

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. Badschoentjes.

(Thermisch) ondergoed.

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

NB. Sommige gasten hebben veel last gehad van de ritsen van de afitsbroek. Wellicht zijn deze broeken dus af te raden.

Hoofdbedekking

Bij blauwe lucht moet je het hoofd en de nek vanaf 11 uur 's morgens tot 4 uur 's middags bedekken. Het beste voldoet een petje met daarover een doek of sjaal. De mannen kunnen op de eerste dag een hoofddoek kopen zoals de bedoeïenen die dragen. Zie hiervoor de foto's op de site. Een dergelijke doek kost rond de 8 euro. De vrouwen kunnen bij mij een zwarte doek met pailletten – zilver, goud of brons- kopen. Deze doek kost 10 euro. Van tevoren even aangeven of je de vrouwendoek hebben wil.



mannendoek



vrouwendoek

Schoenen

Goed ingelopen wandelschoenen, enkelhoog, van leer of stof. Voor 's avonds lichte schoenen, instapslippers of sandalen. Nadeel van sandalen is wel dat er zand tussen voet en zool komt dat niet makkelijk wegglijdt.

Zonnebril, crème enz.

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

Zonnencreme en lippenbalsem met een hoge factor.

EHBO-spullen en medicijnen

De gewone EHBO-spullen

EHBO voor wandelaars

Pijnstillers

Anti-diarreemiddelen (zijn in Nuweiba *niet* te koop)

Eigen medicijnen

Anti-muggenmiddel

Overig

Dagrugzak of tas voor je benodigdheden tijdens de lunchpauze

Zaklamp

Waterflessen voor anderhalf liter. (Er is onbeperkt drinkwater beschikbaar in de woestijn, maar meer dan anderhalf heb je tussen de pauzes niet nodig)



Tas, rugzak of plunjezak voor je bagage.

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

Contant geld (minstens 100 euro en geld voor visum (\$ 25,- liefst gepast)

Paspoort dat bij vertrek nog 6 maanden geldig is en fotokopie paspoort
 Verzekeringsbewijs
 Reservebril/contactlenzen/leesbril
 Schriftje en pennen, boeken, puzzelboekjes, spelletjes
 Plastic doosje voor waswater
 Handdoek
 Beker en zakmes
 Kruidentheezakjes, cappucinozakjes, granenrepen, snacks indien gewenst
 Wc-papier en lucifers
 Verfrissingsdoekjes voor gezicht en lijf indien gewenst
 Slaapzak (tot plus 3) en slaapmatje
 Yogamatje van rubber (*alleen tijdens de yogareis*)
 Accu's, batterijen, geheugenkaartjes voor de camera



Toelichting

- De kleding moet geschikt zijn voor wandelen én kameel rijden. Dus: jurk of tuniek met splitten opzij of van voren, ruime lange broek maar niet te wijd omdat je dat bij het wandelen kan hinderen. Een te strakke broek stroopt op bij het rijden.
- Geen korte broeken of mouwloze shirts. Niet (alleen) 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 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.
- Als je vrouwen wilt fotograferen wacht dan even tot ze hun gezichtssluier goed geschikt hebben.
- Maak als je gaat plassen of poepen eerst een kuiltje. Dan krijg je minder spetters.
- 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.
- Vergeet je zaklamp niet. Die heb je nodig als je 's nachts naar de WC moet.
- 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 lievelingssnacks mee. Behalve een stukje fruit krijg je tussen ontbijt en lunch niets.
- 's Morgens, tussen de middag en 's avonds is er altijd heet water 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 hotelletje achter.

Marion Meulenbroek
www.hadiyareizen.nl

