Deze route voert door/langs Twello, (Vliegveld) Teuge, Wilp-Achterhoek en de Posterenk



ANWB Knooppunten:

## Knooppuntenroute

Totale afstand: 20.2 km



Startpunt:

Knooppunt 12

Kruispunt H.W. Iordensweg / Dorpsstraat / Binnenweg Twello

52.2387971, 6.107285

### Vragen & opdrachten - Fietsroute 1

Sommigen van onderstaande vragen hebben betrekking op de route. Lees deze daarom eerst even door alvorens u op de fiets stapt. Daarbij raden wij af om vragen te lezen terwijl u aan het fietsen bent. Heel veel succes!

#### Vraag 1

Welke twee beweegvormen voor mensen met een beperking zijn aan de Kerklaan te beoefenen?

Antwoord:.....

.....

#### Vraag 2

(Zie foto) Onderweg naar het volgende knooppunt kom je langs een sportschool. Wat is de specialiteit van deze sportschool?

Antwoord:.....

.....



#### Vraag 3

(Zie foto) Al 15 jaar wordt dichtbij dit knooppunt een groot feest gehouden in april. Helaas kon het dit jaar niet door gaan door Corona. Over welk feest gaat dit?

**Tip:** in het logo zit een schaap.

Antwoord: .....

.....

#### Vraag 4

Hoeveel minuten bewegen basisschoolkinderen gemiddeld op school in Nederland in de pauze per dag?

- a. Minder dan 30 minuten
- b. Tussen 30 en 50
- c. Meer dan 50 minuten

Antwoord: .....

**Vraag 5**

Aan de linkerzijde ziet u vliegveld Teuge. Er zijn hier veel verschillende activiteiten zoals zweefvliegen en parachute springen. Welke snelheid wordt er bereikt bij een parachute- of skydivesprong plat op uw buik?

Antwoord: ..... km per uur

**Vraag 6**

Bij knooppunt 45 staat u op de Rijkstraatweg die door Teuge loopt. Noem drie sport- of beweegactiviteiten die in Teuge worden aangeboden.

Antwoord:.....

.....

.....



Bron: Skydive Teuge (Z.D.). Via <https://www.skydiveteuge.com/>

**Vraag 7**

Als u goed oplet ziet u 'Stal Bruin' aan uw linker zijde. Hoeveel calorieën verbrand iemand van 80 kilo gemiddeld met 60 minuten paardrijden?

Antwoord: .....calorieën

**Vraag 8**

Voor knooppunt 72 ziet u een massagepraktijk zitten. Bij een gezonde leefstijl hoort ook ontspanning. Welke voordelen heeft rust en ontspanning:

- a) Het lichaam kan herstellen van dagelijkse inspanningen, de spieren ontspannen, de bloeddruk daalt en de ademhaling gaat langzamer.
- b) Het afweersysteem en de spijsvertering werken beter, waardoor je minder snel ziek wordt.
- c) Ontspanning zorgt voor een betere focus, waardoor je sneller en effectiever te werk gaat.
- d) Alle bovenstaande antwoorden.

Antwoord: .....

**Vraag 9**

Elk jaar is er een carnavalsoptocht, georganiseerd door de optochtcommissie van Pampus-Lollebroek. Hoe wordt Wilp-Achterhoek ten tijden van carnaval genoemd?

Antwoord: .....



**Vraag 10**

Posterenk kent een eigen wandelclub. Op welke dag vinden hun wandelingen doorgaans plaats?

Antwoord: .....

**Vraag 11**

U fiets achter het zwembad langs. Bij 23 graden of warmer kan er in de zomer ook buiten worden gezwommen. Hoeveel liter water kan er in het buitenzwembad van de Schaeck?

Antwoord: ..... liter

**Vraag 12**

Tennisclub de Schaeck is gestart met een nieuwe vorm van tennissen. Deze spelvorm is uitermate geschikt voor ouderen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar (weer) willen bewegen op de tennisbaan. Wat is de naam van deze activiteit?

Antwoord: .....

*De fietstocht zit er op! Zoekt u nog meer beweging? Dan kan u altijd nog meedoen met de beweegbingo van Voorst Actief. U vindt deze op onze website: [voorstactief.nl/beweegbingo](http://voorstactief.nl/beweegbingo). Of probeer één van de andere fietsroutes op: [voorstactief.nl/sport-bewegen/gratis-fietsroutes-door-de-gemeente.html](http://voorstactief.nl/sport-bewegen/gratis-fietsroutes-door-de-gemeente.html). Op deze pagina kunt u ook de antwoorden op de vragen terug vinden. Of trek de wandelschoenen aan en ontdek één van de vele prachtige Klompenpaden in onze gemeente: [klompenpaden.nl/](http://klompenpaden.nl/)*