

PAKLIJST

Op de Trappers naar de Klimaatop



In November door een enigszins afgelegen gebied van Schotland fietsen is best een avontuur! Voor de meesten onder ons zullen de omstandigheden nieuw zijn: een gemiddelde temperatuur van 3°C (min) tot 8°C (max), vroeg donker (rond 16:30 uur) en waarschijnlijk hééééél veel regen. Voor het optimale fietsplezier en je eigen veiligheid, kun je daarom maar beter goed voorbereid op pad. Met deze paklijst willen we je advies geven over de juiste voorbereiding en benodigde materialen. Lees het goed door en laat het ons vooral weten als je aanvullingen/tips hebt.

Naast goede voorbereiding en materialen, vinden wij het ook belangrijk om als groep voor elkaar te zorgen. Daarom:

- ★ **Wees alert** - Waarschuw je medefietsers, bijvoorbeeld bij tegemoetkomend of achteropkomend verkeer.
- ★ **Let op elkaar** - Schroom niet om je medefietsers aan te spreken. Is iemand ineens chagrijnig, in zichzelf gekeerd of zit iemand te rillen op de fiets? Dan kan dit duiden op onderkoeling of een zogeheten 'hongerklop'.

Fiets

Zorg dat je fiets tiptop in orde is. Als het kan nieuwe banden (binnen en buiten) erop; check echt je remmen; zorg voor een goed gesmeerde ketting, eventueel een nieuwe ketting, en goede verlichting. Mocht je verlichting op batterij werken: neem reservebatterijen mee.

We gaan ervan uit dat iedereen zijn/haar bagage zelf (zo veel als mogelijk) meeneemt in fietstassen en op de bagagedrager. We raden aan geen rugzak te dragen tijdens het fietsen, omdat dit tijdens langere ritten oncomfortabel is.

- Reserve binnenband(en)**
- Plaksetje**
- Fietspomp**
- Gereedschap setje**
- Goed zichtbare verlichting** - Voor en achter. Deze zijn verplicht.
- Veiligheidshesje** - Deze is verplicht.
- Fietshelm** - Hoewel het dragen van een fietshelm in het VK niet verplicht is voor volwassenen, draagt toch bijna iedereen een helm. Hoewel we niets willen verplichten, raden wij je (ook gezien het bergachtige terrein) sterk aan om een helm te dragen.
- Kettingpons**
- Remblokjes**
- Fietstassen + waterdichte zakken**



Kleding

We fietsen zeer waarschijnlijk in natte en koude omstandigheden in een open gebied. Het is dus erg belangrijk om droog en warm te blijven. Onderkoeling ligt al snel op de loer, zeker als je ongeschikte kleding draagt. Op de fiets blijven je bovenlijf en benen meestal nog wel redelijk warm, maar zodra je stilstaat kun je snel verkleumen. Vooral de uiteinden van je lijf (die niet bewegen) worden ook op de fiets snel koud of stijf: je handen en je voeten. Ook verlies je heel veel warmte via je hoofd. Zorg daarom dat je verschillende laagjes over elkaar heen draagt.

We raden je aan deze lijst zorgvuldig door te nemen. Uiteraard willen we niemand op kosten jagen en ook willen we het milieu niet verder belasten door de aanschaf van allerlei nieuwe spullen. Maak voor jezelf een goede afweging of je iets kunt lenen of dat je iets koopt. Bijna alle genoemde spullen zijn overigens goedkoop verkrijgbaar bij Decathlon (al willen we beslist geen reclame maken voor deze winkel).

WAARSCHUWING: Draag beslist geen katoenen shirts, onderkleding of sokken! 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: Doe je kleding in waterdichte zakken/tassen!

TIP: Draag bij voorkeur onderkleding, korte of lange shirts en sokken van (merino) WOL. Dit blijft warmte vasthouden, ook als het nat wordt. Draag je kleding in laagjes, zodat je, al naar gelang je warm of koud bent, een laagje kunt uittrekken of toevoegen.

