



Paklijst GEF Kenia Classic 2025

De paklijst die je hieronder vindt is een advieslijst.
Gebruik je gezonde verstand wat voor jou relevant is en ook wat niet.

Mocht je na alles bij elkaar gezocht te hebben, nog wat ruimte over hebben is het altijd leuk om een aantal spullen bij je te hebben die je weg kan geven aan de kinderen die je tegenkomt.

Omdat wij goed *ONDERWIJS* voor ogen hebben, gaat het hier dan ook niet om snoep maar wel om bijv. schriften, potloden, kleurboekjes en dat soort zaken.

Mogelijk komen we hier later nog wat explicieter op terug.

Reistas

Voor de mensen die een eigen fiets meenemen:

1 tas van max 23 kilo met je persoonlijke spullen plus je fiets in een doos, ook maximaal 23 kilo. In de fietsdoos kun je een slaapzak, matje, helm en andere lichte of grote dingen stoppen, zie hieronder.

Voor de mensen die een fiets huren:

2 tassen van elk maximaal 23 kilo voor alle persoonlijke spullen en de kampeerspullen.

Voor iedereen geldt:

Het liefst een zachte tas en geen koffer. Daarnaast kan iedereen nog een handbagage tas meenemen van maximaal 10 kilo.

Daarnaast zal GEF nog een aantal mensen die een eigen fiets meenemen, vragen om een tweede tas met GEF spullen in te checken. Deze tassen worden door GEF gevuld, gaan met de vrachtwagen naar Schiphol en worden op Schiphol verdeeld onder de mensen die een eigen fiets meenemen.

Papieren/geld

- Paspoort met visum voor Kenia
- Kopie paspoort/visa en verzekeringspapieren
- Inenting boekje met de Yellow Fever stempel
- Creditcard en bankpas (pinnen is in steden mogelijk en op het vliegveld)
- Kaartje van je ziektekostenverzekering
- Contanten (dollars/euro's om te wisselen).

Indien je onderweg of 's avonds bijvoorbeeld extra of andere drankjes wilt nuttigen of souvenirs wilt kopen is extra cash geld handig.

GEF zorgt voor Kenya shillingen die je ter plaatse tegen Euro's kan inwisselen.

Algemeen: het is wel verstandig om niet strikt noodzakelijke waardevolle spullen zoveel mogelijk thuis te laten.



Paklijst GEF Kenia Classic 2025

Voor alle fietsers geldt meenemen:

- Minimaal 2 bidons
- Klein rugzakje met optioneel (losse) camel bag
- Fietsschoenen (met niet versleten werkende en passende schoenplaatjes)
- Fietskleding (broeken (min 2), shirts (min 2), regen/windjack en evt. mouw of been stukken)
- Zweetshirts / Thermohemden
- Fietshelm (**verplicht**)
- Fietshandschoenen (zeer aan te raden voor de afdalingen)
- Fietsslot (optioneel)
- Multitool
- Broekenvet (ter voorkoming van zere plekken en andere ongemakken)
- Zonnebril
- Duck tape (voor reparatie van de fietsdoos)

Extra mee bij **eigen** fiets:

- Zorg dat je fiets in **topconditie** is!
- Smeermiddel en/of wax voor ketting en draaiende delen (kleine verpakking)
- Anti-lek vloeistof in je binnenbanden (bijv. docblue) in combinatie met bijv. anti-lek binnen- en buitenbanden
- 3-5 binnenbanden (frans/presto ventiel)
- Reserve buitenband
- Bandenlichters
- Reserve 'padje' (derailleuroog)
- Eventueel reserve spaken (voor/achter wiel, binnen/buiten zijde wiel)
- Hand fietspomp (passend op het ventiel van je binnenband)
- Plakspullen: stukje canvas, plakkers, lijm, schuurpapiertje
- Ketting snelsluiters of missing link (let op de juiste maat (bv 10, 11 of 12 speed) van de ketting)
- Setje remblokjes/schijven (kijk of je de passende remblokken meeneemt: bij schijfremmen eerst passen!)

Extra mee bij fiets **huren**:

- Pedalen (bv SPD of platte pedalen) (**huurfiets heeft geen klikpedalen**)
- Eigen zadel (optioneel, als je dit prettig vindt)
- Bidonhouder met 2 kleine schroefjes voor montage op het fietsframe
- Fietscomputer (eventueel met safety cord) en stuurhouder (optioneel)

Tijdens het fietsen

Flessen drinkwater en fruit zijn in voldoende mate aanwezig, maar het is raadzaam om zelf extra energy producten mee te nemen, zoals:

- Energygel
- Energiekoek / -repen (bestand tegen hoge temperaturen)
- Sportdrinks (bijv. Isostar in tablet of poedervorm)



Paklijst GEF Kenia Classic 2025

Kamperen

- Slaapzak en evt. lakenzak
- Reiskussentje
- Slaapmat
- Hoofdlamp (of zaklantaarn), reserve batterijen
- Optioneel: Klamboe (maar bedenk hoe je die kunt gebruiken, tijdens kamperen is niet altijd een bevestigingsmogelijkheid)
- **Opmerking: borden, mokken, bestek worden centraal geregeld**

Persoonlijke verzorging

- Handdoek
- Ofris doekjes en/of washandjes
- Zonnebrand met hoge bescherming
- Aftersun
- Lipcare / balsem met zonfactor
- Deet 30+ (of hoger) en afterbite
- Oordoppen (als je tentmaatje snurkt)
- Toilettas met de bekende persoonlijke spullen
- Medicijnen: tegen buikloop, tegen pijn (bv paracetamol), aanvulling bij diarree (bv. ORS, ook te gebruiken als preventief extra supplement in je bidon)
- Malariatabletten
- Ontsmettingsmiddel/doekjes
- Detol (ontsmettingsmiddel) voor schone handen bij het eten (verplicht!!)

Kleding/schoeisel

- Pet/hoed tegen de zon
- Sandalen/slippers
- Fleece jack en comfortabele (jogging) broek
- Wandelschoenen of stevige sportschoenen

Elektronica

- Telefoon en opladers
- Power bank of Waka-Waka (zonnecel oplader)
- Foto toestel, batterijoplader, geheugenkaartjes, extra opgeladen batterijen (er is **beperkte stroomvoorziening** aanwezig).
- Reisstekker/adapter met **Engels stekkersysteem** (230 volt) –
Let op: Nederlandse stekkers passen echt niet!