VITAL TRUST
PERSONAL TRAINING

Marathon des Sables

De complete paklijst, tot op de gram

SAMENGESTELD DOOR PATRICK NAAKTGEBOREN · MDS FINISHER · VITAL TRUST PERSONAL TRAINING

Dit is de paklijst waarmee ik zelf de Sahara door ben gekomen, met het gewicht van elk item erbij. Zo zie je precies waar je grammen zitten: 4.645 gram materiaal, 864 gram eten per dag, samen 10,69 kilo op je rug. Weeg alles zelf na — elke gram voel je na 270 kilometer.

Verplichte uitrusting

☐ Rugzak	330 g
☐ Kompas	40 g
☐ Hoofdlamp + reservebatterijen	105 g
☐ Reserve hoofdlamp	42 g
☐ Signaalspiegel	15 g
☐ Aluminium nooddeken	50 g
☐ Aansteker of lucifers	15 g
☐ 10 veiligheidsspelden	10 g
☐ Mesje (Leatherman Micra)	51 g

Kleding & bescherming

☐ Zonnebril	30 g
☐ Pet	50 g
☐ Muts	100 g
☐ Enkelband	100 g
☐ T-shirt lange mouw (avond)	112 g
☐ Sokken (4 paar, bijv. Injinji)	160 g
☐ Lange broek (avond/kamp)	80 g
☐ Donsjas (ultralicht)	90 g
☐ Slippers (ultralicht)	72 g

Dragen, eten & drinken

☐ Stokken	364 g
☐ 2 drinkflessen 700 ml	150 g
☐ Drinkbeker	53 g
☐ Lepel	11 g
☐ Verpakkingen (eten)	800 g

Slapen

☐ Slaapmasker	20 g
☐ Oordoppen	30 g
☐ Slaapzak	363 g
☐ Schuimmat	400 g
☐ Hoofdkussentje (opblaasbaar)	50 g

Verzorging

☐ Handgel 50 ml	50 g
☐ Vochtige toiletdoekjes	60 g
☐ Toiletpapierrol	90 g
☐ Tandenborstel	15 g
☐ Tandenpasta	10 g
☐ Lippenbalsem met SPF50	10 g
☐ Zonnebrand SPF50	50 g
☐ Deo	50 g

Elektronica & EHBO

☐ Telefoon	200 g
☐ Powerbank (bijv. 10.000 mAh)	165 g
☐ Paracetamol, 12 stuks	12 g
☐ MedKit	200 g
☐ Betadine	40 g

Voeding per dag

Voeding	Per dag (g)	kcal/100 g	Per dag (kcal)
Kokosolie	125	862	1.077,5
Koffie	14	—	2
Adventure Foods ontbijt	141	425,53	600
Upfront Gel 2.0	130	246	319,8
Droëwors sticks	100	479	479
Gedroogde mango	50	327	163,5
Macadamianoten	75	795	596,25
Bananenchips	25	519	129,75
Expedition Foods maaltijd	139	575,54	800
Elektrolyten	65	—	2
Totaal	**864**		**4.169,8**

Totalen

Materiaal	**4.645 g**
Voeding, per dag	**864 g · 4.169,8 kcal**
Totaal op de rug (zeven dagen eten)	**10,69 kg**

Let op: dit is mijn eigen lijst, met mijn eigen gewichten. De verplichte uitrusting kan per editie wijzigen, dus controleer altijd het officiële roadbook van het huidige jaar. Vragen over jouw voorbereiding? WhatsApp me gerust.