



Fietsen, een goed idee!

Voorwoord

De fietsmogelijkheden in onze streek zijn enorm. Om orde te scheppen in het grote aanbod sloegen enkele gemeentelijke sportdiensten de handen in elkaar, met als resultaat deze folder.

U krijgt een overzicht van de verschillende routes die passeren in één of meerdere burensportdienst-gemeenten.



Het fietsnetwerk Leiestreek staat garant voor bijna 900 kilometer fietsplezier. Bijna iedereen kent ondertussen de groenwitte bordjes (zie afbeelding) die u van knooppunt naar knooppunt leiden.. De kaarten zijn uitgegeven in scheurvrij en waterbestendig papier.

Met deze folder willen we iedereen op weg helpen met enkele kant en klare tochten van verschillende afstanden. Hiervoor heb je geen kaart nodig. Wie dit wenst kan de kaarten krijgen bij de plaatselijke dienst voor toerisme.

Veel fietsplezier,
De Burensportdienst

Anzegem

Fietsnetwerktochten

Startplaats en eindplaats routes:

knooppunt 13 of 14 (parking aan de kerk)

nr 13: weg oversteken richting Borreberg

nr 14: in de Belsbruggestraat neerwaarts

Route 1: 17,4 km

14 – 8 – 17 – 19 – 16 – 15 – 14

Route 2: 35,2 km

13 – 6 – 35 – 34 – 4 – 91 – 92 – 92 – 81 – 82 – 63 – 64 – 65 – 83 – 96 – 7 – 8 – 14

Route 3: 52,6 km

13 – 18 – 38 – 4 – 16 – 19 – 17 – 8 – 7 – 95 – 94 – 81 – 82 – 63 – 64 – 56 – 45 – 46 – 57 – 65 – 83 – 96 – 7 – 14

Route 4: 70,4 km

13 – 6 – 93 – 92 – 91 – 90 – 62 – 82 – 63 – 64 – 56 – 45 – 46 – 48 – 47 – 49 – 59 – 50 – 37 – 60 – 71 – 74 – 73 – 72 – 70 – 98 – 97 – 7 – 8 – 17 – 19 – 16 – 15 – 14

Route 5: 98,3 km

13 – 6 – 93 – 92 – 91 – 90 – 62 – 82 – 63 – 64 – 56 – 44 – 45 – 46 – 57 – 65 – 83 – 94 – 95 – 7 – 96 – 67 – 59 – 50 – 71 – 71 – 74 – 73 – 72 – 99 – 9 – 10 – 2 – 1 – 19 – 17 – 8 – 14 – 15 – 16 – 4 – 38 – 18 – 13

Meer info

Sportdienst Anzegem

Landergemstraat 1

8570 Anzegem

056-68 02 02

sportdienst@anzegem.be

Avelgem

Fietsnetwerktochten

Er wordt telkens gestart vanaf het sportcentrum ter Muncken, Doorniksesteenweg 226 te 8580 Avelgem. Van het sportcentrum rijdt men richting centrum Avelgem. De tweede straat rechts is de Meersstraat. Daar bevindt zich het eerste en laatste fietsknooppunt (nr 9) van elk onderstaand parcours.

Route 1: 20.5 km

9 – 99 – 1 – 84 – 85 – 75 – 74 – 73 – 72 – 99 – 9

Route 2: 38 km

9 – 99 – 72 – 73 – 74 – 71 – 60 – 37 – 50 – 59
67 – 96 – 97 – 98 – 10 – 9

Route 3: 59.8 km

9 – 12 – 2 – 86 – 77 – 76 – 61 – 60 – 37 – 50 – 59 – 49 – 47 – 48 – 46 – 45 – 44 – 56 64 – 65 –
57 – 58 – 69 – 68 - 70 – 72 – 99 – 9

Route 4: 80.9 km

9 – 10 – 2 – 3 – 5 – 18 – 40 – 41 – 39 – 98 – 33 – 99 – 85 – 79 – 86 – 92 – 93 – 84 – 91 – 48 –
47 – 45 – 37 – 35 – 6 – 13 – 14 – 8 – 7 – 97 – 96 – 97 – 98 -
70 – 72 – 99 - 9

Route 5: 100.9 km

9 – 12 – 11 – 17 – 19 – 1 – 6 – 5 – 7 – 14 – 17 – 24 – 29 – 41 – 44 – 42 – 36 – 35 – 38 – 45 – 40
– 43 – 70 – 75 – 76 – 77 – 94 – 99 – 85 – 92 – 93 – 96 – 46 – 44 – 42 – 45 – 37 – 35 – 6 – 93 –
95 – 94 – 83 – 96 – 97 – 98 – 70 – 72 – 99 - 9

Meer info:

Sportdienst Avelgem
Doorniksesteenweg 226
8580 Avelgem
056-65 30 60
sport@avelgem.be

Deerlijk

Fietsnetwerktochten

vertrek huis René Declercqstraat

Route 1 : 22,7 km

64 – 56 – 45 – 44 – 42 – 55 – 54 – 52 – 62 – 82 – 63 – 64

Route 2 : 37,6 km

64 – 56 – 44 – 45/46 – 48 – 58 – 69 – 68 – 70 – 98 – 97 – 7 – 95 – 94 – 81/82 – 63 – 64

Route 3 : 56,2 km

64 – 63 – 55 – 54 – 52 – 62 – 90 – 89 – 4 – 34 – 35 – 6 – 13 – 18 – 38 – 4 – 16 – 19 – 17 – 8/7 – 97/96 – 83 – 65 – 64

Route 4 : 74,8 km

64 – 56 – 45/46 – 48/47 – 49 – 59 – 50 – 37 – 30 – 38 – 61 – 76 – 75 – 74 – 73 – 72 – 70 – 98 – 10 – 2 – 1 – 19 – 17 – 8/7 – 95 – 94 – 81/82 – 63 – 64

Route 5 : 100 km

64 – 56 – 45 – 44 – 42 – 55 – 54 – 52 – 80/79 – 7 – 8 – 6/87/97 – 98 – 88 – 89 – 4 – 34 – 35 – 6 – 13 – 18 – 38 – 4 – 16 – 19 – 17 – 11 – 12 – 2 – 86 – 77 – 76 – 85 – 84 – 73 – 74 – 71 – 60 – 37 – 50 – 59 – 49 – 47/48 – 58 – 57 – 65 – 64

Meer info:

Sportdienst Deerlijk
Vercruyse de Solartstraat 30
8540 Deerlijk
056-77 73 19
sport@deerlijk.be

Harelbeke

Fietsnetwerktochten

Alle routes starten aan de Teesweg (nabij de Gavers, Heerbaan)

Route 1: 18 km

44 – 42 – 43 – 35 – 28 – 29 – 36 – 49 – 47 – 48 – 58 – 57 – 46 – 45 – 44

Route 2: 35 km

44 – 42 – 55 – 54 – 52 – 80 – 88 – 89 – 90 – 91 – 93 – 95 – 94 – 83 – 65 – 64 – 56 – 45 – 44

Route 3: 55 km

44 – 42 – 43 – 35 – 25 – 18 – 19 – 10 – 8 – 23 – 22 – 21 – 31 – 30 – 38 – 61 – 60 – 71 – 50 – 59 – 49
– 48 – 46 – 45 – 44

Route 4: 70 km

44 – 42 – 43 – 35 – 28 – 18 – 19 – 10 – 9 – 8 – 23 – 24 – 38 – 61 – 60 – 71 – 74 – 73 – 72 – 70 – 68
– 98 – 97 – 96 – 7 – 95 – 94 – 81 – 63 – 64 – 56 – 46 – 45 – 44

Route 5: 100 km

44 – 44 – 42 – 55 – 54 – 52 – 80 – 88 – 98 – 99 – 31 – 17 – 49 – 33 – 32 – 36 – 37 – 35 – 6 – 13 – 18
– 38 – 4 – 16 – 19 – 17 – 10 – 11 – 12 – 2 – 1 – 84 – 85 – 75 – 76 – 61 – 38 – 30 – 31 – 21 – 20 – 19
– 18 – 28 – 35 – 43 – 42 – 44

Meer info:

Sportdienst Harelbeke
Stasegemsesteenweg 21
8530 Harelbeke
056-73 34 60
sport@harelbeke.be
www.harelbeke.be/sport

Kuurne

Fietsnetwerktochten

De routes starten en eindigen op de parking Damier in Kuurne (Luitenant-Generaal Gerardstraat). Van hieruit wordt naar het eerste knooppunt gefietst.

Route 1: 20.2 km

Wanneer u de parking afrijdt slaat u rechtsaf richting de Leie. Daar komt u aan knooppunt 35, waar u onmiddellijk rechtsaf gaat en zo verder fietst naar de volgende knooppunten.
35 – 28 – 18 – 19 – 20 – 36 – 49 – 47 – 48 – 46 – 45 – 44 – 42 – 43 – 35

Route 2: 39,2 km

Wanneer u de parking afrijdt slaat u rechtsaf richting de Leie. Daar komt u aan knooppunt 35, waar u onmiddellijk linksaf gaat en zo verder fietst naar de volgende knooppunten.
35 – 43 – 42 – 55 – 54 – 52 – 62 – 82 – 63 – 64 – 65 – 57 – 58 – 48 – 46 – 45 – 44 – 42 – 43 – 41 – 40 – 39 – 34 – 35

Route 3: 47,8 km

Wanneer u de parking afrijdt slaat u rechtsaf richting de Leie. Daar komt u aan knooppunt 35, waar u onmiddellijk rechtsaf gaat en zo verder fietst naar de volgende knooppunten.
35 – 28 – 18 – 19 – 20 – 21 – 31 – 30 – 37 – 50 – 59 – 67 – 68 – 70 – 98 – 97 – 96 – 83 – 65 – 64 – 56 – 45 – 44 – 42 – 43 – 35

Route 4: 70.1 km.

