

# Marathon des Sables - 237km in 6 Etappen - Sahara

8.-19. April 2004

*"Und, sitzt der Rucksack?" - "Als Gegengewicht für die vollen Flaschen habe ich Harry Potter 1-3 hinten drin..."*


## Die Ausrüstung

(Diese Seite ist Teil der Webseite: [www.jensgehtlaufen.de](http://www.jensgehtlaufen.de))

**Die Ausrüstung** besteht zum einen Teil aus Dingen, die vom Veranstalter vorgeschrieben sind (Schlafsack, Kompass, Schlangenbiß-Set, Notrakete, u.v.m.), zum anderen Teil aus Kleidung, Nahrung, "Meduzin" und sonstigen Utensilien für eine Woche Camping. Alles wird während des Laufes selbst getragen, also ist das Ziel: leicht, wenig und weglassen.

<b>Pflichtausrüstung</b>	<b>Gewicht [g]</b>	
EKG + Medical Certificate	---	
Rucksack - Raidlight Runner R-LIGHT 30	587	
Schlafsack - Yeti Pocket, 12x16cm	420	
Messer - Opinel Nr 4	10	(klein, leicht, reicht) nicht mit ins Flughandgepäck!
Signalpfeife	7	
Aludecke	55	
Kompass	43	

Schlangenbißpumpe, Globetrotter Extractor	27	nur die Pumpe mit 1 Aufsatz
Stirnlampe, Petzl Tikka	72	incl. 3 AAA Batterien
3 Ersatz-Batterien für Stirnlampe	33	
Feuerzeug	15	
10 Sicherheitsnadeln	3	
Desinfektionsmittel Kodan (6ml)	9	
<b>vom Veranstalter gestellte Ausrüstung</b>		
Salztabletten	10	
Notrakete	360	
Road Book	100	
<b>freiwillige Ausrüstung</b>		
2x Trinkflasche (750ml) + Schlauchsystem (Deuter) + Träger	220	siehe Rucksack
Iso-Matte	---	Entfällt! Leider gibts auch keine --- Sidi-Harazem-Pappkartons mehr als nächtliche Unterlage.
Esbit Kocher	---	trägt Andi, ich nehme den Topf.
Esbit 20x4g	80	nicht mit ins Flughandgepäck!
Topf, Tatonka Titan	100	
Löffel	25	
Nähnadel, Garn und Tesafilm	2	
Tüten 5x	5	
Schere	10	Zum Blasen aufschneiden. nicht mit ins Flughandgepäck!
Kabelbinder	2	Als alter Ducatisti ;-)
Brille/Etui	15/(15!)	
Bleistift/Schreibblock	20	
Agfa-Camera	92	Leicht und nicht zu teuer! Evtl. incl. Blitzbatterie (115g).
5 Filme a 25g	125	

Visacard	5	
<b>Meduzin und Waschzeug</b>		
Paracetamol 10x	6	Kopfweh
Lopedium	3	Durchfall
Rilex	2	Muskelverspannung
Zahnbürste	12	
Zahncreme	30	
Sonnenschutzcreme Faktor 60	65	
Lippenstift, LSF 20	12	
Compeed	23	2.-Haut-Blasenpflaster
Tape, 2-3 Streifen	5	Hautpartien vorab tapen?
Toilettenpapier	145	
feuchte Tücher	66	
<b>Kleidung</b>		
Schuhe - Asics Trabuco mit Gamaschen (Eigenbau)	1040	
Socken - Falke 1xRU3/2xRU4	165	
T-Shirt, Jack Wolfskin	136	
kurze Hose, Jack Wolfskin	118	
Winter-Shirt, Langarm, Asics	340	Für Abends/Nachts, und die Nachtetappe
lange Tight, Asics	250	Für Abends/Nachts.
U-Wäsche	92	
Sandalen, Lizard Beach	144	
Kappe, Jack Wolfskin + Nackenschutz	54	
Mütze - Fleece	31	Für Nachts.
Buff	38	
Uhr - Polar	75	Brustgurt entfällt.
Sonnenbrille (Ahead)+Band	22	
Schwimmbrille (klar)	30	Für Nachtetappe.

<b>Zwischensumme Ausrüstung</b>	5371	
<b>Zwischensumme Rucksackgewicht</b>	3776	(= Ausrüstung abzgl. Kleidung am Mann)
<b>Nahrungsmittel</b>		
<b>Frühstück</b>	<b>g</b>	<b>kcal</b>
Ultra-Starter 6x80g a 290kcal	480	Vitamine, 1740 Mineralstoffe, Aminosäuren
10x löslicher Kaffee	25	
<b>Unterwegs</b>	<b>g</b>	<b>kcal</b>
Ultra-Buffer 20x 25g a 85kcal	500	Vitamine, 1700 Mineralstoffe, Proteine
Power Bar Harvest 15x a 68g/216kcal	1020	3240
Ultra Bar 10x30g a ca 110kcal	310	1100
Cashews	150	870
Studentenfutter	204	950
Milupa Milchbrei	622	2598 (Mittags)
2x Fishermen's	50	anderer Geschmack
<b>Abends</b>	<b>g</b>	<b>kcal</b>
Ultra-Refresher 12x25g a 85kcal	300	Vitamine, 1020 Mineralstoffe, Proteine
Travellunch: 2x Kartoffeltopf mit Rind, je e125g	300	1120
Travellunch: 1x Erbseneintopf vegetarisch, je e125g	150	620
Travellunch: 1x Serb. Reistopf mit Rind, je e125g	150	490
Travellunch: 1x Hühnerrisotto mit Gemüse, je e125g	150	490
Travellunch: 1x Erbseneintopf mit	150	640

Speck, je e125g

Zwischensumme Nahrung - 4561 16578  
Gewicht / kcal:

**Gesamtgewicht:** 9932

**Rucksackgewicht:** 8337 zzgl. Wasserration

---



(...da kommt was zusammen!)

...und sonst noch mitnehmen:

- Personalausweis + Reisepass (doch in den Rucksack?)
- Impfausweis (?)
- Geld
- Handtuch
- Duschgel
- Rasierzeugs
- Socken
- Unterhosen
- T-Shirts
- Hose lang, Hose kurz
- Sweatshirt
- Jacke/Windbreaker
- Schuhe
- Film
- Frühstück 1. Wettkampftag (Travellunch, 2x Müsli, je e125g), Obst
- (An-)Reiseproviant
- Refresher 7. Tag(?)