



Respektvoll Miteinander
Ingrid Rausch & Christian Stein

Marokko





Ausrüstungsliste Wüstentrekking

04.11. bis 15.11.2024

Ausrüstungsliste - Wüstentrekking

Diese Liste dient lediglich ein Anhaltspunkt aus bisherigen Wüstenerfahrungen. Bitte denkt dran, dass die Dromedare, die das Gepäck tragen werden, nicht überladen werden dürfen. Deshalb sollte jede/r von uns nicht mehr als 12 kg Gepäck (max. 15 kg) mitnehmen.

Wir selber nehmen für die Zeit in der Wüste Kleidung im „Zwiebellook“ mit, d. h. wir können zwischendurch immer wieder, je nach Temperatur, etwas aus- bzw. anziehen.

	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
 Maximal-Temperatur	19°	20°	22°	24°	28°	30°	37°	35°	31°	27°	22°	19°
 Minimal-Temperatur	6°	8°	9°	12°	14°	16°	20°	21°	18°	15°	10°	6°
 Sonnen-Stunden	7h	8h	8h	9h	9h	11h	11h	10h	9h	8h	7h	7h
 Regentage	5	4	4	4	2	1	0	0	1	3	4	4

Auf den letzten beiden Reisen haben wir für die 10 Tage in der Wüste vier Oberteile und zwei Hosen benötigt. Zusätzlich Kleidung zum Schlafen (z.B. Skiunterwäsche oder lange Unterwäsche aus Merinowolle als Schlafanzug im Schlafsack) sowie Unterwäsche und Socken.

Da es nachts empfindlich kalt werden kann, empfehlen wir eine Daunenjacke o.ä. für die gemütlichen Runden am Lagerfeuer.

Reiseutensilien, die ihr zwar vor und nach der Wüste benötigt (wie z. B. Kleidung Hin- und Rückreise, Bücher, Handy, Kosmetikartikel, ...) könnt ihr in euren Koffern im Gästehaus „Savage Noble“ in Zagora aufbewahren lassen. Wenn wir aus der Wüste zurückkommen, liegen die Koffer dann schon in unseren jeweiligen Zimmern bereit.

Folgende Ausrüstungsliste kann euch als Anhaltspunkt dienen, damit ihr für euch entscheiden könnt, was ihr mitnehmen wollt.

Die unverzichtbaren Punkte haben wir euch **rot und fett** markiert.

Transport und Verpackung

- **Zwei Taschen für die Wüste** (damit eure maximal 15kg gut auf die Seiten der Dromedare aufgeteilt werden können)
- **Großer Reisekoffer als Fluggepäckstück** (die zwei Taschen kommen in den Koffer, der Koffer bleibt dann mit den „nach Reise Kleidern“ im Wüstenhotel, Maximalgewicht bitte bei der jeweiligen Fluggesellschaft erfragen)
- **Leichter Tagesrucksack** (für Trinkflasche, Tagebuch, Technik, Klopapier, etc.)
- **Kleine Beutel** (z.B. verschließbare Gefrierbeutel mit Zipper, staubsicher für empfindliche Artikel für Handy und/oder Fotoausrüstung zum Schutz vor Sand)
- Brillenetui

Kultursachen (empfehlenswert)

- **2 Rollen Klopapier** (die ihr in der Wüste benötigen werdet)
- **Streichhölzer / Feuerzeug** (zum Verbrennen eures Klopapiers in der Wüste, Feuerzeug besser erst in Marokko kaufen, da es fast immer von der Fluggesellschaft aus den Koffern entfernt wird)
- **Feuchttücher zum Waschen und zur Körperpflege** (es gibt kein Waschwasser in der Wüste, ca. 5 pro Tag)
- **Zahnbürste und biologisch abbaubare Zahnpasta** (für das Zähneputzen gibt es Wasser, ggf. Zahnseide)
- **Pflaster und Notfallmedizin** (Wundpflaster und evtl. auch Compeed Blasenpflaster)
- **biologisch abbaubarer Seife** (und Duschgel + Shampoo für das Wüstenhotel in Zagora)
- **Hirschtalg** (wir empfehlen die Füße schon eine Woche vor der Reise zu pflegen)
- **Trinkflasche** (ca. ein Liter mit großer Einfüllöffnung von ca. 2 - 3 cm, ggf. eine nicht isolierende Metallflasche, die in der Nacht auch als Wärmflasche für die Füße im Schlafsack verwendet werden kann. Das Wasser dient dann am nächsten Morgen auch dem Zähneputzen)
- Grablicht / LED (zum leichteren Auffinden des eigenen Schlafplatzes in der Nacht)
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (je nach Hauttyp)
- Lippenstift (Labello, Fettstift o.ä. für die Lippenpflege)
- Sonnenbrille
- Taschentücher
- Deodorant (obgleich man nicht „müffelt“ in der Wüste, weil die Luft so trocken ist)
- Bürste

