

Ausrüstung für das Trekking

- Schlafsack mit Kapuze (im April und Oktober kann es nachts ca. 13 Grad kühl sein)
- Fakultativ: Isomatte (Schlafmatten werde vom Trekkingteam zur Verfügung gestellt)
- Fakultativ: Kleines Iglu Zelt (wer nicht unter freiem Himmel schlafen will und gerne ein «festes Dach» über dem Kopf hat)
- Trinkflasche /Veloflasche oder Umhänge-Flasche, zu empfehlen mit Isolation
- Sonnenbrille, evtl. Ersatzbrille
- Sonnencreme und Lippenpomade mit starkem Schutzfaktor
- Feste Sportschuhe, Trekkingschuhe oder Trekkingsandalen
- Kopfbedeckung gegen die Sonne: Sonnenhut oder «Chèche» (das ist ein ca. 2 m langes farbiges Tuch, das dich vor Sonne und Sand schützt und kann unterwegs gekauft werden)
- Leichte Baumwollkleidung/atmungsaktive Bekleidung (3/4 Hose, Hemden, T-Shirts)
- Trainer oder lange Unterhose für die Nacht
- Faserpelz oder Pullover
- Leichter Windstopper, Regenschutz
- Taschenmesser
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien, evtl. zusätzlich Taschenlampe
- Schnur
- WC-Papier (1 Rolle)
- Streichhölzer
- Feuchttüchlein (Pack mit ca. 60 Stück)
- Tüten aus Pergament (Sandwichbeutel) für persönlichen Abfall, erhältlich in Migros und Coop
- Necessaire mit dem Allernötigsten
- für Frauen empfehlen wir Slipeinlagen
- Fotoapparat, Filmkamera
- Zwischenverpflegung: z.B. Dörrfrüchte, Riegel, Studentenfutter, Nussstängel, Wilisauerringli, Salzstängel, Salznüssli, Traubenzucker, etc.
- Fakultativ: Kleine Geschenke für das Trekkingteam (alte Handys, Taschenlampen, Sackmesser, alter Schlafsack)
- Fakultativ: Kartenspiele, Singbüchlein, E-Reader

Anmerkung: Das Gepäck für die Wüste muss in weicher Tasche oder Rucksack mitgebracht werden!

Reiseapotheke

Folgendes Grundsortiment wird von der Reiseleitung zur Verfügung gestellt:

- Medikamente gegen Durchfall und Verstopfung
- Aufbau Darmflora
- Wund-Desinfektion
- Wund-Pflaster
- Wundsalbe
- Wundgazen
- Salbe gegen Verstauchungen
- Fiebersenkendes Mittel
- Schmerztabletten
- Lutschtabletten gegen Halsschmerzen
- Augentropfen
- Mittel bei Sonnenbrand und Insektenstichen
- Allergietabletten bei Skorpion Stichen
- Antibiotikum
- Elastische Binden
- Pinzette
- Schere
- Fiebermesser

Für alle persönlichen Medikamente sind die Teilnehmenden verantwortlich.

Wir empfehlen zu den persönlichen Effekten Folgendes:

- Feigen gegen Verstopfung
- Blasenpflaster
- Anti-Insektenspray
- Schüsslersalz Sportquartett (für die Zufuhr der wichtigsten Mineralien)