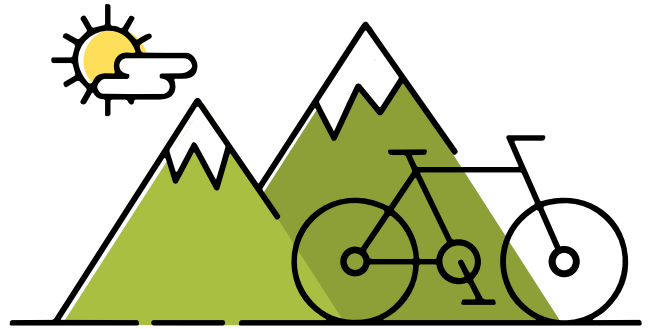


Bikepacking paklijst

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



Algemene rugzakuitrusting

Hoe lang wil je onderweg zijn? Verblijf je in pensions of in de open lucht? Verschillende keuzes hebben invloed op de uitrusting die je nodig hebt. Hieronder vind je een handige bikepacking inpaklijst.

Bikepacking fietstassen



- Fietstas
- Zadeltas
- Stuurtas
- Tassen voor bovenbuis indien nodig
- Eventuele achter- en voorfietstassen
-

Fietsbekleding



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

Pas je fietskleding aan het seizoen en de weersvoorspelling aan. Misschien heb je ook het volgende nodig:

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

Voor de rustdagen en overnachtingen moet je ook het volgende bij je 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 fietsslots

Hygiëneartikelen



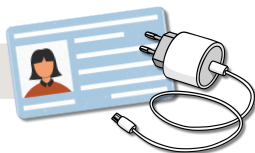
- Tandborstel
- Tandpasta/tandenborsteltabletten
- Zeep/douchegel
- Shampoo
- Deodorant
- Scheerapparaat
- Kam/borstel
- Handdoek
- Producten voor vrouwelijke hygiëne
- Toilet papier
- Zakdoeken
- Wasmiddel (indien nodig)

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
- Ziektekostenverzekeringpas
- Bewijs van internationale ziektekostenverzekering (indien van toepassing)



Kampeeruitrusting voor bikepacking



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

Dit zijn de musthaves:

- Tent
- Tentzeil
- Slaapmat
- Slaapzak
- Kussen (indien nodig)
- Camping kooktoestel met brandstof
- Aansteker
- Kookgerei
- Camping bestek
- Camping servies
- Afwasmiddel, spons, theedoek
- Voedsel, eventueel trekkingvoedsel



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