

PAKLIJST - ONDERWEG

- Mountainbike in goede staat
- Stuurbordje met noodnummers*
- Mobiele telefoon met oplader
- Identiteitsbewijs en verzekeringspapieren
- GPS en tracker (minimaal 1 per team van 4 personen)*
- EHBO-setje (1 per team)
- ISO-deken*
- Fietspompje
- Kunststof bandenlichters en bandenplakset
- Reserve binnenbanden (minimaal 2, ook als je anti-lekvloeistof gebruikt)
- Multitool met kettingpons
- Quicklink
- Reserve achterpad
- 2 reserve spaken
- Extra set remblokjes/ schijfjes
- Poetsdoek, kettingolie, ontvetter
- Enkele tie-wraps
- Duct tape
- Sportproof zonnebrandcrème
- Fietsslot
- Powerbank
- Fietslampjes



**DUCHENNE
HEROES**

* Ter beschikking gesteld door de organisatie

PAKLIJST - KLEDING

- Helm
- Fietsbril (donkere en lichte glazen)
- Stevige MTB-schoenen
- Overschoenen
- Fietshandschoenen (lang en kort)
- Meerdere sets fietskleding (lang en kort)*
- Windstopper
- Arm- en beenstukken
- (Thermo) onderkleding
- (Warme) sokken
- Regenkleding
- Buff
- Hartslagmeter
- Warme vrijetijdskleding
- Dichte schoenen
- Badslippers



**DUCHENNE
HEROES**

* Beperkte wasgelegenheid

PAKLIJST - VERZORGING

- Tent en toebehoren, caravan of camper
- Slaapmat/Luchtbed en pomp
- Warme slaapzak en hoofdkussen
- Oordoppen
- Wekker
- Zaklamp
- Toiletpullen, medicijnen, chamois crème
- Desinfecterende gel
- Handdoeken en theedoek
- 1 CamelBak (inhoud minimaal 1,5 liter)
- 2 bidons (inhoud minimaal 0,75 liter per stuk)
- Bord, bestek, beker
- Pinpas en voldoende cash voor consumpties en borg dienblad (€5)



**DUCHENNE
HEROES**