



**PLAN**  
INTERNATIONAL

Girls first

Reisgids

# CYCLE FOR PLAN GUATEMALA

12 FEBRUARI - 22 FEBRUARI 2020



**CYCLE**  
for Plan 



# CONTACTPERSONEN

Wie	Telefoon
Mike Bulten Plan International	+31 653242422
Simon Rosmolen For All Reasons	+31 652204558
Lisette Lucassen	(+31651168786)
Nederlandse Ambassade	+ 50 622 961 490
Politie	110
Ambulance	122





Beste Cycle-avonturier,

Geweldig dat je met ons meegaat op dit bijzondere avontuur. Samen met een groep andere bikkels ga je 8 dagen fietsen in Guatemala. Naast de fysieke uitdaging ga je ook fondsenwerven voor het werk van Plan International.

Of het nu om de fondsenwerving gaat of de fysieke voorbereiding op je grote avontuur: het team van Cycle for Plan is er om je te steunen, begeleiden en aan te moedigen. Samen zetten we ons in om het verschil te maken voor veel meisjes, maar ook jongens in Guatemala!

De fysieke voorbereiding op deze reis is belangrijk en bepaalt voor een groot deel hoeveel je van de reis zult genieten. Hoe beter je je nu fysiek en mentaal voorbereidt, des te meer plezier je zult hebben tijdens de reis.

Dit reispakket hebben we voor je samengesteld om je te helpen bij de voorbereiding. Echter is het mogelijk dat er onderdelen veranderen door onvoorziene omstandigheden. Als dit het geval is dan brengen wij je tijdig op de hoogte.

Mocht je na het lezen van dit reispakket vragen of opmerkingen hebben, bel of mail ons dan gerust.

Hopelijk zien we elkaar op een van de fietsclinics!

Hartelijke groeten,

**Mike Bulten**

Cycle for Plan

T 020 549 5520

E [cycleforplan@plannederland.nl](mailto:cycleforplan@plannederland.nl)

# INFORMATIE OVER DE REIS

Programma

**O** = Ontbijt   **L** = Lunch   **D** = Diner

## Dag 1

12 februari

Cycle for Plan gaat beginnen! Vandaag overnachten we allemaal in het hotel Las Americas in Guatemala-City. Er is deze dag geen programma, dus we gaan elkaar waarschijnlijk pas vroeg de volgende ochtend ontmoeten bij het ontbijt. Voor iedereen die al in Guatemala is, is er de mogelijkheid om al eerder in te checken in het hotel en ook te dineren in het hotel.

**Maaltijden:** geen

## Dag 2

13 februari

Vandaag staan we vroeg op en direct na het ontbijt hebben we een korte presentatie van Plan International Guatemala in ons hotel. Na de presentatie stappen we de bus in voor een transfer richting het noorden. Na ongeveer 3,5 uur rijden komen we aan in Purulha. Hier worden we welkom geheten door medewerkers van Plan International Guatemala en bezoeken we een project van Plan. Na dit bezoek stappen we weer de bus in voor een transfer van 1,5 uur richting San Pedro Carchá. In de middag worden de fietsen rijklaar gemaakt, krijg je alle instructies en doen we een testronde om je volledig klaar te stomen voor de fietstocht van morgen. **Maaltijden:** O – L – D **Afstand:** 15 kilometer **Highlight:** Projectbezoek Purulha

## Dag 3

14 februari

Na het ontbijt stappen we op de fiets en fietsen we het grootste gedeelte van de dag over asfalt richten het oosten. Na 42 km komen we aan in de gemeenschap Esperanze Quiha waar we een school gaan bezoeken waar Plan Guatemala een samenwerking mee heeft. Na dit bezoeken stappen we weer op de fiets en fietsen we 5 km over asfalt en vervolgens 13 km over een onverharde

weg. Nadat we bij onze accommodatie zijn aangekomen in Lanquin staan er busjes voor ons klaar die ons naar een van de mooiste plekjes van Guatemala gaan brengen: Semuc Champey. Hier kunnen we zwemmen in het heerlijke kristalheldere water. **Maaltijden:** O – L – D  
**Afstand:** 60 kilometer **Highlight:** Semuc Champey

