

CHECKLIST FIETSTREKKING



| | | |
|---|---|-------------------------------------|
| eventuele variaties : aankruisen in linker kolommen (indien met 2 personen : aankruisen in rechter kolom) | 1 | Ultra licht (eventueel zonder tent) |
| | 2 | Gemiddelde bagage met tent |
| | 3 | Extra voor lange reis buiten europa |

| FIETSTASSEN | | | |
|----------------|---------------------|----|--|
| links-voor | "BIJ DE HAND" | LV | regenvest- en broek + handdoek/zwembroek + plaats vr fotoapparaat + 3 opladers+stekker |
| rechts-voor | "GARAGE - BADKAMER" | RV | res-materiaal + toiletzak/apotheek/EHBO |
| links-achter | "KEUKEN" | LA | voeding + kookgerief (evt ook nog res. kledij) |
| rechts-achter | "KLEERKAST" | RA | slaapzak - kledij |
| stuurtas | | ST | |
| grote dwarstas | "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 |
| grote dwarstas gebruiken als handbagage indien | | |
| dan ook nog grote lichte tas om alle fietszakken in te bergen of PVC | | |

| 1 | 2 | 3 | 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) | | | | | | |
| | | | Aan broeksriem : fotoapparaat (verrekijker?) | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | ALLERLEI AAN FIETS | | | | | | |
| | | | Spiegeltje à het stuur | | | | | | |
| | | | Gevulde drinkbussen (2) + Evt. extra petfles | | fiets | min. 2 lt | | | |
| | | | Zakmes broekzak / stuurtas / zadeltas | | ? | | | | |
| | | | Fietsslot + insteekkabel (fietsalarm) | | fiets | | | | |
| | | | Fietstassen | | fiets | | | | |
| | | | Fietscomputer (nieuwe batterij!) | | fiets | | | | |
| | | | Mat. herstel band + inbussleutel + zadelovertrek | | ZT | | | | |
| | | | Fietspomp | | fiets | | | | |
| | | | Evt. benzinebidon ipv drinkbus (onderaan) | | fiets | | | | |

| | | | 1 | 2 | beide |
|--|---|-----------|---|------------------|-------|
| | Sluitspelden + riempjes à grote tas (drogen kledij) | ZT | | | |
| | Fietsverlichting + batterijen in tas | ZT | | | |
| | GPS - kompas - smartphone | fiets | | | |
| | FLUO-oranje-geel verkeersvestje | GT | | | |
| | Evt. (Belg.) vlagje met koordje aan Gr. tas | GT | | | |
| | | | | | |
| | KLEDIJ (bij de hand) | LV | | | |
| | | | | | |
| | Fijne helmmuts (evt, ook nog extra warme muts) | LV | | | |
| | Fleece/sweater (licht + zwaar) - Evt. meerdere | LV | | meerlagensysteem | |
| | Handschoenen (licht - zwaar ?) | LV | | | |
| | Regenvestje | LV | | | |
| | Regenbroek | LV | | | |
| | Fietshandschoenen ? | LV | | | |
| | Kousen | LV | | | |
| | Lange fietsbroek (dun + extra in winter) | LV | | | |
| | Zwembroek + handdoek | LV | | | |
| | Schoenvertrekken neopreen | LV | | | |
| | Helm | LV | | | |
| | Gele fluo windstopper | LV | | | |
| | | LV | | | |
| | <i>plaats voorzien voor fotoapparaat indien regen</i> | LV | | | |
| | | | | | |
| | MAT. STUURTAS | ST | | | |
| | | | | | |
| | PVC-Map voor kaart en/of PVC "hemdjes" | ST | | | |
| | Landkaarten + elastieken (grote) + knijpers | ST | | | |
| | GSM (in PVC-zakje + oplader in zijtas) | ST | | | |
| | Zonnebril | ST | | | |
| | Fietslampen | 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 | | | |
| | Fototoestellen - geheugen kaartjes - laders in zijtas | ST | | | |
| | Res. batterij + extra kaartjes - stick 64 GB | ST | | | |
| | Evt. extra lens - licht statiefje en/of stuurstatief | ST | | | |
| | USB-kabeltje overdracht fotocamera | ST | | | |
| | Visa en creditcards | ST | | | |
| | SIS-kaart - kaart ASSISTANCE - HOSPITALISATIE | ST | | | |
| | Kleefbriefjes mutualiteit | ST | | | |
| | Brildoekjes | ST | | | |
| | Leesbril - ? Gewone bril - ook Reserve | ST | | | |
| | Zakmes | ST | | | |
| | Oordoppen (voor 's nachts) | ST | | | |
| | Druivensuiker - muesli-repen - rozijnen ... | ST | | | |
| | Kaartje met adressen - tel-nrs thuis | ST | | | |
| | Autosleutels (+ res à vriend) | ST | | | |
| | Reserve sleutel fietsslot | ST | | | |
| | Hondenzaker / spuitbus / traangas / noodfluitje ? | ST | | | |
| | Portefeuille | ST | | | |
| | Kl. portefeuille keingeld (en/of 2e voor de "pot") | ST | | | |
| | Visite- adreskaartjes | ST | | | |
| | Res. pasfoto + selectie foto's thuis | ST | | | |
| | Fotocopies pasport/visa (op meerder plaatsen) | ST | | | |
| | Doc. Met codes e-mail e.d. | ST | | | |
| | Inentingsboekje (attest Covid ...) | ST | | | |

