

PAKLIJST / CHECKLIST FIETSREIS TFC WEESP

Hierbij een suggestie voor een paklijst voor een (korte of langere) reis met de racefiets. Het is een checklist, natuurlijk heb je de vrijheid om hem te gebruiken naar eigen inzicht. Maar met deze paklijst heb je een goed overzicht wat je mee zou moeten nemen om voorbereid te zijn op de meeste (onverwachte) omstandigheden.

ALGEMEEN

Vergeet vooral niet de geëigende zaken die je wellicht door de focus op het inpakken van fiets gerelateerde dingen over het hoofd zou kunnen zien.

- Paspoort / Rijbewijs
- Bankpasjes / creditcard
- Contant geld (juiste valuta)
- Fietsslot voor onderweg
- Ketting olie of wax om dagelijks na de ritten de ketting te smeren
- 2 of 3 reserve binnenbanden
- 2 reserve buitenbanden
- Huis- en autosleutels
- Medicijnen, bril, contactlenzen
- Verzekeringpapieren (ziektekosten / reisverzekering)
- Toiletpullen en toiletas
- Chamois crème / Uierzalf / sudocrème / vaseline
- Klein EHBO tasje, pleisters, verband, aspirine
- Mobiele telefoon
- Opladers voor fietscomputer, mobiele telefoon, elektrisch schakelen, etc
- Indien van toepassing reisstekker / adapter
- Extra batterijen voor je powermeter, hartslagmeter
- Kaartje met contact- en medische gegevens ingeval van nood of beter nog een polsarmbandje

OP DE FIETS

Dit zijn de zaken die je idealiter dagelijks bij je hebt tijdens het fietsen. Het handigst is om de onderdelen en het gereedschap mee te nemen in een etuije in een van de achterzakken van je wielershirt, een zadeltas of in een aparte gereedschapsbidon. Denk vooral na over de condities waaronder je gaat fietsen. Heb je een bergverzet nodig? Welk seizoen ga je en hoe is het weer op de plek van je fietsreis? Ga je alleen of met een groep, ga je met de auto of vliegen? Met je eigen fiets of een ter plekke gehuurde fiets?

Check de volgende zaken en neem de genoemde dingen mee:

- Je fiets, in goede staat, het liefst met twee bidonhouders
- Twee bidons (750 ml)
- Binnenband(en) (om zelf op de fiets mee te nemen)
- Kunststof bandenlichter(s)
- Eventueel een buitenbandplakker voor noodreparaties aan de buitenband
- Fietspompje en/of CO2-patronen
- Multi-tool setje
- Kettingpons/quicklink
- Tie-wraps of rolletje ducttape (voor noodreparaties)
- Reflectoren (in je kleding en/of overjas)
- Witte en rode fietsverlichting (voor slecht weer)
- Fietscomputer, met gedownloade route(s)
- Powerbank voor mobiele telefoon en fietscomputer
- Mobiele telefoon
- Hartslagmeter

Bij mechanische en bandenpech onderweg proberen we als groep je uiteraard zo goed en snel mogelijk te helpen. Samen uit, samen thuis!

FIETSKLEDING

Belangrijk is om rekening te houden met elk weertype, met name in de bergen kan het weer snel veranderen. Denk aan voldoende (fiets)kleding vooral ook om je warm en droog te kunnen houden.

Tijdens de reis kun je fietskleding vaak alleen met de hand wassen/spoelen, er zijn op veel plekken geen wasmachines beschikbaar. Afhankelijk van het seizoen kan het 's nachts vochtig zijn, kleding droogt daardoor niet goed. Neem daarom ruim voldoende wielerkledingsets mee, in principe minimaal drie. Vergeet ook niet om op zoveel mogelijk spullen je naam te vermelden, voor met name je kleding is dit erg handig.

