Ausrüstung für das Trekking

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

- Schlafsack: comfort 0-10 Grad mit Kapuze (im April und Oktober kann es nachts ca. 13 Grad kühl sein)
- Kleiner Tagesrucksack oder Bag (für Zwischenverpflegung, Sonnencreme, Handy, etc.)
- Trinkflasche (zu empfehlen mit Isolation)
- Trekkingsandalen, Trekkingschuhe oder feste Sportschuhe
- Fakultativ: Schlüpfer-Sandalen für den Abend (z.B.Flipflop)
- Leichte Baumwollkleidung oder atmungsaktive Bekleidung:
  3/4 Hose, Langarmblusen, Hemden, T-Shirts
- Leichter Windstopper, Regenschutz
- Badehose/Badetuch für Oase Ksar Ghilane (Bademöglichkeit)
- Für Abend und Nacht:
  - Trainer (Leggins, lange Unterhose)
  - Faserpelz oder Pullover
  - Mütze (Schutz vor Wind, Sand, Kälte)
- Sonnenschutz:
  - Sonnenbrille, evtl. Ersatzbrille, **keine** Kontaktlinsen (Sand!)
  - Sonnencreme und Lippenpomade mit starkem Schutzfaktor
  - Kopfbedeckung gegen die Sonne: Sonnenhut oder «Chèche» (typische Kopfbedeckung der WüstenbewohnerInnen, ein ca. 2 m langes farbiges Tuch, das vor Sonne und Sand schützt - wir kaufen es unterwegs auf der Reise)
- Necessaire mit dem Allernötigsten
- 1 Rolle Toilettenpapier
- Streichhölzer fürs Verbrennen des Toilettenpapiers
- Feuchttüchlein ca. 60 Stück mit Hartplastikverschluss (Schutz vor Sand)
- Sandwich-Säckli aus **Pergament** für persönlichen Abfall (werden täglich verbrannt)
- Stirnlampe oder Taschenlampe (mit Batteriebetrieb)
- Taschenmesser (**muss ins Aufgabegepäck)**
- Schnur, ev. kleines Nähset (wenn mal etwas geflickt werden muss;)
- Wir empfehlen: Zipp-Plastiksäckli für Handy, Fotoapparat, etc. (als Schutz vor Sand)
- Zwischenverpflegung: z.B. Dörrfrüchte, Riegel, Studentenfutter, Nussstängel, Willisauerringli, Salzstängel, Salznüssli, Traubenzucker, etc.

- **Fakultativ:**
  - Isomatte (1 Schlafmatte, sowie 2 Wolldecken werden vom Trekkingteam zur Verfügung gestellt)
  - Kleines Iglu Zelt (wer nicht unter freiem Himmel schlafen will und gerne ein «festes Dach» über dem Kopf hat)
  - Powerbank
  - Singbüchlein, Kartenspiele, Literatur
  - Kleine Geschenke für das Trekkingteam (alte Handys, Taschenlampen, Sackmesser, alter Schlafsack)

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:

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

saharawalk | Moncef Ben Soltane | Näfenackerstrasse 5 | 9000 St.Gallen

Mobil: +41 79 355 77 58 | Tel.: +41 71 244 84 22
info@saharawalk.ch | www.saharawalk.ch