

PAKLIJST – De Luchtfietsers KLM fietstocht 2024

Materiaal

Fiets:

Zorg dat je fiets tiptop in orde is. Als het kan nieuwe banden (binnen en buiten) erop, goed gesmeerde ketting (overweeg een nieuwe ketting erop te leggen als de huidige er al langere tijd op zit), check echt je remmen (neem eventueel reserve remblokjes mee) of remschijven. Zorg voor goede verlichting (voor en achter). En mocht je verlichting op batterijen werken: neem reservebatterijen mee.

TIP: Laat je fiets ruim van tevoren checken door een fietsenmaker. Zo kun je nieuwe onderdelen nog 'inrijden', weet je zeker dat alles werkt en heb je geen stress dat je fietsenzaak op het laatste moment geen tijd voor je heeft.

Voor op de fiets:

- **Plaksetje/reparatieset**
- **Extra binnenband(en)** en evt buitenband
- **Pompje**
- **Evt reserve ketting**
- **Evt reserve remblokjes**
- **Bidon(s) of thermosfles met koude/warme drank**
- **Mueslireepjes/chocola/noten/rozijnen/dadels/etc** –We verbruiken onderweg veel energie. Vermijd daarom een **HONGERKLOP** door direct vanaf de start de energie- en vochtvoorraad op peil te houden!!
- **Fietstassen + waterdichte zakken**

Voor onderweg:

We gaan ervan uit dat iedereen zijn eigen spullen meeneemt op de fiets. Dit geldt dus ook voor je slaapzak, slaapmatje etc. (Een tent hoeft niet mee). **Lukt dit niet, bijvoorbeeld om medische redenen, neem dan contact met ons op, dan zoeken we naar een oplossing!**

- **Slaapmat** (liefst isolerend). Een 'ouderwets' luchtbed laat veel kou door en is erg zwaar.
- **Voldoende warme slaapzak.** (eventueel met binnenlaken > biedt extra warmte en houdt de slaapzak schoon.)
- **Mobiele telefoon.** Download hierop onze Signal-appgroep voor contact met je medefietsers en de route (bijvoorbeeld via Komoot of BikeGPX)
- **Powerbank.** Voor het opladen van je telefoon en andere apparaten.
- **Bord/kom, beker en bestek.**

Zeker niet vergeten:

- **Paspoort/identiteitsbewijs/rijbewijs**
- **Pinpas (zet 'm op internationaal gebruik) of creditcard**
- **EIGEN medicijnen / ehbo setje**

Gewicht

In principe nemen we al onze eigen spullen op de fiets mee (matje, slaapzak, kleding, toiletartikelen etc. Hoe minder gewicht (en volume) je meeneemt, hoe prettiger de tocht! Wees daarom selectief in wat je wel en niet (per sé) mee hoeft. Het uitgangspunt is: pak licht!

Denk hierbij aan:

- Zomerslaapzak (dons of synthetisch) **i.p.v.** grote en zware katoenen slaapzak. (Er zijn waterdichte compressiezakken met trekbandjes waarmee je de lucht uit de slaapzak kunt halen, zodat deze veel minder ruimte inneemt).
- Lichtgewicht slaapmatje (Thermarest, Exped) **i.p.v.** dik luchtbed.
- Laagjes lichtgewicht kleding **i.p.v.** zware (spijker)broek, jas of trui.

- Kleine tubes of plastic flesjes met noodzakelijke toiletartikelen (inclusief handwasmiddel) **i.p.v.** grote flessen of tubes (overbodige) toiletartikelen. **WEL zonnebrand.**
- Reishanddoekjes (bijvoorbeeld van Decathlon) **i.p.v.** grote katoenen handdoeken.
- Vermijd onnodig veel (nette) kleding. Neem wel reserve sokken, fietsbroek, fietsshirts mee om af te wisselen als kleding nat of vies wordt. **TIP: ga met je fietskleding onder de douche, dan is het gelijk schoon!**

Kleding:

We fietsen in het voorjaar richting het zuiden, dus hopelijk zijn de temperaturen aangenaam. Maar tijdens een regenbui of bij een tussenstop kun je ineens snel afkoelen. Neem daarom sowieso een (ademend) regenjack of windjack mee. Daarnaast is ons advies om laagjes vocht doorlatende kleding te dragen die je – al naar gelang de temperatuur – aan of uit kunt trekken.

WAARSCHUWING: Draag bij voorkeur geen katoenen shirts of onderkleding!

Zodra katoen nat wordt door regen of transpiratie verliest het alle warmte en bovendien droogt het langzaam! Dit geldt ook voor spijkerbroeken. **NIET DRAGEN DUS ;-)**

TIP: Draag onderkleding, korte of lange shirts van vocht doorlatend materiaal (sportshirts) of (merino)wol.

Zeker inpakken:

- **Winddichte jas of ademende regenjas.** Goretex werkt het beste, maar is vaak ook wat duurder. Een regenbroek zorgt in de zomer eigenlijk alleen maar voor vocht aan de binnenkant en is (dus) veel te warm. Ons advies: regenbroek thuislaten.

- **Soepele (fiets)broek met zeem** - Een fietsbroekje of onderbroek met ZEEM erin is zeker aan te raden tijdens lange dagen op de fiets, voor mensen die weinig fietservaring hebben of diegene die snel last krijgt van zijn achterwerk! Eigenlijk voor iedereen dus! Deze broekjes met zeem kun je (ook) onder een andere (korte) broek dragen.



