

Beste racefietser,

Dit document informeert je over het (fiets-)materiaal en benodigdheden onderweg.

Voor inhoudelijke informatie over onze verschillende [racefietsreizen](#) verwijzen wij je naar de reispagina van je reis.

Met vriendelijke groet,

Het Team van Vasa Sport



Partners Vasa Sport:



Inhoudsopgave

De fiets	2
Wat trek je aan / neem je mee op de fiets?	3
Hoe nemen we dit mee?	4
Bagageafmetingen.....	4
Regels voor GPS-gebruik	4
Zelf een GPS-ontvanger aanschaffen	4
Mobiele Vasa Shop.....	5



Praktische informatie racefiets

De fiets

De fiets moet natuurlijk betrouwbaar zijn. Dat betekent dat alles tip top in orde moet zijn, goed verzorgd en onderhouden. Pech onderweg is heel vervelend, zeker als een hele groep erop moet wachten en de oorzaak in achterstallig onderhoud gezocht moet worden. Verder is een goed (klein) verzet onontbeerlijk! Vanwege de steilte van klimmen is een “triple” bijna noodzakelijk. Het is aan te raden ervoor te zorgen dat je minimaal een verhouding tussen tandwiel voor en tandwiel achter hebt van 1,2 (30/25). Een compact met verhouding 50/34 voor en achter minimaal 28 (maar liever nog 30 a 32) is ook een goede combinatie om licht mee te kunnen fietsen

Wat trek je aan / neem je mee in het fietsshirt?

Afhankelijk van het weer trek je normale fietskleding aan met korte- of lange broek en mouwen. Uiteraard heb je de fietshelm altijd op (ook in de klim!). **Dit is verplicht.** Je dient in elk geval een regen-/windjack mee te nemen. Dit niet alleen in geval van regen/kou, maar ook vanwege de “windchill-factor” (sterke afkoeling door luchtstroming) in de afdaling. Houd rekening met een groot temperatuurverschil tussen de dalen en boven op de cols!

Verder raden wij je aan **onderweg altijd mee te nemen:**

- [Reserve binnenbandjes](#) 2x
- [Fietslampjes](#)*
- Toeltje met kettingpons
- [Pompje](#)
- Ketting schakeltje/missin-link
- Europese Zorgverzekeringskaart (EHIC)
- Identiteitsbewijs/paspoort
- Mobiele telefoon
- Portemonnee/geld voor lunch onderweg
- [Repen, energygel](#)
- 2 [bidons](#) (min 750 ml) liefst met sportdrink
- Regenjasje
- [Arm- en beenstukken](#)
- [Buff/muts](#) (bij koud weer of kans op regen)
- [Dichte/lange fietshandschoenen](#) (bij kans op regen, tegen de kou)



Van Vasa Sport krijg je voor onderweg:

- [GPS](#) + stuurhouder inclusief 2 reserve batterijen
- Handleiding GPS (A4 gelamineerd, vouwbaar)
- Etappekaart met hoogteprofiel en noodnummers (A4 gelamineerd, vouwbaar)
- Batterijoplader (neem je natuurlijk niet mee op de fiets)

*Nb. [Fietslampjes](#) dien je zelf voor aanvang van de reis in bezit te hebben. We fietsen enkele malen door zeer donkere tunnels. Met de lampjes moet je van voor en van achter gezien kunnen worden. Het kunnen ook lampjes zijn, die aan het lichaam of op de helm bevestigd worden.

Praktische informatie racefiets

Hoe nemen we dit mee?



Om ervoor te zorgen dat je lekker kunt fietsen en toch voorbereid bent op onvoorziene omstandigheden, dien je bovenstaande zaken onderweg mee te nemen. Wat is nu de meest praktische manier om dit op de fiets mee te nemen? Ieder fietsshirt heeft tegenwoordig 3 fietszakken op de rug waar je van alles in kwijt kunt. De kaarten die je van ons meekrijgt zijn op te rollen en te vouwen. De meeste fietspompen kun je eenvoudig met bijgeleverde houder op de fiets monteren. Uit ervaring blijkt ook dat het ideaal is om hiervoor een zadeltasje aan te schaffen waar je het een en ander in kunt opbergen. Daarnaast

zijn er vanuit de triatlonsport diverse bovenbuistasjes op de markt waar je eenvoudig reppen/gelletjes etc. in kunt opbergen. Wat ook vaak een uitkomst biedt is (een) extra bidonhouder(s) die je op je zadelpen bevestigt. Hierin kan ofwel een bidon met drinken worden meegenomen maar ook een bidon gevuld met reservemateriaal. In een rugtasje passen deze materialen natuurlijk altijd! Vasa Sport heeft in haar mobiele shop enkele zadeltasjes en pompen met framebevestiging mee, die je naar wens kunt aanschaffen.

Bagageafmetingen

In verband met het transport en de bagage die iedere dag in en uit de aanhanger gehaald moet worden verzoeken we je de spullen zo veel mogelijk in 1 tas in te pakken van maximaal 20 kg. Iedere tas mag max. 158 cm (l + b + h) groot zijn.

Regels voor GPS-gebruik

Tijdens deze reis rijd je als deelnemer met een door Vasa Sport beschikbaar gestelde GPS of met jouw eigen GPS. Voor het gebruik van eigen of huur-GPS-ontvangers hebben we regels opgesteld. Vasa Sport heeft namelijk zeer veel energie, tijd en geld geïnvesteerd om voor jullie de mooiste routes uit te zoeken en wil niet dat deze routes anders gebruikt worden dan als wegwijzer tijdens de betreffende reis.

[Klik hier voor de regels m.b.t. GPS-gebruik bij Vasa Sport-reizen.](#)

Zelf een GPS-ontvanger aanschaffen

Wil je een eigen GPS-ontvanger gebruiken? [Lees de Vasa Sport GPS tips.](#)

Veel racefietsers gebruiken graag de Garmin Edge, maar dit is meer een hele uitgebreide fietscomputer, die ook GPS-routes kan registreren, dan een goed navigatieapparaat!

Doe mee met de GPS cursus

Heb je nog geen GPS-ervaring? Neem dan deel aan onze [GPS-cursus](#). Ook een leuke gelegenheid om medereizigers te ontmoeten!



Praktische informatie racefiets

Mobiele Vasa Shop

Vasa Sport heeft gedurende de hele reis het volgende in een mobiele shop mee:

- Sportvoeding (repen, gels, sportdrink)
- banden (binnen- en buiten)
- reserveonderdelen als kettingen, cassettes en remblokjes.

Je dient zelf voor kettingolie/spray en dergelijke te zorgen.

Vasa Sport heeft minimaal 2 fietspompen mee op reis. Je hoeft dus geen eigen pomp mee te nemen.

Meenemen van jouw eigen reservewiel-set is toegestaan, maar je dient wel zelf te zorgen voor een degelijke bescherming hiervan. Aan te raden zijn wieltassen met foam/schuim.

