# ResetT

**Trekking paklijst**

# Wandeltrektocht Hoge Atlas

**1)Dagrugzakje – voldoende groot!**Zorg dat je dagrugzak niet te klein is (min. 25 liter, iets groter mag ook). Uiteindelijk neem je nog heel wat mee tijdens een wandeldag. En als je ’s morgens begint met fleece of trui aan, is het prettig als die er ook nog in past. Wat moet er in kunnen:

* je **regenkleding**; regenjas én broek zijn verplichte kost bij het wandelen in de bergen. Het weer kan altijd omslaan ook al lijkt het ’s ochtends nog zo mooi. Als je een hoge pas oversteekt kan het daar flink waaien; een regenjas beschermt ook tegen de wind;
* een **warme trui of fleece**;
* **extra t-shirt**
* **extra paar sokken**
* **1 of 2 waterflessen**; bijv. een kleinere aan de buitenkant voor een snelle slok en een grotere binnenin als voorraad. Minimaal 2 liter moet je mee kunnen nemen. Veel drinken is belangrijk als het warm is en je veel zweet. Ook bij het acclimatiseren aan je verblijf op hoogte (> 2.000m.) is het belangrijk om veel te drinken;
* **rol toiletpapier**
* **fototoestel;**
* **zonnecrème en een klein EHBO-pakketje**; pleisters, snelverband, betadine, en wat paracetamol. Paracetamol helpt goed bij beginnende ‘hoogte’ klachten ;
* **Zonnehoedje,** -pet, buff;
* **Zonnebril;**
* **Reddingsdeken**: Een reddingdeken is van licht aluminiumfolie en heel klein opgevouwen. Past in elk ehbo-setje. Te koop bij elke buitensport winkel. Helpt om onderkoeling te voorkomen. Door zo’n ‘opgevouwen zakje’ standaard bij je te hebben kan je in nood jezelf of iemand anders helpen.
* **slippers of sandalen (teva’s):** Slippers of sandalen om een beetje te lopen tijdens de middagpauze (bijv. naar een beekje om pootje te baden!) zijn dan prettig.
* evt. een **lees- of puzzelboek**
* stukje touw of kabelbinder (**tie-rap**),
* (stijgijzers / pikkel; in de winter en bij sneeuw hoger in de bergen (ca. eind oktober / half mei) zijn stijgijzers en pikkel nodig voor de Toubkal) (worden ter plaatse gehuurd 5euro)

Zorg dat je **dagrugzak** comfortabel zit, je loopt er de hele dag mee. Goede schouderbanden en bij voorkeur **een stevige heupband**; dat verdeelt het gewicht beter. Als je makkelijk zweet kan een speciale laag om zweet te absorberen prettig zijn.

Kijk ook of je dagrugzak handige vakken of bevestiging heeft voor je drinkflessen en/of camera; dan hoeft je rugzak niet steeds af als je een slokje wilt drinken of een foto wilt maken. In de winter moet ook je pikkel er aan vast kunnen.

**2)Grote zak**De tas die je afgeeft voor het bagagevervoer (**max. 15 kg**) wordt vervoerd op muildieren ( = een kruising tussen paard en ezel met de behendigheid van een ezel en de kracht van een paard).
 Een (te grote) harde koffer is niet praktisch voor in de draagmanden van het muildier. De bagage wordt met touwen over de draagmanden vast ‘gesjord’. Onderweg schuurt de bagage langs elkaar en door het vastsjorren staat deze onder druk. Zorg dat kwetsbare spullen goed verpakt zijn. Een stevige weekend-tas met rits van boven is handig. Ook voor jezelf om tijdens de trektocht elke dag weer in en uit te pakken. Als je liever een grote rugzak mag dat natuurlijk ook. Om te voorkomen dat riempjes of banden beschadigen is een ‘flight-bag’ als extra bescherming een goede tip.
Plastic boodschappen tassen zijn handig om je spullen overzichtelijk in te pakken en bieden (extra) bescherming tegen regen. Wat moet er in:

**1)Slaapzak /lakenzak / kussenloop**
Hoe warm die moet zijn hangt af van de tijd van het jaar.
In de zomer kan het, zeker in de lagere dorpen (ca. 1.500m.), zelfs warm zijn en is een extra (koele) lakenzak aan te raden. Als je naar de Toubkal hut (3.200m!) gaat slaap je met meer mensen op een (onverwarmde) kamer; daar blijft de temperatuur wel boven 0.
Een **kussensloop** is een goede aanvulling.