**Dag 4**  
15 februari

Vandaag wordt een bijzondere dag. Jullie gaan namelijk de sponsorkinderen ontmoeten. We starten de dag met een lange en pittige klim van 12 km. Vervolgens hebben we een transfer en fietsen het laatste gedeelte van de route richting het project. We eindigen de dag weer in het hotel in San Pedro Carcha. **Maaltijden:** O – L – D **Afstand:** 35 kilometer **Highlight:** Ontmoeting met je sponsorkind

**Dag 5**  
16 februari

Vandaag staat ons een lange dag te wachten. We starten de dag direct fietsend vanuit het hotel. De eerste 28 km is verhard en afwisselend stijgen en dalen. Vervolgens fietsen we onverhard 26 km totdat we bij de brug over de Rio Chixoy komen. Vanaf hier begint er een lange klim over asfalt van 16 km tot aan Chicaman. In Chicaman stoppen we met fietsen en stappen we de bus in. We hebben een lange transfer van ruim 3 uur tot aan Santa Cruz de Quiche waar ons hotel is. **Maaltijden:** O – L – D **Afstand:** 70 kilometer **Highlight:** De downhill tot aan de brug bij Rio Chixoy

**Dag 6**  
17 februari

Na de zware rit van gisteren hebben we vandaag een rustigere dag. We starten de dag met een korte transfer vanuit ons hotel. Vandaag fietsen we slechts 32 km. We eindigen de ochtend in het Maya-dorp Chichicastenango. In de middag is er de mogelijkheid om mee te gaan tijdens een tour door het dorp, maar uiteraard kan je 's middag ook lekker niets doen en genieten van de rust. **Maaltijden:** O – L – D **Afstand:** 32 kilometer **Highlight:** Het Maya-dorp: Chichicastenango

### Dag 7

18 februari

Vandaag gaan we het prachtige Lake Atitlan zien! Maar voordat we daar komen moeten we eerst 55 pittige kilometers fietsen. Het eerste gedeelte van de dag is vooral zwaar. De eerste 16 km zijn onverhard en er zitten uitdagende stukken tussen. Nadat we het zwaarste gedeelte hebben gehad, hebben we welverdiende lunch. Na de lunch zijn er nog 39 km over die vooral naar beneden gaan. Om de dag nog mooier te maken eindigen we in een hotel aan het meer. **Maaltijden:** O – L – D  
**Afstand:** 55 kilometer **Highlight:** Lake Atitlan

### Dag 8

19 februari

We gaan weer verder met onze rit, maar niet nadat we de eerste 16 km langs het meer hebben gefietst. Het uitzicht is adembenemend. Het laatste stuk wordt erg zwaar. Het is een korte klim van 2,2 km, maar gemiddeld 15% stijgen. Als we allemaal boven zijn genieten we nog voor een laatste keer van Lake Atitlan. Het resterende stuk fietsen we over asfalt en gaat voor het grootste gedeelte naar beneden. Na de resterende 38 km komen we aan in ons hotel in Patulul waar een verkoelend zwembad op ons wacht. **Maaltijden:** O – L – D **Afstand:** 54 kilometer  
**Highlight:** De klim bij Lake Atitlan

### Dag 9

20 februari

De grote finale van jouw reis staat op het programma en wat voor een afsluiting. We starten de dag met een korte transfer van 45 minuten. Vervolgens fietsen we vandaag richting de kust van Guatemala. De temperatuur stijgt en de route wordt vlakker. Omgeven door suikerrietplantages komen we steeds dichterbij zee. De totale route is 58 km. We zullen verblijven in een hostel dat direct aan het strand ligt. Hier vieren we 's avonds dat we het hebben gehaald! **Maaltijden:** O – L – D **Afstand:** 58 kilometer  
**Highlight:** FINISH

**Dag 10**

21 februari

Vrije dag aan het strand! Vandaag kun je genieten van helemaal niets doen. Als je niet stil kan zitten kan je een surfplank pakken of gewoon heerlijk zwemmen en zonnen.

