# ResetTTrekkingpaklijst

**Wandeltrektocht Sahara**

**1)Dagrugzakje**Rond de 25l inhoud. Uiteindelijk neem je toch nog heel wat mee tijdens een wandeldag. En als je ’s morgens begint met een fleece of een trui aan, is het prettig als die ook nog in je rugzak past.
Wat moet er in:

* een jas (vooral tegen wind of zandstorm);
De kans op regen in de woestijn is niet heel groot en zou juist heel bijzonder zijn om mee te maken. Het kan wel flink waaien en dat is het in het zand geen pretje. Een regenjas (met capuchon) is ook tegen de wind een goede bescherming.
* een zogenaamde ‘seche’ of woestijnmannen sjaal die je overal in Marrakech en ook in Ouarzazate en onderweg kunt kopen is een goede lap stof om ook je gezicht mee te beschermen (ook goed tegen zon in je nek)
* een warme trui of fleece
* 1 of 2 waterflessen; bijv. een kleinere aan de buitenkant om snel een slok te nemen en een grotere binnenin voor extra voorraad. Op de kamelen gaan ook flessen met drinkwater mee, maar daar kan je alleen tijdens de lunch pauzes bij.
* fototoestel,
* zonnemelk
* klein ehbo pakketje; pleisters, snelverband, betadine en wat paracetamol.
* zaklamp
* toiletpapier
* Teva’s/slippers
* Handige dingetjes waarmee je onderweg iets kunt repareren; zakmes, veiligheidsspelden, naald en draad, lijm, tie-rap, tape,

Omdat je de hele dag met je dagrugzak loopt is het belangrijk dat deze comfortabel zit. Goede schouderbanden, bij voorkeur in combinatie met een stevige heupband; dat verdeelt het gewicht beter. Kijk of je dagrugzak handige vakken heeft voor waterfles(je) of je camera. Dan hoeft je rugzak niet steeds af als je een slokje wilt drinken of een foto wilt maken.

**2)Weekend-tas (of grote rugzak)**De tas die je afgeeft voor het bagagevervoer (max. 15 kg) wordt vervoerd op kamelen in manden of netten. Een harde koffer is daarvoor niet zo praktisch. Een zogenaamde weekend-tas met rits van boven is zeer geschikt. Ook voor jezelf om tijdens de trektocht elke dag weer in en uit te pakken. Als je liever een grote rugzak gebruikt dat mag natuurlijk ook. 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. Plastic boodschappen tassen zijn handig om je spullen overzichtelijk in te pakken. Wat moet er in:

**a) Slaapmatje + slaapzak (Slaapzak kan ter plaatse gehuurd worden, bij boeking vermelden!)**
In de woestijn ga je kamperen. Voor kleine tentjes om in te slapen wordt gezorgd en er gaan ook grotere tenten mee als ‘keuken’ en ‘eetzaal’. ‘s Nachts kan de temperatuur in de woestijn tot aan het vriespunt dalen; en in de koudste periode dec./jan zelfs tot daar beneden. De meeste kou komt uit de grond en een goed isolerend slaapmatje kan dan extra prettig zijn. De matjes die wij verzorgen zijn van eenvoudig ‘foam’. Als u gebruik wil maken van zo’n zelfopblazend matje (niet té dun), type thermarest moet u die zelf meebrengen.

Een slaapzak tot -5 à – 10 °C is veelal voldoende. Als je een koukleum bent kun je ook een extra fleece-dekentje meenemen; ook lekker voor ’s avonds bij het kampvuurtje voor je rug!
Ga je buiten de koude periode dan kan het in de woestijn juist warm zijn; een lakenzak is dan een prettige aanvulling. Met een kussen-sloop en je eigen fleece of warme trui maak je ook makkelijk zelf een kussen. Voor wie het een heel gedoe vindt om een eigen slaapzak mee te brengen; lokaal kunt u ook een goede slaapzak (met lakenzak) bij ons ‘huren’; wij vragen Euro 10 per slaapzak voor de wasserijkosten.