| | | | | | 1 | 2 | beide |
|--|--|--|-----------|--|---|---|-------|
| | Geel krijt (ongeval) | | ST | | | | |
| | Allerlei spanriempjes | | ST | | | | |
| | Identiteitskaart + intern. Pasport (ook kopijen) | | ST | | | | |
| | PVC vergrootglas (voor lezen kaart) ? | | ST | | | | |
| | Internationale kaart duikersbrevet e.a. ? | | ST | | | | |
| | Hangslotje (tent - kast JHB ...) | | ST | | | | |
| | Vliegtickets | | ST | | | | |
| | Hoofdlampje PETZL + Res Batt (extra zaklamp) | | ST | | | | |
| | Zakje met elastieken | | ST | | | | |
| | Extra stick voor overzetten foto's | | ST | | | | |
| | Tube zonnecreme | | ST | | | | |
| | Woordenboekje ? | | ST | | | | |
| | Leesboek - E-rider | | ST | | | | |
| | MP3-speler (of GSM) - koptelefoon | | ST | | | | |
| | Voltaren | | ST | | | | |
| | Hoofdpijntabletten | | ST | | | | |
| | Lippenvet | | ST | | | | |
| | Verdeelstekker + opladers (GSM - GPS - foto toestel) | | ST | | | | |
| | Reisgidsen (of kopijen) | | ST | | | | |
| | Hoofdmuskietennet (en bijhorende hoed) | | ST | | | | |
| | Extra batterij pack | | ST | | | | |
| | | | | | | | |
| | MATERIAAL (min zadeltas) | | ZT | | | | |
| | | | | | | | |
| | Wegwerphandschoentjes | | ZT | | | | |
| | Mat.herstel band (rustines/lijm/bandenlichters) | | ZT | | | | |
| | PVC openduwers | | ZT | | | | |
| | Reserve binnenband | | ZT | | | | |
| | Evt. broekspelden | | ZT | | | | |
| | Setje inbussleutels | | ZT | | | | |
| | PVC-zadelhoes | | ZT | | | | |
| | Spanriempjes | | ZT | | | | |
| | Lamp | | ST | | | | |
| | Evt. overloopventiel | | ZT | | | | |
| | | | | | | | |
| | EXTRA (RES)-MATERIAAL | | RV | | | | |
| | | | | | | | |
| | Fietspomp | | RV | | | | |
| | Reserve moertjes, boutjes | | RV | | | | |
| | Extra stalen kabel met slot | | RV | | | | |
| | Reserve schakels ketting | | RV | | | | |
| | Multitool Leatherman | | RV | | | | |
| | Set sleutels (incl. kettingpons) | | RV | | | | |
| | PVC wegwerphanschoenen | | 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 vr, reinigen ketting | | RV | | | | |
| | Remblokjes - Rem+ versnellingskabel | | RV | | | | |
| | Spangordels + strips (tie wraps) | | RV | | | | |
| | Res. sleutel fietsslot | | RV | | | | |
| | Reserve spaken (meerdere maten) + spaaksleuteltje | | RV | | | | |