- Winddichte jas of ademende regenjas**
- Regenkleding** - Bij voorkeur ademend, Goretex werkt het beste, maar is vaak ook duur.
- Extra isolerend jack/vest** - Als je een pauze neemt, koel je heel snel af. Trek dan een extra (regen)jas, jack of vest aan.
- Warme trui** (bijvoorbeeld wol of fleec) - Het isolerende vest/jack kan ook als zodanig worden gebruikt.
- Hemdje + shirt met korte mouwen + shirt met lange mouwen** - Zodat je deze kunt afwisselen of over elkaar aan kunt trekken.
- Soepele en warme fietsbroek** - Een (lange) fietsbroek of onderbroek met ZEEM erin is zeker aan te raden voor mensen die weinig fietservaring hebben of snel last krijgen van hun achterwerk! Deze kun je (ook) onder een andere broek dragen. Fietsen in bijvoorbeeld een spijkerbroek raden we af: hierin krijg je snel koude benen en ze drogen langzaam.



- Legging of lange onderbroek** - Deze kun je (ook) onder een andere broek dragen, of als pyjama broek.
- Sokken** - Minimaal twee paar zodat je kunt afwisselen als ze nat worden.
- Warme sokken of sloffen** - Voor binnen.
- Buff of sjaal**
- Cap, mutsje of buff voor onder de helm.**



Oké, zo'n cap op je kop ziet er niet uit als je je helm afzet, maar lekker warm is het wel 😊

- Warme muts** - Handig voor als we pauzeren, 's avonds of voor in bed als het koud is.
- Warme handschoenen** - Bij voorkeur waterdicht en 2 paar (voor als ze nat worden). Dunne handschoentjes voor in je wanten is een optie voor de echte koukleumen.
- Schoenen** zijn altijd een lastig iets bij het fietsen. Een slappe zool zoals bij sneakers of sportschoenen kan al snel leiden tot pijnlijke voeten. Stevige wandelschoenen, mountainbikeschoenen of fietsschoentjes (voor klikpedalen) zijn daarom geschikter. Ademende schoenen zoals sportschoenen laten bovendien wind en water gemakkelijk door en zijn ook daarom niet geschikt. Echter: 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. Kortom: maak je eigen afweging!
- Regenhoesjes voor over de schoenen** - Zeker aan te raden bij echte fietsschoenen.
- Extra schoenen/sandalen/crocks**

Voor de overnachtingen

- Warme slaapzak** - Eventueel met binnenlaken voor extra warmte.
- Slaapmat** - Liefst isolerend, een 'ouderwets' luchtbed laat veel kou door.
- Oordopjes** - Geen last van gesnurk of geouwehoer! Tip van Ger-Jan: Alpine SleepSoft, verkrijgbaar bij een apotheek voor ca. 13 euro
- Eigen benodigde toiletartikelen**
- Handdoek** - Microvezel reishanddoeken drogen sneller en zijn ook lichter.
- Hoofdlamp/zaklamp**

Eten en drinken

- Spork of (lichtgewicht) bestek**
- Lunchbox(en)** - Zowel geschikt voor boterhammen als bijvoorbeeld pastasalade.
- Bidon**
- Thermosfles** - Voor warme dranken en soep.
- Sportdrank of dextro-tabletten** voor in je water - Dit helpt om je energiebalans op peil te houden, maar is niet noodzakelijk.
- Mueslireepjes/chocola/noten/rozijnen/dadels/etc** - Het is koud en we fietsen veel bergop. We verbruiken dus veel energie. Vermijd daarom een **HONGERKLOP** door direct vanaf de start de energie- en vochtvoorraad op peil te houden!

Zeker niet vergeten

- Paspoort**
- Internationaal vaccinatiebewijs**
- Pinpas of creditcard** - Zet 'm op internationaal gebruik.
- Engelse stekker** - In het VK wordt een andere stekker aansluiting gebruikt.
- Pilletjes tegen zeeziekte**
- EIGEN medicijnen**
- Powerbank**
- Mondkapje** - In het OV in Schotland is een mondkapje verplicht, in Engeland wordt het aanbevolen.
- Route op mobiel/gps** - Gebruik bijvoorbeeld de app BikeGPX. Deze kan ook zonder internet gebruikt worden.