Ausrüstung für das Trekking

Das Gepäck für die Wüste muss in einer **weichen Tasche oder einem Rucksack** mitgebracht werden!

- **Schlafsack:** Komfortbereich 0–10 °C, möglichst mit Kapuze (im April und Oktober können die Temperaturen nachts auf ca. 13 °C sinken)
- **Kleiner Tagesrucksack oder kleine Tasche** (für Zwischenverpflegung, Sonnencreme etc.)
- **Trinkflasche**, vorzugsweise isoliert
- **Trekkingsandalen, Trekkingschuhe oder feste Sportschuhe**

- **Leichte Baumwollkleidung oder atmungsaktive Bekleidung:**
  - ¾-Hose
  - Langarmblusen oder Hemden
  - T-Shirts
- **Leichter Windstopper und Regenschutz**
- **Badebekleidung und kleines Badetuch** für die Oase Ksar Ghilane (Bademöglichkeit)

Für Abend und Nacht

- Trainer, Leggings oder lange Unterhose
- Faserpelz oder Pullover
- Mütze (Schutz vor Wind, Sand und Kälte)

Sonnenschutz

- Sonnenbrille, evtl. Ersatzbrille; **keine Kontaktlinsen** (Sand!)
- Sonnencreme und Lippenpomade mit hohem Lichtschutzfaktor
- Kopfbedeckung gegen die Sonne: Sonnenhut oder **«Chèche»** (typische Kopfbedeckung der Wüstenbewohner:innen; ein ca. 2 m langes, farbiges Tuch, das vor Sonne und Sand schützt – wir kaufen dieses unterwegs)

Weitere Ausrüstung

- Necessaire mit dem Allernötigsten
- 1 Rolle Toilettenpapier
- Streichhölzer zum Verbrennen des Toilettenpapiers
- Feuchttücher, ca. 60 Stück, möglichst in einer Packung mit festem Kunststoffverschluss (Schutz vor Sand)
- Sandwich-Säckli aus Pergament für den persönlichen Abfall
- Stirnlampe und/oder Taschenlampe
- Taschenmesser (**muss ins Aufgabegepäck**)
- Schnur, evtl. kleines Nähset (falls etwas geflickt werden muss)
- Zipp-Plastiksäckli für Handy, Fotoapparat etc. als Schutz vor Sand
- **Zwischenverpflegung**, z. B. Dörrfrüchte, Riegel, Studentenfutter, Nussstängel, Willisauerringli, Salzstängel, Salznüssli oder Traubenzucker

Fakultativ

- **Isomatte** (eine Schlafmatte sowie zwei Wolldecken werden vom Trekking-Team zur Verfügung gestellt)
- **Kleines Igluzelt** (für alle, die nicht unter freiem Himmel schlafen möchten und gerne ein «festes Dach» über dem Kopf haben)
- Powerbank
- Liederbüchlein, Kartenspiele, Literatur
- Wanderstöcke
- Kleine Geschenke für das Trekking-Team (z. B. gebrauchte, noch funktionstüchtige Handys, Taschenlampen, Sackmesser oder Schlafsäcke)

Reiseapotheke

Folgendes Grundsortiment wird von der Reiseleitung zur Verfügung gestellt:

- Medikamente gegen Durchfall und Verstopfung
- Mittel zum Aufbau der Darmflora
- Wunddesinfektionsmittel
- Wundpflaster
- Wundsalbe
- Wundgaze
- Salbe gegen Verstauchungen
- fiebersenkendes Mittel
- Schmerzmittel
- Lutschtabletten gegen Halsschmerzen
- Augentropfen
- Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- Allergietabletten
- Antibiotikum
- elastische Binden
- Pinzette
- Schere
- Fieberthermometer
- Allergietabletten bei allergischen Reaktionen

Für alle persönlichen Medikamente sind die Teilnehmenden selbst verantwortlich. Medikamente aus der Reiseapotheke sollten nur gemäss Packungsbeilage bzw. nach fachkundiger oder ärztlicher Anweisung angewendet werden.

Zusätzlich empfehlen wir für den persönlichen Bedarf:

- Getrocknete Feigen oder Pflaumen gegen Verstopfung
- Blasenpflaster
- Insektenschutzmittel
- Schüssler-Salze «Sportquartett»
- Traubenzucker

saharawalk | Moncef Ben Soltane, Verena Schäpper | Näfenackerstrasse 5 | 9000 St. Gallen
Mobil: +41 78 694 44 37 – 076 308 37 06
info@saharawalk.ch | www.saharawalk.ch