**Maaltijden:** O – D

**Highlight:** Nagenieten van aan het strand

**Dag 10**

22 februari

Vroeg uit de veren om weer richting ons het vliegveld te gaan. Vandaag zeggen we Guatemala helaas weer gedag en is het eind van deze bijzondere reis echt daar.

**Maaltijden:** O

# FIETSROUTE

Cycle for Plan Guatemala bestaat uit dag etappes van maximaal 70 kilometer, 8 dagen achter elkaar. We fietsen ongeveer 400 kilometer in totaal en maken ongeveer 7000 hoogtemeters. Veel stukken van de route zijn op onverharde wegen of op een onregelmatig wegdek. Daarnaast is er veel hoogteverschil en gaan we dus veel stijgen en dalen.

Trainen met een mountainbike is dus echt een must! Hoe beter je voorbereiding is, des te meer je van de reis kunt genieten. We adviseren om je conditie in de maanden voorafgaand aan je avontuur op te bouwen door middel van cardiotraining. Wandelen, fietsen, hardlopen en traplopen zijn goede manieren om je benen te trainen en je uithoudingsvermogen op te bouwen. We raden je ook aan om met je arts en/of een personal trainer een persoonlijk trainingsplan op te stellen. Daarnaast kun je in je voorbereiding gebruik maken van een trainingsschema dat we voor je hebben opgesteld.

Dag	Start	Einde	Kilometers	Hoogtemeters
Fietsdag 1	San Pedro Carcha	San Pedro Carcha	15	250
Fietsdag 2	San Pedro Carcha	Lanquin	60	1100
Fietsdag 3	Lanquin	Pequixul	35	1200
Fietsdag 4	San Pedro Carcha	Chicaman	70	1700
Fietsdag 5	Santa Cruz del Quiché	Chichicastenango	32	600
Fietsdag 6	Chichicastenango	Panajachel	55	1000
Fietsdag 7	Panajachel	Patulul	54	900
Fietsdag 8	Siquinala	El Paredon Buena Vista	58	200



# PROJECTBEZOeken

Tijdens de reis gaan we op bezoek bij projecten van Plan. Het is heel belangrijk om tijdens deze bezoeken te denken aan de privacy van de kinderen in de communities. Als je een foto wilt maken, vraag dan eerst toestemming aan de kinderen en waar mogelijk de ouders. De foto's zijn voor eigen gebruik en mogen niet gedeeld worden via social media kanalen. Verder is het beleid van Plan dat we kinderen niet fotograferen op een manier die hun integriteit aantast. Hierbij respecteren we de lokale gewoonten en cultuur.

## ACCOMMODATIES

Je overnacht in lokale guesthouses, hostels en hotels langs de route. We komen op plekken waar niet heel veel toerisme is, dus veel keuze in accommodatie is er soms niet. We overnachten in eenvoudige hotels/guesthouses met alle basisvoorzieningen.

Dag	Datum	Plaats	Wat	Accommodatie
1	12 feb	Guatemala-stad	Hotel	Hotel Las Américas
2	13 feb	San Pedro Carcha	Hotel	Hotel Posada Don Francisco
3	14 feb	Lanquin	Hotel	Hostal Oasis The Traveler
4	15 feb	San Pedro Carcha	Hotel	Hotel Posada Don Francisco
5	16 feb	Santa Cruz de Quiche	Hotel	Hotel El Sitio
6	17 feb	Chichicastenango	Hotel	Hotel Museo Mayan Inn
7	18 feb	Panajachel	Hotel	Hotel Utz Jay
8	19 feb	Patulul	Hotel	Hotel Las Bugambilias
9	20 feb	El Paredon	Hostel	The Driftwood Surfer
10	21 feb	El Paredon	Hostel	The Driftwood Surfer







