

Fietsen

De basis

- fiets (denk aan het oplaadsnoer bij een e-bike)
- helm (in meerdere landen verplicht)

Kleding

- fietsschoenen of gymschoenen
- fietssokken
- fietsbroek met kunstzeem
- lange fietsbroek (elastisch)
- sneldrogend fietsshirt met achterzakken
- fietsjasje (waterdicht of waterafstotend) met achterzakken
- fietshandschoentjes
- losse arm- en beenstukken voor koude ochtenden (optioneel)
- zwemkleding

Navigatie

- mobiele telefoon met Trail Markers reisapp
- oplader / powerbank (plus oplaadsnoeren)
- eventuele kaarten en kaartenhoes
- gps-ontvanger (vergeet de extra batterijen niet!)
- houder voor montage van telefoon of fiets-gps op je stuur

Documenten

- GELDIG ID-bewijs (paspoort/ id-kaart + eventueel visum)
- bankpas / creditcard / contant geld
- reisverzekeringsbewijs / inentingsboekje/ pasje zorgverzekering
- Trail Markers-reisinformatie met adressenlijst en belangrijke telefoonnummers

Toiletartikelen

- handdoek (sneldrogend en lichtgewicht)
- zonnebrandmiddel / lippenbalsem (factor 50 of sunblock)
- vaseline of 'broekenvet' om schraalheid te voorkomen

Eten en drinken onderweg

- versnaperingen voor onderweg: mueslirepen, noten, chocolade, etc.
- lunchtrommel
- bidons of waterfles(sen) (min. 1 liter)
- snoepjes (bv. winegums voor extra energie)

Diversen

- basis EHBO-set met pijnstillers, jodium, rekverband, sporttape (ook voor noodreparaties)
- zonne- of fietsbril
- zakmes
- fietsrugzakje (optioneel)
- fietstassen (bij huurfietsen vaak inbegrepen)
- gereedschap ('multitool') / bandenplaksetje (bij huurfietsen vaak inbegrepen)
- flesje vloeibaar (biologisch afbreekbaar) wasmiddel voor handwasjes

N.B. Denk er aan om belangrijke telefoonnummers/ noodnummers in het adresboek van je telefoon te zetten of deze op te schrijven!