Ausrüstung Marathon des Sables Armin

Pflichtausrüstung

Die gesamte Ausrüstung (vorgeschriebenes Material, Nahrung, ...) muss ein Mindestgewicht von 5 kg haben und darf das Höchstgewicht von 15 kg nicht überschreiten. Dieses Gewicht beinhaltet nicht die tägliche Wasserration. Jeder Teilnehmer muss seine gesamte Verpflegung für den Zeitraum von 30.03 – 06.04.08 selbst mit sich führen. Er muss dabei selbst entscheiden, was ihm für die Ansprüche durch die Belastung, bei den anzutreffenden Klimabedingungen und im Bezug auf Transport und Gewicht sinnvoll erscheint. Dabei müssen pro Tag mindest 2000 kcal nachgewiesen werden ansonsten erfolgt Bestrafung.

Die folgenden Ausrüstungslisten werden bis zum Start des Rennens laufend aktualisiert.

Was	Marke	Gewicht (g)
<u>Rucksack</u>	Salomon Raid Devil	692
Schlafsack	Salewa Diadem Ultra	610
Stirnlampe	Petzl Tikka 3 AAA	74
Ersatzbatterien für Stirnlampe	Duracell AAA	33
10 Sicherheitsnadeln		6
Kompass mit Spiegel	Recta	86
Messer mit Schere	Schweizer	70
Feuerzeug	Bic	12
Signalpfeife		5
Rettungsdecke		55
Schlangenbißset		36
Desinfektionsmittel	Kodan (6ml)	10
EKG + Medical Certificate		0

Folgende Gegenstände werden bei der technischen Kontrolle in Marokko ausgegeben und gehören von da an zur Pflichtausrüstung:

Was	Gewicht (g)
Roadbook	100
Notrakete	360
Salztabletten	10
Leuchtstab	keine Ahnung
Zwischensumme:	2159

Kleidung

Was	Marke	Gewicht (g)
Laufschuhe	Salomon XT Wings	840
Gamaschen	Raidlight	64
2x Unterhose	Tess	52
2x Socken	Falke RU4	100
kurze Tight	Craft	115

kurzes Shirt	Craft	112	
lange Tights (nachts)	Craft	190	
langarm Shirt (nachts)	Craft	176	
Jacke		94	
Buff	Buff	36	
Kappe		57	
Sonnenbrille	Marathon des Sables	50	
Zwischensumme:		1924	
Was	Marke	Gewicht (g)	kcal
7x Ultra Starter je 80g a 250ml	Ultra Sports	600	2300
16x Gel Chip a 6g	Ultra Sports	52	312
2x Squeezy Energy Concentrate a 500ml	Squeezy	1380	3150
18x Squeezy Energy Bar a 50g	Squeezy	900	3240
7x Travellunch versch. Sorten je 125g	Travellunch	850	3460
2x Molkebrei je 310g		620	2868
4x Macadamianüsse	Sweet Valley	500	1860
1x Performance Drink	Power Bar	776	2948
1x Studentenfutter	Seeberger	204	714
Selbstgebackenes Müsli	Neuform Bio	1000	3000
10x –Xenofit Mineral Energy	Xenofit	380	1456
40x Salztabletten	Emser	60	
Zwischensumme:		7332	27168

Ausrüstung - Hygiene und Medizin

Was	Marke	Gewicht (g)
Zahnbürste	Fuchs	16
Zahnpasta	Colgate	38
Blasenpflaster 6x	Compeed	24
Hirschtalgstift	Askina Skin	32
Lippenschutz	SunDance LSF 30	32
Sonnenschutz LSF 50	Anthelios	66
Taschentücher	20 Stk.	52
Vaseline		38
Tape		6
Johanniskrautöl und Globolis		64
Zwischensumme:		368

Ausrüstung - Sonstiges

Was	Marke	Gewicht (g)
Uhr +Pulsmesser	Ciclo	120
Isomatte	Thermarest Prolite 3 kurz	370
Teleskop Stecken	Leki	366
Fahne Bayern		30
2x Trinkflasche a 800ml	Raidlight	268
Fotoapparat inkl. Reserveakku	IXUS 60	212
Esbit Kocher mit Esbit		178
Esbit Brennstoff	20 kleine Würfel	86
Topf bzw. Kessel	Alu	100
Löffel	Alu	16
Kreditkarte	Mastercard	5
Plastiksack 5x		5
Waschbeutel	Eurosport	20
Bleistift		12
Schreibblock		60
Zwischensumme:		1846

Was	Gewicht (g)	kcal
Zwischensumme Pflichtausrüstung	2159	
Zwischensumme Kleidung	1924	
Zwischensumme Nahrung	7332	27168
Zwischensumme Hygiene und Medizin	368	
Zwischensumme Sonstiges	1846	
Gesamtsumme	13131	27168
Rucksackgewicht ohne Wasser ca.	4947 + Nahrung	
	12279	

zusätzlich noch mitnehmen	
Reisepass	Bargeld
Hose (lang, kurz)	T-Shirt
Pullover	Socken
Unterwäsche	Handtuch
Duschzeug	Rasierzeug
Lunchpaket für Anreise	diverse übriggebliebene Travellunch