



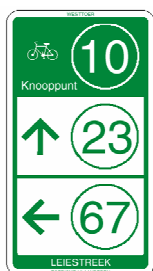
# Fietsen, een goed idee!



## 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](mailto: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](mailto: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  
Vercruysse de Solartstraat 30  
8540 Deerlijk  
056-77 73 19  
[sport@deerlijk.be](mailto: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](mailto:sport@harelbeke.be)  
[www.harelbeke.be/sport](http://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](mailto: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@waregemspport.be](mailto:info@waregemspport.be)

# Wielsbeke

## Fietsnetwerktochten

7: In Wielsbeke vanaf kerkhof in de 13<sup>e</sup> 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](mailto:sportdienst@wielsbeke.be)

[www.wielsbeke.be](http://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](mailto:sportpunt@zwevegem.be)

[www.zwevegem.be/sport](http://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](http://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