**3)Wandelstokken**
Als je graag met wandelstokken loopt neem ze dan zeker mee. De wandelingen gaan bijna elke dag wel over een pas en dan moet je ook afdalen. De afdaling vanaf de hoogste berg, de Toubkal, gaat deels over helling met steengruis; veel mensen vinden het daar zeker prettig om met wandelstokken te lopen.

**4)Toiletspullen**
Doe zoveel mogelijk van je toiletspullen over in kleine flesjes en flacons. Een dunne handdoek en een dunne washand drogen sneller. Als je kampeert kun je vaak een beetje ‘badderen’ bij een beekje. Voor vrouwen is een omslagdoek dan praktisch.

**5)Zaklamp/koplamp**Een zaklamp is bij een gîte/berghut tocht handig en bij het kamperen onmisbaar. Een lamp die je op je hoofd kunt doen is praktisch; en voor de beklimming van de Toubkal noodzakelijk omdat je dan al heel vroeg gaat lopen als het nog donker is.

**6)kledij:**

* 2 x Warme trui /fleece;
* handschoenen / muts / sjaal
* Lange broek, ook om in te wandelen bij slechter weer of ter bescherming tegen de zon;
* Korte broek (niet te kort, je bent in een moslim-land) of afritsbroek;
* Enkele (sneldrogende) T-shirts, ook iets met lange mouwen en eventueel een kraag (of sjaaltje) ter bescherming tegen de zon;
* Ondergoed
* lange thermische onderbroek en thermisch onderhemd
* zwemkleding,
tijdens het kamperen kun je ’s avonds veelal een beetje ‘badderen bij een beekje’;
* (dunne) Handdoeken (2) (snel droog) / washand / (biologische) zeep / voor vrouwen eventueel een omslagdoek
* toiletartikelen (in handige kleine flesjes) / tampons(!) / (vloeibaar) wasmiddel als je een T-shirt of je sokken wilt wassen (biologisch afbreekbaar);
* 6 paar sokken voor het wandelen
* extra (schone) sokken voor ’s avonds
* legging of pyjamabroek (als het ’s nachts erg koud is)
* **Sneldrogende winddichte wandelkleren**
!!! Een **spijkerbroek raden wij echt ten strengste af**. Als die eenmaal nat is wordt die niet snel meer droog. Superdure\* materialen zijn niet nodig maar neem wel ‘verstandige’ kleding mee die lekker los en ook luchtig zit. Als de zon schijnt is deze fel en geeft échte warmte! Een luchtige blouse met een kraagje en lange mouwen beschermt ook je nek. En vergeet nooit dat in de bergen het weer snel kan veranderen. Op hoge passen staat vaak een stevige wind.
* **Stevige bergschoenen**Wandelen in de Hoge Atlas betekent veel stijgen en dalen op stenige ondergrond. Stevige bergschoenen zijn aan te raden. Hoge schoenen helpen om op de vaak stenige ondergrond de kans op verzwikken te beperken. categorie A/B/C. Zorg wel voor een **goed profiel**! In de winter (april, mei) moeten er, zeker als je de Toubkal op wilt, ook stijgijzers (met riempjes) onder kunnen.

**7)Varia:**

* Toiletpapier (2 rollen) / papieren zakdoekjes / desinfectie-gel
* Zaklamp/koplamp (ook in de Berberhuizen en zeker bij het kamperen is zo’n lampje dat je op je hoofd kunt bevestigen best praktisch) - batterijen mee terug naar België/Nederland!
* Evt. oordoppen (tegen snurkers naast je in de berghut of een andere tent … ??)
* **Heup-/halstasje** voor belangrijke papieren (paspoort, ticket, alarmnummer verzekering).
* Spelletje, tijdschrift, lees- of puzzelboek
Voor ’s avonds en de langere middagpauze. In de gîtes/Berberhuizen en in de berghutten is elektriciteit en kun je ook batterijen opladen.
* **Document B.M. 111 van de mutualiteit voor Belgische deelnemers**
* **Attest van de gemeente voor akkoord van deelname voor minderjarige deelnemers**
* **INTERNATIONAAL REISPASPOORT**