

# BIKING FOR MENTAL HEALTH

“Dare to Care”



Een fietsroute door  
Nederland

Hedwig Peulen&Nacho Gil

stichting  
weerklink



# “Dare to Care”

Persons with mental health problems are human beings like anyone else

Een groeiend aantal personen heeft problemen met hun mentale gezondheid. De zorg is overvol en er zijn lange wachtlijsten om passende hulp te krijgen. Mensen met deze problematiek voelen zich beperkt en nauwelijks in staat om een normaal leven te leiden. Binnen de maatschappij en in hun eigen families worden zij vaak moeilijk geaccepteerd of begrepen en uit angst en onwetendheid wordt er vaak gekozen voor ontkenning en het verstoppertje van het probleem. Dat geldt ook en met name voor mensen die last hebben van het horen van stemmen. Voor anderen is het vaak onbegrijpelijk dat dit zo'n impact kan hebben op hun functioneren. Daardoor worden ze ook nog gestigmatiseerd doordat ze niet zouden deugen.

In samenwerking met <https://stichtingweerklank.nl/> reizen we rond met de boodschap ‘**Dare to Care**’ waarmee we de nadruk willen leggen op het belang van een liefdevolle opvang in de familie en naaste omgeving voor mensen die met deze problematiek in aanraking zijn of komen, zodat zij zich in hun herstelproces **niet ALLEEN voelen**.

Met een **bijna 3000km lange fietstocht** door alle provincies en de mooiste dorpen van Nederland willen wij deze problematiek **ZICHTBAAR MAKEN** en vooral **NORMALISEREN**.

Als boodschappers/koeriers willen we mensen ook in de gelegenheid stellen om reacties naar ons te sturen (eigen ervaringen, belevenissen of vragen met betrekking tot het genezingsproces, etc.) via social media of andere wegen.

We rijden rond met een reclame-aanhanger achter de fiets met daarop onze boodschap, belangrijke informatie en alle etappes van de fietsroute.

Via [Instagram](#) en [Facebook](#) zullen we iedereen op de hoogte houden van onze belevenissen tijdens de route en tevens zullen we hierop de startplaats en tijd van iedere etappe bekend maken zodat mensen een dagje met ons mee kunnen fietsen om samen de boodschap uit te dragen.





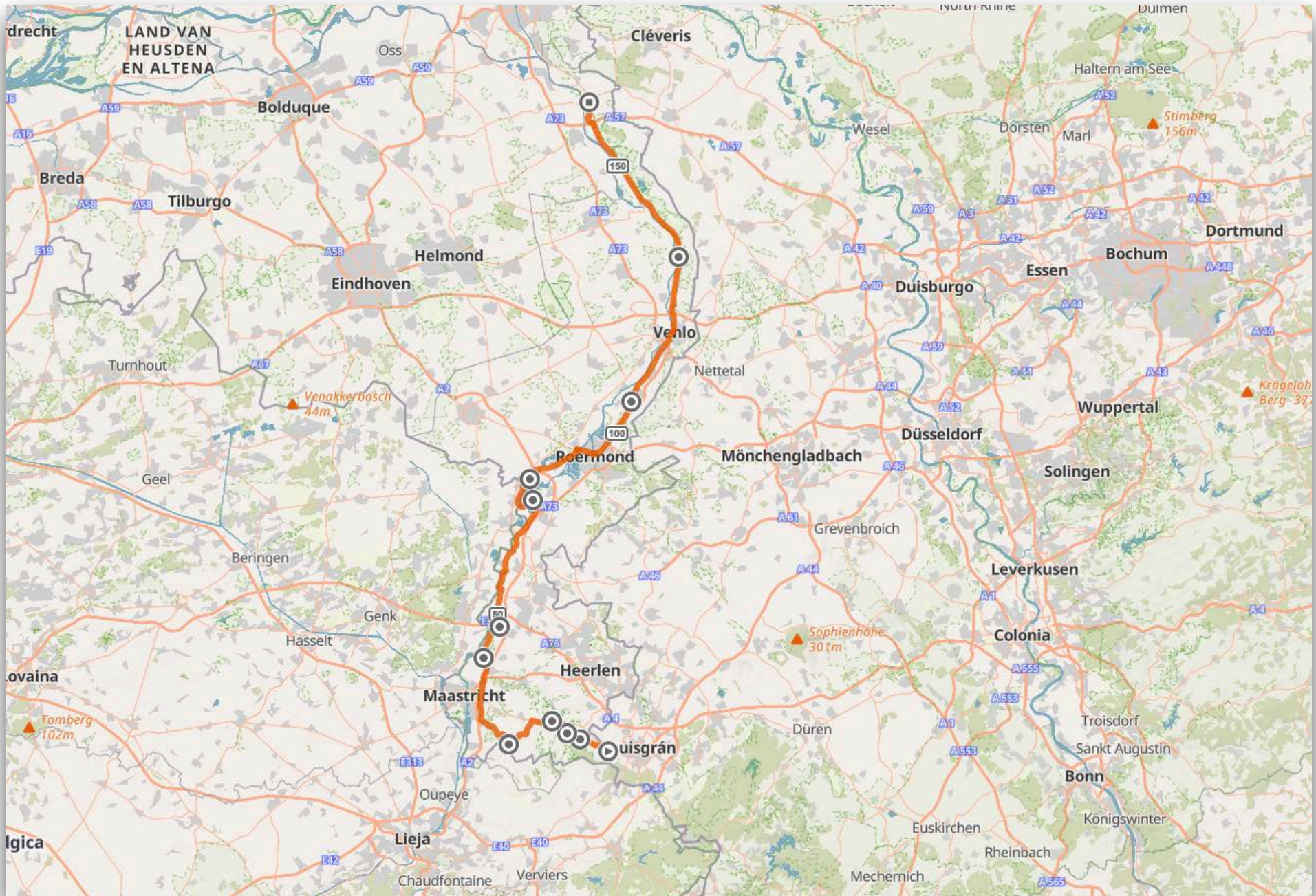


**Vertrek: 26 Juni 2023**  
**Aankomst: 17 Augustus 2023**  
**50-70 km per dag**  
**Totaal Afstand: circa 3.000 km.**  
**53 Etappes**  
**Bezoek de 167 mooiste dorpen van Nederland**





