

## MATERIAL MARATHON DES SABLES (EJEMPLO)



Material Obligatorio		Descripción	Comentarios	u.	gr.	Total gr.
	Mochila	Raidlight Evolution Light		1	600	600
	Saco de dormir	Mckinley		1	651	651
	Chaqueta paraviento	Mono Papel		1	135	135
	Manta aluminio supervivencia			1	52	52
	Linterna Frontal + 3 pilas AAA	Petzl Tikka XP		1	99	99
	Reloj	suunto t6		1	0	0
	Brújula	Silva		1	25	25
	Mechero	BIC		1	11	11
	Navaja	Victorinox mini con tijeras		1	20	20
	Antiséptico cutáneo			1	25	25
	Espejo señalización			1	11	11
	Bomba aspira veneno			1	27	27
	Silbato	en mochila		1	0	0
	10 impermeables	Para fijar los dos dorsales		1	6	6
	Comidas	2.000 Kcal. x 7 días= 14.000 Kcal.		-	-	-
	Certificado médico + electrocardiograma			-	-	-

Material recomendado		Descripción	Comentarios	u.	gr.	Total gr.
	Gorra desértica	SALOMON XA + Cap		1	-	
	Pantalones running	BUFF		1	-	
	Camiseta running	BUFF		1	-	
	Calzado running	BROOKS CASCADIA		1	-	
	Polainas protección arena	MDS		1	-	
	Gafas de sol	JULBO		1	0	0
	Camiseta térmica interior	NORTH FACE SUMMIT SERIES		1	139	139
	Buff	BUFF MERINO		1	0	0
	Crema protección solar	Factor 50		1	16	16
	Bidones frontales	FUNDAX		1	69	69
	Toallitas higiénicas	Deliplus		20	7	140
	Pasta dientes + cepillo			1	21	21
	Esponja limpiar cuerpo			1	6	6
	Botiquín emergencia	tiritas+paracetamol+fortasec+omeoprazol+diclofenaco+aerius		1	80	80
	Vitaminas			1	14	14
	aguja antiampollas			1	4	4
	baterias	panasonic		1	89	89
	camara	lumix panasonic		1	188	188
	Tratamiento sudoracion pies hiposudol	hiposudol		1	27	27
	Vaselina/crema anti rozamiento			1	23	23

Comida/Utensilios cocina		Descripción	Comentarios	u.	gr.	Total gr.
	Comida	Liofilizados		1	1	1.457
	barritas proteicas nutrisport			6	53	318
	geles nutrisport			11	42	462
	Bolsas cereales			1	983	983
	meritene			11	33	363
	sales efervescentes	maxim		1	385	385
	Cuchara de plástico			1	11	11
	esponja limpiar cazos			1	6	6
	Cazo aluminio			1	108	108
	Pastillas alcohol sólido + quemador	2 cajas (40 unidades)		1	225	225

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

**Peso TOTAL: 7.206**  
**Peso sin comida: 3.238**