Wanneer u de parking afrijdt slaat u linksaf richting het volgende kruispunt. Daar slaat u rechtsaf en volgde u richting knooppunt 34. Van daaruit rijdt u verder naar de volgende knooppunten.
34 – 27 – 26 – 25 – 20 – 21 – 22 – 23 – 54 – 55 – 24 – 25 – 26 – 66 – 40 – 39 – 38 – 45 – 46 – 44 – 43 – 42 – 14 – 27 – 34 – 35

Route 5: 97.1 km.

Wanneer u de parking afrijdt slaat u linksaf richting het volgende kruispunt. Daar slaat u rechtsaf en volgt u richting knooppunt 34. Van daaruit rijdt u verder naar de volgende knooppunten.
34 – 27 – 26 – 33 – 39 – 40 – 16 – 53 – 51 – 15 – 14 – 9 – 8 – 7 – 79 – 88 – 89 – 4 – 91 – 93 – 6 – 13 – 18 – 15 – 14 – 8 – 7 – 97 – 96 – 67 – 59 – 50 – 37 – 30 – 31 – 21 – 20 – 36 – 29 – 35

Meer info:

Sportdienst Kuurne
Nieuwenhuyse 49 - 8520 Kuurne
056-35 27 71
sportdienst@kuurne.be

Waregem

Fietsnetwerktochten

Er wordt telkens gestart aan de achterkant van het station (Vijfseweg)

Route 1: 17,9 km

90 – 89 – 88 – 80 – 52 – 62 – 82 – 81 – 92 – 91 – 90

Route 2: 32,6 km

90 – 89 – 88 – 80 – 79 – 87 – 6 – 8 – 7 – 51 – 53 – 54 – 52 – 62 – 82 – 81 – 92 – 91 – 90

Route 3: 47 km

90 – 89 – 88 – 80 – 79 – 87 – 5 – 3 – 4 – 51 – 52 – 11 – 10 – 9 – 8 – 7 – 51 – 53 – 54 – 52 – 62 – 82 – 81 – 92 – 91 – 90

Route 4: 75 km

90 – 89 – 88 – 80 – 52 – 54 – 55 – 42 – 44 – 45 – 46 – 48 – 58 – 69 – 68 – 67 – 59 – 50 – 71 – 74 – 75 – 85 – 86 – 2 – 1 – 99 – 9 – 10 – 98 – 97 – 96 – 83 – 94 – 81 – 92 – 91 – 90

Route 5: 91,3 km

90 – 89 – 88 – 80 – 52 – 54 – 55 – 42 – 44 – 45 – 46 – 48 – 58 – 69 – 68 – 67 – 59 – 50 – 37 – 30 – 31 – 24 – 38 – 61 – 60 – 71 – 74 – 75 – 85 – 86 – 2 – 1 – 99 – 9 – 10 – 98 – 97 – 96 – 83 – 94 – 81 – 92 – 91 – 90

Meer info:

Sportdienst Waregem
Meersstraat 5
8790 Waregem
056-60 07 44
info@waregemsport.be

Wielsbeke

Fietsnetwerktochten

7: In Wielsbeke vanaf kerkhof in de 13^e liniestraat tot aan de Leie daar ligt punt 7

15: In Ooigem aan de Fabiolabrug (tussen Ooigem en Oostrozebeke) over kanaal Roeselare-Leie

Route 1 : 18 km

7 – 51 – 53 – 54 – 52 – 62 – 90 – 89 – 88 – 80 – 79 – 7

Route 2 : 35 km

7 – 8 – 5 – 3 – 4 – 10 – 9 – 14 – 15 – 51 – 7

Route 3 : 55 km

7 – 51 – 53 – 16 – 40 – 39 – 33 – 26 – 27 – 14 – 42 – 43 – 41 – 15 – 13 – 12 – 25 – 17 – 32 – 15 – 51 – 7

Route 4 : 70 km

7 – 79 – 80 – 88 – 98 – 97 – 95 – 94 – 86 – 82 – 84 – 7 – 5 – 6 – 9 – 11 – 13 – 14 – 19 – 21 – 26 – 36 – 38 – 43 – 55 – 65 – 74 – 82 – 84 – 91 – 87 – 90 – 89 – 97 – 36 – 32 – 34 – 4 – 89 – 88 – 80 – 79 – 7

