

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)

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.

| Pflichtausrüstung | Gewicht [g] | |
|--|------------------------|--|
| 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 | |
| vom Veranstalter gestellte Ausrüstung | | |
| Salztabletten | 10 | |
| Notrakete | 360 | |
| Road Book | 100 | |
| freiwillige Ausrüstung | | |
| 2x Trinkflasche (750ml) + Schlauchsystem (Deuter) + Träger | 220 | siehe Rucksack |
| Iso-Matte | --- | Entfällt! Leider gibts auch keine --- Sidi-Harazem-Pappkartons mehr als nächtliche Unterlage. |
| Esbite Kocher | --- | trägt Andi, ich nehme den Topf. |
| Esbite 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 | |
| Meduzin und Waschzeug | | |
| 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 | |
| Kleidung | | |
| 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. |

| | | |
|---|----------|---|
| Zwischensumme Ausrüstung | 5371 | |
| Zwischensumme Rucksackgewicht | 3776 | (= Ausrüstung abzgl. Kleidung am Mann) |
| Nahrungsmittel | | |
| Frühstück | g | kcal |
| Ultra-Starter 6x80g a 290kcal | 480 | Vitamine, 1740 Mineralstoffe, Aminosäuren |
| 10x löslicher Kaffee | 25 | |
| Unterwegs | g | kcal |
| 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 |
| Abends | g | kcal |
| 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(?)