# INFORMATIE OVER GUATEMALA

## Geografie

Aan de noordkant grenst Guatemala aan Mexico en Belize en aan de zuidkant aan Honduras en El Salvador. De 400 kilometer lange kustlijn ligt langs de Grote Oceaan en de Golf van Honduras. Het landschap van Guatemala kun je ruwweg in drie gebieden onderverdelen: het hoogland, de kustvlaktes en de regio Petén. De meeste mensen wonen in het hoogland of aan de kust.

Het hoogland bestaat uit bergen, vulkanen en ontboste hellingen. De grond is er vruchtbaar en de meeste mensen werken er dan ook in de landbouw. Hetzelfde geldt in iets mindere mate voor de kuststreken.

## Geschiedenis

Waarschijnlijk liepen er al 11.000 jaar voor Christus mensen rond in het gebied dat we nu Guatemala noemen en al 2.000 jaar voor het begin van onze jaartelling zien we het tijdperk van de Maya's ontstaan. De (voor die tijd zeer ontwikkelde) Mayacultuur kwam echter pas rond het jaar 320 tot volledige wasdom en zou vervolgens ruim 700 jaar dominant blijven. Daarna begon hun rijk langzaam af te brokkelen en de inval van de Spanjaarden in 1523 betekende achteraf gezien het definitieve einde voor de Maya's. De bezetting duurde tot het begin van de 19de eeuw. Toen was Guatemala korte tijd onderdeel van de Verenigde Staten van Centraal-Amerika. Nadat deze federatie in 1840 uiteenviel, werd Guatemala een onafhankelijke republiek. Verschillende, zeer uiteenlopende regeringen zorgden ervoor dat het land nooit de kans kreeg om zich in een bepaalde richting te ontwikkelen. In de jaren '70 van de 20ste eeuw brak er een burgeroorlog uit. Onder leiding van dictator Efraín Ríos Montt vond er een genocide plaats op de overgebleven Maya-bevolking. Pas in 1996 werd het echt rustiger in Guatemala, maar de vrede is nog altijd fragiel.



## Natuur en klimaat

De vele overblijfselen van de Mayacultuur zijn op zichzelf al fraai genoeg, maar worden nog mooier door hun ligging in de schitterende, zeer afwisselende natuur van Guatemala. In het zuiden vind je prachtige bergen en een reeks indrukwekkende vulkanen, die gaandeweg overgaan in een vlakker gebied. Nog verder naar het noorden vind je nevel- en tropische regenwouden waar je ook de meeste dieren aantreft, zoals jaguars en apen. Hoewel ontbossing in deze regio een groot probleem is, zijn de wouden nog steeds relatief groot. In de Nationale Parken kun je de natuur op ecologisch verantwoorde manier bewonderen.

Guatemala ligt in de tropen, maar door de grote hoogteverschillen in het land kan het op sommige plaatsen in het hoogland behoorlijk koud zijn. In de regio Péten en aan de kust is het vrijwel altijd warm. Guatemala kent een droog seizoen van december tot en met april en een nat seizoen van mei tot en met november.

## Cultuur

Nog altijd stamt ongeveer 55% van de Guatemalanen af van de Maya's. De overige inwoners zijn goeddeels van Spaans-Indiaanse afkomst. Naast Spaans worden er nog meer dan 20 andere talen gesproken. Het pure Maya-geloof is vrijwel uitgestorven, het grootste deel van de bevolking is katholiek met een Maya-randje.

Het Maya-geloof mag dan niet meer op grote schaal gepraktiseerd worden, als bezoeker kun je nauwelijks om de culturele erfenis van dit volk heen. Overal in de Indiaanse streken kom je de zang en dans van de Maya's tegen en ook de Indiaanse kunst- en nijverheidsproducten herinneren aan het verre verleden. De architectuur van de Maya's is vrij goed bewaard gebleven en ook uit de Spaanse koloniale periode zie je her en der nog fraaie gebouwen.

