

CHECKLIST FIETSTREKKING



eventuele variaties : indien niet alleen : aankruisen in rechter kolom	1	Ultra licht (eventueel zonder tent)
	2	Gemiddelde bagage met tent
	3	Extra voor avontuurlijke reis buiten europa

FIETSTASSEN

linksvoor	"BIJ DE HAND"	LV	regenvest- en broek + handdoek/zwembroek + plaats vr fotoapparaat + 3 opladers+stekker
rechtsvoor	"GARAGE - BADKAMER"	RV	res-materiaal + toilettas/apotheek/EHBO
linksachter	"KEUKEN"	LA	voeding + kookgerief (evt ook nog res. kledij)
rechtsachter	"KLEERKAST"	RA	slaapzak - kledij
stuurtas		ST	
gr tas dwars	"SLAAPKLAMER"	GT	tent - PVC - slaapkledij - slaapmat - kussen
zadeltas		ZT	materiaal vlug bij de hand

fietstassen Ortlieb	Lt	Kg
achteraan (2)	40	1,8
vooraan (2)	25	1,4
stuurtas	8	0,8
gr. tas dwars	24	0,8
totaal	97	4,7

"gr. tas achter" gebruiken als handbagage indien met vliegtuig dan ook nog grote lichte tas om alle fietszakken in te bergen of PVC

	Items	Gr	Tas	Opmerkingen	wie / wat		
					1	2	beide
	FIETSKLEDIJ "AAN"						
	Fietsbroek (+ evt extra lang)						
	Fietsonderbroek indien short?						
	Fietsonderlijfje						
	Fietsruitje (dun - dik) - T-shirt - sweater						
	kousen (nabijheid)						
	Sandalen (of stevige wandelschoen)						
	Fietshelm (+ fijne ondermuts)						
	vast aan riem : fotoapparaat (evt verrekijker)						
	ALLERLEI AAN FIETS						
	Fiets zelf						
	Gevulde drinkbussen (2) + petfles		fiets				
	Zakmes broekzak / stuurtas / zadeltas		?				
	Fietsslot + insteekkabel (fietsalarm)		fiets				
	Fietszakken		fiets				
	fietscomputer (nieuwe batterij!)		fiets				
	Mat herstel band + inbusleutel + zadelovertrek		ZT				
	Pomp		fiets				
	Evt benzinebidon ipv drinkbus (onderaan)		fiets				
	Sluitspelden + 3 riempjes à gr tas		ZT				
	Lamp + batterijen in tas		ZT				
	Kompas (GPS ?)		fiets				
	FLUO-oranje-geel verkeersvestje + riempje		GT				
	Belg. vlag met koord aan Gr tas		GT				

			1	2	beide
KLEDIJ (bij de hand)		LV			
	fijne helmmuts (evt extra warme muts)	LV			
	Fleece/sweater (licht + zwaar) - Evt meerdere	LV			meerlagensysteem
	Handschoenen (licht - zwaar ?)	LV			
	Regenvestje en/of fluo-vestje	LV			
	Regenbroek	LV			
	fietshandschoenen ?	LV			
	1 paar kousen	LV			
	Lange fietsbroek (dun + winter)	LV			
	Zwembroek + handdoek	LV			
	schoenovertrekken neopreen	LV			
	helm	LV			
	donzen vestje	LV			
	windstopper	LV			
	plaats voorzien voor fotoapparaat indien regen	LV			
MAT. STUURTAS		ST			
	PVC-Map voor kaart en/of "hemdjies"	ST			
	Landkaarten + elastieken (grote) + knijpers	ST			
	GSM (in PVC-zakje + oplader in zijtas = DOC)	ST			
	Zonnebril	ST			
	fietslamp	ST			
	Papieren zakdoeken (WC-papier)	ST			
	Kompas (indien niet aan stuur)	ST			
	Verrekijker + tasje	ST			
	Notitie/adresboekje + bics (dagboekje)	ST			
	Markeerstiften vr kaart (Geel-Oranje)	ST			
	Fotoestellen - kaartjes - laders in zijtas	ST			
	Res batterij + extra data-kaart - geheugenstick	ST			
	evt extra lens - klein statiefje - stuurstatief?	ST			
	USB-kabeltje overdracht fotocamera	ST			
	Visa en creditcards	ST			
	SIS-kaart - kaart HOSPITALISATIE	ST			
	kaart ASSISTANCE + verzekeringen	ST			
	kleefbriefjes mutualiteit	ST			
	Leesbril - ? Gewone bril - Res - brildoeckjes	ST			
	Zakmes	ST			
	oorstoppen	ST			
	druivensuiker - muesli-repen	ST			
	kaartje met adressen - tel-nrs thuis	ST			
	Autosleutels (+ res à vriend)	ST			
	? (Res) Sleutel fietsslots	ST			
	hondendazer / spuitbus / traangas / noodfluitje ?	ST			
	Portefeuille - cash geld	ST			
	Kl. portefeuille keingeld (en/of 2e vr de "pot")	ST			
	adres-visite-kaartjes	ST			
	Res. pasfoto + selectie foto's van thuis	ST			
	Fotocopies paspoort/visa (meerdere plaatsen)	ST			
	code e-mail e.d.	ST			
	Inentingsboekje	ST			
	Geel krijt (ongeval)	ST			
	spanriempjes	ST			
	Identiteitskaart + intern. Paspoort (ook kopijen)	ST			
	PVC vergrootglas (voor kaart) - gewoon ?	ST			
	Powerbank (extra lader GSM e.d.)	ST			
	Hangslotje (tent - kast JHB ...)	ST			
	Vliegtickets	ST			
	Hoofdlampje PETZL + Res Batt (extra zaklamp)	ST			
	zakje elastieken	ST			

