

Paklijst

Gran Fondo



Kleding

- Fietshelm
- Fietsshirt korte mouw
- Fietsshirt lange mouw
- (Sport BH)
- Korte fietsbroek
- Arm- en beenstukken
- Gilet of windstopper
- Regenjasje
- Fietssocken
- Fietsbril
- Fietshandschoenen warm en koud weer
- Fietschoenen
- Overschoenen
- Buff
- Ondershirt voor warm en koud weer

Materiaal

- Hartslagmeter
- Fietscomputer met laadkabel
- Reservebatterijen
- 2 bidons van 500 of 750 ml
- Multitool en extra gereedschap
- Zadeltasje met reserveband en bandenlichters
- Pompje of co2-pomp met patronen
- Reservebanden
- Remblokjes
- Kettingolie
- Poetsdoekjes
- Tiewraps (voor het startnummer)

Voeding

- Sportdrink
- Energierepen
- Energiegels
- Recovery shake

Persoonlijke spullen

- Duffel/tas
- ID-kaart / paspoort
- Zorgpas en verzekeringspapieren
- Eventuele medicijnen
- Toiletspullen
- Zonnebrandcrème
- Telefoon met laadkabel
- Zeemcrème
- Extra fietskleding als je meerdere dagen gaat fietsen
- Relaxe kleding voor na de wedstrijd

Laatste check op wedstrijddag

- Kies je kledingset op basis van de weersvoorspelling
- Speld het startnummer op je shirt
- Bevestig stuurbord en transponder op de fiets
- Stop je voeding alvast in de zakken van je fietsshirt
- Bevestig het zadeltasje met reserveband, bandenlichters en pomp
- Laad de fietscomputer op en zet de route klaar
- Leg kleding klaar voor in het startvak
- Vul de bidons en zet ze in de houders
- Doe een laatste check: ketting gesmeerd, banden opgepompt, schakelen soepel?