

De Opstepdag!

De Nederlandse Autoped Federatie organiseert zaterdag 17 maart 2007 voor de eerste keer een landelijke **opstepdag**.

Op 50 locaties in heel Nederland kunt u 'opstappen' om zo kennis te maken met de step als vervoer, recreatie of sport. Zo kunt u een recreatief tochtje stappen of aan een steptry-out meedoen. Bij de opsteppunten kunt u gratis of tegen een gereduceerd tarief opstappen.

Ook beschikken alle opsteppunten 17 maart in het hele land over informatiemateriaal van de Nederlandse Autoped Federatie ; waaronder o.a. de stepkalender en de zogenaamde calorieflyer die uitleg geeft over het energieverbruik en welke spiergroepen u gebruikt tijdens het stappen.

Stappen is iets dat je eigenlijk niet hoeft te leren. Iedereen stapt op en stept weg. Ook is vooraanmelden voor deelname 17 maart niet nodig. Wilt u meer bewegen of hebt altijd al een keertje op de step willen staan of wilt meer over het stappen als sport weten, kijk op www.autoped.nl/opstepdag voor een opsteppunt bij u in de buurt.

Tips voor als u gaat stappen:

Laat uw handtas thuis en neem indien nodig een rugzakje mee. Trek tevens sportieve schoenen aan!

" ...Er zijn 17 maart 2007 maar liefst 50 opsteppunten in het land! Diverse organisaties en vrijwilligers doen mee en de lokaties staan geheel in teken van de autoped. VVV's, stepverhuurders, stayokays, stepgroepen en -teams, kortom vele organisaties doen mee aan het project en maken zo deze laagdrempelige en landelijke opstep mogelijk.

We hopen dat veel Nederlanders gebruik maken van deze unieke opstepdag. Want stappen is niet alleen leuk om te doen, maar ook nog eens keer hartstikke gezond. Je gebruikt veel spiergroepen en verbruikt best veel energie en dat op een geheel individuele intensiteit. Dat maakt stappen ontzettend breed voor jong en oud.

De autoped is anno 2007 dan ook een perfect vervoer om in je dagelijks leven in te passen. En ook als sport neemt het stappen toe. Vele tochten en wedstrijden worden er in ons reeds land georganiseerd. De autoped is geschikt voor iedereen. Er is geen drempel, dus stap op en step mee zaterdag 17 maart ..." aldus de Nederlandse Autoped Federatie.

Voor de up to date lijst met opsteppunten zie: www.autoped.nl/opstepdag

Op de volgende pagina's vindt u de opsteppunten in het land:

De 50 opsteppunten zaterdag 17 maart 2007, waar u kunt opstappen op de step:

Plaats	Organisatie	Opstapadres	Tijdstip	Telefoon	Extra info
Ansen	De Groene Hof	Broekdijk 1, 7964 KS Ansen	10.00 t/m17.00	(0522) 473634	www.degroenehof.nl
Almere	Stepgroep Almere	Globeplein, Almere	12.00 t/m16.30	(036) 5450798	www.autoped.nl/almere
Apeldoorn	VVV Apeldoorn i.s.m. Stepforward	Deventerstraat 18, 7311 BH Apeldoorn	10.00 t/m15.00	(055) 5260200	www.vvwapeldoorn.nl www.step-forward.nl
Arnhem	Stepforward	De Praets 15, 6841 HD Arnhem	10.00 t/m14.00	(06) 47902862	www.step-forward.nl
Bakkum	Sports Unlimited	Heereweg 84, 1901 ME Bakkum	11.30 t/m17.00	(06) 53236732	www.sportief.nl
Bladel	Fiets en tandemverhuur van der Mierden	Akkerweg 2, 5531 NT Bladel	09.00 t/m 18.00	(0497) 369344	www.fietsverhuurbrabant.nl
Boxtel	De Kleine Aarde	Klaverblad 1, 5280 AD Boxtel	10.00 t/m 17.00	(0411) 684921	www.dekleineaarde.nl
Boxtel	Oertijdmuseum De Groene Poort	Boscheweg 80, 5283 WB Boxtel	10.00, 12.00, 14.00 en 16.00 uur	(0411) 616861	www.oertijdmuseum.nl
Boxtel	Recreatieplas de Langspier	Molenwijkseweg 5c, 5282 KA Boxtel	10.00 t/m 17.00	(0411) 602222	www.delangspier.nl
Bovenkarspel	Recreatiecentrum Streekbos	Veilingweg 21, 1611 BN Bovenkarspel	10.00 en 14.00 uur	(0228) 516925	www.streekbos.nl
Bunschoten	VVV Bunschoten Spakenburg	Oude Schans 90, 3752 AH Bunschoten	10.00 t/m 16.00	(033) 2982156	www.vvvspakenburg.nl
Denekamp	Joy In Bewegen Sportcentrum	Eurowerft 20b, 7591DG Denekamp (ov)	10.00 en 12.00 en 14.00 uur	(0541) 353755	www.ioy-in.nl
Doesburg	Viking Adventure Sports	VVV Doesburg - Kerkstr. 6, 6981 CM	10.00 t/m 16.00	(0313) 472828	www.vikingoutdoor.nl
Doorwerth	Stayokay Doorwerth	Kerklaan 50, 6865 GZ Doorwerth	11.00 t/m 15.00	(026) 3334300	stayokay.com/doorwerth
Gorssel	Stayokay Gorssel	Dortherweg 34, 7216 PT Kring van Dorth	08.30 t/m 17.00	(0573) 431615	stayokay.com/gorssel
Groningen	Stepteam Green White Feet	Quick'n Tasty, Vechtstraat 137-139, 9725 CT Groningen	10.00 t/m 17.00	(06) 55778896	www.quickntasty.nl www.greenwhitefeet.nl
Haarlem	Step & Ko	Dolhuys, Schotersingel 2, 2021 GE Haarlem (5 min. lopen vanaf station Haarlem)	14.00 uur	(06) 25292125	www.stepenko.nl

Haarlem	Leuke Dag Weg	Oude Groenmarkt, Haarlem	10.30 t/m16.00	(0299) 684813	www.leukedagweg.nl
Heerenveen	Stepteam Heerenveen	Gemeenteplein, Heerenveen	13.00 t/m 17.00	(0513) 627779	www.autoped.nl/heerenveen
Hengelo (OV)	Gooiker Step Trading & Stepteam Twente	Stationsplein, Hengelo	10.00 t/m 17.00	(074) 2919903	www.stepverhuur.nl www.stepteamtwente.nl
Hulst	VVV Hulst	Steenstr. 37, 4561 AR Hulst	13.30 t/m17.00	(0114) 315221	www.vvvzeeland.nl
Kampen	Stepteam Selles Kamperzeedijk i.s.m. www.stepwinkel.nl	Van Heutzplein 8261 CA, Kampen	10.00 t/m 16.00	(06) 53869770	www.kamperzeedijk.nl/stepteam www.stepwinkel.nl
Liempde	Kampeerderij de Mus'donck	Gemondesestraat 8, 5298 NZ Liempde	13.00 t/m 17.00	(0411) 631245	www.demusdonck.nl
Maastricht	Recreatiepark Dagstrand Oost-Maarland	Oosterweg 5, 6215 XS Maastricht (4 km ten zuiden van Maastricht)	12.30 t/m 17.30	(043) 4094441	www.dagstrand.nl
Montfoort	VVV Montfoort	Restaurant Het Oude Stadhuis, Hoogstraat 36, 3417 HD Montfoort	10.00 t/m 15.00	(0348) 474552	www.vvvmontfoort.nl
Noordwijk	Stayokay Noordwijk	Langevelderlaan 45, 2204 BC Noordwijk	08.30 t/m 17.00	(0252) 372920	stayokay.com/noordwijk
Nunspeet	Rijwielhuis Hoegen	Stationslaan 79, 8071 CL Nunspeet	10.00 t/m 17.00	(0341) 258759	www.rijwielhuis-hoegen.nl
Ouddorp	VVV Ouddorp aan Zee	Bosweg 2, 3253 XA Ouddorp	10.00 t/m 15.00 u	(0187) 681789	www.vvvzeeland.nl
Oudemirdum	Rijwielverh.bedr. 't Fietshoekje	Fonteinwei 1, 8567JT Oudemirdum	11.00 t/m 17.00	(0514) 571243	www.fietshoek.nl
Overveen	Step & Ko	Station 'Klein Centraal' Overveen	14.00 uur	(06) 25292125	www.stepenko.nl
Rheden	Veluwetransferium Posbank	Heuvenseweg 5a, 6991 JE Rheden	10.00 en 17.00	(026) 4953050	www.veluweactief.nl
Rotterdam	Elco Tweewielers	IJsselmondselaan 358, 3064 AW Rotterdam	10.00 t/m 17.00	(010) 4515420	http://elcotweewielers.gazelle.nl
Rotterdam	Rotterdam Roots	Westzeedijk 80b, 3016 AG Rotterdam	10.00 t/m 16.00	(010) 4113727	www.rotterdamroots.nl
Rotterdam	StepAround	Overblaak 104, 3011 MH Rotterdam	10.00 en 14.00	(010) 4776477	www.steparound.nl
Santpoort-Zuid	Step & Ko	Station Santpoort-Zuid	14.00 uur	(06) 25292125	www.stepenko.nl

