

### **Pack- und Ausrüstungsliste für Wüste Trekking mit Brahim Tours**

In die Wüste nehmen wir in einem dafür vorgesehenen Gepäckstück nur mit, was wir wirklich nötig haben.

Unser anderes Gepäck, wie auch Flugkleider, Pass, Tickets, Handy etc.) wird während der Wüstenreise in Zagora deponiert.

- gültig Pass
- Ich empfehle ca 600 Dirham (MAD) = ca 60 CHF mitzunehmen (Geld abheben kostet viel und funktioniert nicht immer).
- Yogamatte
- kleiner Tagesrucksack (für Geld, Flasche, Mobil, etc.)
- 2 Taschen für die Wüste (1 Tasche für die Nacht mit Schlafsack, Pijama/Trainer, Stirnlampe, Medikamente etc. und 1 Tasche für Reservekleider und Dinge, die nicht täglich gebraucht werden).
- Bequeme, leichte Reisebekleidung
- Badekleider und klein Badetuch
- fürs Trekking: langärmliges Hemd oder Bluse und lange, leichte und weite Hose. (kann auch vor dem Start in Zagora erworben werden)
- Kopfbedeckung (Schesch, ein ca. 3m langes Baumwolltuch) wird sehr Empfohlen. Zugleich Sand- und Hitzeschutz, kann ebenfalls vor dem Start gekauft werden)
- bequeme und gut eingelaufene Schuhe. Es geht über Stock und Stein, durch Sand und Dornen... (Turnschuhe, Wanderschuhe, Trekkingschuhe, Laufsandale)
- Evt. Flip-Flops, Crocks, Schlappen für nachts und ums Zelt herum
- Thermounterwäsche (je nach Saison und Schlafsack)
- Mütze (zu jeder Jahreszeit!), Handschuhe, warme Socken, etc (Winter)
- Pullover oder Faserpelz, warme Kleider (Schicht Prinzip)
- Wind- und leichter Regenschutz
- Plache/Tarp oder Plastikunterlage ca.1mx2m (Schlafmatratze wird zur Verfügung gestellt)
- Schlafsack (bis ca. -5° C im Winter. Im Frühling reichen ca. 5-10°C)
- für sehr Kälteempfindliche zusätzliche Isomatte (Winter).
- Sonnen- und Lippenschutz
- Sonnenbrille
- Hut, Kappe
- Trinkflasche in Gurt, mit Bändel oder im Rucksack zum Mittragen (Min. 1l)

**Bei Fragen zur Reise:** Didier Picamoles | 078 793 88 72 | didier.picamoles@gmail.com

**Bei Fragen zu Flügen, Hotels, etc :** Angela Jäggi | 031 350 15 15 | info@naturetrend.ch

**Anmeldung an :** naturtrend AG, Muristrasse 89, 3006 Bern | info@naturetrend.ch



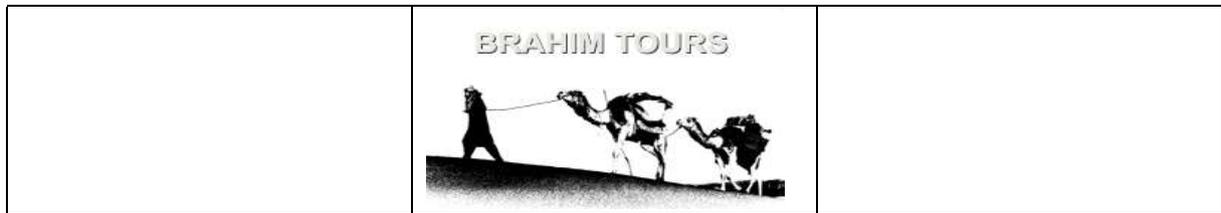
- Taschen- oder Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Taschenmesser
- evt. Campingstühlchen für Leute, die nicht gerne am Boden sitzen (Brahim hat einige Campingstühlchen)
- verschliessbare Plastiksäckli (Zippsäckli) für Allerlei (z.B. Fotoapparat) zum Sichern vor dem Sand
- Feuerzeug (mit „Rädli“) oder Streichhölzer (müssen bei Flughafen-Sicherheitskontrolle in Plastikbeutel)
- 2-3 Rollen WC Papier (kann in Marrakech oder vor Ort gekauft werden)
- kleine Apotheke, persönlichen Medikamenten wie Schmerz- und Durchfalltabletten (Elotrans hat sich als Elektrolyt-Lösung bewährt, Similisan Magen, etc)
- Fotoausrüstung (die teure Ausrüstung besser zu Hause lassen!) in einem Wasser- und Sand undurchlässigen Beutel, oder Einweg-Kamera
- Kontaktlinsen haben sich nicht bewährt - besser alte Brille mitnehmen (Gläser können zerkratzt werden)
- Dörrfrüchte, Nüsse... als kleine Abwechslung zwischendurch. Kann vor Ort gekauft werden aber es gibt genug zum essen !
- Ohropax sind empfehlenswert

### **Optional**

- Schlaff Kissen
- Ferngläser
- Nasensalbe
- Feuchttücher (unbedingt im Zippsäckli)
- Mückenschutz
- Tagebuch, Schreibzeug
- ca. 15 – 20 Papiersäckli (zum Sammeln und anschliessendem Verbrennen von gebrauchtem WC-Papier o.ä. Brennbarem)
- Erfrischungstüchlein für Gesicht und Hände

### **Wichtig:**

Der Sand ist überall und kommt überall rein!



Vermeiden Sie Kosmetika wie Cremes, Deodorants und andere Produkte. Die Wüste empfängt uns so natürlich wie möglich.

Es ist wichtig für mich, unseren Einfluss auf die Umwelt zu begrenzen.

Taschenmesser, Nagelschere etc. und grössere Mengen Flüssigkeiten in den Koffer packen und NICHT ins Handgepäck (Sicherheitskontrolle am Flughafen).