Kultursachen (optional)

- Taschenmesser (für die Orange, die es jeden Tag gibt, wer lieber mit Messer die Schale entfernt als mit den Fingern)
- Augentropfen / Augensalbe (wer eher trockene Augen hat, am besten in kleinen Ampullen)
- Salzwasser-Spray für die Nase (wer eine eher trockene Nase hat)
- Durchfalltabletten (z.B. Kohletabletten bei empfindlichem Magen)
- Superpep (wem es auf kurvigen Straßen leicht übel wird)
- Oropax (bei leichtem Schlaf)

- Haarkur für den Hammam
- Dexpanthenol
- Zugsalbe
- Ggf. Energieriegel, Nahrungsergänzung (z.B. YFood), Geschmacksergänzung für Wasser (z.B. Waterdrops)

Media

Hinweis: wir empfehlen, frei von Technik und Außeneinflüssen wie Messenger etc. zu bleiben. Selbst eine Uhr braucht es i. d. R. nicht, da die Reise- und auch Essenszeiten "Inchallah" (so Gott will) sind.

- **Taschenlampe** (optimalerweise Stirnlampe für die nächtlichen Gänge und Gesänge am Lagerfeuer)
- **Handy** (wir empfehlen allerdings das Handy im Hotel zu lassen oder nur zum Fotografieren zu verwenden)
- **Kamera** (Hinweis: wir raten von der Verwendung teurer Spiegelreflexkameras ab. Der Wüstensand ist so fein und kommt überall hin, dass diese Kameras i.d.R. nach der Reise professionell gereinigt werden müssen)
- **Tagebuch und Stift**

Nacht und Tag

- **Schlafsack** (Hinweis: die Temperatur kann in der Nacht bis auf 0-Grad sinken, deshalb empfehlen wir einen Schlafsack für den Temperaturbereich bis ca. -10/-15°C)
- **Isomatte / Luftmatratze / Liege** (direkt auf dem Wüstenboden liegen ist zu kalt)

Kleidung

- **Leichte Treckinghose** (zwei empfohlen, ggf. mit Zipper zum Kürzen)
- **T-Shirts lang/kurz bzw. leichte Oberteile für den Tag** (vier empfohlen)
- **Unterwäsche**
- **Socken** (Socken im Sand gehen kaputt, evtl. Beachvolleyballsocken)
- **Wander-Schuhe** (in denen ihr richtig gut laufen könnt, also z.B. leichte Sandalen, Wanderschuhe, Sport- oder Turnschuhe. **Hinweis:** um Blasen zu vermeiden empfehlen wir die Schuhe beim Laufen auf den Sanddünen auszuziehen.)
- **Ersatzschuhe** (am besten Wandersandalen)
- **Badelatschen, Crocs** (o. ä. für die Biopause am Abend/in der Nacht)
- **Warme Jacke** (für die gemeinsamen Abende am Lagerfeuer, denn sobald es dunkel wird, wird es kalt)
- **Pullover und Fleecejacke** (die Zwiebelschalen für den Abend)
- **Schlafhose und Schlafoberteil**
- **Mütze** (für die Nacht und im Schlafsack)
- **Kopfbedeckung** (traditionelle „Chechs“ können vor Ort gekauft werden)
- **Ggf. weitere Bekleidung** (für Marrakesch, also für vor und nach der Wüstenreise)

Sonstiges

- **Reisepass** (muss bei Abflug mind. sechs Monate gültig sein)