

Grenzen-Systeme-Kulturen



Checkliste für das Wüstentrekking

Tips und Ratschläge, die uns wichtig erscheinen.
Eine individuelle Handhabung versteht sich natürlich von selbst!

Ihr braucht:

1. Tagesrucksack (auch als Handgepäck im Flugzeug)
2. Beutel / Bauchtasche für Geld, Pass, Wertpapiere oder Kreditkarten...
3. Schlafsack (warme, gute Qualität ca. -10° bis 20°)
4. Grosse Reisetasche, die keine Stangen haben sollte, auch keine Koffer. Es ist gut, wenn die Reisetasche möglichst viele Fächer, Aussen- und Innentaschen hat, um etwas Ordnung im "Nomadenkleiderschrank" halten zu können
5. Necessaire.

Was gehört wohin?

1. Tagesrucksack:

- Trinkflasche (0,7dl — 1L Siggflasche oder einfache Thermosflasche.
Die Flaschen unbedingt wasserfest beschriften.
- Zitronensaft-Extrakt (gelbe Flasche)
- Sonnenhut und Sonnenbrille (in einem stabilen Etui!!)
- Sonnencreme mit gutem Schutzfaktor
- Lippenpomade mit Sonnenschutzfaktor (mind. 15 — 30)
- Taschenlampe mit Ersatzbatterien. (Stimlampen sind sehr gut geeignet)
- Traubenzucker, Bonbons, Kaugummi
- Papiertaschentücher und Feuchttüchlein (in einer festen Büchse)

Persönliches: Fotoapparat, Feldstecher, Lesebrille, Stemenkarte, Literatur etc..

Grenzen-Systeme-Kulturen



2. Beutel um den Hals/um den Bauch:

- Alle wichtigen Dokumente und Papiere, Ausweise, Geld, wichtige Telefonnummern...
- **Der Pass muss bei der Einreise in Marokko noch mind. 6 Monate lang gültig sein.**

3. Schlafsack

- Es wird so um die 5° - 10° Grad kühl in der Nacht.

4. Reisetasche:

Grundsätzlich: Hinsichtlich des Temperaturabfalls bitte leichte Bekleidung für die Tage (25°- 35°) und warme Bekleidung für die Nächte (5°- 10°) mitnehmen.

1 Garnitur Kleider und Halbschuhe für die Rückreise und die letzten Tage in Zagora in einem separaten Plastiksack einpacken. Diese Kleider bleiben im Pfauenhaus.

- Trainer
- Mütze und Schal
- 1 Frottätuch
- 2- 3 Waschlappen
- Badehose und Badetuch
- 2 Paar Wandersocken
- 2 Paar Socken (für am Abend).

Unterwäsche

- 1 lange Unterhose
- 1 Rollkragenpulli
- 5-6 T-Shirt
- 2 Langarmshirt oder Baumwollhemd
- 1 dünner Pullover
- 1 dicker, warmer Pullover (Faserpelz)
- 2 Wanderhosen für unterwegs evt auch zum verkürzen zu Kurzhosen
- 1 Kurz hose
- 1 Hosen für am Abend
- 1 leichte, luftige Baumwollhose
- Eine warm gefütterte Regenjacke zum Reisen schon anziehen
- Sack für die Schmutzwäsche.

Grenzen-Systeme-Kulturen



Schuhe:

Es empfiehlt sich, gut eingelaufene, leichte Wander- oder feste Trekkingschuhe für die Reise anzuziehen. Die Schuhe sollten zwar gut eingelaufen, aber auch nicht schon allzu sehr strapaziert sein.

Nebst den Wanderschuhen braucht es bequeme Ersatzschuhe/Sandalen, die man v. a. im Zeltlager brauchen wird. Der feine Wüstensand ist sehr durchdringend.

5. Necessaire:

Es empfiehlt sich, die verschiedenen Produkte in kleine Plastikflaschen abzufüllen und gut anzuschreiben. So kann vermieden werden, dass Glasflaschen zerbrechen. Produkte, die leicht auslaufen oder schmelzen an der Hitze, in einen Plastikbeutel separat einpacken.

- Zahnbürste Paste
- Becher (Stabiler Plastikbecher)
- Mundwasser
- Shampoo und Flüssigseife
- Deostick
- Haarbürste
- Hygieneartikel Frauen / Männer (rasieren) Papiertaschentücher (Ersatz)
- Lippenpomade (zur Pflege - es ist sehr trocken und die Lippen werden oft sehr empfindlich)
- Nasenbalsam ev.
- Fussbalsam oder Fusscreme
- 1 Büchse oder Tube Vaseline (zum Dromedarreiten dringend notwendig!!!!)
- Persönliche Medikamente (eine allgemeine Apotheke wird zentral mitgenommen).

Diverses:

Für die Kinder, die wir unterwegs treffen. Diese freuen sich über Kugelschreiber und bunte Ballone.

Wichtiger Hinweis:

In der Regel sind unsere Reisetaschen immer zu schwer, zu voll! Diese Liste ist eine Anregung - mehr braucht es bestimmt nicht - weniger ist immer gut und reicht auch!