					1	2	beide
	Stick voor overzetten foto's ?		ST				
	hoogtemeter (combinatie met uurwerk)		ST				
	KI tube zonnecreme		ST				
	leesboek ?		ST				
	woordenboekje met taal vh land		ST				
	fotoboekje ipv woordenboek (Point It)		ST				
	hoofdpijntabletten - ontstekingsremmers		ST				
	lippenvet		ST				
	dominostekker + 3 opladers (gsm-2 fototoestellen)		ST				
	reisgidsen (of kopijen)		ST				
	hoofdmuskietennet (en bijhorende hoed)		ST				
	MP3-speler (of GSM) - koptelefoon		ST				
	MATERIAAL (min zadeltas)		ZT				
	latex wegwerphandschoentjes		ZT				
	Mat herstel band (rustines/lijm/bandenlichters)		ZT				
	bandenlichters		ZT				
	reserve binnenband		ZT				
	evt broekspelden		ZT				
	Set inbussleutels		ZT				
	PVC-zadelhoes		ZT				
	spanriempjes		ZT				
	lamp		ST				
	overloopventiel		ZT				
	EXTRA (RES)-MATERIAAL		RV				
	fietspomp		RV				
	reserve moertjes, boutjes		RV				
	extra stalen kabel met slot		RV				
	reserve ketting en/of schakels of Powerlock		RV				
	Multitool Leatherman		RV				
	Set inbussleutels (incl. kettingpons)		RV				
	latex wegwerphandschoenen		RV				
	binnenbandplakkers + lijm (extra rubber)		RV				
	Res binnenband (2)		RV				
	Plooibare buitenband (1 ?)		RV				
	Slotje voor kamer/kast/tent		RV				
	Tapes (stevig plaklint) - Ducktape		RV				
	Kettingolie		RV				
	Kaarsen ?		RV				
	extra res-koord / linten		RV				
	EHBO-kit		RV				
	Aluminium reddingsdeken		RV				
	Tandenborstel		RV				
	Extra remblokjes		RV				
	Spangordels + strips (tie wraps)		RV				
	Res. sleutel fietsslot		RV				
	? Res spaken + spaaksleutel		RV				
	Next Best Thing (sluiringverwijderaar cassette)						
	Platte sleutels voor pedalen - maat 15		RV				
	Magura rem reparatiekit		RV				
	herstelmateriaal slaapmat						
	Rem+ versnellingskabel		RV				
	Extra vet + olie						
	Wasknijpers		RV				
	Sluitspelden		RV				
	Handleiding + Res-Mat Rohloff - Magura		RV				
	Set Tie-wraps						
	reserve riem Rohloff						