# Limburg





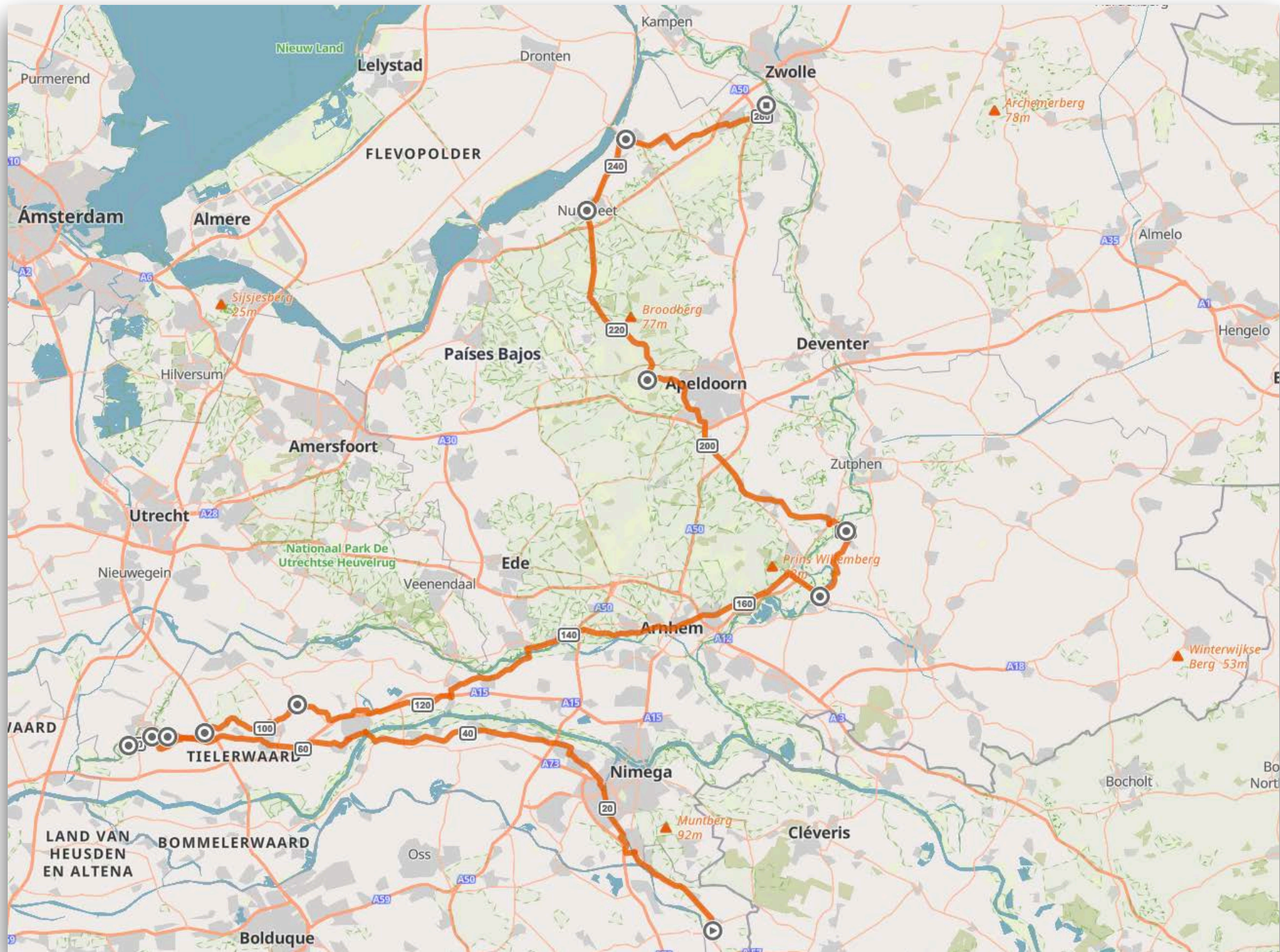


# Limburg

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
VAALS		
VIJLEN	5,7	5,7
MECHELEN	3,9	9,6
GULPEN	5,1	14,7
MHEER	10,5	25,2
MEERSSEN	17,6	42,8
ELSLOO	10,7	53,5
STEVENSWEERT	36	89,5
THORN	8,8	98,3
BEESEL	29,1	127,4
ARCEN	35,6	163
GENNEP	34	197



# Gelderland





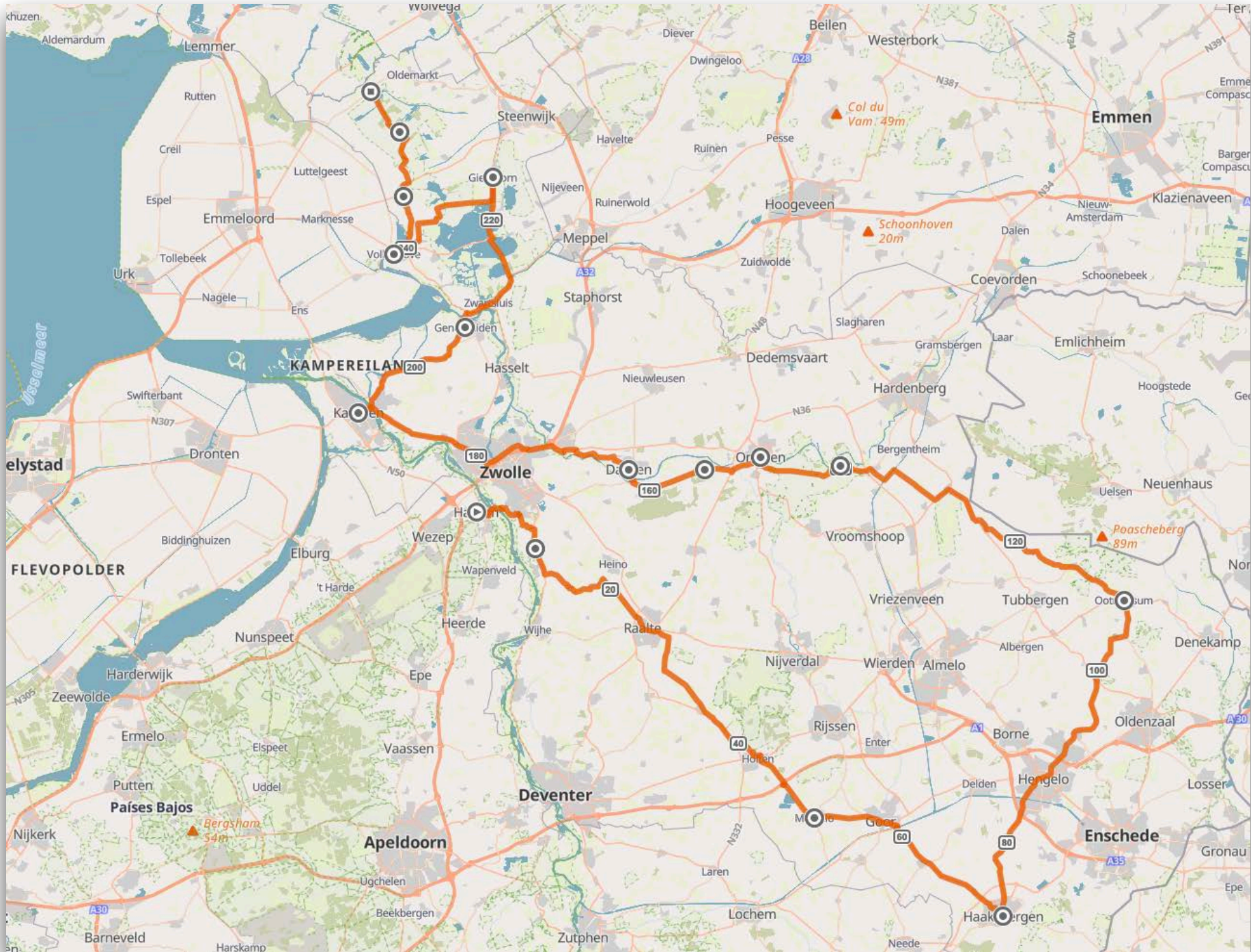
# Gelderland

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
HEUKELUM	97,8	294,8
ASPEREN	4,2	299
ACQUOY	2	301
BEESD	7	308
BUREN	14	322
DOESBURG	73	395
BRONKHORST	14	409
HOOG SOEREN	35	444
NUNSPEET	23	467
ELBURG	12	479
HATTEM	23	502