## Veiligheid

Guatemala is over het algemeen een veilig land, maar houd er rekening mee dat je in een erg arm land terecht komt. Het Ministerie van Buitenlandse Zaken geeft een positief reisadvies voor het gehele land. Je dient echter altijd bedacht te zijn op zakkenrollers en dieven. Let goed op je spullen en ga na zonsondergang niet meer naar buiten als dit niet nodig is. Hier kun je het volledige advies van BUZA lezen: [www.nederlandwereldwijd.nl/reizen/reisadviezen/guatemala](http://www.nederlandwereldwijd.nl/reizen/reisadviezen/guatemala)

## Tijd

Guatemala valt in de tijdzone UTC - 6. Het land kent geen zomertijd. Dat betekent dat het tijdens onze wintertijd in Guatemala 7 uur vroeger is.



# GELDZAKEN

## Valuta

De munteenheid in Guatemala is de Quetzal. Ook kan er op veel plekken betaald worden met Amerikaanse Dollars. 1 Euro staat gelijk aan 8,65 Quetzal.

## Bankpassen en Creditcards

Pinnen kan bij verschillende banken in Guatemala, die in alle grotere steden wel een geldautomaat heeft. Let er op dat je pinpas ingesteld staat op 'werelddekking', anders kun je jouw pinpas niet gebruiken. Visa en Mastercard worden op veel plekken geaccepteerd, maar houd er rekening mee dat dit in afgelegen gebieden niet kan. Zorg dus altijd voor cash geld (Quetzal).

## Zakgeld

Je mag zelf bepalen hoeveel zakgeld je mee wilt nemen. Reken op zo'n € 5 tot € 10 per dag voor snacks en drankjes die niet in het reisschema zijn opgenomen. Ook kan het zijn dat er activiteiten te doen zijn die niet inclusief het reisprogramma zijn. Uit voorzorg raden we je aan je geld te verdelen en het niet allemaal op één plek bij je te dragen. .

## Foaien

Het geven van foaien is een persoonlijke afweging. Echter zijn veel mensen uit Guatemala afhankelijk van hun fooi wegens hun lage daglonen. We stellen voor om de foaien voor de gehele reis vooraf te verzamelen. De reisleider verdeelt dit dan onder de begunstigden. We vragen jullie 50 dollar mee te nemen, zodat we dit eerlijk kunnen verdelen gedurende de reis.



# Drankenpot

Tijdens de reis zullen we gezamenlijk lunchen, dineren en hebben we snackstops. Tijdens deze momenten zijn de drankjes niet inclusief de reissom. Hiervoor maken we op de eerste dag een pot, zodat de reisleader de drankjes kan afrekenen en niet iedereen voor zichzelf hoeft af te rekenen.

## Betaling van je reis

Bij aanmelding heb je een aanbetaling van € 250 gedaan. De overige reiskosten moeten vóór 30 november 2019 volledig zijn voldaan.

**Let op:** je kunt de reiskosten dekken door middel van fondsenwerving, maar zorg ervoor dat dit bedrag apart gehouden wordt van het geld dat voor de projecten van Plan bestemd is. Je kunt hier dus niet je persoonlijke fondsenwervingspagina voor gebruiken.

### **Wat is er bij de reiskosten inbegrepen?**

- Alle overnachtingen
- Verklaring Omtrent Gedrag
- Fietsen
- Technische ondersteuning tijdens het fietsen
- Binnenlandse transfers
- Bijna alle maaltijden (zie dag tot dag planning)
- Gidsen
- Wielershirt
- Nederlandstalige arts

### **Wat is er *niet* bij de reiskosten inbegrepen?**

- Internationale retourvlucht
- Reisverzekering (verplicht)
- Inentingen
- Fooien
- (Alcoholische) drankjes
- Fietsclinics
- Annuleringsverzekering

# BELANGRIJKE TO DO'S

## Paspoort

Elke deelnemer moet een geldig paspoort hebben, dat nog tot zes maanden na terugkomst in Nederland geldig moet zijn. Check dit dus tijdig.

