

Sandras Packliste für den Marathon des Sables

Der Rucksack beim Marathon des Sables muss mindestens 6,5 Kilogramm wiegen, das Maximum sind 15 Kilo. Sandras Rucksack wog am Ende 12,5 Kilogramm. Was am Körper getragen wird, zählt nicht zum Gesamtgewicht.

Laufen

Trail-Laufschuhe mit Klett-Überziehern
Laufhose
Kurzes Laufshirts
Armlinge
Mütze
Sonnenbrille
Socken
Stulpen
Stoffschlauch (Buff)
Pulsuhr

Rucksack

Verpflegung

6x 2300 Kalorien in Form von Porridge, Shakes, Fruchtschnitten, Cappuccino-Pulver und Kaubonbons
3 Liter Wasser

Kleidung

Trekkingstöcke
Kompressionshose
Kurzes Laufshirt
Lamgarmshirt
3 Paar Wechselsocken
2 Paar Kompressionsstulpen
Unterwäsche

Zubehör

Schlafsack
Isomatte (auf Körperform zugeschnitten)
Tasse
Kombinationsbesteck

Isolier-Foodbehälter
Taschenkocher
Kopfleuchte

Hygiene

Kinesiotape
Reparaturtape
2 Päckchen Blasenpflaster
Kleine Schere
Nadel und Faden
Wundspray
Zahnpasta
Zahnbürste
Rolle Klopapier
Leichtes Handtuch
2 Päckchen Taschentücher
2 Päckchen Feuchttücher
Kleines Stück Seife
Sonnencreme 50+
Labello
Fuß- und Beincreme
Salztabletten (vom Veranstalter)

Notfall

Trillerpfeife
Kompass
GPS
Vakuumpumpe

Luxus

Teebeutel
Fotoapparat
Handy
Powerbank
Gehörschutz
Hotelschlappen