

Materialliste / Ausrüstung / Trekking Wüstentrekking

Trekkingtasche mit oder ohne Räder (Keine Koffer, da sich diese schlecht auf die Kamele laden lassen, bzw. leicht beschädigt werden können).

Tagesrucksack und oder event. kleiner Sackbehälter oder Riemenflasche oder Bauchtasche oder Ähnliches.

Schlafsack bis ca -5 Grad / Kopfkissen oder vergleichbares / Event. Isoliermatte oder individuelle Schlafmatte / eine einfache Schaumstoffmatte und ein Stretchleintuch stehen zur Verfügung. Wenn Mühe besteht auf dem Boden/Matte zu sitzen bitte kleinen, leichten Klappsessel oder Kissen mitnehmen.

Taschenlampe/Stirnlampe Batterien / Wassertrinkflasche und oder Thermosflasche / Taschenmesser
Plastiksäckchen zum Einpacken von Müll (Wc-Papier, Tampons etc.)Plastikbeutel für Kleidung etc.
(Sand-Staubschutz)Feuerzeug / Schnur etwas / Schreibmaterial.

WC-Papier / Toilettenartikel / Feuchttüchlein Waschen bzw. Toilette / Waschlappen/Handtuch
Sonnencreme Sunblocker / Sonnenbrille / Lippenpomade / Sonnenschutz für Kopf
Check ideal gegen Sonne, Wind, Staub und für ganz viele Zwecke zu gebrauchen (grosstes Baumwolltuch um den Kopf zu wickeln) wir können das in Marrakech kaufen).

Leichte Wanderschuhe oder Trekkingschuhe und oder feste Turnschuhe / Trekkingsandalen (Achtung Crocks sind für Sandtrekking nicht wirklich geeignet es sei denn man/frau ist sehr geübte CrockträgerIn)
FlipFlops für Gasthäuser, Hotels Campduschen etc.

Persönliche Kleidung Hotel / Stadt / Trekking (siehe auch Bemerkung: muslimisches Land)
Mit Vorteil weite bequeme Wander-Trekkingbekleidung Baumwolle, Leinen, Viskose oder Funktionsstoffe mit Vorteil keine Kunstfasern

Achtung lang- bzw. dreiviertelärmelige bzw. langbeinige Sachen mitnehmen (Sonnen-Windschutz)
Trainer oder Ähnliches für Abende / Pijama / Badesachen / Fleecejacke / Regen/Windjacke

Reiseapotheke

Schmerzmittel, Fieber, Erkältungsmittel
Durchfallmittel / Bioflorin zur Regulierung der Darmflora
Elektrolyte bei Durchfall und Schwäche
Magnesium/Calzium/Vitaminbrausetabletten auch als Wasserzusatz geeignet
Augen, Nasentropfen / Desinfektionsmittel / Pflaster, Verband
Insektenmittel inkl. Nachbehandlung / Sonnennachbehandlung bei Sonnenbrand

Dokumente/Geld

Reisepass min. 3 Monate über Rückreise gültig
Farbkopie von Reisepass (getrennt von diesem aufbewahren)
Impfausweis (Covid)
Papierausdruck Flugticket
Reisegeld in SFR und oder Euro / Kreditkarten / Mastercard etc.

Fakultativ:

Nahrungsergänzung bzw. Zusätze / Teebeutel auch als Trinkwasserzusatz
Instant - Boullion / Getreideriegel / Vollkorncracker etc. / Isotonische Pulvergetränke / Bonbons

Foto und Zubehör

Achtung genügend Speicherkarten und Ersatz- Akkus mitnehmen. Nicht überall kann nachgeladen werden.

