



Brahim Tours

Yoga, Meditation und Trekking mit Rebecca und Didier

Pack- und Ausrüstungsliste für Frühling Trekking

- ◇ 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, etc. wird während der Wüstenreise in Zagora gelagert. Am besten lässt du auch Dein Handy dort. Auch wenn Du es 'nur' als Kamera nutzen möchtest in der Wüste. Laden ist nicht einfach, und der Gebrauch eher frustrierend.
- ◇ Idealerweise brauchst Du 3 Taschen
 - 2 Taschen in der Wüste
 - 1 Tasche / Sack (z.B. Ikea sack)
- ◇ Kontaktlinsen haben sich nicht bewährt - besser alte Brille mitnehmen (Gläser können zerkratzt werden)
- ◇ Dicke Schlafmatratze wird zur Verfügung gestellt.
- ◇ Kleinere Einkäufe in Marrakech und Zagora werden möglich sein.

 Gültiger Reisepass, noch mindestens sechs Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig.

 Ich empfehle Minimum ca. 1'500 Dirham (MAD) = ca. 150 CHF in BAR mitzunehmen .

Es ist aber nicht mehr möglich, Dirhams in Schweizer Banken zu bestellen. Nur die SBB bietet Dirhams zu sehr schlechten Konditionen an.

- REVOLUT funktioniert für einige Zahlungen. Abhebungen sind nicht immer möglich.
- Kredit Karte Gebühren sind hoch, dafür abheben fast überall möglich
- Nimm Kontakt mit mir auf, bevor du Dirhams kaufst.

 Kleiner Tagesrucksack (für Geld, Flasche, Mobiltelefon etc.)


 Idealerweise 3 Taschen :

- 1 Tasche für alles, was im Hotel bleibt. (es kann ein IKEA Tasche sein)
- 1 Tasche für die Nacht mit Schlafsack, Stirnlampe, Warme Kleider, Mütze, etc.
- 1 Tasche für Reservekleider und Dinge, die nicht täglich gebraucht werden.

 Yogamatte

 Bequeme Reisebekleidung

 Warme Kleider (Schicht-Prinzip oder Zwiebelprinzip)

 Beim Laufen, langärmliges Hemd oder Bluse und lange, leichte Hose.
(Unsere Haut wird denn nicht mehr an die Sonne gewöhnt)

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 : Didier Picamoles | +41 78 793 88 72 | didier.picamoles@gmail.com

- 🎒 Kopfbedeckung (Schesch, ein ca. 3m langes Baumwolltuch) wird sehr empfohlen. Zugleich Sand- Hitz- und Kälteschutz, kann vor dem Start für ca 20€ gekauft werden)
- 🎒 Bequeme und gut eingelaufene Schuhe. Es geht über Stock und Stein, durch Sand und Dornen. (Turnschuhe, Trekkingschuhe, evtl. Laufsandale)
- 🎒 Crocks, evt. Flip-Flops, Schlappen für nachts und ums Zelt herum
- 🎒 Mütze (Wichtig!)
- 🎒 Wind- und leichter Regenschutz
- 🎒 Plache/Tarp/isolierte Camping- oder PicNicdecke (Plastikunterlage nicht gut) ca.1mx2m
- 🎒 Schlafsack (bis 5°C konfort), evtl. ein Inlett dazu (es schützt den Schlafsack)
- 🎒 Sonnen- und Lippenschutz (auch mit UV Schutz)
- 🎒 Evtl. Sonnenbrille
- 🎒 Hut oder Kappe
- 🎒 Trinkflasche in Gurt, mit Bändel oder im Rucksack zum Mittragen (Min. 1l)
- 🎒 Taschen- oder Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- 🎒 verschliessbare Plastiksäckli / Zippstäckli für Allerlei (z.B. Fotoapparat, Mobiltelefon) zum Sichern vor dem Sand
- 🎒 Feuerzeug (mit „Rädli“) oder Streichhölzer (müssen bei Flughafen-Sicherheitskontrolle in Plastikbeutel)
- 🎒 2-3 Rollen WC Papier (Brahim bringt auch mit)
- 🎒 Kleines Tuch
- 🎒 Kleine Apotheke mit persönlichen Medikamenten
- 🎒 Ohropax sind empfehlenswert

Optional

- 🎒 Taschenmesser
- 🎒 Schlaf- und/oder Sitzkissen
- 🎒 Ferngläser
- 🎒 Grosse Skibrille (die evtl. über Sehbrille aufgesetzt wird)
- 🎒 evt. Campingstühlchen für Leute, die nicht gerne am Boden sitzen (Brahim hat einige Campingstühle)
- 🎒 Badekleider und kleines Badetuch

Brahim Tours

Yoga, Meditation und Trekking mit Rebecca und Didier

Pack- und Ausrüstungsliste für Frühling Trekking

- 🎒 Nasensalbe / Fusscreme (Die Luft ist sehr trocken)
- 🎒 Tagebuch, Schreibzeug
- 🎒 ca. 20 Papiersäckli (zum Sammeln und anschliessendem Verbrennen von gebrauchtem WC-Papier o.ä. Brennbarem)
- 🎒 Thermosflasche für Tee oder warmes Wasser, die auch als Bettflasche verwendet werden kann
- 🎒 Blasenpflaster
- 🎒 Fotoausrüstung (die teure Ausrüstung besser zu Hause lassen!) in einem Wasser- und Sand undurchlässigen Beutel, Einweg-Kamera oder Mobilphone
- 🎒 Dörrfrüchte, Nüsse... als kleine Abwechslung zwischendurch. Es gibt aber genug zum Essen!
- 🎒 Leichtes Trekking Zelt, wenn du Privatsphäre möchtest und dich vielleicht vor Kälte, Sand oder Wind schützen möchtest.

Wichtig:

Der Sand ist überall und kommt überall rein!

Unbedingt Kosmetika wie Cremes, Deodorants und andere Produkte vermeiden. Die Wüste empfängt uns ganz natürlich 😊.

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