		KEUKENGERIEF	LA	1	2	beide
		belangrijke keukenmateriaal in afz tas	LA			
		Extra PVC-zakken + afgesneden PVC dopjes	LA			
		Lucifers - aansteker	LA			
		Gasbrander of benzinebrander + vullingen	LA	1 voor meerdere personen		
		Rode bidon voor brandstof	LA			
		Pot-Pannenset	LA	1 voor meerdere personen		
		Windscherm	LA			
		Tas Bord ?	LA			
		Thermoskan ?	LA			
		mes-lepel-vork / houten spatel / spork ?	LA			
		Groen sponsje + potje dreft	LA			
		Extra PVC waterbidons	LA			
		keukenhanddoek	LA			
		Blikopenener	LA			
		Drinkflessen - camelbag	LA			
		peper zout - busjes olijfolie	LA			
		waterfilter of waterfilterpen (careplus)	LV	1 voor meerdere personen		
		kurkentrekker	LV			
		VOEDING	LA			
		spaghetti - noodels - rijst	LA			
		Theezakjes en oploskoffie	LA			
		havermout + melkpoeder	LA			
		Suiker (gesuikerde melk ?) - Druivensuiker	LA			
		reserve (vries)droogvoedingspaketten	LA			
		Muesli-repen	LA			
		zak muesli / cruesli	LA			
		muesli-cake	LA			
		druivensuiker (stuurtas)	LA			
		Studentehaver / noten	LA			
		Instant soepzakjes	LA			
		Smeerkaas ham - kaas - salamiworst	LA			
		Energiedrankjes / poeder / energiebars	LA			
		Rozijnen	LA			
		chocolade / chocoladepoeder / tube pasta	LA			
		zout-peper-kruident-olijfolie	LA			
		KLEDIJ (Extra - Res)	RA			
		! Zie ook "kledij bij de hand"				
		! alles in (herkenbare) PVC-zakken	RA			
		Sandalen / sportpantoffels	RA			
		Lange broek (met afritsbare pijpen)	RA			
		En/of extra short	RA			
		Kousen (kort) 3x	RA			
		Onderlijfjes 2x	RA			
		Onderbroeken (3-4)	RA			
		Lichte + zware sweather (evt 2 zware)	RA			
		T-shirts (2-3)	RA			
		Hemd met mouwen	RA			
		regenbroek en vest	LV			
		Extra fietsonderbroek (fietsbroekje?)	RA			
		Evt warme gore-tex (winter)fietsbroek	RA			
		Evt extra warme vest	RA			
		Slaapshort (GT)	GT			
		Thermisch ondergoed (GT)	GT			

			1	2	beide
TOILETGERIEF - MEDICATIE		RV			
LV					
	Oorstoppen	ST			
	Handdoeken ? GR - KI	RV			
	Zeep - shampoo - tandenborstel + pasta	RV			
	Papieren zakdoeken	RV			
	Scheermes + zeep (evt shaving oil Williams)	RV			
	Wasknijpers	RV			
	Sluitspelden	RV			
	hygiënische vochtige doekjes	RV			
	Zonnecreme (+ kl. tube in stuurtas)	RV			
	After-sun	RV			
	Spier- en ontstekingszalf	RV			
	spanverband been	RV			
	Muggenzalf + tegen jeuk	RV			
	Lippenstick	RV			
	Ontstekingsremmer (Voltaren)	RV			
	waterzuiveringsmiddel MICROPUR	RV			
	Breed spectrum antibiotica (buik-luchtwegeninfectie)	RV			
	injectienaalden + spuiten	RV			
	middel tegen diarree - imodium / loperamide	RV			
	hoofdpijntabletten - pijnstillers - koortswerend	RV			
	waterfilter	RV			
	medicatie hoogteziekte DIAMOX	RV			
	daktarin	RV			
	ontsmettingsmiddel vr handen	RV			
	voetbalsem - sporttape	RV			
	malariatabletten	RV			
	Paracetamol (hoofdpijn - hoogteziekte)	RV			
	Multivitaminen - magnesiumtabletten	RV			
	Voedingssupplementen	RV			
	polsband	RV			
	nagelknipper	RV			
	zouttabletten - ORS	RV			
	neusdruppels / vickx kokertje	RV			
	wegwerpwashandjes	RV			
	potje waspoeder	RV			
	EHBO-kit	RV			
	pleisters (evt. kl. schachtje)	RV			
	verband en gaasjes (+ klemmetjes) + Dermaplast	RV			
	ontsmettingsmiddel - isobetadine / jodium	RV			
	reddingsdeken aluminium	RV			
TENT - SLAAPGERIEF		GT			
	TENT in 2 PVC-zakken (+ 1 zak res/zitplaats)	GT			
	PVC-grondzeil (2x)	GT			
	Opblaasbaar kussen	GT			
	Slaapzak in degelijke PVC-zak	RA			
	Slaapmat	GT			
	Sluitspelden + 3 riempjes à gr tas	GT			
	evt extra (stevige) piketten (staal) - rotsgrond	GT			
	set reserve stokken / extra reserve buisje (huls)	GT			
	stoeltje ?	GT			
	Evt Bivakzak ipv tent (of als extra)	GT			
	lakenzak (slaapzak) (zijde ?)	GT			

