

Paklijst Kungsleden Ultratrail-adventure

Loopkleding (aan)

- ademende wind- & regendichte broek=Bergans Cecilie Pants=440 gr
- ademend wind- en regendicht jack=Bergans Glittertind Lady Jacket=380 gr
- dun shirt lange mouw=Bergans Soleie Lady shirt=110 gr
- dikker shirt lange mouw=Salomon Exo Motion Zip Tee=160 gr
- BH met voorsluiting, onderbroek, Buff = 150 gr
- 1 paar sokken=Nike anti-blister=20 gr
- schoenen=Salomon Spikecross OF Salomon S-Lab XT-6=320 gr

Loopkleding (extra)

- korte sportbroek=Odlo=70 gr
- dunne lange onderbroek=Bergans Soleie Lady Tights=110 gr
- shirt korte mouw=Bergans Soleie Lady Tee=85 gr
- dunne muts=Bergans Cecilie Summer Beanie, nekfleece=Bergans, superdunne onderhandschoenen=Arc' Teryx, gevoerde overwanten=Buffalo Mitts = 170 gr
- waterdichte zak=Sea to Summit Ultra Sil drybag=25 gr

Fotografie

- Sony DSC-RX100 II, incl. 2 accu's, 64 GB SD-kaart en USB-laadkabel=320 gr
- GoPro Hero 3, incl 2 accu's, 64 GB micro-SD-kaart en USB-laadkabel=280 gr
- USB lader incl 3 lithum AA batterijen=75 gr
- klein tafelstatiefje, stukje zeem, lenspen=140 gr

Bivakkeren

- Goretex bivakzak+boogstokjes=630 gr
- slaapzak=Yeti Passion One=320 gr
- matje=Thermarest Neoair + repairsetje=225 gr

- hoofdlampje=Petzl Elite=30 gr
- kampkleding (1 paar sokken=Nike anti-blister + 1 onderbroek + 1 dikke lange onderbroek=Bergans Krekling Lady Tights + 1 warm shirt lange mouw=Bergans Krekling Lady Half zip + donsjackje=Bergans Down Lady Jacket + 1 warme muts=Bergans Kuling Beanie in waterdichte zak=Sea to Summit Ultra Sil drybag) = 900 gr

Eten & drinken

- plastic lepel + zakmesje=Gerber = 15 gram
- 2x drinkfles van 0,5 L=OMM=150 gr
- extra zouttabletten (Salt Stick caps Plus, met elektrolyten, zout & cafeïne) & vitaminepillen (C, multi en ijzer) = 30 gr
- dagelijks: 1 energiedrank (Hydrixir Longue Distance van Overstims) & 1 hersteldrank (Boisson de Récupération van Overstims) & 1 eiwitpoeder (Spordej + Régeprot van Overstims) = 700 gr
- alleen als noodvoorraad: energierepen (2 Powerbar + 2 banaan-dadelreepjes van Overstims + 2 Mulebar) & 2 zakjes Peronin van Trek 'n Eat= 500 gr

Diversen

- sokkenzakjes / 2 L diepvrieszakken supermarkt=10 gr
- bloedgroepketting=15 gr
- zonnebril=Tifosi Slip Carbon Fototec=25 gr
- lenzenvloeistof, lenzendoosje, bril, tandenborstel, pasta, wc-papier, kam, oordoppen, handdoekje, anti-schuurcrème/Bodyglide = 240 gr
- Spencokit blarenspul, sporttape, jodium, snelverband, paracetamol zetpillen, dyclofenac, Aspirine = 110 gr
- Rugzak=OMM Adventure Light 20 Marathon Pack = 450 gr
- rugzak flessenhouders x2=OMM=100 gr
- rugzak voortasje=OMM=140 gr
- naald, draad, aansteker=20 gr
- geld, paspoort, ziektekostenkaart=25 gr
- horloge/Timex Ironman 30 Lap sporthorloge
- iPhone 5S =115 gr
- batterypack voor Iphone=Mophie Juicepack + laadkabel voor USB= 75 gr