

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
- ass-saver

Gereedschap en reservemateriaal

- binnenband_(min 4)*
- bandenlichters
- plakkers
- solutie
- of compleet bandenplaksetje
- specifieke remblokjes!
- multitool met kettingpons
- Missin-link
- reserve achterpad (bij achterderailleur)
- reserve spaken en spaaknippels
- spaaksleuteltje/spakenspanner

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, bij GPS-reis zelf meenemen)

- 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 zorgverzekering
- Reisinformatie Vasa Sport

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