					1	2	beide
	Slaapshort (GT)		GT				
	Thermisch ondergoed (GT)		GT				
	(hoofd)muskietennet		GT				
	ALLERLEI - ELEKTRISH - OPLADEN						
	Powerbank (extra batterij) + set aansluitingen						
	Omvormer B&M + bufferaccu voor SON-naaf						
	Externe portable HD (o.a. voor back-up)						
	Kleine laptop (SDD veiliger)						
	Kabel overdracht fotoapparaat						
	Geheugenkaart + kaartlezers						
	allerlei opladers (evt 1 model voor allen)						
	Drybags voor belangrijke toestellen						
	Nadenken voor back-up foto's (o.a. Cloud)						
	zonne-oplader + allerlei kabels + aansluitingen						
	ALLERLEI						
	Geel of rode verkeersvestje + spanriempje						
	Belg. vlagje						
	waspoeder / blaadjes						
	muskietennet (groot)						
	reserve haken fietstassen						
	waslijn						
	woordenboekje - vogelgids						
	kaarsen						
	extra draagriem grote tas + en/of fotoapparaat(tas)						
	fietsalarm						
	geldzakjes (meerdere plaatsen)						
	setje naaigerief						
	IN AUTO / (START)VERBLIJF ACHTERLATEN						
	Elektr. scheermachine ?						
	tas met res kledij - ondergoed - wasgerief ...						
	frigobox + vooraf gekoelde koelelementen						
	evt grote tent + extra matjes						
	oplader GSM voor auto						
	muggentoestel kamer						
	vogelgids						
	grote verrekijker / gr. Telescoop / statief						
	extra zoomlens						
	Evt inpakmateriaal achterlaten voor terugkeer						
	VOORDIEN TE DOEN						
	reisroute (auto - fiets) uitprinten						
	batterijen kopen / opladen						
	nieuwe batterijen verlichting / Petzl						
	MP3 opladen						
	geheugenkaarten leegmaken						
	tel-nr / adres verblijf thuis achterlaten						
	kaartje met belangr. Tel nrs/adressen						
	picknick voor onderweg						
	kaarten aanschaffen						
	nieuwe batterij km-teller (op nul zetten)						

					1	2	beide
		pincode / codes betaalkaarten / gsm / e-mail ...					
		pasfoto's laten maken					
		test + oefenen fotoapparaat (handleiding)					
		visa's aanvragen - pasport OK ?					
		muesli-cake bakken					
		fietsenrek monteren					
		vliegticketten ?					
		inenting					
		reisschema voor thuisblijvers					
		evt traveler cheques					
		overzicht verzekeringen voor thuis					
		kopijen doc					
		INDIEN MET VLIEGTUIG					
		plaklint Duck tape					
		bubbelplastiek - voden - pvc huishoudfolie					
		evt kartonnen doos fietswinkel					
		evt speciale sleutels voor demonteren					
		stickers "breekbaar" "fiets"					
		PVC-inpak-keukenrol					
		vliegticketten !! (2x)					
		reispas ?					
		grote linnen zak voor bundelen fietstassen					
		Lichte handbagage met daarin fietstas/stuurtas					
		sleutel voor afname pedalen (zie mat) maat 15					

checklist elektronisch te verkrijgen via Dirk HUYGHE - dirkonwheels@telenet.be

www.bikeandtrek.com

