

Paklijst WereldOuders Island Challenge



Materiaal voor het fietsen (indien je je eigen fiets meeneemt)

- Mountainbike
- Helm (verplicht dragen tijdens het fietsen)
- 1 Camelbag met minimaal 1,5 liter water
- 2 Bidons voor 0,75 liter water per stuk
- Fietspomp
- Bandenlichters
- Bandenplakset (niet verplicht)
- 2 reserve (binnen-)banden
- Multitool
- Kettingpons
- Reparatieschakels/ quicklink
- Remblokjes
- Kettingolie/-spray en eventueel ontvetter
- Spaken + spakennippels
- Achterpad
- Tie-wraps
- Waterdichte plasticzakjes (handig voor je telefoon onderweg)
- Voldoende snacks

Kleding

- Lichte kleding voor 's avonds (met lange mouwen en pijpen tegen de muggen)
- Korte fietsbroeken en -T-shirts (3 à 4 setjes) Let op: kleding droogt slecht
- Sokken
- 1 set fietsschoenen
- Ademend wind- en regenjack klein verpakt
- Fietshandschoentjes

Medicijnen/verzorging

- Zweet- en waterproof zonnebrand
- Lippenbalsem
- Oordoppen!! (bijvoorbeeld van Travelcare)
- Paracetamol
- Pijnstillers
- Norit
- ORS-preparaten (Oral Rehydration Salts)
- Magnesium
- DEET (40% of 50%)
- Uierzalf /sudocrème



Onderstaande zelf meenemen voor 6 fietsdagen.

- Recovery drankpoeder (maximaal 1 bus van 500 gram)
- Energydrank en - repen voor 6 dagen, naar behoefte (wij regelen ook snacks)
- Gel, vloeibare voeding, maximaal 6 stuks (niet verplicht)

Overige

- Geld (euro's en dollars)

Tip: pin alvast \$100 op Schiphol voor uitgaven aan drankjes e.d. tijdens de WO Island Challenge

- Paspoort

Let op: meer dan 6 maanden geldig bij aankomst in
Dominicaanse Republiek

- Verzekeringpapieren
- Beetje Biotex, zeem moet je goed uitwassen!
- Lakenzak + laken (voorkeur) of slaapzak (evt achterlaten voor familiehuis)
- (Reis)handdoek (te gebruiken voor 3 overnachtingen in familiehuis)
- Toiletpullen
- Zaklamp
- Wekker
- Goede zonnebril
- Internationale stekker

Mocht je iets willen meenemen voor de kinderen, denk aan spullen als:

- Bellenblaas flesjes
- Vilt knutselpakketten
- Stickers (maar ook kleurboeken, papier, stiften etc.)
- Haarfrutsels
- Zelf armbandjes maken
- Voetballen (zonder lucht erin)
- Spelletjes (bijvoorbeeld Jenga)

Het is voor WereldOuders belangrijk dat de kinderen de bezoekers niet gaan koppelen aan hun cadeaus. Dat is de reden dat we alle cadeaus in de Dominicaanse Republiek verzamelen en geven aan de leiding. De cadeaus worden uitgedeeld op andere momenten zoals verjaardagen & feestdagen (Kerst, Pasen) etc.

Uiteraard kan je wel persoonlijk je cadeautje geven aan het kind waar je wereldouder van bent in de Dominicaanse Republiek.