

# ROCDUMAROC 2025 – PAKLIJST VOOR DEELNEMERS



## Fiets & accessoires

- MTB / E-MTB / Gravelbike (technisch in orde!)
- Reserveonderdelen (remblokken, binnenbanden, derailleurpad, ketting, etc.)
- Fietspomp of CO2-patronen
- Multitool
- Fietslicht voor mocht je laat binnenkomen
- SPOT-tracker (ter plaatse op te halen)
- FietsGPS + reservebatterijen / oplaadkabel
- Zadel- of frametasje



## Fietskledij

- Fietsbroeken (min. 3-4)
- Fietsshirts (min. 3)
- Wind- of regenjasje
- Thermoshirt / armlijnen
- Handschoenen
- Fietssockken (meerdere paren)
- Buff of bandana
- Fietshelm (verplicht)
- Fietschoenen
- Zonnebril / sportbril
- Camelbak of drinkkrugzak + 2 drinkbussen



## Kledij – Bivak & vrije tijd

- 2-3 Shorts / sportieve broeken
- 2-3 T-shirts / 2 truien
- Warme trui of fleece voor 's avonds
- Sandalen / slippers ( makkelijk om te douchen)
- Sneakers of wandelschoenen
- Pet / hoedje tegen de zon
- Voldoende ondergoed en sokken
- Zwemkledij (indien gewenst)



## Slaapmateriaal

- Slaapzak (comfort tot  $\pm 10^{\circ}\text{C}$ )
- Hoeslaken of matrashoes (matras = 70x200cm wordt voorzien)
- Klein hoofdkussen
- Oordopjes (aanrader!)
- Slaapmasker (optioneel)



## Toiletgerief & verzorging

- 2-3 Handdoeken (sneldrogend aangeraden)
- Wasgel / shampoo / tandenborstel en -pasta
- Zonnecrème SPF 50 ( 1 grotere bus per team is voldoende)
- Lippenbalsem met SPF
- Aftersun ( optioneel)
- Insectenspray ( 1 per team is voldoende)
- Billencrème (!!!!!!!!!!!!!)
- Nagelknipper, pincet
- Klein spiegeltje



## Medisch / EHBO

- Medisch attest (verplicht door te sturen vooraf)
- ORS zakjes
- Paracetamol / ibuprofen
- Norit / Imodium
- Pleisters, wondontsmetting
- Eigen medicatie (genoeg voor volledige trip)
- Sporttape indien nodig
- Kleine reiskit EHBO
- Billen creme!!!
- Kies voor kleine verpakkingen en/of verdeel per team



## Voeding & energie ( optioneel)

- Reserve energiegelletjes
- Reserve repen / snacks
- Eigen sportdrinkpoeder (indien je geen Wcup wil drinken)
- Recupe drank (indien je geen Wcup wil drinken)



## Technisch & elektronica

- Powerbank
- Opladers (telefoon, GPS, verlichting, e-bike)
- Verdeelstekker usb
- Oplader E-MTB batterijen (indien van toepassing)
- Hoofdlampje



## Documenten

- Internationaal paspoort
- Reisverzekering + repatriëring
- Cash geld (€ & Dirham – beperkte hoeveelheid)
- Eventueel vooraf eigen sim vervangen door E sim bij provider thuis



## Overig / handig

- Sporttas of zachte reistas (GEEN harde koffer!)
- Ziploczakjes of drybags
- Wasknijpers en/of kleine waslijn
- Wasmiddel (kleine portie)
- Ducttape / tiewraps / elastieken (per team)