| | | | 1 | 2 | beide |
|--|---|-----------|--------------------------|---|-------|
| | Platte sleutels voor pedalen - maat 15 ? | RV | | | |
| | Magura rem- reparatiekit | RV | | | |
| | Evt. reserve riem i.p.v. ketting | RV | | | |
| | Wasknijpers + stuk koor (drogen kledij) | RV | | | |
| | Sluitspelden | RV | | | |
| | Handleiding + Res-Mat Rohloff - Magura - Pinion ... | RV | | | |
| | | | | | |
| | KEUKENGERIEF | LA | | | |
| | | | | | |
| | Belangrijke keukenmateriaal in afzonderlijke tas | LA | | | |
| | Extra PVC-zakken + Evt. 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 e.a. kruiden | LA | | | |
| | Waterfilter of waterfilterpen (careplus) | LV | 1 voor meerdere personen | | |
| | Kurkentrekker | LV | | | |
| | | | | | |
| | VOEDING | LA | | | |
| | | | | | |
| | Spaghetti - noodels - rijst | LA | | | |
| | Theezakjes en/of oploskoffie | LA | | | |
| | Havermost + melkpoeder | LA | | | |
| | Suiker (gesuikerde melk ?) - Druivensuiker | LA | | | |
| | Enkele 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 | LA | | | |
| | | LA | | | |
| | | | | | |
| | KLEDIJ (= Extra - Reserve) | RA | | | |
| | ! Zie ook "kledij bij de hand" | | | | |
| | | | | | |
| | Alles rangschikken in herkenbare 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 sweater (evt 2 zware) | RA | | | |
| | T-shirts (2-3) | RA | | | |