Route 5 : 100 km

51 – 53 – 41 – 43 – 35 – 28 – 29 – 36 – 49 – 59 – 50 – 37 – 30 – 31 – 21 – 22 – 23 – 8 – 3 – 2 – 54 – 53 – 45 – 44 – 42 – 41 – 49 – 37 – 66 – 70 – 4 – 5 – 11 – 16 – 14 – 27 – 34 – 39 – 40 – 16 – 53 – 51

Fiets- en wandelnetwerk Wielsbeke

10 – 20 – 30 km

Gratis folder verkrijgbaar bij de sportdienst

Meer info:

Sportdienst Wielsbeke

Hernieuwenstraat 14 - 8710 Wielsbeke

056- 67 32 50

sportdienst@wielsbeke.be

www.wielsbeke.be

Zwevegem

Fietsnetwerktochten

De routes starten en eindigen aan Centrum De Brug (Otegemstraat 238, 8550 Zwevegem).
Wanneer u de parking verlaat op het jaagpad volg je linksaf en fiets je zo verder naar knooppunt 58

Route 1: 15,8 km

58 – 57 – 65 – 64 – 56 – 44 – 45 – 46 – 48 – 58

Route 2: 25,6 km

58 – 69 – 68 – 67 – 96 – 97 – 98 – 70 – 68 – 69 – 58

Route 3: 37,4 km

58 – 57 – 65 – 83 – 96 – 97 – 98 – 10 – 9 – 99 – 72 – 73 – 74 – 71 – 50 – 59 – 49 – 47 – 48 – 58

Route 4: 46,9 km

58 – 57 – 65 – 83 – 96 – 97 – 98 – 10 – 9 – 99 – 72 – 70 – 98 – 97 – 96 – 67 – 59 – 49 – 47 – 48 – 58

Route 5: 62,6 km

58 – 69 – 73 – 74 – 71 – 60 – 61 – 76 – 75 – 85 – 86 – 2 – 1 – 99 – 9 – 12 – 11 – 17 – 8 – 7 – 97 – 98 – 10 – 9 – 99 – 72 – 70 – 68 – 69 – 58

Route 6: 98,9 km

58 – 48 – 46 – 45 – 44 – 56 – 64 – 65 – 83 – 94 – 95 – 7 – 8 – 14 – 13 – 18 – 15 – 16 – 19 – 17 – 11 – 12 – 2 – 86 – 77 – 76 – 61 – 38 – 24 – 23 – 22 – 21 – 31 – 30 – 37 – 50 – 59 – 49 – 47 – 48 – 46 – 57 – 58

Meer info:

Sportdienst Zwevegem
Bekaertstraat 4 – 8550 Zwevegem
056 76 58 00

sportpunt@zwevegem.be

www.zwevegem.be/sport

Trainingschema's

Beginnende fietser, recreant of wielertoerist, iedereen kan wel wat tips en adviezen gebruiken. Daarom geven we u graag nog de volgende informatie mee.

Uitgebreide schema's en alle adviezen zijn terug te vinden via de website www.mensana.be

Niveau beginner

Basisprincipe: eerst het aantal trainingen opvoeren, daarna de trainingsduur

Voorbeeld van opbouw op basis van 3 trainingen per week

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1		30 minuten		30 minuten			40 minuten
Week 2		40 minuten		40 minuten			50 minuten
Week 3		50 minuten		50 minuten			1 uur
Week 4		30 minuten		30 minuten			45 minuten
Week 5		40 minuten		40 minuten			50 minuten
Week 6		50 minuten		50 minuten			1 uur
Week 7		1 uur		1 uur			1 uur 15 min
Week 8		30 minuten		30 minuten			1 uur
Week 9		45 minuten		45 minuten			1 uur
Week 10		1 uur		1 uur			1 uur 15 min
Week 11		1 uur 15 min		1 uur 15 min			1 uur 30 min
Week 12		45 minuten		45 minuten			1 uur

Niveau recreant

Opbouw: in cyclussen van 3 weken telkens 2 weken oplopend schema en 1 week herstel

Mogelijke trainingsvormen: recuperatie- of hersteltraining, duurtraining, snelheid en souplesse

Niveau wielertoerist

Opbouw: in cyclussen van 3 weken telkens 2 weken oplopend schema en 1 week herstel

Mogelijke trainingsvormen: recuperatie- of hersteltraining, duurtraining, snelheid, souplesse en onderhoudstraining

ANZEGEM
AVELGEM
DEERLIJK
KURNE



HARELBEKE
SPIERE HELKIN
WAREGEM
WIELSBEKE
ZWEVEGEM