- Fietsbroek (lang en kort, of kort en beenstukken)
- Fietshelm
- Wielershirt, sokken
- Fietsschoenen (check de staat van je schoenplaatjes)
- Een reserve set schoenplaatjes
- Handschoenen (kort én lang)
- Windstopper (hesje)
- Ademend regen- en/of windjack
- Zonnebril (of fietsbril) met verschillende glazen
- Haarband/buff/muts
- Arm-, been- en/of kniestukken
- (Waterdichte) overschoenen
- Eventueel regenbroek
- Etui / tasje voor binnenbanden, multitoel, etc
- Lunchpakket

VRIJETIJDKLEDING

Naast fietsen is er hopelijk ook voldoende vrije tijd, neem daarvoor wat geschikte vrijetijdskleding mee en bereid je voor op alle mogelijke weersomstandigheden.

- Warme jas
- Vrijetijdskleding (neem niet te veel mee, je loopt het grootste deel van de tijd in wieleroutfit)
- Warme (nacht)kleding
- Muts/pet
- Slippers
- Stevige schoenen

RESERVE-ONDERDELEN VOOR JE FIETS

- Achterpad (derailleur-oog hanger) is per fiets anders
- Meet al je spaken (voorwiel, achterwiel links, achterwiel rechts) en neem van al deze lengtes enkele reserve-spaken met nippels mee (overleg met je fietsenmaker bij vragen)
- Een set remblokjes van het juiste type!
- Specifiek afwijkend materiaal; bedoeld wordt materiaal dat niet standaard leverbaar is en dus niet snel lokaal te vinden zal zijn (bijv. schoenplaatjes van speedplay, ovaal-vormige zadelpenklemmen, etc)
- Ben je tube-rijder? Neem dan alle benodigde reserve- en vervangingsspullen zelf mee
- Batterijen / powerbank en oplaadsnoeren voor je apparatuur (fietscomputer, hartslagmeter)

OP EN ROND DE CAMPING / HOTEL

Fietsen stal je (op slot en bij slecht weer met een zeiltje erover) bij je eigen tent of idealiter in een afgesloten ruimte.

- Weekendtas/koffer/duffel
- Goed slot (voor op camping en onderweg)
- Eventueel een zeiltje voor over je fiets (tegen regen)
- Slaapzak (in de bergen kan het koud zijn, reken op een slaapzak tot 6 graden)
- (opblaasbaar) Kussen
- Slaapspullen
- Toiletspullen en toiletta's
- Handdoeken
- Chamois crème / Uierzalf / sudocrème / vaseline
- Wekker
- Voldoende medicijnen als je die gebruikt
- Eventueel reservebril/lenzen

- Zaklampje (tip: headtorch)
- Waszak voor je kleding met naamlabel
- Zonnebrand en aftersun
- Oordopjes (voor 's nachts)
- Desinfecterende handlotion
- Mondkapje
- Wat contant geld en uiteraard je bankpas
- Verzekeringpapieren

VOOR DE START / VERTREK

Check slijtage-onderdelen of laat dit door je fietsenmaker doen (doe dit ruim voor de fietsreis zodat je tijd hebt om eventuele problemen bijtijds op te lossen en al wat ritjes te doen om één en ander te testen).

- Remblokken
- Buitenbanden, scheurtjes, uitdroging, etc
- Velgen (dikte remwand bij velgrem)
- Remschijven en remblokken (bij schijfrem)
- Lagers, bij de geringste speling, afstellen of vervangen (balhoofd, trapas, wielnaven, pedalen, body / cassette)
- Ketting / cassette / kettingbladen
- Afstelling derailleurs, schakelt alles soepel?
- Remkabels / hydrauliek
- Stuurlint en stuur doppen
- Pedalen (speling op het lager, veerspanning schoenplaatjes)
- Schoenplaatjes (bevestiging en slijtage)

TENSLOTTE

Met deze paklijst kun je hoogstwaarschijnlijk de meeste uitdagingen aan en rest alleen nog een hoop fietsplezier!



TFC Weesp, mei 2023