

# Paklijst GR20 ultratrail-solo-adventure

**Totaal gewicht (exclusief lijst \* (wat aan is of in handen zoals stokken) en exclusief water) = 4,3 kg**

---

\*Loopspullen (aan)

- technisch shirt lange mouw=XBionics The Trick
- dun shirt korte mouw=Bergans Soleie Lady Tee
- lange stretch dunne broek: Bergans Moa Lady Pants.
- BH = Shockbreaker
- onderbroek=XBionics Sphere brief women
- Buff
- sokken=Nike anti-blister
- schoenen=Salomon speedcross
- Carbon trailstokken=Black Diamond Ultradistance
- horloge/Timex Ironman 30 Lap sporthorloge

---

Loopkleding (extra)

- ademend wind- en waterdicht jack=Bergans Storen Lady Jacket= 310 gr
- regenbroek = WAA Ultra Equipment = 70 gr
- dons bodywarmer = Argon, Companyon Ultralight van Yeti = 99 gr
- korte sportbroek=Adidas=40 gr
- technisch shirt lange mouw=XBionics= 90 gr
- 1 extra onderbroek=XBionics Sphere brief women=30 gr
- 1 extra paar sokken=Nike anti-blister=20 gr
- waterdichte zak=Sea to Summit Ultra Sil drybag=25 gr

---

Fotografie

- Sony DSC-RX100 III, incl. 2 accu's, 64 GB SD-kaart =360 gr
- klein tafelstatiefje, stukje zeem, lenspen=140 gr

---

## Bivakkeren

- bivakzak=Dermizax, Bergans Sleeping Bag Cover= 440 gr
- muggen hoofdnetje= 10 gr
- slaapzak=Yeti Passion One=320 gr
- waterdichte zak=Sea to Summit Ultra Sil drybag=25 gr
- matje=Thermarest Neoair =220 gr
- hoofdlampje=Black Diamond TikkaXP= 75 gr

---

## Eten & drinken

- 2x drinkfles van 0,75 L=180 gr
- zoutpillen, waterzuiveringspillen & vitaminespillen (C, cranberry en ijzer) = 45 gr
- noodvoorraad: 4 energierepen (3 Powerbar + 1 Oatmealsnack)= 250 gr

---

## Diversen

- creditcard & contanten voor eten in hutten te kopen = 40 gr
- zonnebril=Adidas Evil Eye Pro=35 gr
- lenzenvloeistof, lenzendoosje, bril, tandenborstel, tandpasta, wc-papier, kam, oordoppen, handdoekje, NOK anti-schuurcrème, lipcreme = 220 gr
- Spencokit blarenspul, sporttape, jodium, 1 snelverband, wonddoekjes, Steristrips, 2 rolletjes verband, 2 paracetamol zetpillen, 2 dyclofenac zetpillen, 2 Aspirinepillen = 125 gr
- Rugzak=Nathan Jolanda's MDS 20L pack updated = 340 gr
- paspoort, ziektekostenkaart=25 gr
- iPhone 6+ & oplaadkabeltje=185 gr
- batterypack voor Iphone=MI= 350 gr
- waterdichte hoes Iphone = 70 gr
- SPOT= 130 gr
- reddingsdeken=60 gr