

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 04.03 – 10.04.2010 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> + Frontbag	Salomon XA 20	465 + 140
Schlafsack	Salewa Diadem Ultra	610
Stirnlampe	Petzl e+LITE	48
Ersatzbatterien für Stirnlampe	CR 2032	2
10 Sicherheitsnadeln		6
Kompass mit Spiegel	Recta	86
Messer mit Schere	Schweizer	70
Feuerzeug	Bic	12
Signalpfeife	Salomon	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
Leuchstab	keine Ahnung
Zwischensumme:	2015

Kleidung

Was	Marke	Gewicht (g)
Laufschuhe	Salomon XT S-Lap	680
Gamaschen	Raidlight	64
2x Unterhose	Tess	52
2x Socken	Falke RU4	100
kurze Tight	Craft	115

kurzes Shirt	Craft	112
lange Tight (nachts)	Craft	190
langarm Shirt (nachts)	Craft	176
Jacke	Salomon	220
Buff	Buff	36
Kappe	Salomon	70
Sonnenbrille	Marathon des Sables	50
Zwischensumme:		1865

Nahrung			
Was	Marke	Gewicht (g)	kcal
7x Ultra Starter je 80g a 250ml	Ultra Sports	560	1740
Ultra Refresher	Ultra Sports	500	1695
Ultra Buffer	Ultra Sports	500	1700
8x Gel Chip a 6g	Ultra Sports	26	156
15x Ultra Bar a 30g	Ultra Sports	450	1905
7x Travellunch versch. Sorten je 125g	Travellunch	850	3460
2x Molkebrei je 310g		600	2922
3x Macadamianüsse	Sweet Valley	450	1860
1x Studentenfutter	Seeberger	204	714
Selbst gebackenes Müsli	Neuform Bio	1000	3000
Parmesan		200	764
40x Salztabletten	Emser	60	
Zwischensumme:		5400	19916

Ausrüstung - Hygiene und Medizin

Was	Marke	Gewicht (g)
Zahnbürste	Fuchs	16
Zahnpasta	Colgate	38
Taschentücher 20 St.	Adler	52
Hirschtalg	Rohde	40
Lippenschutz LSF 50	Anthelios XL	14
Sonnenschutz LSF 50	Anthelios	66
Feuchttücher 10 St.	Alouette	40
Vaseline		38
Tape	Leukotape Sport	6
Johanniskrautöl und Globolis		64
Zwischensumme:		374

Ausrüstung - Sonstiges

Was	Marke	Gewicht (g)
Pulsuhr + Brustgurt + GPS	Polar	190 (46+60+84)
Isomatte	Thermarest Prolite 3 kurz	370
Stecken	Raidlight	238
Fahne Bayern		30
2x Trinkflasche a 800 ml	Raidlight	268
Fotoapparat	IXUS 70	200
Reserveakku	IXUS 70	12
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:		1612

Was	Gewicht (g)	kcal
Zwischensumme Pflichtausrüstung	2015	
Zwischensumme Kleidung	1865	
Zwischensumme Nahrung	5400	19916
Zwischensumme Hygiene und Medizin	374	
Zwischensumme Sonstiges	1612	
Gesamtsumme	11266	19916
Rucksackgewicht ohne Wasser ca.	5866 + Nahrung 11266	19916

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