**b) Hoge wandelschoenen**Wandelen in de woestijn betekent ook door zand lopen. En de ondergrond kan stenig zijn.
Lichte en toch stevige schoenen; categorie A/B zijn aanbevolen. (geen sportschoenen omdat het zand tussen de stoffen kruipt en je er dan niet meer in kan!)

**c) Slippers of sandalen**
Niets lekkerder dan je wandelschoenen (even) uit doen. Voor tussen de middag en in elk geval voor ’s avonds zijn slippers of sandalen prettig. Ook is het goed om te weten dat je in Marokko bij binnenkomst je schoenen uit doet en dus ook op de mat en de matjes waar je tijdens de maaltijden op zit. Neem ook warme sokken mee voor ’s avonds.

**e) Toiletspullen**
Doe zoveel mogelijk van je toiletspullen over in kleine flesjes en flacons.

**f) Dunne handdoek en een dunne washand** drogen sneller (microvezel). Wassen in de woestijn is met een klein beetje water. Vochtige doekjes kunnen een welkome aanvulling zijn om je even op te frissen.

**g) Zaklamp**Een zaklamp is bij het kamperen onmisbaar. Vooral praktisch is zo’n lamp voor op je hoofd.

**h) Spelletje, tijdschrift, lees- of puzzelboek oid** Voor ’s avonds en de langere middagpauze.

**i) Winddichte wandelkleren**
Je hoeft geen superdure spullen te hebben maar neem ‘verstandige’ kleding mee die lekker los en ook luchtig zit. Als de zon schijnt kan het lekker warm en T-shirtjes weer zijn. Het kan ook kouder zijn en waaien. Hou rekening met verschillende mogelijkheden.

**j) Krukje of klein kampeerstoeltje**
Als je kampeert zit je tijdens de gezamenlijke maaltijden op matjes op de grond. Rondom een afzonderlijke mat die als tafel dient. Vindt je het lastig om langere tijd op de grond te zitten neem dan zelf een opvouwbaar klein ‘krukje’ of stoeltje mee.

**Paklijst**

* Fototoestel (eventueel een extra geheugenkaart!)
* Powerbank kan handig zijn
* Grote (weekend) tas
* Dagrugzak ( ≥ 25 liter) voldoende groot;
* Hoge wandelschoenen (A/B)
* eventueel wandelstokken;
* sandalen (teva’s) of slippers (voor ’s middags/’s avonds);
* slaapzak (ca. -5 à -10˚C)

slaapmatje/isolerend matje

* bandenplak (voor opblaasbare matje).
* extra fleece dekentje (voor aan het vuur ’s avonds)
* kussensloop
* 1 of 2 waterflessen (bijv. een klein flesje voor zijvak van je dagrugzak + een grotere fles als ‘voorraad’).
* (regen) Jas – vooral tegen wind/zand/kou;
* Minimum 2 Warme trui /fleece;
* Zonnebril
* Zonnepet/-hoed
* Lange broek (geen jeans), 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 (vier à vijf) (sneldrogende) T-shirts, ook iets met lange mouwen en eventueel een kraag (of sjaaltje) ter bescherming tegen de zon;
* Ondergoed
* zwemkleding,
het eventuele hotel in Ouarzazate heeft een (onverwarmd) zwembad; in december best fris!;
* (dunne) Handdoek (snel droog) / washand / vochtige doekjes
* toiletartikelen (in handige kleine flesjes) / tampons
* 5 paar sokken voor het wandelen
* extra (warme) sokken voor ’s avonds;
* legging of pyjamabroek
altijd lekker als extra laagje als het ’s avonds afkoelt en je nog buiten wilt zitten.
* Toiletpapier (2 rollen)
* papieren zakdoekjes
* desinfectie-gel
* Evt. oordoppen (tegen snurkers naast je in een andere tent … ??)
* **Document B.M. 111 van de mutualiteit voor Belgische deelnemers**
* **Attest van de gemeente voor akkoord van deelname voor minderjarige deelnemers**
* **INTERNATIONAAL REISPASPOORT**