

### VOOR ONDERWEG: Dagrugzak met inhoud

- sportvoeding
- drinkzak (Camelbak)
- droge broek en shirt
- ademend regen/windjack
- geld
- mobiele telefoon
- kopie verzekeringspapieren en telefoonnummers
- fototoestel

### En afhankelijk van het weer

- lange fietsbroek en/of
- arm-/beenstukken
- buff/muts
- ademende regen/windbroek
- overschoenen
- handschoenen (lang)
- droge sokken

### Op en aan het lijf:

- (korte) fietsbroek
- fietsshirt
- sokken
- fietsschoenen
- fietshandschoenen
- zonnebril met verschillende glazen
- haarband/buff/muts
- helm
- horloge/hoogtemeter

### Fiets en toebehoren

- fiets
- fietspomp
- minimaal 2 bidons (en/of drinkzak in rugzak)
- kilometerteller/hoogtemeter/GPS
- afneembare spatbord(en)
- (lichtgewicht slot)
- fietslampjes
- oplader accu (e-MTB)
- eventueel reservebatterij (e-MTB)
- sleutel voor accu (e-MTB)
- extra remblokjes i.v.m. sneller slijten (e-MTB)

Nb. Fietslampjes dien je zelf voor aanvang van de reis in je bezit te hebben. 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.

### Gereedschap en reservemateriaal

- binnenband\*
- bandenlichters
- plakkers
- solutie
- specifieke remlokjes!
- imbussetje
- spaaksleuteltje
- achterpad (bij achterderailleur)

### EXTRA (wordt vervoerd door Vasa Sport):

#### Kleding en schoeisel

- normale kleding
- ondergoed
- sokken
- korte broek
- T-shirts
- jack
- schoenen/sandalen/slippers

#### Sportkleding en -schoeisel

- extra fietsbroeken
- extra lange fietsbroek
- fietsshirt / jack lange mouw
- sportondergoed
- bodywarmer
- fietssokken
- fietshandschoenen (kort)
- zonnepet of -klep
- haarbanden / buffs
- extra fietsschoenen

#### Eventueel overig gereedschap/reservemateriaal

(heeft Vasa Sport ook mee)

- binnenbanden\*
- buitenband\*
- kettingspray/teflon
- [Squirt lube\\*](#)
- rem- en versnellingskabel\*
- inbusboutjes
- remblokken
- stuk fietsketting
- cranktrekker
- schuurpapier
- tape en ijzerdraad voor reparaties
- spaken
- nippelspanner
- krans- en cassetteafnemer
- pedaalsleutel
- conussleutels
- tang/baco

#### Diversen

- handdoek(en) en washandje(s)
- toiletartikelen
- zonnecrème en lippen- crème
- [billenvet\\*](#)
- vaseline
- sportvoeding
- kaarten van de omgeving
- hartslagmeter
- EHBO-spullen

#### Waardepapieren, geld etc.

- paspoort/identiteitskaart
- rijbewijs
- bankpasje/creditcard
- pasje ziektekostenverzekering
- adressen thuisfront
- telefoonnummers buitenland
- telefoonnummers Vasa Sport
- kopieën verzekeringspapieren
- Europese zorgverzekeringsspas
- Reisinformatie Vasa Sport

\* = ook verkrijgbaar in de Vasa Shop op reis