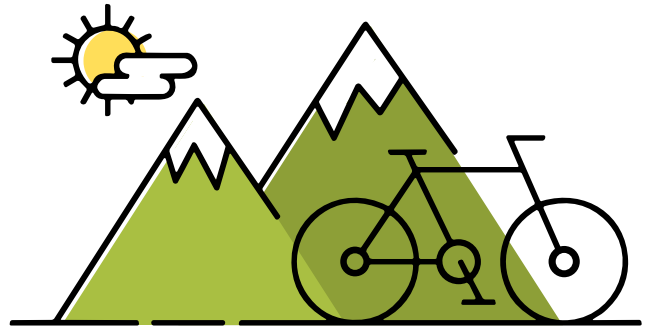


# Bikepacking paklijst

Wat heeft u nodig voor bikepacking? Als u uw eerste bikepacking avontuur plant, is hier een praktische paklijst die u flexibel kunt aanpassen aan uw eigenlijke route.



## Algemene rugzakuitrusting

Hoe lang wilt u onderweg zijn? Verblijft u in pensions of in de open lucht? Verschillende keuzes hebben invloed op de uitrusting die u nodig heeft. Hieronder vindt u een handige bikepacking inpaklijst.

### Bikepacking fietstassen



- ☐ Fietstas
- ☐ Zadel tas
- ☐ Stuur tas
- ☐ Tassen voor bovenbuis indien nodig
- ☐ Eventuele achter- en voorfietstassen
- ☐ \_\_\_\_\_

### Fietsbekleding



- ☐ 1 tot 2 fietsbroeken (lang en kort)
- ☐ 1 à 2 fietsshirts
- ☐ Regenjas
- ☐ Regenbroek
- ☐ Handschoenen
- ☐ Fietsschoenen (eventueel met kliksysteem)
- ☐ Functioneel ondergoed
- ☐ Sport-beha
- ☐ Sokken
- ☐ Nekwarmer
- ☐ Pet
- ☐ Fietshelm
- ☐ Fietsbril
- ☐ \_\_\_\_\_

Pas uw fietskleding aan het seizoen en de weersvoorspelling aan. Misschien heeft u ook het volgende nodig:

- ☐ Windjack
- ☐ Thermo ondergoed
- ☐ Fleecevest
- ☐ Donsjack (lichtgewicht)

Voor de rustdagen en overnachtingen moet u ook het volgende bij u hebben:

- ☐ T-shirts en longsleeves
- ☐ Vrijetijdsbroek
- ☐ Fleecejas of -trui
- ☐ Lichte schoenen

## Gereedschap en fietsuitrusting



- ☐ Multitool
- ☐ Reparatieset
- ☐ Luchtpomp
- ☐ Bandenlichters
- ☐ Extra binnenband en bandenplakset
- ☐ Reserve spaken
- ☐ Reservekabels
- ☐ Reserveketting
- ☐ Reservebouten
- ☐ Kettingolie
- ☐ Oude lap
- ☐ Lichtgewicht fietsslot

## Hygiëneartikelen



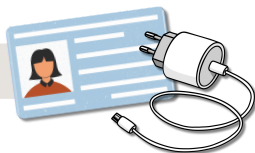
- ☐ Tandborstel
- ☐ Tandpasta/tandenborsteltabletten
- ☐ Zeep/douchegel
- ☐ Shampoo
- ☐ Deodorant
- ☐ Scheerapparaat
- ☐ Kam/borstel
- ☐ Handdoek
- ☐ Producten voor vrouwelijke hygiëne
- ☐ Toiletpapier
- ☐ Zakdoeken
- ☐ Wasmiddel (indien nodig)

## Reisapotheek



- ☐ EHBO-doos
- ☐ Blarenpleisters
- ☐ Zonnebrandcrème
- ☐ Insectenspray
- ☐ Pincet voor teken
- ☐ Ontsmettingsmiddel
- ☐ Zalf voor wonden
- ☐ Pijnstillers
- ☐ Middelen tegen diarree
- ☐ Persoonlijke medicatie

## Divers



- ☐ Drinkflessen
- ☐ Waterfilter (indien nodig)
- ☐ Snacks/energierepen
- ☐ Hoofdlamp
- ☐ Zakmes
- ☐ Smartphone (met offline kaartmateriaal)
- ☐ Laadkabel
- ☐ Powerbank
- ☐ Navigatiesysteem (indien nodig)
- ☐ Vaccinatiebewijs (indien nodig)
- ☐ Identiteitspapieren
- ☐ Contant geld/pinpas/creditcard
- ☐ Ziektekostenverzekeringsspas
- ☐ Bewijs van internationale ziektekostenverzekering (indien van toepassing)



## Kampeeruitrusting voor bikepacking



Tijdens een meerdaagse tocht heeft u de mogelijkheid om in een tent te overnachten. Hiervoor heeft u een extra kampeeruitrusting nodig, die idealiter heel licht en ruimtebesparend is.

Dit zijn de musthaves:

- |                                                         |                                                          |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Tent                              | <input type="radio"/> Aansteker                          |
| <input type="radio"/> Tentzeil                          | <input type="radio"/> Kookgerei                          |
| <input type="radio"/> Slaapmat                          | <input type="radio"/> Camping bestek                     |
| <input type="radio"/> Slaapzak                          | <input type="radio"/> Camping servies                    |
| <input type="radio"/> Kussen (indien nodig)             | <input type="radio"/> Afwasmiddel, spons, theedoek       |
| <input type="radio"/> Camping kooktoestel met brandstof | <input type="radio"/> Voedsel, eventueel trekkingvoedsel |



Bent u uw eerste bikepackingroute aan het plannen? We hebben alles wat u moet weten over de voorbereiding en de benodigde uitrusting samengevat in onze gids „[Bikepacking voor beginners](#)“.