- **Extra isolerend jack/vest/warme trui** (bijvoorbeeld fleece of wol). Als je een pauze neemt, koel je heel snel af. Trek dan een extra jasje, (fleece)trui of vestje aan. Ook lekker voor 's avonds!

- **Sokken voor op de fiets.** Minimaal twee paar zodat je kunt afwisselen als ze nat worden.

- **Warme sokken.** Voor 's avonds of tijdens het slapen.

- **Zonnebril.**

- **Petje of zonneklep.**

Eventueel:

- **Zwemkleding.** Misschien komen we langs geschikte zwemplekken.

- **Sloffen, crocks of slippers.**

- **Een legging of lange onderbroek.** Deze kun je (ook) onder een andere broek dragen, of als pyjamabroek.

- **Buff of sjaaltje.** Een buff kan zowel dienst doen als sjaal en als muts voor 's avonds, of gewoon omdat je een ruige hipster bent 😊



- **Oordopjes.** Geen last van gesnurk of geouwehoer! **Tip:** Sleep soft alpine, verkrijgbaar bij de apotheek, kosten ca. 13 euro.

- **Schoenen vormen altijd een lastige keuze bij het fietsen.** Schoenen (of sandalen) met een slappe zool - zoals sneakers of sportschoenen - kunnen al snel leiden tot pijnlijke, 'dove' voeten, zeker tijdens langere tochten. Stevige wandelschoenen, mountainbikeschoenen of fietsschoentjes (voor klikpedalen) zijn daarom geschikter voor langere dagen op de fiets. Wat ook kan helpen tegen pijnlijke voeten is het monteren van andere, bredere of platte pedalen.

TIP: Test van tevoren tijdens een langere tocht wat voor jou prettig is!

>> **Waarschuwing:** zogenaamde waterdichte (wandel)schoenen hebben als groot nadeel dat het regenwater er via de sokken langzaam in loopt en daardoor van binnen zeer nat worden en slecht drogen. Maak hierin je eigen afweging! Neem eventueel **regenhoesjes voor over de (fiets)schoenen** mee.

- **TIP:** Doe je kleding in **waterdichte zakken!** Fietstassen zijn lang niet altijd waterdicht, ook al belooft de fabrikant van wel. Niets is zo vervelend als een tas vol natte kleding en een natte slaapzak. Waterdichte compressiezakjes zijn een uitkomst, maar een paar stevige vuilniszakken voldoen natuurlijk ook.



Veiligheid

Naast (fiets)plezier staat veiligheid voorop tijdens deze tocht. Dit betekent:

- **Wees alert.** Waarschuw je medefietsers, bijvoorbeeld bij tegemoetkomend of achteropkomend verkeer.
- **Let op elkaar.** De ervaring leert dat het ondoenlijk is om als groep bij elkaar te blijven. Wel is het fijn om met anderen op te fietsen die ongeveer hetzelfde tempo rijden. Door in kleinere groepjes op te splitsen kunnen we voor elkaar zorgen bij pech of een noodgeval. Uiteraard verbieden we niemand om (een stukje) alleen te fietsen. Dat kan ook zeer rustgevend en inspirerend zijn!
- **Spreek elkaar aan.** Schroom ook niet om je medefietsers tips te geven of ergens op te wijzen. Niet iedereen is gewend om in een groep te fietsen en dat kan - bijvoorbeeld bij harde wind, vermoeidheid of omdat je gezellig aan het kletsen bent - leiden tot gevaarlijke situaties. Wijs elkaar daarop.
- **Eet en drink voldoende.** Is iemand ineens chagrijnig, in zichzelf gekeerd of trekt iemand wit weg? Dan kan dit erop duiden dat diegene te weinig heeft gedronken of last heeft van een zogeheten '**hongerklap**'. Neem dus de tijd om onderweg voldoende te drinken en te eten!

Aanraders:

- **Zorg voor goede verlichting.** Het is 's avonds al redelijk lang licht. Maar je weet maar nooit. Zorg dus dat je verlichting in orde is.

• **Draag een fietshelm.** We fietsen voornamelijk langs rustige wegen zonder al te steile afdalingen. Dat maakt deze tocht relatief veilig. Maar zoals het spreekwoord zegt: een ongeluk zit in een klein hoekje. Maak daarom je eigen afweging of je een helm opzet. Net als in Nederland is het dragen van een fietshelm in België en Frankrijk niet verplicht, maar als je geen ervaren fietser bent (in groepen) raden we je zeker aan een helm te overwegen, zeker als je op een elektrische fiets meegaat.

• **Draag eventueel een veiligheidshesje.**

Spullen lenen

We snappen dat je niet alles wat we hebben genoemd in de kast of in de schuur hebt liggen. Nieuwe spullen aanschaffen is een dure grap en bovendien belastend voor het milieu. Heb je nog iets nodig voor deze reis, vraag dan vooral in de groep even of iemand misschien iets te leen heeft. We hebben een aantal fietsers in de groep die al een tijdje meegaan en waarschijnlijk nog wel wat spullen overhebben! ♥

Tot zover! Aanvullingen zijn welkom.

We hopen er met zijn allen een prachtige, veilige en vrolijke tocht van te maken! 😊