

### VOOR ONDERWEG:

- sportvoeding
- zadeltasje
- 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/hogtemeter

### Fiets en toebehoren

- fiets
- fietspomp
- fiet slampjes
- minimaal 2 bidons (en/of drinkzak in rugzak)
- kilometerteller/hogtemeter/GPS
- afneembare spatbord(en)
- lichtgewicht slot
- ass-saver

\*Nb. Fiet slampjes dien je zelf voor aanvang van de reis in bezit te hebben. Met de slampjes moet je van voor en van achter gezien kunnen worden. Het kunnen ook slampjes zijn, die aan het lichaam of op de helm bevestigd worden.

### Gereedschap en reservemateriaal

- binnenbanden 2x
- bandenlichters
- plakkers
- solutie
- specifieke remblokjes!
- multitoel met kettingpons
- Missin-link
- reserve achterpad (bij achterderailleur)
- reserve spaken en spaaknippels
- spaaksleuteltje/spakenspanner

\* = ook verkrijgbaar in de (mobiele) Vasa Shop op reis

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

#### Kleding en schoeisel

- normale kleding
- ondergoed en 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 (heeft Vasa Sport niet mee!)
  - stuk fietssketting
  - cranktrekker
  - schuurpapier
  - tape en ijzerdraad voor reparaties
  - spaken
  - nippelspanner
  - krans- en cassetteafnemer
  - pedaalsleutel
  - conussleutels
  - tang/baco
  - grote fietspomp
  - poetsdoeken

#### 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