Gratis kennismakingsgids

Virtueel fietsen

Praktische tips, inspiratie en ideeën voor een afwisselende fietservaring op je hometrainer



Fietsroutes in beeld

FIETSPLEZIER BEGINT HIER

Welkom bij Fietsroutes in beeld

Ontdek Nederland, ook vanuit huis

Even eropuit, de wind langs je gezicht en onderweg genieten van het landschap. Dat is voor mij de charme van fietsen. Met deze gids ontdek je hoe je dat plezier ook thuis kunt beleven. Ik neem je mee langs drie Nederlandse landschappen en geef je praktische tips om ontspannen te beginnen.



Mijn passie voor Nederlandse landschappen

Vanuit mijn passie voor fietsen en de Nederlandse natuur maak ik de routevideo's van Fietsroutes in beeld. Ik film plekken waar je kunt genieten van rust, ruimte en afwisselende landschappen. Inmiddels staan er meer dan 130 gratis video's op de website. Met deze gids nodig ik je uit om er zelf een paar te ontdekken.

Veel fietsplezier!

Hans Ermen · Fietsroutes in beeld

Ontdek Fietsroutes in beeld

Op de website ontdek je bijzondere Nederlandse landschappen, inspirerende fietsroutes en verhalen over de natuur en geschiedenis van verschillende streken.

Fietsroutes door Nederland
Ontdek routes langs bossen, heide, polders, meren en rivieren, met aandacht voor natuur en bijzondere plekken onderweg.

Landschappen en fietsverhalen
Ontdek het karakter en de bijzondere verhalen achter Nederlandse landschappen.

Virtueel fietsen
Fiets thuis mee door Nederlandse landschappen met onze 4K-routevideo's op je hometrainer.

Ontdek alle fietsroutes en video's ›

Virtueel fietsen door Nederland

Ontdek de mooiste landschappen vanuit je eigen huis

Van Fietsroutes in beeld



Drie landschappen

- Nationaal Landschap Noordoost-Twente
- Veluwe en Kroondomein Het Loo
- Oostelijk Flevoland en IJsseldelta

In deze gids

- 3 virtuele routes
- 1 weekprogramma
- Praktische tips
- Een persoonlijke planner

Bekijk Fietsroutes in beeld ›

Een gratis kennismakingsgids van Fietsroutes in beeld. Stap op je hometrainer en ontdek de veelzijdigheid van het Nederlandse landschap. Fiets door bossen en over heidevelden, langs rivieren en door weidse polders.

Scan voor de website van Fietsroutes in beeld

DE VIRTUELE FIETSERVARING

Beleef de natuur vanuit huis

Fietsen door Nederlandse landschappen



Noordoost-Twente



Veluwe en Kroondomein Het Loo



Oostelijk Flevoland en IJsseldelta

Volg op het scherm hoe het landschap aan je voorbijtrekt: van groene weilanden en kronkelende beekjes tot paarse heide en lommerrijke lanen. Elke route laat je een ander stukje Nederland ontdekken, met onderweg steeds nieuwe uitzichten en details.

Fiets in je eigen tempo en laat je meevoeren door de omgeving. Je bepaalt zelf hoe stevig je trapt en hoelang je doorgaat. Zo ontstaat het gevoel dat je zelf door het landschap rijdt, met alle ruimte om even rustig om je heen te kijken.

Goed om te weten

Je hebt geen speciale apparatuur of abonnement nodig. Een hometrainer en een scherm waarop je de routevideo goed kunt zien, zijn voldoende.

Wat kun je verwachten?

- Drie zorgvuldig geselecteerde virtuele fietsroutes door Nederland.
- Een eenvoudig programma om de routes over een week te verdelen.
- Praktische tips voor een comfortabele fietservaring.
- Een persoonlijke planner om je fietssessies bij te houden.

Veel fietsplezier en geniet van de Nederlandse natuur!

Welk landschap spreekt je het meest aan?

Kies jouw favoriete landschap en laat je meevoeren.
Stap op je hometrainer en geniet.

AAN DE SLAG

Zo werkt virtueel fietsen

In een paar stappen op weg

1 Kies een fietsroute

Kies een van de drie virtuele fietsroutes uit deze gids. Bij iedere route vind je een link naar de bijbehorende pagina op Fietsroutes in beeld.

2 Start de video

Open de routepagina en start de gratis virtuele fietsvideo op YouTube. Bekijk de beelden op je televisie, laptop of tablet.

3 Stap op je hometrainer

Een gewone hometrainer is voldoende; speciale apparatuur is niet nodig. Zet hem stabiel neer, stel zadel en stuur goed af en plaats het scherm prettig.