# Overijssel





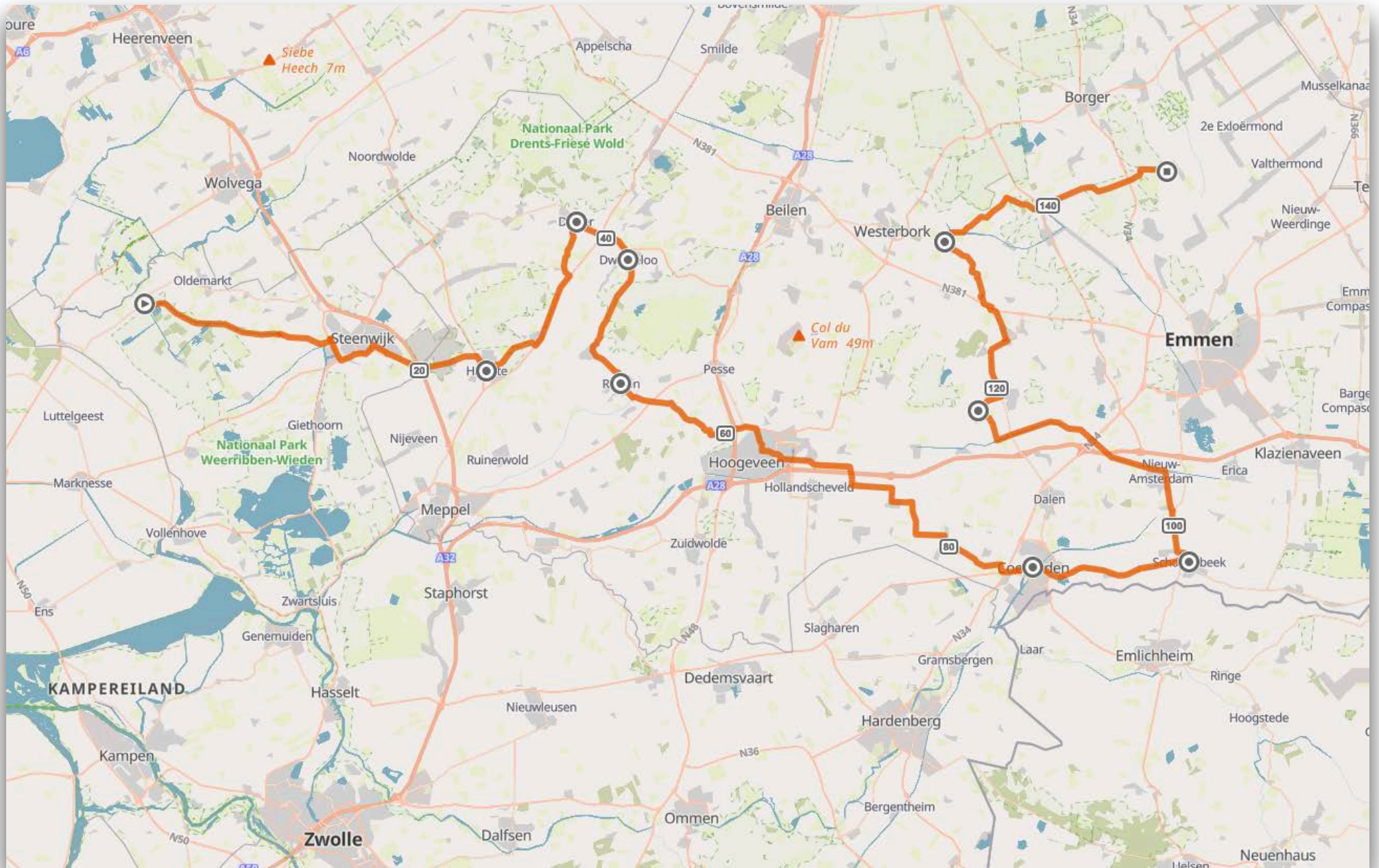
# Overijssel

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
WINDESHEIM	9,8	511,8
MARKELO	53	564,8
HAAKSBERGEN	29	593,8
OOTMARSUM	35	628,8
BEERZE	31	659,8
OMMEN	12	671,8
VILSTEREN	7,2	679
DALFSEN	9	688
KAMPEN	34	722
GENEMUIDEN	15	737
GIETHOORN	20	757
VOLLENHOVE	15	772
BLOKZIJL	6	778
KALENBERG	8	786
OSSEZIJL	5	791





