

CHECKLIST FIETSTREKKING



eventuele variaties : aankruisen in linker kolommen (indien niet alleen : aankruisen in rechter kolom)	1	Ultra licht (eventueel zonder tent)
	2	Gemiddelde bagage met tent
	3	Extra voor lange 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 + toiletzak/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

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)						
			vast aan riem : fotoapparaat (evt verrekijker)						
			ALLERLEI AAN FIETS						
			Fiets zelf						
			Gevulde drinkbussen (2) + petfles		fiets	min. 2 lt			
			Zakmes broekzak / stuurtas / zadeltas		?				
			Fietsslot + insteekkabel (fietsalarm)		fiets				
			Fietszakken		fiets				
			fietscomputer (nieuwe batterij!)		fiets				
			Mat herstel band + inbussleutel + zadelovertrek		ZT				
			Pomp		fiets				
			Evt benzinebidon ipv drinkbus (onderaan)		fiets				

				1	2	beide
	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				
	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	LV				
	Regenbroek	LV				
	fietshandschoenen ?	LV				
	1 paar kousen	LV				
	Lange fietsbroek (dun + winter)	LV				
	Zwembroek + handdoek	LV				
	schoenvertrekken neopreen	LV				
	helm	LV				
	dominostekker + 3 opladers (gsm-2 fotoest)	LV				
	gele windstopper	LV				
	<i>plaats voorzien voor fotoapparaat indien regen</i>	LV				
	MAT. STUURTAS	ST				
	PVC-Map voor kaart en/of "hemdjes"	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 - stick 8gb	ST				
	evt extra lens - klein statiefje - stuurstatief?	ST				
	USB-kabeltje overdracht fotocamera	ST				
	Visa en creditcards	ST				
	SIS-kaart - kaart HOSPITALISATIE ASSUR	ST				
	kaart Ethias ASSISTANCE + KBF (verzekering)	ST				
	kleefbriefjes mutualiteit	ST				
	Leesbril - ? Gewone bril - Res - brilboekjes	ST				
	Zakmes	ST				
	oorstoppen	ST				
	druivensuiker - muesli-repen	ST				
	kaartje met adressen - tel-nrs thuis	ST				
	Autosleutels (+ res à vriend)	ST				
	? (Res)Sleutel fietsslot	ST				
	hondendazer / spuitbus / traangas / noodfluitje ?	ST				
	Portefeuille - geld - pol-krt	ST				
	Kl. portefeuille keingeld (en/of 2e vr de "pot")	ST				
	adreskaartjes	ST				
	Res. pasfoto + selectie foto's thuis	ST				
	Fotocopies pasport/visa	ST				
	code e-mail e.d.	ST				
	Inentingsboekje	ST				

					1	2	beide
	Geel krijt (ongeval)		ST				
	spanriempjes		ST				
	Identiteitskaart + intern. Pasport (ook kopijen)		ST				
	PVC vergrootglas (voor kaart) - gewoon ?		ST				
	vaar- en duikersbrevet ?		ST				
	Hangslotje (tent - kast JHB ...)		ST				
	Vliegtickets		ST				
	Hoofdlampje PETZL + Res Batt (extra zaklamp)		ST				
	zakje elastieken		ST				
	Stick voor overzetten foto's ?		ST				
	hoogtemeter (combinatie met uurwerk)		ST				
	KI tube zonnecreme		ST				
	leesboek ?		ST				
	woordenboekje met taal vh land		ST				
	voltaren		ST				
	hoofdpijntabletten		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				
	wegwerphandschoentjes		ZT				
	Mat herstel band (rustines/lijm/bandenlichters)		ZT				
	PVC openduwers		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 schakel 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		RV				
	Remblokjes - Rem+ versnellingskabel		RV				
	Spangordels + strips (tie wraps)		RV				
	Res. sleutel fietsslot		RV				
	? Res spaken + spaaksleuteltje		RV				

	Platte sleutels voor pedalen - maat 15	RV		1	2	beide
	Magura rem reparatiekit	RV				
	res kettingschakels (2 soorten)	RV				
	Wasknijpers	RV				
	Sluitspelden	RV				
	Handleiding + Res-Mat Rohloff - Magura	RV				
	KEUKENGERIEF	LA				
	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 - noedels - 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				

				1	2	beide
	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			
	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			
	injectieaalden + 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. schartje)		RV			
	verband en gaasjes (+ klemmetjes) + Dermaplast		RV			
	ontsmettingsmiddel - isobetadine / jodium		RV			
	reddingsdeken aluminium		RV			

TENT - SLAAPGERIEF		GT	1	2	beide
	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			
	zitje ?	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 of rode verkeersvestje + spanriempje				
	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 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				

