

UITRUSTING FIETTERS

Fiets

Om naar Compostela te fietsen, rijd je best op de fiets die je gewoon bent, een trekkingfiets, mountainbike of sportfiets.

Zorg ervoor dat de fiets voorzien is van de noodzakelijke uitrusting (bel, verlichting enz.) en zeker van sterke remmen en aangepaste versnellingen.

Laat de fiets vóór je vertrek grondig nakijken!

Banden

Het is geen overbodige luxe om binnen- en buitenbanden te vervangen.

Een behoorlijke investering, maar laat buitenbanden met een antileklaag monteren. Ze beschermen veel beter tegen lekrijden. Prijs: ca. € 30.

Brede (25 of 28) en hoge banden bevatten meer lucht dan smalle en lage banden. Ze zijn meer geschikt voor een dergelijke tocht.

Altijd oppompen tot net onder de maximumdruk.

Versnellingen

De belangrijkste kamwielen zijn de grote kamwielen achteraan. Het is een zware rit, met veel beklimmingen. Bv. achteraan: 16-18-20-22-24-28-30-32 en vooraan een 3-blad: 50-40-30 of 48-38-28. Sta absoluut op grote kamwielen achteraan! Leer ze gebruiken tijdens oefentochten. Anticipeer, schakel vóóraf!

Maar misschien opteer jij voor een Rohloffnaafversnelling met veertien versnellingen?

Zadel

Gebruik jouw 'ingezeten' zadel.

Fietstassen

Stuurtas en een lange rechthoekige tas achteraan op de bagagedrager, met twee kleine zijzakken.

Reflecterende stroken of opvallende kleuren achteraan. Extra zakken aan de voorvork zorgen, bij stijgen en dalen, voor een beter evenwicht. Eventueel regenhoezen.

Neem ook een paar fietsrekkers mee. Polyvalent inzetbaar.

Reparatiemateriaal

Engels sleuteltje, inbussleutel, kleine schroevendraaier, kettingsleutel, nijptang, twee binnenbanden, plakgerei, smeerolie, remblokjes, lange remkabel en lange versnellingskabel.

Eventueel een paar reservespaken.

En verder ...

Twee grote drinkbussen, een pomp, een fietsslot, een spiegeltje. Water kan je vragen in elk bewoond huis of je vindt het op het kerkhof. Energiedrankjes? Meng water met fruitsap, dat volstaat.

Fietskleding

Allereerst: een fietshelm. Verplicht in Spanje.

Twee fietstruitjes. Een fietstrui met drie achterzakken is handig.

Fleece of softshell (ademend en waterafstotend, niet waterdicht).

Fluohesje.

Twee fietsbroeken. Naast de rennersbroeken (spannend, geen verluchting) bestaan er ook afritsbare fietsbroeken en fietssHORTS met zeemvel voor fietsers. Minder transpiratie door betere verluchting via bredere pijpen en toeristen- in plaats van rennersplunje. Of kies voor een fietsonderbroek en draag een gewone korte of afritsbare broek.

Regenzeiltje of regenvest en broek. Let bij de laatste op het ademend vermogen. Gore-tex heeft normaal een goed ademend vermogen, maar de ene mens transpireert meer dan de andere.

Fietsschoenen: schaf schoenen aan waarmee je kan fietsen, maar ook gewoon stappen.

Schoenovertrekken (of plastic zakjes die je bovenaan dichtknoopt).

Handschoenen.
Twee paar sokjes.
Buff of petje voor onder de helm.

Overige kleding

Twee hemden of T-shirt(s). Geen katoen. Sneldrogend.
Twee paar kousen.
Lange broek/rok. Sneldrogend.
Short.
Pyjama(broek).
Driemaal ondergoed. Geen katoen. Sneldrogend.
Sandalen, crocs of lichte sportschoenen.

Al de rest

Toiletgerei.
Handdoek: lichtgewicht, sneldrogend.
Washandje.
Zalf voor achterwerk en spieren.
Persoonlijke geneesmiddelen en EHBO. Niet overdrijven, onderweg is alles te koop.
Zonnecrème en lippenbalsem.
Zonnebril.
Reservebril.
WC-papier.
Geconcentreerd wasmiddel, wasknijpers, waslijntje.
Zakmes.
Bestek.
Picknick en noodrantsoen. Permanent aanvullen.
Gsm of smartphone. Belangrijkste functie: je kan in nood 112 bellen. Op een smartphone kun je kaarten met gps-tracks en gidsen opladen en je hebt een gps. Vergeet de oplader niet.
Dagboekje, schrijfgerei.
Fototoestel(letje), oplader, extra geheugenkaartje. Of foto's met je gsm.
Reisdocumenten.
Slaapzak en/of minstens een lakenzak.
Aansteker of lucifers (voor wie kampeert).
Oordopjes.
Elastiekjes, kleefband, touw, veiligheidsspelden, kabelstrips, plastic/linnen zakjes.
Naaigerei.
Enkele waterdichte zakken om je bagage extra te beveiligen.
Heup- of borstzakje om onder meer documenten op te bergen. Onder of boven broek/T-shirt.
Fietsgidsen: de meest verkochte fietsgidsen voor de tocht naar Compostela zijn de gidsen van Clemens Sweerman. Uitgeverij Pirola. Te koop in onze pelgrimswinkel.
Fiets-gps, eventueel.
En vergeet je schelp niet!

Extra uitrusting

Sommige pelgrims nemen echter ook een tent mee of spullen die te maken hebben met hun hobby of hun belangstelling. Dat betekent extra kilo's. Als jouw conditie dat toelaat, dan kan dat zinvol zijn.
Wie niet alleen een lakenzak meeneemt, maar ook een slaapzak en een matje, heeft sowieso meer mogelijkheden om logies te vinden. Dat kan nuttig zijn in de drukke maanden.
Als je ook nog een tentje meeneemt, heb je nog meer mogelijkheden. In Spanje is dat tentje minder zinvol dan in Frankrijk. Heel sportieve pelgrims vervangen een tentje door een gore-tex bivakzak, eventueel met nog een eenvoudig zeiltje.
Eventueel: een degelijker fototoestel met een of een paar lenzen, een verrekijker voor de vogels en de kerkinterieurs, een tekenblok en aquarelverf, een minischaak- of scrabbelspel ...

Boeken? Extra gidsen? Bekijk eerst of je dat niet kan oplossen met extra apps of een e-reader. De bibliotheken van albergues en hotels staan vol met door pelgrims achtergelaten boeken. Een klein taalgidsje kan nuttig zijn. Een vertaalapp op je smartphone is even handig en weegt niets. Waardevolle spullen mee en je wil ervan af? Stuur ze per post of pakejesdienst terug naar huis!