# Drenthe





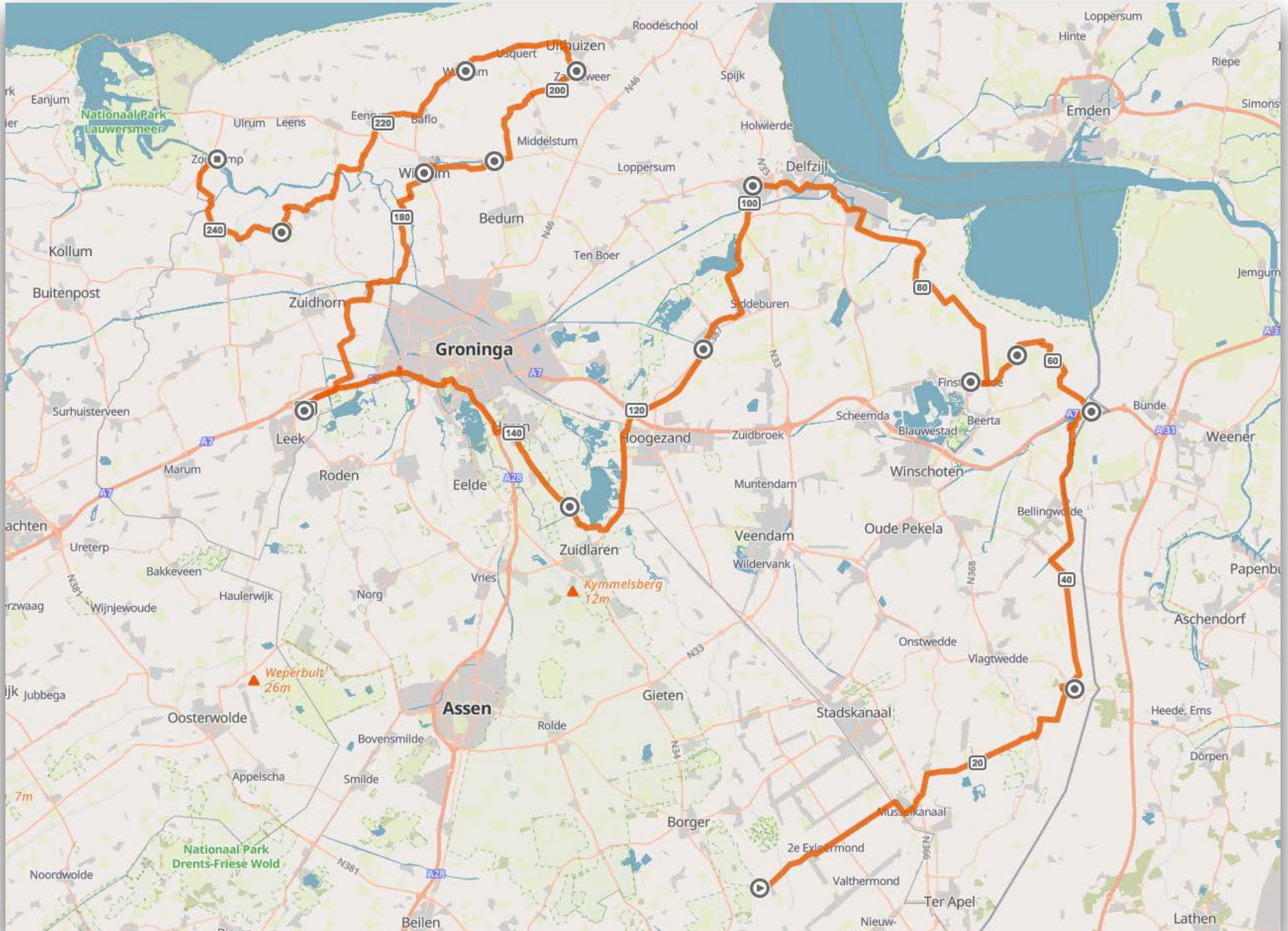
# Drenthe

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
HAVELTE	27,9	818,9
DIEVER	13	831,9
DWINGELOO	4,6	836,5
RUINEN	11	847,5
COEVORDEN	34,1	881,6
SCHOONEBEEK	10,6	892,2
GEES	20,4	912,6
ORVELTE	16,4	929
EXLOO	16	945