## VOG

Als de inschrijving voor de reis gesloten is vraagt Plan voor jou een VOG aan. Je ontvangt dan een mail en kan daarmee de aanvraag afronden. Hier zitten voor jou geen kosten aan verbonden.

## Visum

Voor deze reis hoef je geen visum aan te vragen. Als Nederlandse toerist mag je namelijk maximaal drie maanden (negentig dagen) in Guatemala verblijven zonder visum

## Verzekeringen

Voor deelname aan Cycle for Plan Guatemala is een reisverzekering met de juiste dekking verplicht. Houd rekening met het feit dat je gaat fietsen in een ander werelddeel en dat sommige reisverzekeringen hier aparte modules voor hanteren. Het is je eigen verantwoordelijkheid om te zorgen voor een reisverzekering met een volledige en juiste dekking. Ook raden wij je aan een annuleringsverzekering af te sluiten..

## Medische voorbereiding

Alle deelnemers moeten fysiek in goede gezondheid zijn om volledig deel te kunnen nemen aan deze reis. Het is belangrijk dat je het reisschema zorgvuldig doorneemt en bij jezelf nagaat of jij in staat bent om deze reis te maken. Bij twijfel: bespreek dit met je huisarts. Tijdens de reis kunnen de gidsen besluiten dat je vanwege veiligheids- of gezondheidsredenen de reis niet kunt afmaken. Er komt malaria voor in Guatemala in gebieden beneden 1.500 meter. Zorg dus dat je de nodige voorzorgsmaatregelen neemt om jezelf te beschermen tegen muggenbeten. Laat je voorlichten door je huisarts, GGD of travel clinic.

## Vaccinaties

Denk op tijd aan je vaccinaties. Raadpleeg hiervoor de GGD of je huisarts.

# CHECKLIST

Wat	Wanneer	Actie
Leer je groep kennen	Na aanmelding	Leer je mede avonturiers kennen via de besloten Facebookgroep van Cycle for Plan Guatemala 2020.
Fietsclinics	Na aanmelding	Noteer de fietsclinics in je agenda. Deze zijn te vinden onder 'evenementen' op de <a href="#">Facebook pagina</a> van For All Reasons.
Eigen pagina aanmaken	Na aanmelding	Maak je eigen fondsenwervingspagina aan op <a href="http://www.cycleforplan.nl">www.cycleforplan.nl</a> .
Aanvragen VOG	Na aanmelding	Als de inschrijving voor de reis gesloten is vraagt Plan voor jou een VOG aan. Je ontvangt dan een mail en kan daarmee de aanvraag afronden. Let op: doe dit snel na het ontvangen van de mail, want de link is maar beperkt geldig.
Safeguarding Statement	Na aanmelding	Lees het document (te vinden onder 'downloads' via <a href="http://www.cycleforplan.nl">www.cycleforplan.nl</a> ) goed door, onderteken deze en mail het naar <a href="mailto:cycleforplan@plannederland.nl">cycleforplan@plannederland.nl</a> .
Fondsenwervingsplan	Na aanmelding	Na aanmelding kun je aan de slag met het werven van fondsen. Bekijk de fondsenwervingsgids, met daarin alle tips voor het fondsenwerven en ervaringen van oud-deelnemers. Je vindt de gids op <a href="http://www.cycleforplan.nl">www.cycleforplan.nl</a> onder 'downloads'.
Reisverzekering	Na aanmelding	Een reisverzekering met de juiste dekking is verplicht. Check dus goed bij je huidige reisverzekering of deze genoeg dekking biedt voor het avontuur van Cycle for Plan.
Medische vragenlijst	Na aanmelding	Vul het medisch formulier in (te vinden in de Facebookgroep). Dit kan je eventueel met behulp van je huisarts doen.