4 Fiets mee en geniet

Terwijl het landschap op je scherm voorbijtrekt, fiets je in je eigen tempo mee. Je bepaalt zelf de weerstand en de duur van je fietssessie.

Wat heb je nodig?

- Een gewone hometrainer
- Een televisie, laptop of tablet
- Een werkende internetverbinding
- Een flesje water en eventueel een ventilator

Tip: Zet het geluid aan en kies een prettige kijkafstand. Zo beleef je de landschappen nog intenser.

Voor je begint

- Controleer je internetverbinding en open de video alvast.
- Zet de hometrainer stabiel neer en controleer zadel en stuur.
- Plaats het scherm op een prettige kijkhoogte.
- Leg water en een handdoek binnen handbereik.

VIRTUELE FIETSROUTE 1

Nationaal Landschap Noordoost-Twente

Ontdek het Twentse coulisselandschap rond Ootmarsum



Landschap: Essen, kampen, houtwallen, bronnen en beekdalen

Rond Ootmarsum fiets je door een glooiend coulisselandschap met essen, kleine kampen en groene houtwallen. Rustige wegen voeren langs erven en open doorkijkjes.

Bij het Springendal wisselen boslanen, kleine heidevelden en stille vennen elkaar af. Bronnen en beekjes geven de vochtige dalen een groen en waterrijk karakter.

Onderweg herinneren Saksische boerderijen, oude eiken en historische watermolens aan het verleden. De Dinkel en de bronbeekjes verbinden natuur, landschap en geschiedenis.

Beleef de afwisseling van essen, houtwallen en bronnenbeken.

Ontdek de fietsroute Noordoost-Twente ›

Aanbevolen fietssessie
15 minuten

Fietstip: Begin rustig en geniet op je eigen tempo van het Twentse landschap.

Wil je deze route online bekijken?
Scan de QR-code en open de volledige routepagina.

VIRTUELE FIETSROUTE 2

Veluwe en Kroondomein Het Loo

Ontdek de bossen, heidevelden en statige lanen rond Uddel



Landschap: Bossen, heide, stuifzand, sprengen en beekdalen

Rond Uddel fiets je door uitgestrekte naald- en loofbossen, open heidevelden en zandige gebieden. Bospaden en brede lanen bieden telkens een ander uitzicht.

In Kroondomein Het Loo geven statige lanen, oude jachtwegen en stille bosvakken het landschap een herkenbare structuur. Akkers en heide zorgen voor open plekken.

Ontginningssporen en grafheuvels herinneren aan vroegere bewoners. In de lagere delen voeren sprengen en beken water door het bos; langs bosranden liggen soms kleine erven.

Geniet van de rust en de statige lanen van Kroondomein Het Loo.

Ontdek de fietsroute Veluwe en Kroondomein Het Loo ›

Aanbevolen fietssessie
15 minuten

Fietstip: Kies een ontspannen weerstand en geniet op je eigen tempo van de afwisselende landschappen.

Wil je deze route online bekijken?

Scan de QR-code en ontdek de volledige routebeschrijving.

VIRTUELE FIETSROUTE 3

Oostelijk Flevoland en IJsseldelta

Fietsen door een weids landschap van water en ruimte



Landschap: Polders, akkers, boomgaarden, plassen en uiterwaarden

In Oostelijk Flevoland fiets je langs rechte polderwegen, uitgestrekte akkers, boomgaarden en brede waterpartijen. De open horizon geeft het landschap een weids karakter.

Rond Dronten en Kampen zorgen groene polderbossen, rietkragen en plassen voor afwisseling. Hier zie je hoe water en land samen het landschap vormen.

Richting de IJsseldelta verschijnen dijken, uiterwaarden en oude stroomgeulen. Langs de IJssel ervaar je de ruimte en dynamiek van het rivierenlandschap.

Beleef de ruimte, de rust en het waterrijke karakter van Flevoland en de IJsseldelta.

Ontdek de fietsroute Oostelijk Flevoland en IJsseldelta ›

Aanbevolen fietssessie
15 minuten

Fietstip: Kies een ontspannen weerstand en geniet van het weidse landschap dat aan je voorbijtrekt.

Wil je deze route online bekijken?

Scan de QR-code en ontdek de volledige routebeschrijving.

JOUW EERSTE VIRTUELE FIETSWEEK

Drie fietsroutes, drie verschillende landschappen

Dit is een vrijblijvend voorbeeld om de drie landschappen rustig te ontdekken. Je hoeft de dagen of volgorde niet aan te houden: kies zelf wanneer en hoe lang je fietst.