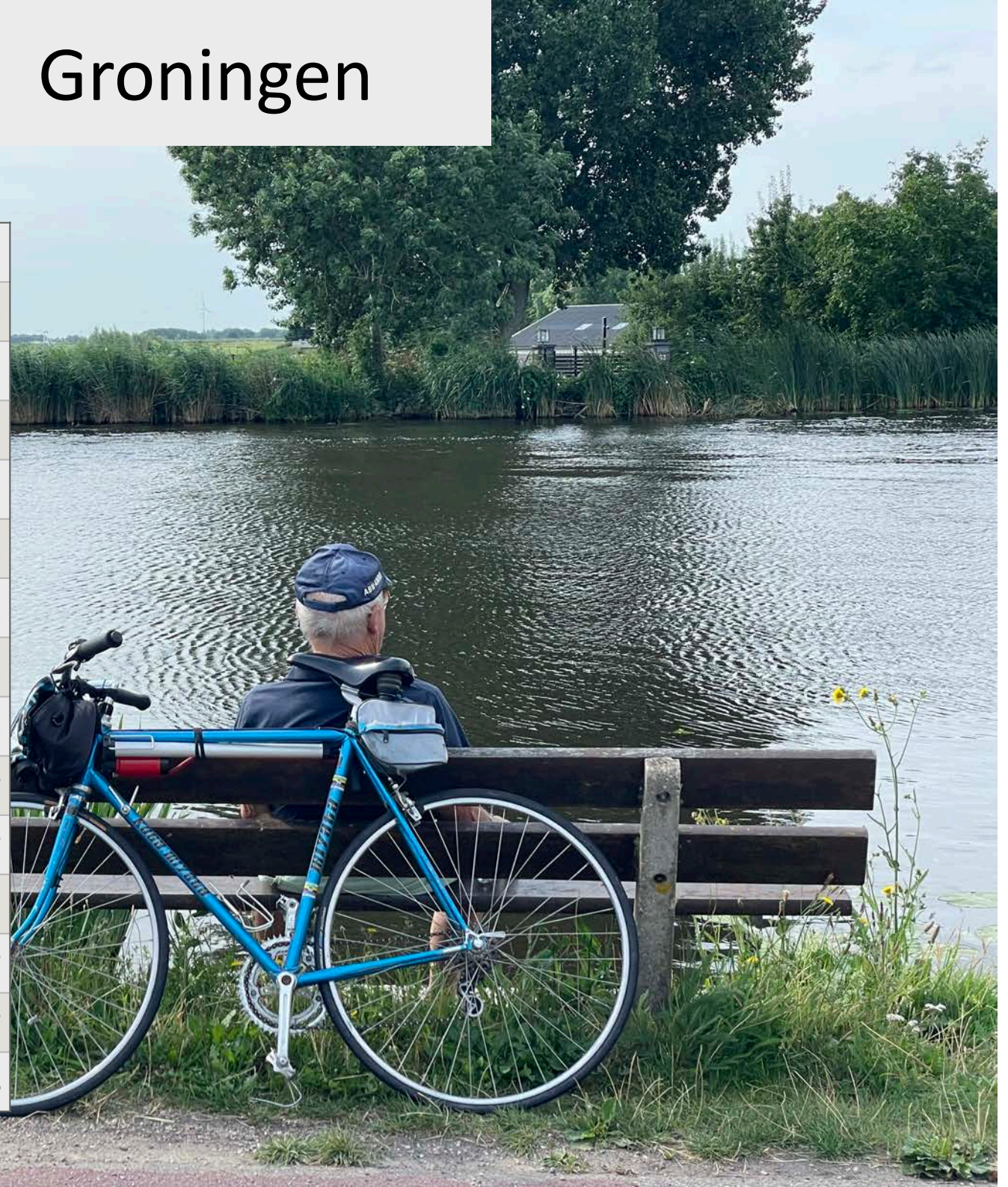
# Groningen





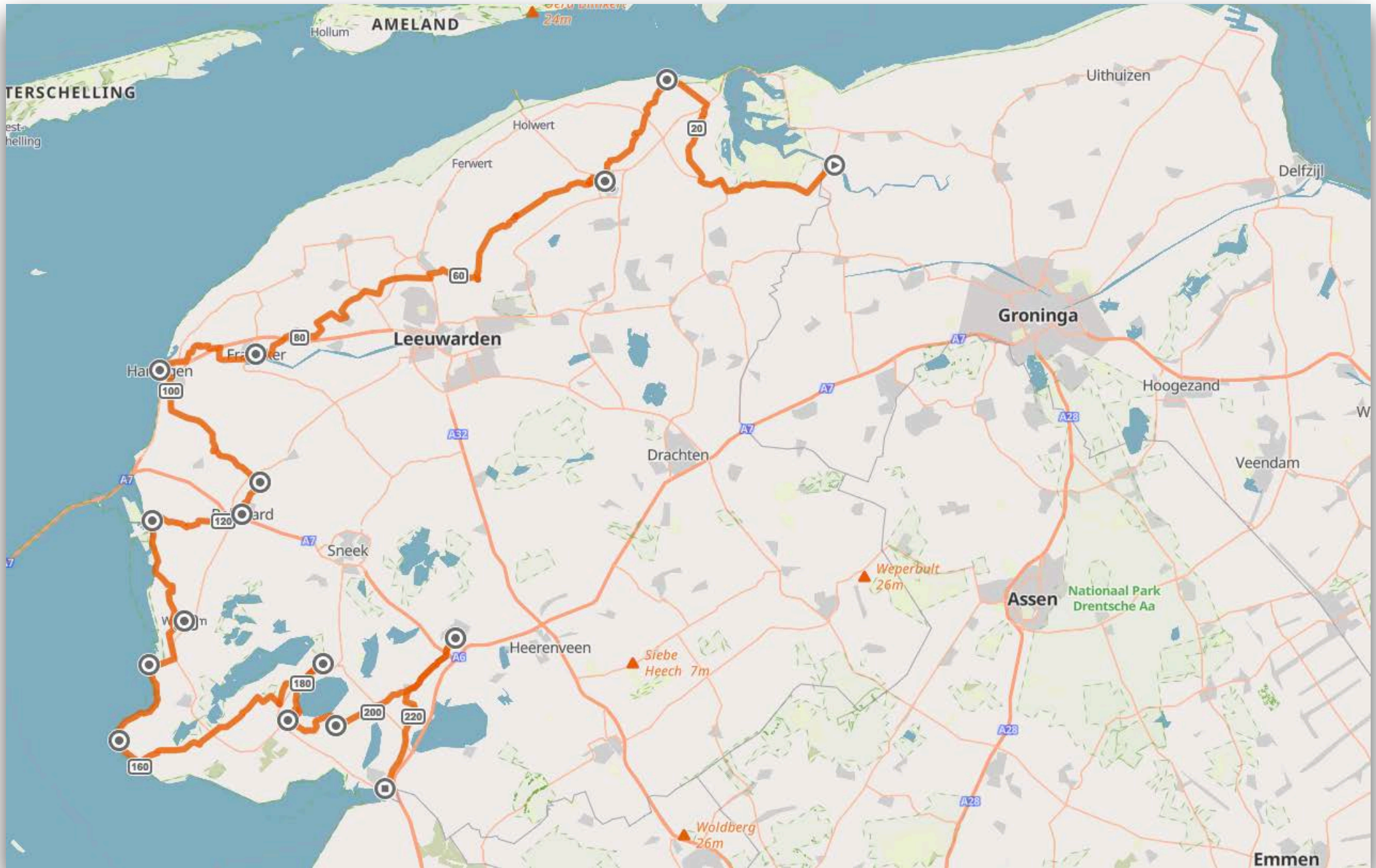
# Groningen

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
BOURTANGE	33,5	978,5
BAD NIEUWESCHANS	28,8	1007,3
HONGERIGE WOLF	10	1017,3
FINSTERWOLDE	9	1026,3
APPINGEDAM	29,9	1056,2
SLOCHTEREN	17	1073,2
NOORDLAREN	21	1094,2
MIDWOLDE	29	1123,2
WINSUM	28	1172,7
ONDERDENDAM	6	1150,7
DOODSTIL	11,1	1134,3
WARFFUM	10,4	1144,7
NIEHOVE	22,3	1167
ZOUTKAMP	11,8	1178,8





# Friesland





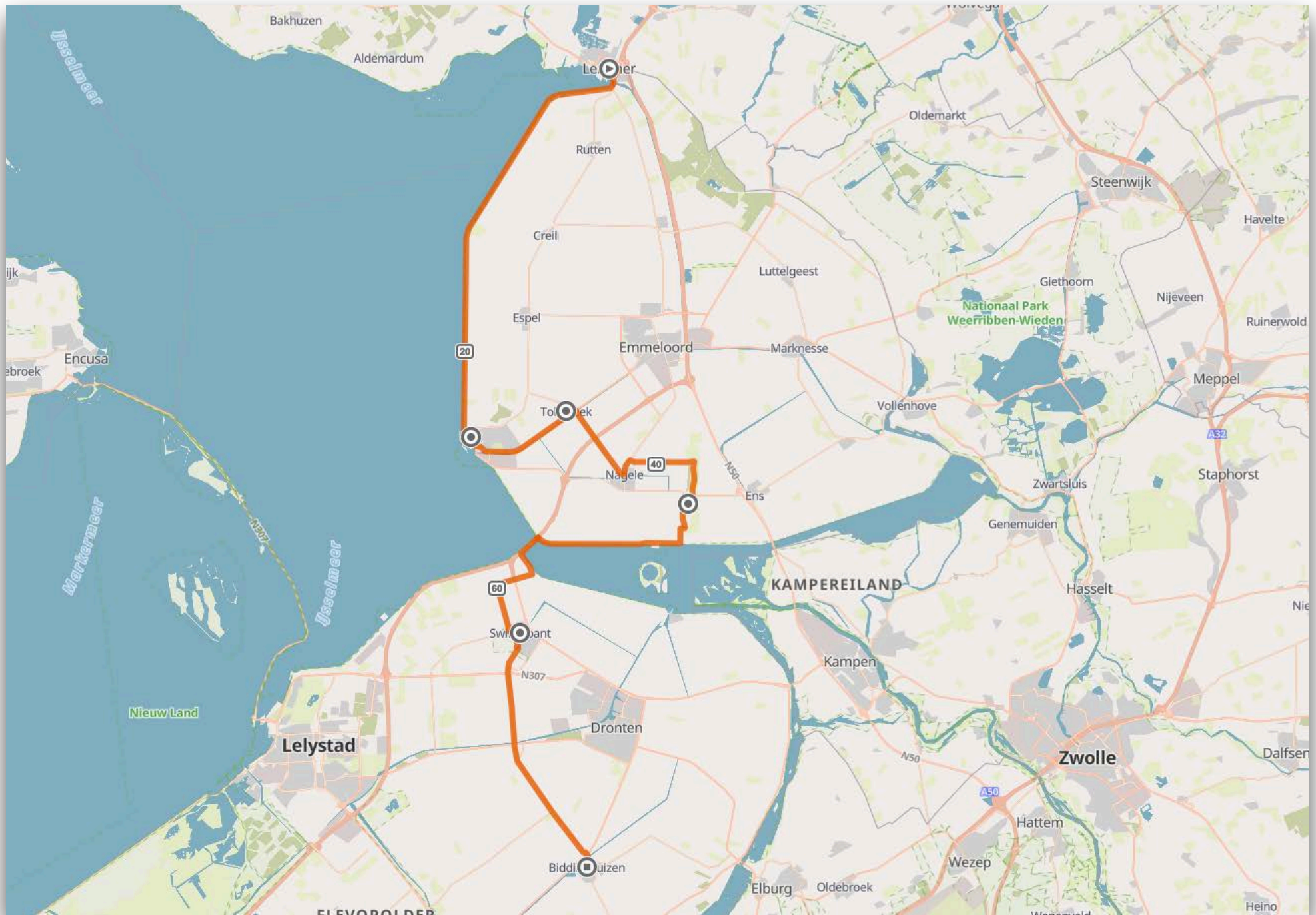
# Friesland

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
MODDERGAT	23,8	1202,6
DOKKUM	13,9	1216,5
FRANEKER	44,6	1261,1
HARLINGEN	11,3	1272,4
BURGWERD	14,4	1286,8
BOLSWARD	4	1290,8
MAKKUM	9	1299,8
WORKUM	13	1312,8
HINDELOOPEN	7	1319,8
STAVOREN	8	1327,8
WOUDSEND	28	1355,8
BALK	8	1363,8
SLOTEN	6	1369,8
JOURE	15	1384,8
LEMMER	20	1404,8





# Flevoland





# Flevoland

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
URK	26,6	1431,4
TOLLEBEEK	6	1437,4
SCHOKLAND	11	1448,4
SWIFTERBANT	17	1465,4
BIDDINGHUIZEN	14,9	1480,3





