

Paklijst

Er zijn tal van tassen die je aan je fiets kunt bevestigen tijdens jouw sponsor avontuur. Als je de juiste tassen hebt, kun je gaan inpakken. Maar wat heb je precies nodig? Wat kun je beter thuislaten? Bijgaande paklijst is zo compleet mogelijk, maar bedenk alles wat je meeneemt kost ruimte en zorgt voor extra gewicht op je fiets. Probeer dus vooral het hoognodige mee te nemen, want wat je thuislaat is mooi meegenomen!

Slaapartikelen

Een goede nachtrust is belangrijk en tijdens het fietsen nog belangrijker. Investeren in een goede slaapzak en slaapmat is dan ook de moeite waard! Dit zijn ook de artikelen die meer ruimte in beslag nemen. Moet je nog nieuwe spullen kopen, let dan met name op het gewicht en de maat.



- Tent
- Grondzeil (optioneel)
- Haringen
- Slaapzak
- Slaapmatje
- Kussen (optioneel)
- Opvouwbare stoel

Tip: een kussen is niet per se nodig. Je kunt ook een fleecede of jas als kussen gebruiken.

Koken

Wanneer je ervoor kiest om tijdens de sponsortocht te koken, dan gaat gewicht en ruimte een rol spelen. Een gasfles is aan het begin van de reis al wat zwaarder en pannen nemen best wel wat ruimte in. Zorg dan ook dat de pannen gevuld zijn met andere bepakking.

- Bidons
- Gasflesje
- Gasbrander
- Lucifer
- Kookolie
- Spatel
- Mes, vork en lepel
- Pannen
- Mok en bord
- Blikopener
- Bio afwasmiddel
- Droogdoek
- Ziplock zakjes



Tip: Bespaar ruimte door niet ook nog een bord mee te nemen als je al gebruik maakt van een kom. En zorg dat je kommetje ook als kookpan op de brander kan.

Kleding

Voor kleding is het lastig te zeggen hoeveel je precies mee moet nemen. Dit hangt ook af van het weer. Voor de kleding mag je uitgaan van 1 a 2 extra setjes kleding naast wat je al aan hebt. Ga ervan uit dat je onderweg je kleding gaat wassen. De weersvoorspelling bepaalt of je een lange of vooral korte broeken inpakt.



- Thermo shirt
- Thermo onderbroek
- Fleece
- Regenjack
- Windbody
- Regenbroek
- Fiets handschoenen
- Pyjama (thermo bij onder de 10 graden)
- Fietsbroek kort (2x)
- Fietsbroek lang (2x)
- Fietsshirt kort (2x)
- Fietsshirt lang (2x)
- Sport-bh
- Gewone broek (optioneel)
- Gewone trui (optioneel)
- Gewoon shirt (optioneel)
- Arm- en beenstukken (optioneel)
- Sokken (2x)
- Onderbroeken (2x)
- Fietsschoenen
- Overschoenen
- Gewone schoenen (optioneel)
- Sandalen/slippers
- Zonnebril
- Sneldrogende handdoek (sport)
- Zwembroek (optioneel)

Tip: Een ademend regenjack is aan te raden, beslist geen dikke jassen meenemen. Een regenbroek fietst onplezierig, 'halve pijpen' die alleen de bovenbenen afschermen zgn Rainleggs (ANWB/Bever) voldoen goed; boven de 12 graden zijn blote benen beter. Neem voor evt. natte dagen wat extra kleding mee. Overschoenen voorkomen natte schoenen.

Veiligheid

Nederland is een fietsland bij uitstek, maar zodra je de grens over gaat is het vaak anders. Zorg voor goede zichtbaarheid en fiets bij voorkeur met een fietshelm. Veiligheid en zichtbaarheid kunnen het verschil maken tussen leven en dood.

- Fietsslot
- Verlichting
- Hoofdlampje
- Fietshelm
- Fietsbel

Tip: Probeer bij je kledingkeuze zoveel mogelijk opvallende en reflecterende kleding te dragen.

