



Checklist item		Check
<b>Kleding om in te pakken</b>	TOTAAL MAXIMAAL 1 carry-on koffer + 1 toilettas + fiets gear	
	Dit is excl. wat je al draagt / let op de weersvoorspelling!	
<b>Broeken</b>		
• onderbroeken	Tip: neem er 4 mee, ivm niet de hele dag aan	
• 1 joggingbroek	Ideaal voor 's ochtends en 's avonds en evt in bed	
• 1 lange broek		
• 1 korte broek		
• 1 zwembroek of zwempak	Voor een bad in een beekje of douchen "a naturel"	
<b>Bovenkleding</b>	<b>Tip: denk in laagjes en travel light! Back-up wasje is mogelijk.</b>	
• 1 slaapshirt	Het kan 's nachts koud worden	
• 2 t-shirts	(onderlaag) of gelijkwaardig	
• 1 (dunne) trui	(tussenlaag) of bv spijkerhemd	
• 1 wind/regen jack	(bovenlaag)	
• 2 BH's (vrouwen)		
<b>Aan de voeten</b>		
• sokken	Tip: neem er 4 mee, ivm niet de hele dag aan	
• 1 paar (sport)schoenen	Voor 's avonds, evt wandelen	
• <b>OF</b> 1 paar slippers/sandalen	Hangt ervan af of je schoenen of slippers aan hebt (zie regel 1)	
• 1 paar plastic instapslippers	Handig, want gaat met sokken aan en voor onder de douche (denk Adidas-slippers, geen teenslippers)	
<b>+ Als het in de koffer past</b>	Fleece trui, regenponcho (of kleine paraplu), badhanddoek	
<b>Sportkleding (in een flexibele tas)</b>	(Wij zorgen dat je tas met fietskleding elke dag beschikbaar is)	
• Helm	Stellen wij <b>verplicht</b>	
• Fietsschoenen	Denk je aan nieuwe cleats?	
• 2x handschoenen	Uitspoelen en ophangen kan. Niet verplicht.	
• 2x broek	Minimum; uitspoelen en ophangen doen we. Vrouwen iets meer?	
• 1x beenwarmers	Ivm kou in de morgen en de afdalingen	
• 1x armwarmers	Ivm kou in de morgen en de afdalingen	
• 1x gabba / wind jack	Ivm kou in de morgen en de afdalingen	
• 4x ondershirt (zweet)	Uitspoelen/wassen en ophangen kan	
• 4x shirt	Uitspoelen/wassen en ophangen kan	
• 4x sokken	Uitspoelen/wassen en ophangen kan	
• 4x buff (of zoiets)	Uitspoelen/wassen en ophangen kan	
• 4x sportbh (vrouwen)	Uitspoelen/wassen en ophangen kan	
<b>Equipment fiets</b>		
• Fiets	Compleet, nagekeken en in tip-top conditie	
• Fietscomputer	Denk aan je accessoires zoals hartslagmeter etc.	
• Bidonhouders en bidons	Advies: 750 ml bidons	
• Fietstas (1 of 2 stuks)	Groot genoeg voor proviand en/of equipment	
• Kabel/fiets-slot	Voor de stops tijdens jouw fietstocht	
• Carbon-fietshouder adapter	Bescherming van je carbon fiets in de fietsendrager	
• Fietsverlichting	Voor en achter, volledig opgeladen, <b>verplicht</b>	
• Zonnebril		
• Gelletjes en dergelijke	Neem je eigen merk mee. Wij leveren geen sportvoeding.	
<b>Equipment overig</b>		
• Zonnebrandcrème	Apart genoemd, want echt nodig.	
• Gevulde toilettas	Deo, scheerspullen, lenzenvloeistof, tandpasta, luchtje, etc etc	
• (Electrische) tandenborstel	Opgeladen en zit in de toilettas	
• Anti muggen spullen	Tegen de prik (DEET) en na de prik (Afterbite)	
• Eigen kussen	Indien gewenst (ons advies ivm goede nachtrust)	



Checklist item		Check
• Badhanddoek	Tbv zwemmen en zonnen. Is een optie, er zijn handdoeken	
• Geldig ID		
• Autopapieren/pasjes	Incl groene kaart, tankpas, ANWB-pas, etc	
• Pasjes	EU-Zorgverzekeringspasje, pinpas.	
• Medicijnen	Een pijnstiller hebben wij wel.	
• Mobiel met data	Voldoende data in buitenland beschikbaar (ivm communicatie)	
• Boek / e-reader	Momentje voor jezelf, 's avonds op tijd naar bed.	
• Medicijnen	Astma, Ibuprofen, etc	
<b>Aanwezig en/of hoeft niet mee</b>		
• Handdoeken	Sneldrogend, meerdere per persoon	
• Beddengoed	Dekbed met lakens en kussens aanwezig (of bring your own?)	
• EHBO spullen	Wel zelf eigen medicijnen meenemen	
• Shampoo en douchegeel	Milieu "vriendelijk" beschikbaar	
• WC papier	Wij zorgen voor de verbruiksartikelen	
• Spelletjes	Ruime selectie aanwezig	
• Fleece dekens	Lekker warm voor 's avonds	
• WIFI / Internet	Bij Ugly in de buurt is internet gratis	
• Verschillende boeken	Neem je zelf niet mee, dan hebben wij wel een boek voor je.	
• Wasmachine	Is bedoeld als back-up.	