# Noord Holland





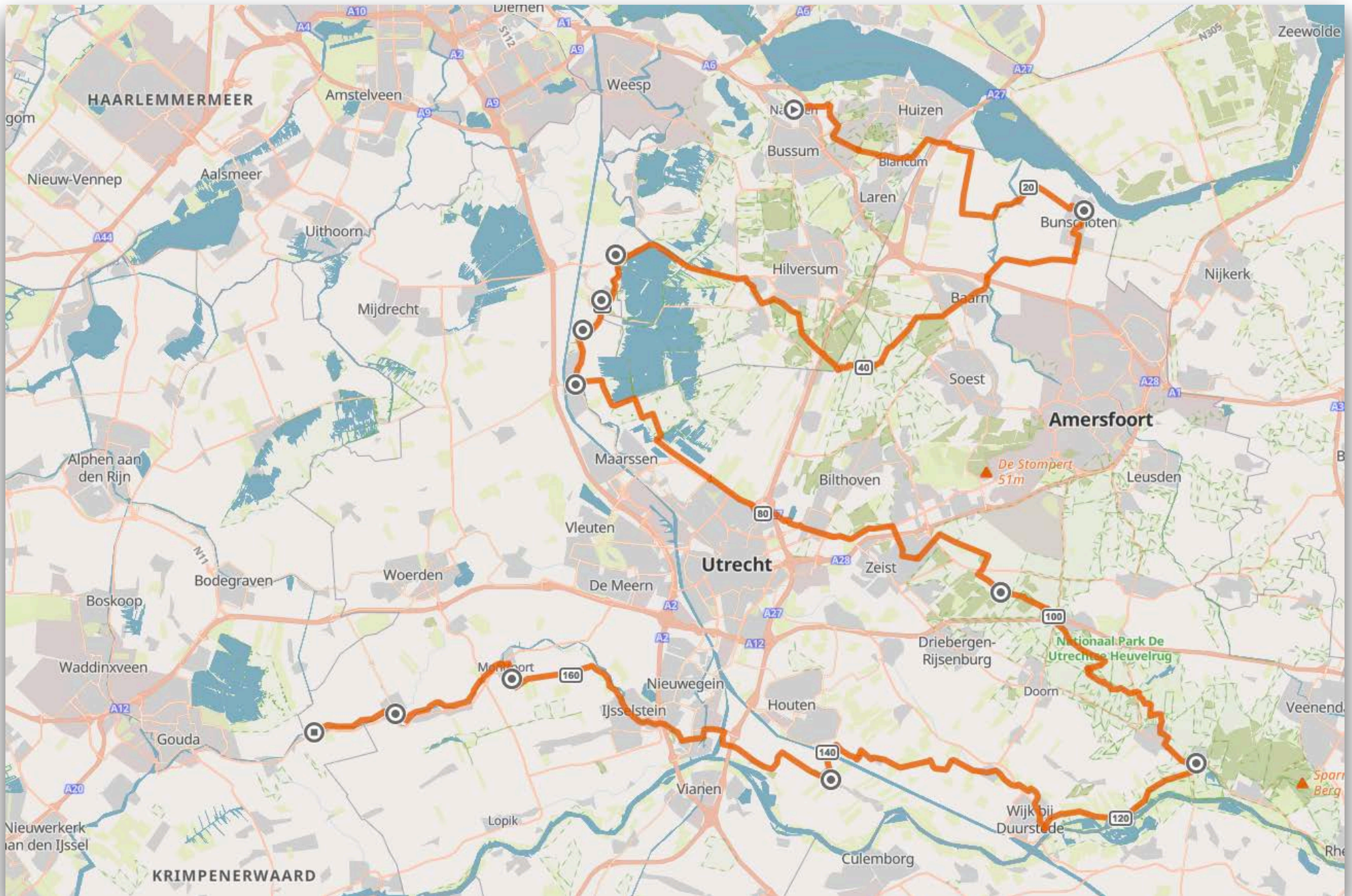
# Noord Holland

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
ENKHUIZEN	52,3	1532,6
MEDEMBLIK	21,4	1554
SCHAGEN	26	1580
CALLANSTOOG	11	1591
PETTEN	10	1601
WEST-GRAFTDIJK	35	1636
DE RIJP	3	1639
ZAANDIJK	14	1653
ZAANSE SCHANS	1	1654
EDAM	22	1676
VOLENDAM	3	1679
MARKEN	5	1684
BROEK IN WATERLAND	12	1696
MUIDEN	22	1718
NAARDEN	11	1729





