

Paklijst Sinaireis

Kleding

Kleding die het hele lichaam bedekt. Dus lange mouwen en een lange broek of rok.

Je kunt kiezen voor stoffen als linnen, katoen of viscose maar ook de nieuwe 'technische' materialen voldoen uitstekend. Ga uit van het laagjessysteem.

Warm vest of fleec voor 's avonds.

Zwemkleding, indien gewenst snorkel, badschoentjes. Teenslippers en een paar lange veters kan ook. Voor het hotel kan gesnorkeld worden.

(Thermisch) ondergoed.

Wandelsokken. Klassiek, modern materiaal, merinoswol of met zilverdraad tegen zweetgeur.

Hoofdbedekking

Bij volle zon moet je het hoofd en de nek vanaf 11 uur 's morgens tot 4 uur 's middags bedekken. Het beste voldoet een petje of zonnehoed met daarover een doek of sjaal. De mannen kunnen op de eerste dag een hoofddoek kopen zoals de bedoeïenen die dragen. Een dergelijke doek kost rond de 8 euro. Voor de vrouwen voldoet elke doek.



mannendoek



vrouwendoek

Schoenen

Goed ingelopen wandelschoenen, enkelhoog, van leer of stof. Voor tussen de middag en 's avonds lichte schoenen, instapslippers of sandalen

Zonnebril, crème enz.

Goede zonnebril met UV-filter die de weerkaatsing van de zon op het zand aan kan.

Zonnen crème en lippenbalsem met een hoge factor.

EHBO-spullen en medicijnen

EHBO, ook voor wandelaars

Pijnstillers en anti-diarreemiddelen zoals loperamide (is in Nuweiba *niet* te koop)

Eigen medicijnen

Anti-muggenmiddel voor aan de kust

Overig

Dagrugzakje of tas voor je benodigdheden tijdens de lunchpauze

Zaklamp

Waterfles als je niet uit de anderhalve literfles wilt drinken.



Tas, rugzak of plunjezak voor je nachtbagage.

Eventueel tasje als je spullen in het strandhotel wilt achterlaten, zoals boeken of hakken.

Contant geld

Paspoort dat bij *vertrek uit Egypte* nog 6 maanden geldig is en fotokopie paspoort

Verzekeringsbewijs en noodnummer alarmcentrale

Reservebril/contactlenzen/leesbril

Schriftje en pennen, boeken, E-reader, puzzelboekjes, spelletjes

Plastic doosje voor waswater, handdoek, wegwerpwashandjes of sanitaire doekjes

Beker en zakmes

Kruidentheezakjes, cappucinozakjes, bouillon, granenrepen, nootjes naar keuze

Wc-papier en lucifers.

Slaapzak (tot plus 5) en slaapmatje

Accu's, batterijen, powerbank,geheugenkaartjes voor de camera en de smartphone



Toelichting

- De kleding moet geschikt zijn voor wandelen én kameel rijden. Dus: jurk of tuniek met splitsen opzij of van voren, een wijd shirt en een ruime lange broek. Een te strakke broek stroopt op bij het rijden en voelt broeierig.
- Geen korte broeken of mouwloze shirts. Niet uit kuisheidsoverwegingen maar om te allen tijde te voorkomen dat je huid aan de zon wordt blootgesteld.
- Bedek je bij volle zon hoofd vanaf 11 uur 's morgens tot rond 4 uur. Ook als je heel goed tegen de zon kunt of een prachtige bos haar hebt.
- Investeer in een goede zonnebril. De combinatie zon en licht zand of zee kan ongekend fel zijn.
- Onderweg is er nergens stroom. Camera's en mobieltjes kunnen dus niet opgeladen worden tussentijds.
- Bellen onderweg kan alleen in de buurt van een zendmast. En dan moeten er ook geen bergen tussen staan. Vraag de bedoeïenen of er bereik is.
- Als je vrouwen wilt fotograferen wacht dan even tot ze hun gezichtssluier goed geschikt hebben. Vaak willen ze helemaal niet op de foto. Fotografeer je kinderen? Geef de afdrukjes dan later aan Marion mee.
- Maak als je gaat plassen of poepen eerst een kuiltje. Dan krijg je minder spetters. Ga nooit in de buurt van een gebruikt kampvuur zitten, en plas *nooit* staande tegen een rotswand.
- Bedek je ontlasting met zand en vervolgens met stenen en verbrand je Wc-papier. Hygiënische doekjes branden moeilijk. Er zit niets anders op dan dergelijke doekjes maar mee te nemen tot ze fatsoenlijk weggegooid kunnen worden.
- In het bovengenoemde doosje kan je 's avonds wat water meenemen naar je slaapzak. Daar kan je dan 's morgens even je kruispunten mee reinigen. Tenzij je een geprepareerd washandje prettiger vindt.
- Wie een woestijndouche wil kan aan de bedoeïenen twee á drie liter waswater vragen. Geef je medereizigers – óók de bedoeïenen – door dat je gaat douchen en waar. Laat Marion je helpen een goede plek te vinden. Voor de begeleiders is het naar om ineens met vrouwelijk naakt geconfronteerd te worden.
- Zorg voor een beker die niet heet wordt. Het valt niet mee thee te drinken uit een beker waar je aldoor een servetje omheen moet wikkelen.
- Neem je eigen lievelingsnacks mee. Behalve een stukje fruit krijg je tussen ontbijt en lunch niets.
- 's Morgens, tussen de middag en 's avonds is er altijd heet drinkwater beschikbaar. Je kan je eigen lievelingsthee, cup-a-soup of wat ook maar meenemen.
- Neem niet teveel kleren mee. Het is steeds weer een heel gerommel. Zeker 's avonds in het donker. Twee of drie setjes bovenkleding voor de trektocht is echt voldoende. *Op de trektocht mag je niet meer dan 12 kilo bagage meevoeren.* De rest blijft in het hotel achter.



Wat neem ikzelf mee?

Ik heb zo mijn eigen manier van doen in de woestijn ontwikkeld. Voor een tocht van vijf dagen neem ik twee jurken en twee lange broeken mee. Een kleine handdoek, schone onderbroeken, een paar extra sokken, gesloten schoenen en sandalen. Twee hoofddoeken. In mijn jurken slaap ik ook. 's Morgens gebruik ik waswater voor het kattenwasje en eenmaal neem ik een woestijndouche. Voor de WC gebruik ik water en steentjes uit de woestijn. Mijn E reader gaat mee, omdat ik dan 's avonds lezen kan. Verder een sudokubokje. Naast toiletartikelen en wat EHBO is dat het.

Marion Meulenbroek

www.hadiyareizen.nl