| | | | | 1 | 2 | beide |
|--|--|--|-----------|---|---|-------|
| | Hemd met mouwen | | RA | | | |
| | Regenbroek en regenvest | | LV | | | |
| | Extra fietsonderbroek (fietsbroekje?) | | RA | | | |
| | Evt. warme gore-tex (winter)fietsbroek | | RA | | | |
| | Evt. extra warme vest (en/of donsenvestje) | | RA | | | |
| | | | | | | |
| | Slaapshort (GT) | | GT | | | |
| | Thermisch ondergoed (GT) | | GT | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | TOILETGERIEF - MEDICATIE | | RV | | | |
| | LV | | | | | |
| | Oorstoppen | | ST | | | |
| | Handdoeken ? GR - KI | | RV | | | |
| | Zeep - shampoo - tandenborstel + pasta | | RV | | | |
| | Papieren zakdoeken - WC-papier | | 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 zalf | | RV | | | |
| | Ontsmettingsmiddel (doekjes) voor handen | | RV | | | |
| | Voetbalsem - sporttape | | RV | | | |
| | Malariatabletten | | RV | | | |
| | Paracetamol (hoofdpijn - hoogteziekte) | | RV | | | |
| | Multivitaminen - magnesiumtabletten | | RV | | | |
| | Voedingssupplementen | | RV | | | |
| | Pols-steun-band | | RV | | | |
| | Nagelknipper | | RV | | | |
| | Zouttabletten - ORS | | RV | | | |
| | Neusdruppels / vickx kokertje | | RV | | | |
| | Wegwerpwashandjes | | RV | | | |
| | Potje waspoeder | | RV | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | EHBO-kit | | RV | | | |
| | Pleisters (evt. kl. schaatje) | | RV | | | |
| | Verband en gaasjes (+ klemmetjes) Dermoplast | | RV | | | |
| | Ontsmettingsmiddel - Isobetadine / jodium | | RV | | | |
| | Reddingsdeken aluminium | | RV | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| TENT - SLAAPGERIEF | | GT | 1 | 2 | beide |
|---------------------------|---|-----------|----------|----------|--------------|
| | TENT in 2 PVC-zakken (+ 1 zak reserve) | GT | | | |
| | PVC-grondzeil (2x) | GT | | | |
| | Opblaasbaar kussen | GT | | | |
| | Slaapzak in degelijke PVC-zak | RA | | | |
| | Slaapmat | GT | | | |
| | Sluitspelden + 3 riempjes à gr. Tas (drogen kledij) | GT | | | |
| | Evt extra (stevige) piketten (staal) - rotsgrond | GT | | | |
| | Set reserve stokken / extra reserve buisje (huls) | GT | | | |
| | Kampeer lichtgewicht stoeltje ? | GT | | | |
| | Evt. Bivakzak ipv tent (of als extra) | GT | | | |
| | Lakenzak (slaapzak) (zijde ?) | GT | | | |
| | Slaapshort (GT) | GT | | | |
| | Thermisch ondergoed (GT) | GT | | | |
| | (Hoofd)muskietennet | GT | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | ALLERLEI | | | | |
| | | | | | |
| | Geel fluo verkeersvestje + spanriempjes | | | | |
| | (Belg.) vlagje | | | | |
| | Waspoeder / blaadjes | | | | |
| | Muskietennet (groot) | | | | |
| | Waslijn | | | | |
| | Woordenboekje - vogelgids | | | | |
| | Kaarsen | | | | |
| | 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 in auto | | | | |
| | Muggentoestel kamer logement | | | | |
| | 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 | | | | |
| | Alles opladen | | | | |
| | Geheugenkaarten leegmaken | | | | |
| | Tel-nr / adres verblijven thuis achterlaten | | | | |
| | Kaartje met belangr. Tel-nrs/adressen | | | | |
| | Picknick voor onderweg | | | | |
| | Wegenkaarten aanschaffen | | | | |

| | | | | 1 | 2 | beide |
|--|--|--|--|---|---|-------|
| | Nieuwe batterij in km-teller (op nul zetten) | | | | | |
| | Pincode / codes betaalkaarten / gsm / e-mail ... | | | | | |
| | Evt. vooraf pasfoto's laten maken | | | | | |
| | Evt. testen + oefenen fotoapparaat (handleiding) | | | | | |
| | Visa's aanvragen - geldigheid pasport OK ? | | | | | |
| | Evt. droogvoeding en muesli-cake bakken | | | | | |
| | Fietsenrek auto monteren | | | | | |
| | Vliegticketten ? | | | | | |
| | Inentingen | | | | | |
| | Doc. reisschema voor thuisblijvers | | | | | |
| | Evt traveler cheques ? | | | | | |
| | Doc. Met overzicht verzekeringen voor thuis | | | | | |
| | Kopijen van alle belangrijke Doc thuis + mee | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | INDIEN MET VLIEGTUIG | | | | | |
| | | | | | | |
| | Plaklint Duck tape | | | | | |
| | Bubbelplastiek - voppen - PVC huishoudfolie | | | | | |
| | Evt. kartonnen doos fietswinkel | | | | | |
| | Evt. speciale sleutels voor demonteren fiets | | | | | |
| | Stickers "breekbaar" "fiets" op doos | | | | | |
| | PVC-inpak-keukenrol | | | | | |
| | Vliegticketten !! (2x) | | | | | |
| | Reispas nog geldig ? | | | | | |
| | Grote linnen zak voor bundelen fietstassen | | | | | |
| | Lichte handbagage met daarin fietstas/stuurtas | | | | | |
| | Sleutel voor afname pedalen (zie mat) maat 15 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

deze checklist is desgewenst in formaat Excel te verkrijgen via Dirk HUYGHE - dirkonwheels@gmail.com