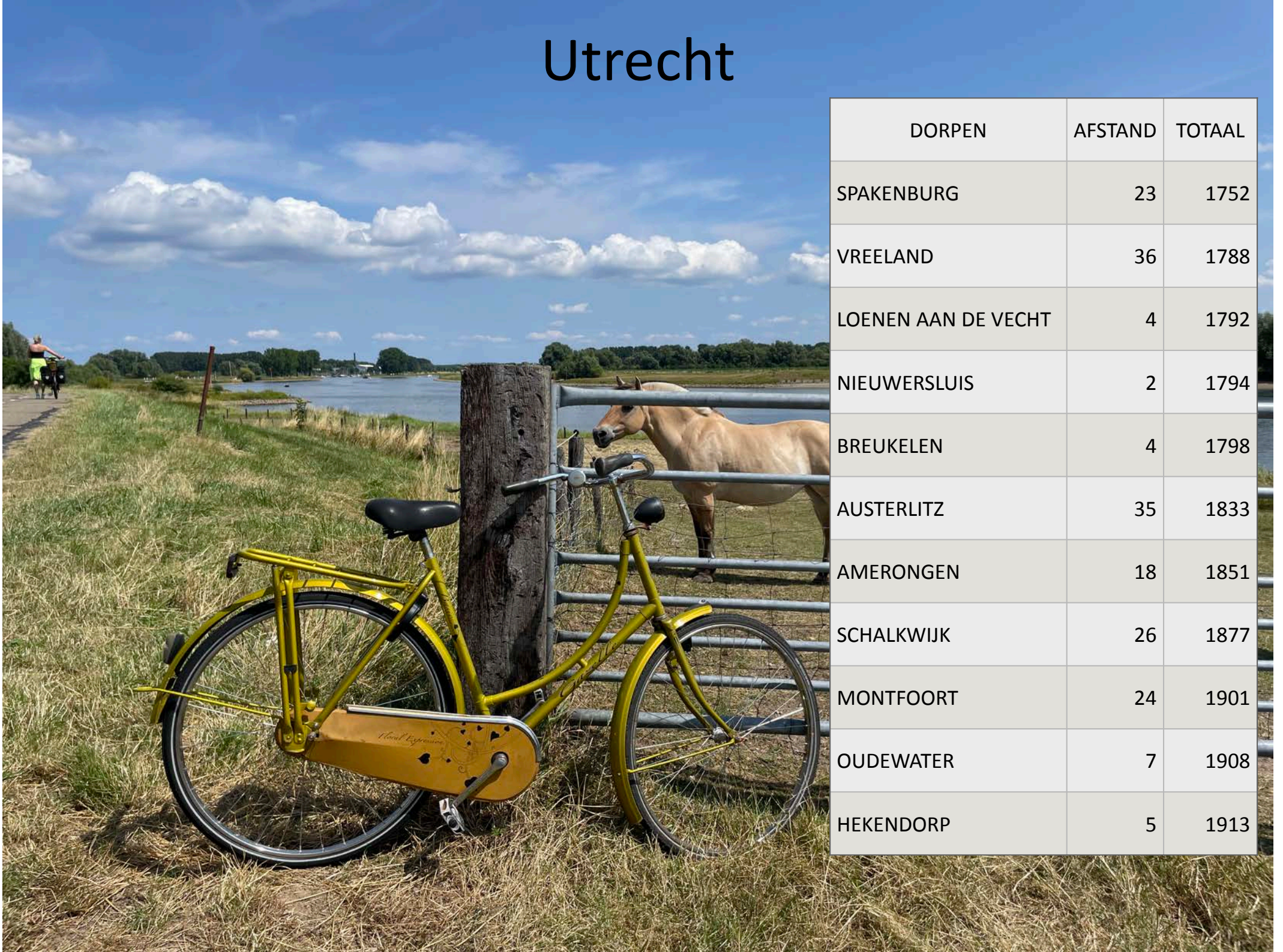
# Utrecht





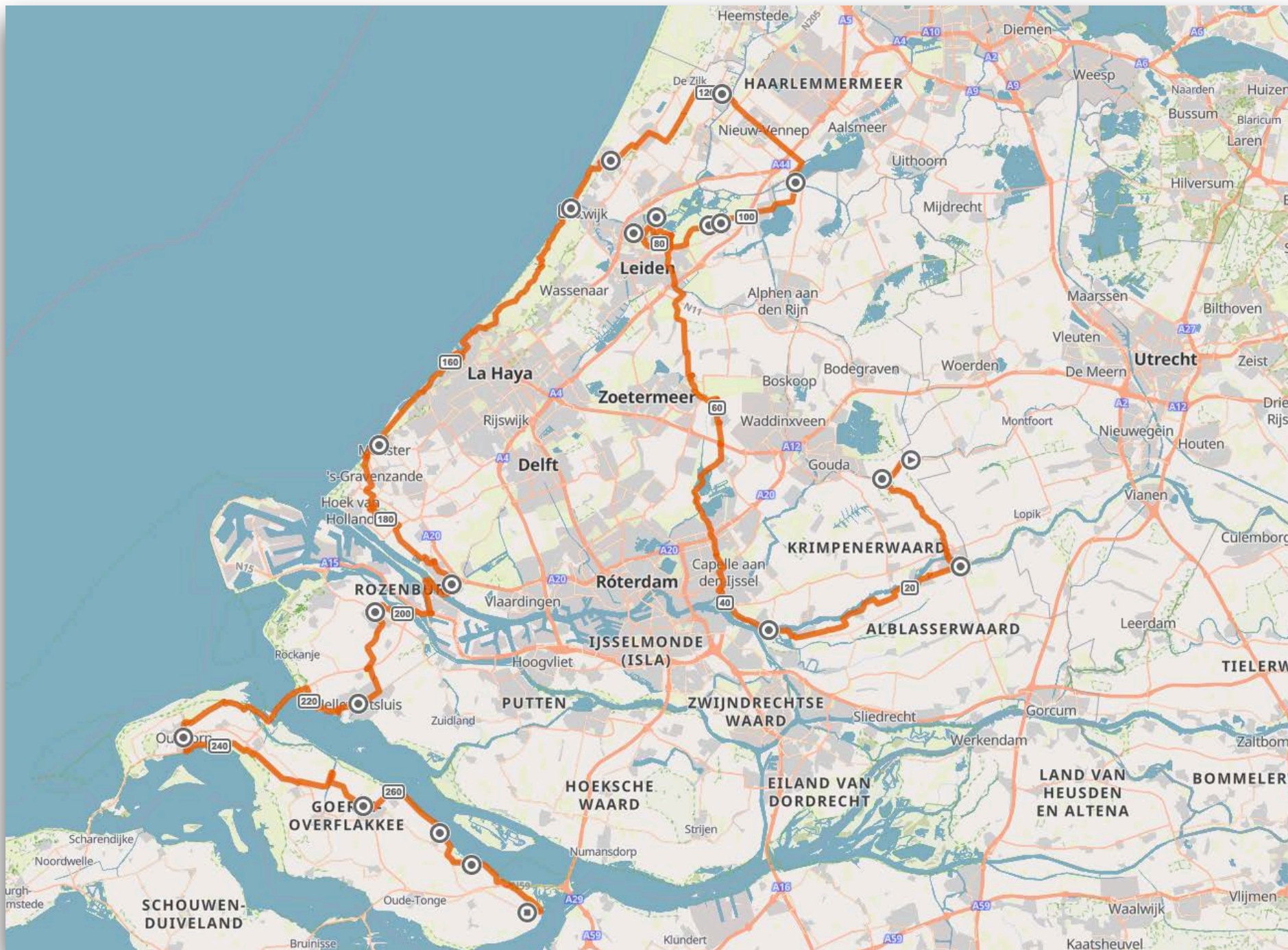
# Utrecht

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
SPAKENBURG	23	1752
VREELAND	36	1788
LOENEN AAN DE VECHT	4	1792
NIEUWERSLUIS	2	1794
BREUKELEN	4	1798
AUSTERLITZ	35	1833
AMERONGEN	18	1851
SCHALKWIJK	26	1877
MONTFOORT	24	1901
OUDEWATER	7	1908
HEKENDORP	5	1913





