



TOUR FOR LIFE

PAKLIJST

Deze paklijst geeft een goed inzicht in wat je nodig hebt tijdens Tour for Life. Vul de lijst aan met je eigen wensen en streep weg wat jij overbodig vindt.

Je benen doen het werk. Maar het is natuurlijk belangrijk dat je fiets goed is. Zorg ervoor dat je een aantal belangrijke reserveonderdelen zelf meeneemt. Raadpleeg bij twijfel je fietsenmaker.

FIETS-ACCESSOIRES

- Twee bidons (minimaal 750ml per stuk)
- Fietspompje (bij CO2-pomp: reservepatronen)
- Ketting olie/spray en ontvetter
- Bandenplakset en binnenbanden
- Extra buitenbanden
- GPS met gedownloade routes (GPX-files volgen uiterlijk een week voor het evenement)
- Batterijen/oplader voor je apparaten
- Schoenplaatjes (check deze van te voren, bij twijfel vervangen).
- Voor tubeless-rijders: Bring your own!
- Extra setje remblokjes
- Extra spaken (voor- en achterwiel)
- Kettingpons/quicklink
- Reserve achterpad voor je derailleur, **BELANGRIJK**: check tijdig bij de fietsenmaker
- Fietslamp (voor tunnels)
- Goed slot (er is geen fietsenstalling op de camping) **1 van 4**



TOUR FOR LIFE

PAKLIJST

Belangrijk is om rekening te houden met verschillende weertypes. Bekijk voor vertrek het weer en maak op basis daarvan een definitieve keuze. Het kan 's nachts vochtig zijn, kleding droogt daardoor niet goed. Neem ruim voldoende wielerkleding mee.

KLEDING

- Ondershirts voor warme en koudere dagen
- Fietsbroek
- Fietsshirt
- Sokken
- Fietsschoenen
- Handschoenen (kort en lang)
- Windstopper
- Fiets- /zonnebril
- Haarband/buff/muts
- Reflecterend hesje of regen- en windjack
- Arm-, been- en/of kniestukken
- Lange fietsbroek
- Overschoenen

EXTRA KLEDING

- Warme jas
- Vrijetijdsleding
- Slippers
- Muts/pet



TOUR FOR LIFE

PAKLIJST

De organisatie is altijd aanwezig op de route, maar jij zorgt zelf voor een veilig verloop van de dag.

VEILIGHEID

- Helm (altijd verplicht)
- Voor- en achterlicht (altijd verplicht)
- Reserve setje voor- en achterlicht
- Reflectiejasje (verplicht te dragen bij regen en/of slecht zicht)
- Paspoort/identiteitskaart
- Voldoende eten en drinken (extra energierepen, drank en/of gels)
- Reserve binnenbandjes
- Kunstof bandenlichters
- Multi-tool setje, met kettingponsje
- Fietscomputer, inclusief kaarten en geladen route
- Powerbank (optioneel)

CAMPING

- Tent, slaapzak, slaapmatje en kussen
- Groot plastic bord, twee bekers (soep/salade) en bestek
- Toiletspullen
- Zaklampje
- Campingstekker, verlengsnoer



TOUR FOR LIFE

PAKLIJST

Deze paklijst geeft een goed inzicht in wat je nodig hebt tijdens Tour for Life. Vul de lijst aan met je eigen wensen en streep weg wat jij overbodig vindt.

BELANGRIJK

- ID-bewijs (verplicht)
- Zorgverzekeringspas (verplicht)
- Denk aan medicatie (wanneer van toepassing)
- Mobiele telefoon (en de oplader)

SUGGESTIES VOOR BENODIGDHEDEN

- Comfortabele kleding
- Regenkleding
- Warme kleding (het kan 's nachts erg koud zijn!)
- Stevige (waterdichte) schoenen
- Slipper
- Pet / hoed
- Zwemkleding
- Tent, matje, slaapzak en kussen
- Klapstoeltje
- Zaklamp
- Toiletpullen
- Zonnebrandcrème
- Pen en papier
- Tijdschrift / boek / puzzelboekje