

Alles weten over de stepsport? bezoek:

**[www.autoped.nl](http://www.autoped.nl)**

**Nederlandse Autoped Federatie:**

Kl. Benninkstraat 19, 8281 ZV Genemuiden

Tel./SMS (06) 53869770

Tel. (038) 385 90 50

Fax (038) 385 89 64

Email: [naf@autoped.nl](mailto:naf@autoped.nl)

**Lid worden**

Surf naar [www.autoped.nl](http://www.autoped.nl) en klik op 'lid worden'.



**[www.autoped.nl](http://www.autoped.nl)**

De Nederlandse Autoped Federatie is het landelijke overkoepelende step-orgaan dat alle belangrijke step-evenementen (wedstrijden en tourtochten) coördineert en begeleidt.

Eén van de belangrijkste taken van de NAF is het opstellen van de nationale stepkalender met toertochten en wedstrijden.

Ook het uitreiken van de NAF-cup (de landelijke step-competitie), het uitschrijven van het NK Individueel, NK-sprint en het NK Estafette voor teams, het afvaardigen van wedstrijdteams of individuele rijders naar internationale wedstrijden en bovenal de step te promoten bij het Nederlandse publiek zijn taken waar de NAF zich mee bezighoudt.

De NAF is een open en niet-commerciële organisatie. De step als dagelijks vervoermiddel in het woon-, & werkverkeer, de hele cultuur rondom de autoped en de wedstrijd- en recreatiestep- en stepsleesport dat zijn de items op onze agenda!

Voor het jaarlijkse bedrag van 19,- euro bent u lid van de landelijk vereniging NAF.

NAF-leden zijn automatisch gratis abonnee van het Autoped-magazine (kwartaal magazine) en ontvangen maandelijks een nieuwsbrief via e-mail.

Het Autoped-magazine informeert haar lezers over vrijwel alles wat er op autopedgebied gebeurt in Nederland en daarbuiten, zoals wedstrijddata, aankondigingen van steporganisaties, wedstrijduitslagen, ervaringen van stepcollega's, belangrijke adressen, nieuwe ontwikkelingen, praktische steptips, etc.

Kijk op [www.autoped.nl](http://www.autoped.nl) voor meer informatie.

**De autoped**



**is terug in het straatbeeld!**

**Op de step naar school, naar het werk, naar de supermarkt, naar 't cafe. De hond uitlaten, afslanken, gewichtscntrole, trainen, een recreatieve tocht of wedstrijd steppen, nationaal of wereldkampioen worden, freestylen, stunts, crossen, downhilen, sprinten, estafette, duurrijden ... Alles kan op de step!**  
**Van 2 tot 100 jaar - er wordt gestept in Nederland.**

Tijdens het eind van de 20e eeuw deed de step haar herintrede bij het massale publiek in de vorm van de bekende aluminium mini-vouwstep.

Maar er is meer dan alleen de minstep! Er zijn steps in alle soorten en maten. Niet alleen steps voor de kids en de jeugd, maar ook voor volwassenen. Voor de meeste uiteenlopende doeleinden is een step beschikbaar ; voor dagelijks gebruik, fun en sport (recreatief/wedstrijd) ...

Een compacte veilige (vouw)step, die mee kan in de trein of makkelijk in de kofferbak van de auto? Geen probleem. Uw lichamelijke conditie op peil houden? Geen probleem, stap op en step mee. >>

## Bezoek [www.autoped.nl](http://www.autoped.nl)

De Nederlandse Autoped Federatie behartigt alles wat met steppen te maken heeft.

Sinds enkele jaren is ook de stepslee herontdekt en wat is er mooier dan op een heldere winterdag een toertocht te maken op sneeuw of ijs.

Het is algemeen bekend dat steppen een 'verslavende' werking heeft. Begin je één keer met de stepsport dan kom je er niet zo snel meer van af ... so be ware.

**De step: vervoer, fun en sport ineen!**



## De stepsport

De stepsport in Nederland begon zich te ontwikkelen vanaf 1970. Het wedstrijdniveau is in ons land dan ook al tamelijk pittig. Tijdens de stepwedstrijden hangt er altijd een speciale step-sfeer. Gemoedelijk, gezellig en iedereen praat met iedereen. Er zijn vele tochten en wedstrijden op de nationale stepkalender. Kijk hiervoor op [www.autoped.nl](http://www.autoped.nl). Op dit moment zijn er zo'n 8 stepteams in Nederland actief. Deze teams reizen tijdens het



stepseizoen, dat begint in maart en eindigt in oktober het land door, om aan alle evenementen mee te doen. Zo is er in ons land een NK-step-estafette, het NK-individueel en het NK-sprint. Daarnaast is er de nafcup - de landelijke stepcompetitie over ca. 8 wedstrijden voor junioren, senioren en veteranen. En voor de echte liefhebbers wordt er ook gestept in de Europese competitie (de eurocup), het Europees Kampioenschap en het Wereld Kampioenschap steppen.



Een aantal enthousiaste NAF-leden bezoeken deze de buitenlandse wedstrijden.

Regelmatig wordt afgereisd naar landen als Tsjechië, Finland, Duitsland, Groot Britannië en Italië. Vaak wordt deelname aan deze wedstrijden gecoördineerd via de NAF. In groepsverband wordt er dan gereisd met overnachtingen op een camping. Dit zijn vaak onvergetelijke weekendtrips of vakanties en de sfeer is doorgaands fantastisch.

## De stepslee

We steppen niet alleen in de zomer maar ook in winter. De Nederlandse Autoped Federatie heeft sinds 1997 de stepslee-sport in ons land geïntroduceerd. Ook in deze sport is een kalender beschikbaar en worden er tourtochten en internationale wedstrijden en zelfs een WK georganiseerd.



Het stepsleeën op ijs is een ware sensatie om te doen. Je voelt werkelijk over het ijsvlakte heen. Slecht of goed ijs het maakt voor de stepslee niet uit. De stepslee is een ideaal fitness apparaat en een gezonde wijze van vervoer.

Naast de originele houten Scandinavische stepslees (die voor vervoer, ijsvissen en mushing met 1 hond gebruikt worden) zijn er ook snelle lichte stepslees op de markt die bij tourtochten en wedstrijden gebruikt worden.

De huidige tour/wedstrijd stepslees zijn uitgevoerd met:

- standaard sneeuw/ijs-ijzers (voor ijs en besneeuwde wegen)
- sneeuwgliders (56 of 35 mm voor op sneeuw)
- ijs-ijzers (voor slecht en kwalitatief ijs)

De snelle ijs-ijzers zijn voor tochten en wedstrijden op het ijs in Nederland. De sneeuwgliders klik je onder de standaardijzers, voor als er zachte sneeuw ligt. Hiermee kun je dus ook het landschap in, mits er sneeuw ligt.

Als in Nederland vanwege het slecht- of niet geveegd ijs niet geschaatst kan worden, dan glij je met de stepslee nog perfect en schrikt menig schaatser op, als je geruisloos voorbij zoeft.

Velen nemen de stepslee ook mee op wintersport. Naast de stepslees zijn er ook mono-glijders. Dat zijn stepjes met één sneeuw-glijder of ijs-ijzer. Zo is het ook mogelijk om bijv. de bekende ministep uit te rusten met een ijs-ijzer of sneeuwglider.