# Zuid Holland





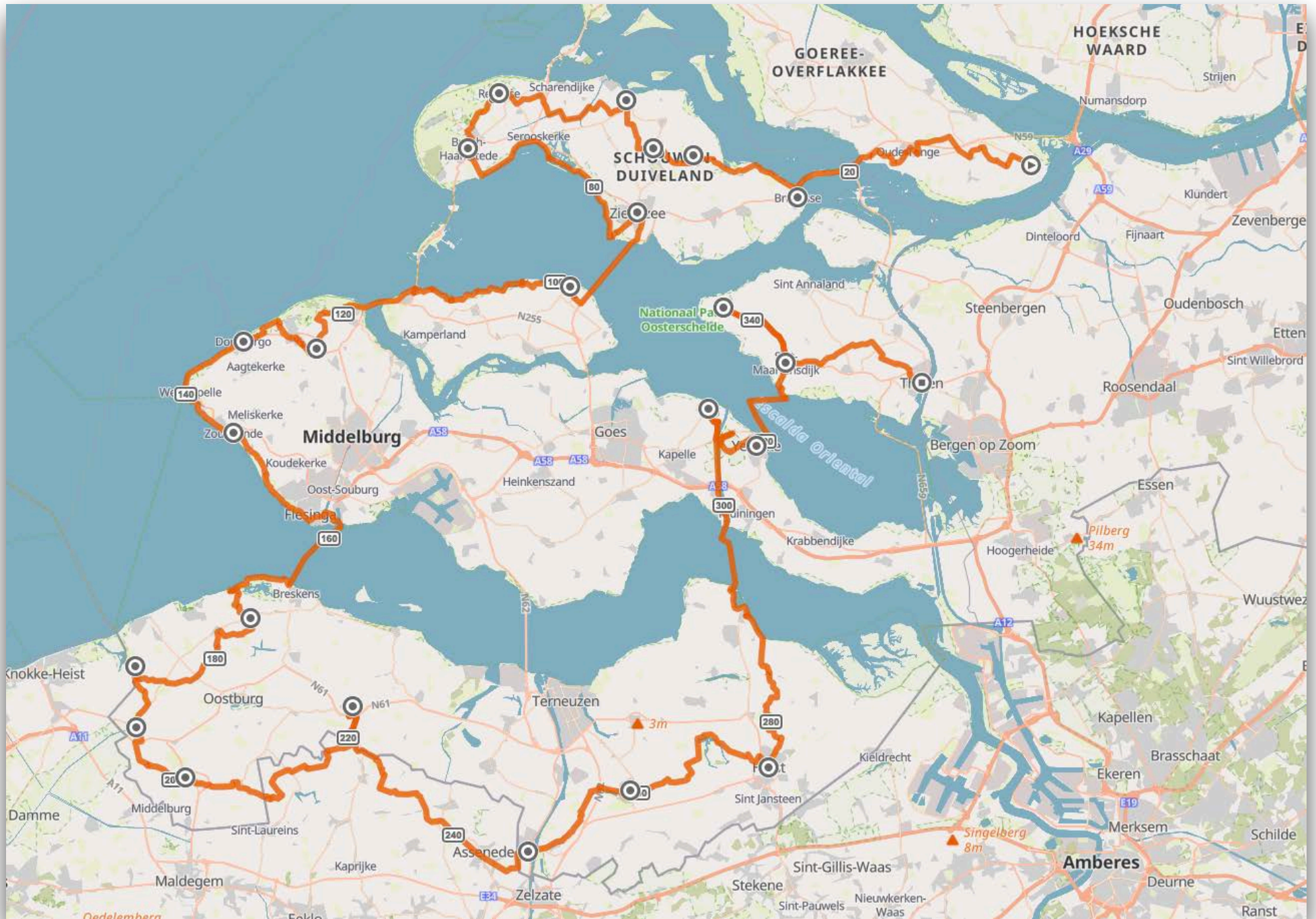
# Zuid Holland

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
HAASTRECHT	5	1918
NIEUWPOORT	11	1929
KINDERDIJK	23	1952
OEGSTGEEST	50	2002
WARMOND	5	2007
OUD ADE	10	2017
RIJPWETERING	2	2019
LEIMUIDEN	9	2028
HILLEGOM	12	2040
NOORDWIJK	14	2054
KATWIJK AAN ZEE	7	2061
MAASLUIS	51	2112
BRIELLE	10	2122
HELLEVOETSLUIS	12	2134
OUDDORP	21	2155
SOMMELSDIJK	23	2178
STAD AAN 'T HARINGVLIET	7	2185
DEN BOMMEL	4	2189
OOLTGENSPLAAT	9	2198





# Zeeland





# Zeeland

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
BRUINISSE	28	2226
DREISCHOR	10	2236
NOORDGOUWE	7	2243
BROUWERSHAVEN	5	2248
RENESE	12	2260
BURGH-HAAMSTED	7	2267
ZIERIKZEE	21	2288
COLIJNSPLAAT	11	2299
VEERE	19	2318
DOMBURG	16	2334
ZOUTELANDE	11	2345
GROEDE	30	2375
RETRANCHEMENT	12	2387
SLUIS	5	2392
AARDENBURG	8	2400
IJZENDIJK	24	2424
SAS VAN GENT	28	2452
AXEL	10	2462
HULST	16	2478
WEMELDINGE	36	2514
YERSEKE	12	2526
SINT-MAARTENSDIJK	8	2534
STAVENISSE	6	2540
THOLEN	20	2560





# Noord Brabant







# Noord Brabant

DORPEN	AFSTAND	TOTAAL
NIEUW-VOSSEMEER	10	2570
DINTELOORD	19	2589
WILLEMSTAD	14	2603
KLUNDERT	8	2611
OUDENBOSCH	14	2625
ZUNDERT	24	2649
BAARLE NASSAU	28	2677
ALPHEN	5	2682
GINNEKEN	21	2703
DRIMMELEN	20	2723
GEERTRUIDENBERG	7	2730
WOUDRICHEM	24	2754
HEUSDEN	20	2774
OISTERWIJK	25	2799
BOXTEL	13	2812
RAVENSTEIN	50	2862
GRAVE	11	2873



# Etappes

		Vertrek	Aankomst	Km.	Totaal
Dag 1	26-jun	Vaals	Meers	58	58
Dag 2	27-jun	Meers	Neer	66	124
Dag 3	28-jun	Neer	Bergen	60	184
Dag 4	29-jun	Bergen	Alphen	64	248
Dag 5	30-jun	Alphen	Beesd	60	308
Dag 6	1-jul	Beesd	Arnhem	60	368
Dag 7	2-jul	Arnhem	Apeldoorn	60	428
Dag 8	3-jul	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>
Dag 9	4-jul	Apeldoorn	Wezep	60	488
Dag 10	5-jul	Wezep	Markelosebr	64	552
Dag 11	6-jul	Markelosebroek	Ootmarsum	68	620
Dag 12	7-jul	Ootmarsum	Dalfsen	60	680
Dag 13	8-jul	Dalfsen	Giethoorn	68	748
Dag 14	9-jul	Giethoorn	Havelte	63	811



		Vertrek	Aankomst	Km.	Totaal
Dag 15	10-jul	Havelte	Coevorden	62	873
Dag 16	11-jul	Coevorden	Exloo	65	938
Dag 17	12-jul	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>
Dag 18	13-jul	Exloo	Finsterwolde	76	1014
Dag 19	14-jul	Finsterwolde	Slochteren	52	1066
Dag 20	15-jul	Slochteren	Winsum	79	1145
Dag 21	16-jul	Winsum	Kommerzijl	58	1203
Dag 22	17-jul	Kommerzijl	Stiens	59	1262
Dag 23	18-jul	Stiens	Makkum	63	1325
Dag 24	19-jul	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>
Dag 25	20-jul	Makkum	Balk	64	1389
Dag 26	21-jul	Balk	Lemmer	42	1431
Dag 27	22-jul	Lemmer	Swifterbant	61	1492
Dag 28	23-jul	Swifterbant	Enkuizen	68	1560



		Vertrek	Aankomst	Km.	Totaal
Dag 29	24-jul	Enkhuizen	Callanstsoog	60	1620
Dag 30	25-jul	Callanstsoog	Wormer	61	1681
Dag 31	26-jul	Wormer	Naarden	77	1758
Dag 32	27-jul	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>
Dag 33	28-jul	Naarden	Vreeland	59	1817
Dag 34	29-jul	Vreeland	Amerongen	63	1880
Dag 35	30-jul	Amerongen	Oudewater	57	1937
Dag 36	31-jul	Oudewater	Moordrecht	61	1998
Dag 37	1-aug	Moordrecht	Hillegom	70	2068
Dag 38	2-aug	Hillegom	Wassenaar	28	2096
Dag 39	3-aug	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>
Dag 40	4-aug	Wassenaar	Hellevoetsluis	67	2163
Dag 41	5-aug	Hellevoetsluis	Ooltgensplaat	64	2227
Dag 42	6-aug	Ooltgensplaat	Renesse	64	2291



		Vertrek	Aankomst	Km.	Totaal
Dag 43	7-aug	Renesse	Domburg	72	2363
Dag 44	8-aug	Domburg	Aardenburg	66	2434
Dag 45	9-aug	Aardenburg	Axel	62	2491
Dag 46	10-aug	Axel	Yerseke	64	2555
Dag 47	11-aug	Yerseke	Steenbergen	56	2611
Dag 48	12-aug	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>	<b>Rustdag</b>
Dag 49	13-aug	Steenbergen	Zundert	68	2679
Dag 50	14-aug	Zundert	Breda	58	2737
Dag 51	15-aug	Breda	Heusden	66	2803
Dag 52	16-aug	Heusden	Vught	50	2853
Dag 53	17-aug	Vught	Grave	53	2906