

## **MATERIAL PARA LA MARATHON DES SABLES**

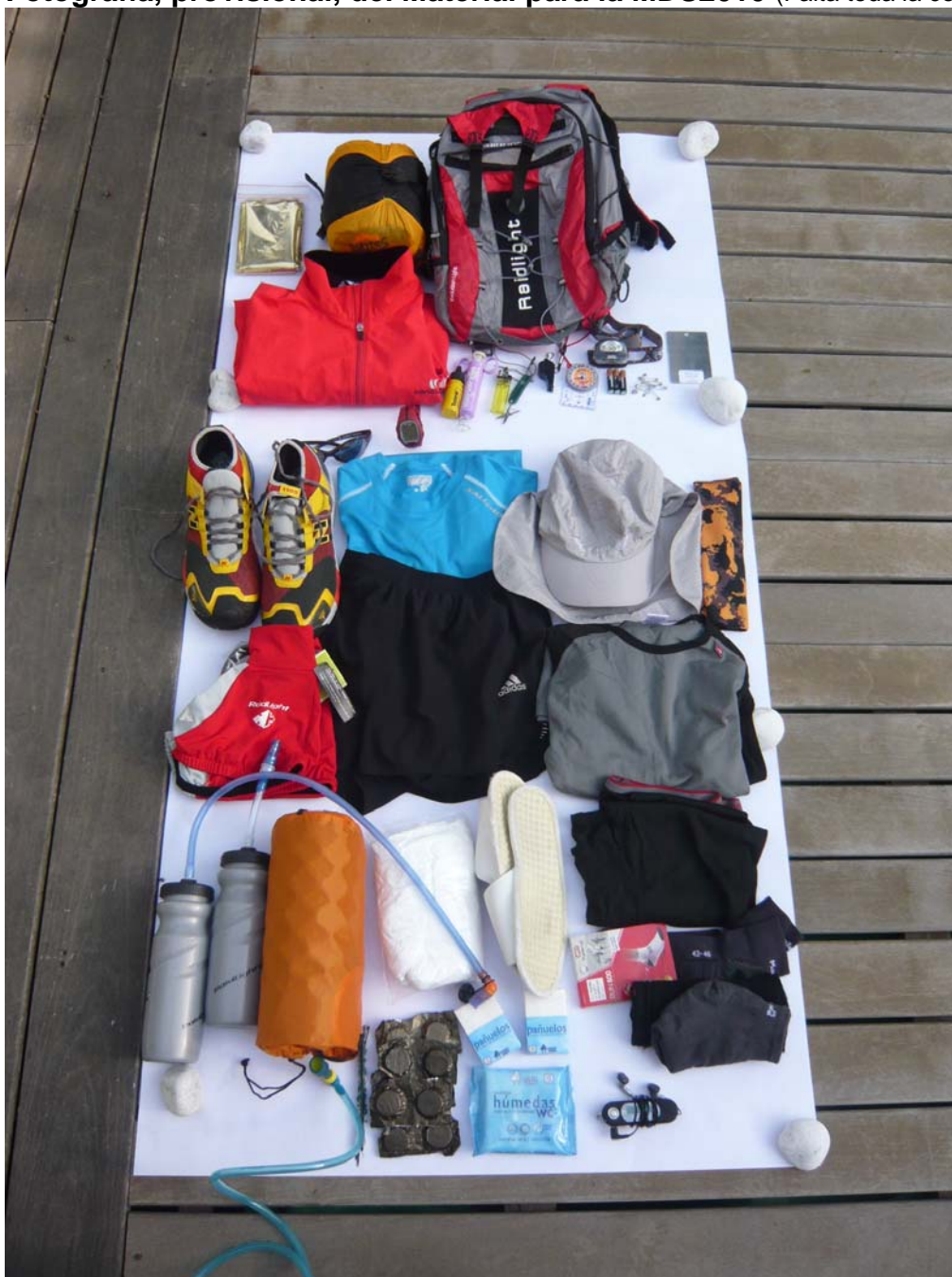
Sin ser experto en el tema, es fácil darse cuenta de la importancia que tiene la elección del material adecuado, para cada uno, en este tipo de pruebas. Durante siete días será tu compañero de viaje y no habrá posibilidad de cambiar o adquirir nada nuevo. Con lo que lleves te tienes que apañar.

Es importante recopilar todo con tiempo para ir probando, ajustando y domándolo a las necesidades de cada uno, o bien corregir y cambiar.

Dos factores principales te ayudan en la tría: la funcionalidad y el peso. También, claro está, el económico, que nos limita la elección y que deriva siempre en tener que cargar con unos cuantos gramos más.

Mi intención es salir con una mochila que no supere los 10 kg (incluida comida). A continuación os paso un detalle de todo ello.

### **Fotografía, provisional, del Material para la MDS2010 (Falta toda la comida)**







## Equipación de carrera:



Gafas, reloj, zapas, camiseta manga corta, gorra desértica, buff, polainas, pantalón corto, camiseta térmica (para la noche)

## Varios:



Bidones, esterilla, mono (llamado de pintor de coches, o de chapapote o también follacabras), zapatillas campamento, malla larga térmica, calcetines, kit reparaciones (presillas nylon, hilo pescar, alambre), pastillas alcohol sólido, klineex, toallitas húmedas y mp3 de pila.