Dag	Virtuele fietsroute	Videoduur
Maandag	Nationaal Landschap Noordoost-Twente	15 minuten
Dinsdag	Rustdag	—
Woensdag	Veluwe en Kroondomein Het Loo	15 minuten
Donderdag	Rustdag	—
Vrijdag	Oostelijk Flevoland en IJsseldelta	15 minuten
Zaterdag	Vrije dag	—
Zondag	Rustdag	—

Dit weekschema is een voorbeeld. Eén route uitproberen is ook al een prima begin.

Maak er jouw eigen programma van

De video's duren elk 15 minuten. Dat is een richtlijn, geen verplichting.
Je kunt korter fietsen, een video pauzeren of de sessies over meerdere weken verdelen.

Het belangrijkste is dat je plezier hebt in het fietsen en op een prettige manier in beweging blijft.

Maak het jezelf gemakkelijk

Met een paar eenvoudige keuzes maak je iedere fietssessie prettiger.

Zorg voor een comfortabele zithouding
Stel zadel en stuur zo af dat je ontspannen zit. Houd je schouders los en voorkom dat je te ver moet reiken.

Plaats je scherm op de juiste hoogte
Zet het scherm recht voor je en op ooghoogte. Zo kun je het landschap volgen zonder je nek steeds te buigen.

Zorg voor voldoende frisse lucht
Zorg dat de ruimte niet te warm wordt. Een ventilator of open raam kan tijdens het fietsen prettig zijn.

Houd water binnen handbereik
Drink voor en na je fietssessie wat water. Zet een flesje binnen handbereik als je tussendoor wilt drinken.

Kies je eigen tempo
Begin met weinig weerstand en verhoog die alleen als dat prettig voelt. Je hoeft geen snelheid of afstand na te streven.

Begin en eindig rustig
Start rustig en bouw aan het einde weer af. Neem extra pauze wanneer je merkt dat je die nodig hebt.

Geniet van de omgeving
Kijk om je heen en laat de routebeelden op je inwerken. Het gaat niet om prestaties, maar om plezier in bewegen en ontdekken.

Virtueel fietsen bij Fietsroutes in beeld is niet alleen bewegen, maar ook genieten van het landschap.

Houd je fietservaringen bij

Houd hier je virtuele fietssessies bij. Noteer de route, datum en duur. Schrijf kort op hoe de inspanning voelde of welke weerstand je gebruikte.

Dag	Datum	Fietsroute	Duur in min.	Inspanning / ervaring
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Mijn favoriete virtuele fietsroute

Welke van de drie landschappen vond je het mooist?

Mijn volgende virtuele fietsavontuur

Welk Nederlands landschap zou je nog eens willen ontdekken?

Bedankt voor het meefietsen!

Op Fietsroutes in beeld vind je meer dan 130 gratis virtuele fietsvideo's. Kies een landschap dat je aanspreekt en ontdek vanuit huis nog veel meer mooie Nederlandse routes.

Bezoek Fietsroutes in beeld ›

Ontdek Nederland op de fiets. Buiten in de frisse lucht en binnen op je hometrainer.

BELANGRIJKE INFORMATIE

Gebruik en auteursrecht

© 2026 Fietsroutes in beeld. Alle rechten voorbehouden, met de gebruiksrechten hieronder.

Deze gratis kennismakingsgids is beschikbaar gesteld voor persoonlijk gebruik. Je mag de gids downloaden, lezen en voor eigen gebruik printen.

Wil je de gids met anderen delen?

Je mag de volledige PDF gratis en ongewijzigd delen met familie, vrienden en bekenden via e-mail of WhatsApp. Laat de naam, bronvermelding en links intact. Deel bij voorkeur de pagina Virtueel fietsen in plaats van de PDF opnieuw online te plaatsen.

Scan voor Virtueel fietsen

Wat is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming?

- Plaats de PDF niet op andere websites of downloadplatforms.
- Verkoop de gids niet en verspreid hem niet commercieel.
- Pas de gids niet aan en verspreid geen aangepaste versies.
- Neem geen teksten, foto's, illustraties of vormgeving over in eigen publicaties of websites.

Wil je de gids of een onderdeel hergebruiken?

Wil je materiaal hergebruiken? Vraag dan vooraf schriftelijke toestemming via de contactpagina.

Scan voor contact

Vraag toestemming aan ›

**Veel fietsplezier en mooie ontdekkingen,
waar je ook opstapt!**