

### Advies benodigde fietskleding & materialen voor Alpe d'HuZes

- Fietsverlichting op batterijen (verplicht bij eerste beklimming in het donker)
- Fietshandschoenen
- Winterhandschoenen voor eerste afdalingen
- Zweethemd lange mouw
- Zweethemd korte mouw
- Armstukken
- Beenstukken
- Overschoenen
- Regenjack en/of windbreker
- Extra paar droge sokken
- Bandana/petje voor onder de helm (tegen de kou en/of de zon)
- Helm (controleer op beschadiging/breuken)
- Fietsbril met heldere en gekleurde (of meekleurende) lens
- Fietsschoenen met kliksysteem (goed oefenen!)
- Schoenplaatjes controleren (vastzitten en slijtage)

### Reservematerialen meenemen tijdens het fietsen

- Minimaal 2 binnenbanden
- Bandenlichters
- Toolsetje, bij voorkeur met kettingpons
- Quicklink voor reparatie ketting
- Reserve remblokjes
- Minipompje en/of CO<sup>2</sup> patronen

### Voeding

- Minimaal 2 grote bidons á 750 ml (monteer twee bidonhouders)
- Energierepen/gels
- Sportdrank, energie en herstel