**Acoples a la mochila, vista por detrás:**



Una opción, ya que los primeros días no cabrá todo dentro puede ser, colgando el saco abajo y la esterilla arriba, o al revés.



Vista por la zona delantera:



Una opción, que me gusta, es ésta: Bidones pequeños en los tirantes y la botella en el ventral, con el accesorio de goma acoplable se hace más cómodo beber de ella.



**MATERIAL MARATHON DES SABLES (Toni Ortiz)**



<b>Material Obligatorio</b>	Descripción	Comentarios	u.	Peso	Total gr.
Mochila	RAIDLIGHT EVOLUTION 2 (20+4 l)	*1	1	650	650
Saco de dormir	FERRINO LIGTHEC 750 DUVET		1	800	800
Chaqueta paraviento	CONCURVE		1	250	250
Manta aluminio supervivencia	De Decathlon		1	50	50
Linterna Frontal + 3 pilas AAA	Petzl Tikka XP		1	80	80
Reloj	Polar RS200		1	35	0
Brújula	Silva		1	25	25
Mechero		*2	1	5	5
Navaja	Victorinox mini con tijeras		1	15	15
Antiséptico cutáneo		*3	1	20	20
Espejo señalización			1	6	6
Bomba aspira veneno	RAIDLIGHT		1	30	30
Silbato	RAIDLIGHT		1	6	6
10 impermeables	Para fijar los dos dorsales		1	6	6
Comidas	2.000 Kcal. x 7 días= 14.000 Kcal.		-	-	4.500
Certificado médico + electrocardiograma			-	-	-

<b>Material recomendado</b>	Descripción	Comentarios	u.	gr.	Total gr.
Gorra desértica	SALOMON XA + Cap	*NS	1	55	0
Pantalones running	ADIDAS	*NS	1	90	0
Camiseta running	SALOMON	*NS/*AL	1	140	0
Calzado running	NB 1100MDS	*NS	1	-	0
Polainas protección arena	RAIDLIGHT		1	85	85
Gafas de sol	Adidas Elevation Clima Cool (190 gr)		1	100	100
Camiseta térmica interior	The North Face		1	160	160
Mallas térmicas interiores	The North Face		1	140	140
Buff	KALENJI		1	35	35
Calcetines de recambio	3 RUN800+ 1 RUN 900+1 INJINJI	*AS	5	30	150
Colchoneta	TERM-A-REST PROLITE 119X51X2,5	*AL	1	420	420
Crema protección solar	ISDIN-ultra 65		1	30	30
Bidones frontales+porta bidon	Bidones 800 ml./600 ml	*4/*AL	2	90	180
Sandalias ligeras	Cutres pero no pesan		1	60	60
Mono de pintor	Según Enric: "follacabras"	X. Maldonado	1	160	160
Malla corta de reserva	Roja/negra	*AL	1	100	100

<b>Comida/Utensilios cocina</b>	Descripción	Comentarios	u.	gr.	Total gr.
Comida	Detallado en hoja a parte				0
Cuchara de plástico			1	9	9
Cazo aluminio			1	100	100
Pastillas alcohol sólido	8 unidades (De J. Zamarreño)	*AS/*5	8	6	48
Quemador	No llevo		0	0	0

<b>BOTIQUÍN</b>	Descripción	Comentarios	u.	gr.	Total gr.
Botiquín emergencia	Aquamed, topionic, fortasec	Merche	1	80	80
Vaselina/crema anti rozamiento		Merche	1	50	50
Ibuprofeno		Merche	1	10	10
Esparadrapo		Merche	1	20	20
Klineex	2 paquetes		2	25	50
Toallitas húmedas	1 paquete 25ud		1	60	60
Champú	Envase pequeño		1	70	70
<b>VIARIOS</b>	Descripción	Comentarios	u.	gr.	Total gr.
Cámara de fotos+2 baterías+1 GB		*6	1	200	200
Libreta pequeña+lápiz			1	30	30
Presillas/Nylon/Aguja/Hilo			1	10	10
Música MP3+pila Duracel		De j+3	1	60	60
Funda impermeable porta doc. con cinta			1	30	30
Funda impermeable cubre mochila		*AB/*NS	1	95	0
Documentación/dinero/Visa				10	10

<b>Material obligatorio de la organización</b>	Descripción	Comentarios	u.	gr.	Total gr.
Bengala de emergencia			1	360	360
Lumistick			2	50	50
Pastillas de sal			-	-	-

**Peso TOTAL: 9.310**  
**Peso sin comida: 4.810**

**Leyenda colores:**

Lo tengo/CONFORME
Duda//En pruebas
FALTA/Pendiente de preparar

**\* Notas:**

- \*1 faltan los velcros para fijar saco abajo/Falta cosido de ajuste de presillas inferiores
- \*2 Buscar otro mejor
- \*3 Buscar otro más pequeño
- \*4 Esta pedido el adaptador de botella de Railight, si va bien, llevaré los bidones pequeños
- \*5 Puedo sacralo lo envoltorios para aligerar
- \*6 Falta 1 batería
- \*AS Aligerar antes de la salida de carrera
- \*AB Abandonar antes de la Salida
- \*NS No suma su peso para la mochila, lo llevo puesto
- \*AL Puedo/debo aligerar su peso

**\*\*CUANDO TENGA TODO ( COMIDA,BOTIQUÍN...) HE DE ALIGERAR: MÁX. MOCHILA 9 Kg**