

Trekking paklijst

Dit is een omschrijvend bagageoverzicht. Bij inschrijving ontvang je een praktische tool om de voorbereiding aangenaam en stressvrij te laten verlopen!

Dagrugzak

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.**

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.

Wat moet er in kunnen:

- **regenjas én regenbroek** 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 oversteeft kan het daar flink waaien; een regenjas beschermt ook tegen de wind;
- **1 of 2 waterflessen**; minimaal 1,5l
- **rol toiletpapier**
- **fototoestel**
- **zonnecrème**
- **klein EHBO-pakketje**; pleisters, snelverband, betadine, en wat paracetamol
- **zonnehoedje** of pet, buff
- **zonnebril**
- **internationaal reispaspoort en geld**
- **Reddingsdeken**: Een reddingsdeken is van licht aluminiumfolie en heel klein opgevouwen. Helpt om oververhitting of 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)**

- **Grote reiszak**

De tas die je afgeeft voor het bagagevervoer (**max. 15 kg**) wordt vervoerd op muil dieren of dromedarissen

Een harde koffer of zak met wielen of harde frames is niet toegelaten. Een stevige reistas 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.

Wat moet er in:

1) Slaapzak / lakenzak / kussenloop

Hoe warm de comforttemperatuur van je slaapzak moet zijn hangt af van de tijd van het jaar en je bestemming. Een slaapzak met 5 graden als comforttemperatuur is overal bruikbaar.

In de zomer kan het, zeker in de lagere dorpen warm zijn en is een extra (koele) lakenzak aan te raden.

Als je naar de Toubkal hut (3.200m!) gaat of naar de Sahara is het in de nacht koud maar de temperatuur blijft wel boven 0.

Een **kussensloop** is een goede aanvulling.

2) Wandelstokken

Als je graag met wandelstokken loopt neem ze dan zeker mee.

3) Toiletpullen

Douchegel (bio-afbreekbaar), haarshampoo, vochtige trekkingsdoekjes bij kampeertochten, tandpasta, tandenborstel, haarkam/-borstel, dagverzorging,

Doe zoveel mogelijk van je toiletpullen over in kleine flesjes en flacons.

Een dunne sneldrogende handdoek en een dunne washand.

4) Zaklamp/koplamp

Een zaklamp is bij een gîte/berghut handig en bij het kamperen onmisbaar.

Een lamp die je op je hoofd kunt doen is praktischer bij het kamperen; en voor de beklimming van de Toubkal noodzakelijk omdat je dan al heel vroeg gaat lopen als het nog donker is.

5)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)
- Enkele (sneldrogende) T-shirts, ook iets met lange mouwen en eventueel een kraag (of sjaaltje) ter bescherming tegen de zon;
- Ondergoed (slip, Bh)
- Lange thermische onderbroek en thermisch onderhemd (wintertochten)
- Zwemkleding
- Sokken voor het wandelen

- Extra (schone) sokken voor 's avonds
- Legging of pyjamabroek (als het 's avonds of 's nachts erg koud is)
- Stevige bergschoenen: hoge schoenen helpen om op de vaak stenige ondergrond de kans op verzwikken te beperken. Categorie A/B is ideaal en overal bruikbaar. Zorg wel voor een **goed profiel!**

6)Varia:

- Toiletpapier (2 rollen in totaal)
- Papieren zakdoekjes
- Hand-alcohol-gel
- Evt. oordoppen
- Heup-/halstasje voor geld
- Spelletje, tijdschrift, lees- of puzzelboek voor 's avonds en de langere middagpauze.
- Powerbank: enkel in de gîtes/Berberhuizen en in de hotels is elektriciteit en kun je ook batterijen opladen. Bij kampeertochten kan een powerbank handig zijn.