Scheveningen	Stepverhuurscheveningen.nl	Badhuisstr. 65, 2584 HE Scheveningen	10.00 t/m 17.00	(070) 3540059	stepverhuurscheveningen.nl
St Nicolaasga	Camping /Hooitel/B&B De Weidevogel	Noed 13a, 8521 NR St. Nicolaasga	10.00 en 17.00	(0513) 431034	www.konnaardeboerderij.nl
Soest	Stayokay Soest	Bosstr. 16, 3766 AG Soest	vanaf 12.30 uur	(035) 6012296	stayokay.com/soest
Sprang Capelle	Stepteam Brabantsbont	Raadhuisplein, 5161 BJ Sprang Capelle	13.00 en 17.00	(06) 24976309	www.stepteambrabantsbont.nl
Terschelling (Oosterend)	Accommodaties Doeksen	Oosterend 49, 8897 HX Oosterend	10.00 t/m 17.00	(0562) 446740	www.doeksen.eu
Tuk	Safrane Salon de Beaute i.s.m. Stepforward	Oosterhoek 35, 8334 RD Tuk	12.00 t/m17.00	(0521) 518665	www.step-forward.nl
Valkenswaard	Stayokay Valkenswaard	Pastoor Heerkensdreef 20, 5552 BG Valkenswaard	09.00 t/m 16.00	(040) 2015334	stayokay.com/valkenswaard
Valkenswaard	Kano & Outdoor Centrum	Herberg de Taamvenhoeve, Maastrichterweg 156, 5556 VA Valkenswaard	10.00 t/m 15.00	(040) 2075841	www.kano-outdoor.nl
Utrecht	2wielerverhuur de Rijnstreek	Weg naar Rhijnauwen 2, 3584 AD Utrecht	10.00 t/m 17.00	(06) 51682805	2wielerverhuur.nl
Vorden	Free-wheel	Netwerkweg 7, 7251 KV Vorden	09.30 t/m 12.00 uur	(0575)554228	www.free-wheel.com
Waalre	Activiteitenboerderij `t Geveltje	Dommelseweg 6, 5581 VA Waalre	09.00 t/m 17.00	(040) 2213823	www.geveltje.nl
Wageningen	Koepel & kinderkunst kinderopvang i.s.m Stepforward	KDV Oki Doki, Nolensstraat 3, 6702 CS Wageningen	11.00 t/m 17.00	(0317) 460597	www.kinderopvang-wageningen.nl www.step-forward.nl
Wijk bij Duurstede	2wielerverhuur de Rijnstreek	Klooster Leuterstraat (tegenover Hema), 3961 AZ Wijk bij Duurstede	10.00 t/m 17.00	(06) 51682805	2wielerverhuur.nl
Zenderen	Buitensport Twente	Bekkingvelderweg 6a, 7625 RM Zenderen	10.00 t/m 16.00	(06) 2304 1024	www.kbt.nl