Wat	Wanneer	Actie
Kopie paspoort	Na aanmelding	Controleer je paspoort. Deze moet tot minstens zes maanden na terugkomst in Nederland geldig zijn. Verstuur een kopie van je paspoort naar <a href="mailto:cycleforplan@plannederland.nl">cycleforplan@plannederland.nl</a>
1e termijn reiskosten	30 september 2019	Op 30 september 2019 dient de 1e termijn van de reiskosten te zijn voldaan.
Evaluatie fondsenwervingsplan	September 2019	Tijd om je fondsenwervingsplan te checken! Lig je op schema om het doelbedrag te bereiken?
Restant reiskosten	30 november 2019	Op 30 november 2019 dienen alle reiskosten te zijn voldaan.
Vaccinaties	November 2019	Een afspraak maken bij de GGD voor de benodigde vaccinaties en eventueel malariapillen.
Deadline bestelmoment	1 november 2019	Wil jij graag nieuwe fietskleding? Bestel dan speciale Cycle for Plan fietskleding via de <a href="#">webshop</a> . Dit is de laatste kans om nog Cycle for Plan wielerkleding te bestellen. Hierna wordt de webshop gesloten.
Aanmelden BZ-informatieservice	December 2019	We raden je aan om je aan te melden bij de Nederlandse ambassade in Guatemala via ' <a href="#">informatieservice.nederlandwereldwijd.nl</a> '. We adviseren om te kiezen voor de optie '24/7 BZ Informatieservice Uitgebreid'. Hierbij laat je meer gegevens achter. Zo kan het ministerie van Buitenlandse Zaken gericht in actie komen bij een crisissituatie.
Mijlpaal fondsenwerving	Januari 2020	Gefeliciteerd, jij hebt het fondsenwervingstarget bereikt!
Aankomst in Guatemala	12 februari 2020	Het is tijd om te profiteren van al dat harde werk dat je hebt verzet. Het is zover: je gaat fietsen door Guatemala!





# PAKLIJST

Fiets Check

---

Buff

Camelbak / Waterzak (optioneel)

Eigen klikpedalen (optioneel)

Eigen zadel zonder zadelpijn (optioneel)

Fietsbril

Fietsbroeken

Fietshandschoenen

Fietshelm

Fietslampjes (bij slecht weer/mist)

Fiets schoenen (of vergelijkbaar)

Fietsshirts

Fietstasje (optioneel)

Herbruikbare waterflessen/bidons

Regenjasje / Windstopper

Kleding Check

---

Broek (lang/kort)

Ondergoed

Pet

Regenjackje

Schoenen

Shirts (lange/korte mouwen)

Slippers

Sokken

Trui

Zwemkleding



## Slapen

Check

Lichtgewicht sneldrogende handdoek

Pyjama

Toiletta's

Zaklantaarn / Hoofdlampje

## Medisch

Check

Anti-insectenmiddel

Desinfecterende crème

Diarreeremmer

Middel tegen hoofdpijn

Mild laxeermiddel

ORS

Reistabletten (optioneel)

Reservebril en/of -lenzen

Vaseline of ander middel (tegen schuurpijn bij het zitvlak)

Voorraad voorgeschreven medicijnen (in originele verpakking)

Wond- en blarenpleisters

Zonnebrand

## Buitenland

Check

Bankpas (met werelddekking)

Cash (Quetzal en Amerikaanse dollars)

Creditcard (optioneel)

Gele vaccinatieboekje

Paspoort (en een kopie hiervan)

Verzekeringpapieren

Overig

Check

---

Batterijen

Dagrugzak (15 - 20l)

Fototoestel

Leesboek

Opladers

Powerbank

Spelletjes

Wereldstekker / omvormer voor Amerikaanse stopcontact

Zonnebril

---







**CYCLE**  
for Plan 