Elektronica

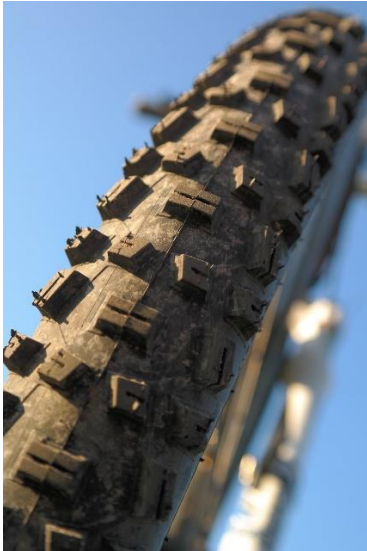
Voor de route zijn .gpx bestanden beschikbaar om in je fietsnavigatie te laden. Zorg dat al je elektronica vooraf goed opgeladen is. Op de campings wordt gezorgd voor stroom om bij te laden.

- Fietsnavigatie
- Telefoon
- Powerbank
- Oplaad kabels
- Oortjes / koptelefoon



Toolkit

Pech onderweg kan iedereen overkomen. Omdat de dichtstbijzijnde fietsmaker vaak verder weg is dan je zou willen, doe je er verstandig aan om genoeg reserve-onderdelen mee te nemen.



- Fietspompje
- Reserveband(en)
- Reserve ventiel(en)
- Bandenplaksetje
- Bandenlifters
- Multitool
- Zakmes
- Ketting olie of wax
- Ductape
- Lijm
- Ketting link
- Reserve spaak
- Reserve boutjes/moertjes
- Tie-wraps
- Waslijn

Overige

Los van alle elektronica is het ook verstandig om een en ander op papier mee te nemen. Het kan geen kwaad om kopietjes bij de hand te hebben voor het geval je geen internet in de buurt hebt. En goed om te weten is dat niet alle landen zo op pinnen zijn ingesteld als Nederland. In het buitenland wordt nog heel vaak met cash geld betaald.

- Paspoort / ID-kaart
- Pinpas
- Rijbewijs
- Creditcard
- Kopie paspoort
- Pen
- Voldoende cash
- OV-pas
- Ziektekostenpas



Toiletartikelen

Goede hygiëne is belangrijk om comfortabel te kunnen fietsen. Met de onderstaande middelen moet het lukken om je dagelijks te verzorgen.

- Toilettas
- Tandeborstel
- Tandepasta
- Bio Doucheegel
- Bio wasmiddel
- Deodorant
- Gel
- Scheerschuim (optioneel)
- Scheermes (optioneel)
- Menstruatieproducten
- Borstel / kam
- Chamoiscrème/billencrème
- Pincet
- EHBO-set
- Oordoppen



- Zonnebrandcrème
- Lippenbalsem
- Insecten werende middelen
- Toiletpapier
- Ontsmettingsmiddel/alcohol

Onderweg

Goed eten is van groot belang. Tijdens het fietsen verbrand je flink wat calorieën. Eet voor en na het fietsen eten dat rijk is aan koolhydraten, zoals graan, bonen, pasta, aardappelen en bananen. Onderweg is het ook belangrijk om regelmatig te eten en te drinken. Het nadeel van eten en drinken meenemen is dat je ook afval produceert. Zorg er altijd voor dat je je afval meeneemt en netjes weggooit uit respect voor de natuur.

- Wine gums
- Zoute pinda's
- Gedroogd fruit
- Bananen, appel of kiwi
- Muesli- of energiereepjes
- Electrolyten



Tip: *Neem voldoende te drinken mee voor onderweg. Een paar bidonhouders op de fiets is geen overbodige luxe. Leidingwater is in Europa meestal van goede kwaliteit en het is zelden nodig om water in flessen te kopen. Niet vergeten voor vertrek je bidons te vullen. Vul onderweg bij in een café of lunchroom.*

Tip: *Is het warm weer, let dan op aanvulling van mineralen en zout (door elektrolyten toe te voegen), je verliest veel door transpiratie. Drink dan ook veel (minimaal 1 bidon per uur).*

Tip: *Een ademend regenjack is aan te raden, beslist geen dikke jassen meenemen. Een regenbroek fietst onplezierig, 'halve pijpen' die alleen de bovenbenen afschermen zgn*

Rainleggs (ANWB/Bever) voldoen goed; boven de 12 graden zijn blote benen beter. Neem voor evt. natte dagen wat extra kleding mee. Overschoenen voorkomen natte schoenen.