

# Preparare lo zaino per il deserto

By Harmony Desert

## Una sacchetta o uno zainetto per la giornata

Ogni viaggiatore porterà con sé una sacchetta o uno zainetto leggero che conterrà gli oggetti utili per la giornata (una o due borraccie capienti, macchina fotografica, crema solare...). Il resto sarà trasportato dai dromedari.



## Lo zaino da viaggio

L'insieme degli effetti personali devono quindi entrare in un unico zaino (no trolley a rotelle) preferibilmente non superiore ai 60 litri e 11-12 kg di peso.

## Lasciate gli effetti superflui alla casa degli ospiti

V'è anche la possibilità di lasciare nella casa degli ospiti gli affetti personali che reputerete superflui ed ingombranti come vestiti per il ritorno, scarpe col tacco, asciugacapelli, libri che non leggerete, bottiglie di bagnoschiuma etc... in ogni modo la vostra camera sarà chiusa a chiave durante la vostra assenza. Cercate quindi di portare tutto ciò che vi sarà utile per il vostro comfort ma senza eccedere. Tutti i bagagli sono infatti trasportati dai dromedari.

## Lo sapevi che...

Il clima caldo e secco del deserto facilita la traspirazione della pelle e l'evaporazione del sudore. Per questa ragione vi stupirete di quanto la vostra pelle profumerà anche dopo diversi giorni di trekking. Il fuoco fatto con il legno di tamarindo è inoltre gradevolmente profumato.

## CHECK LIST

Ecco una check list per aiutarvi a fare lo zaino (lista non esaustiva) :

### Effetti personali

- Vestiti
- Camicie leggere a maniche lunghe
- Giacca a vento
- Pantaloni per il giorno

(più aereati in autunno e primavera, più caldi in inverno ma sempre leggeri; no pantaloncini corti)

- Cappello, guanti e calzamaglia per le notti d'inverno
- Vestiti per il ritorno da isolare dal resto o da lasciare alla casa degli ospiti
- Diversi paia di calzini (su alcune tratte camminare a piedi nudi è possibile)
- L'immane chèche :  
(si pronuncia 'scese' senza 'e' finale) Non partite senza! La chèche è un lungo foulard usato dai nomadi Sarahawi per proteggere viso, capo e collo dal sole, dal vento e dal freddo. La lunghezza consigliata per un trekking nel deserto è di 2-3 metri l'inverno, 4-5 metri l'estate. Comprate una chèche a Ouarzazate o M'Hamid per qualche decina di Dirham. Per 3-4 metri non dovrete spendere più di 150 dirham (15€) ma non dimenticate di negoziare !

### Equipaggiamento

- Lampada frontale. Consigliata la luce rossa per leggere l'Astrolabio e la guida delle stelle scaricabile dal nostro sito.
- Una o due borraccie per l'estate o una bottiglia d'acqua di plastica per l'inverno.
- Una o due paia di scarpe leggere tipo scarpe da corsa (evitate le scarpe rigide e/o alte da montagna) e a scelta un paio di sandali comodi per la camminata.
- Un sacco a pelo adatto alla stagione (sacco "0 gradi" a dicembre, gennaio)
- Un cuscino gonfiabile o una federa da riempire con dei vestiti soffici.
- Accendino
- Qualche busta di plastica per i panni sporchi ed eventuali altre necessità
- Occhiali da sole e/o cappello con visiera
- Bastoncini per la camminata (facoltativo)
- Un sacchetto di plastica per proteggere i documenti importanti dalla sabbia.
- Per i trekking famiglia non dimenticate di portare dei giochi, matite per disegnare etc...
- Un guanto di crine per l'hammam a fine trekking
- Un binocolo per ammirare paesaggi, animali in ontanza e le stelle.

(non dimenticare di scaricare la nostra guida per le stelle dal nostro sito)

**Il pranzo** si farà solitamente all'ombra di un tamarindo (pranzo al sacco) mentre la sera proponiamo dei pasti caldi (tajine, couscous...)



### La trousse igienico-sanitaria

- Serviette humidificate per il corpo possibilmente biodegradabili
- Carta igienica o serviette umidificate per l'igiene intima e per una toletta senz'acqua possibilmente biodegradabili (Ricordate di sotterrare i residui della vostra toletta per facilitare il riassorbimento ambientale)
- Cerotti
- Acqua ossigenata
- Gel disinfettante per le mani
- Collirio
- Pinzette e taglia unghie
- Burro di cacao
- Rinfrescante per piedi

**L'acqua utilizzata per la cottura** é disinfettata mentre.

**L'acqua da bere** rigorosamente in bottiglia.

NB : Sconsigliamo ai viaggiatori di bere l'acqua dei pozzi come i nomadi.

### Cos'altro ti può servire?

Annotalo qui!

### Medicinali

- Aspirina
- Anti-infiammatori
- Anti-diarrea (ex. Imodium)
- Ristabilire l'équilibre della flora intestinale (es. Enterogermina)
- Mal-d'auto e viaggio

### Medicinali specializzati

- Non dimenticate di portare da casa eventuali medicinali specializzati (asma, pressione...)

### Harmony Desert fornisce :

- Tende doppie moderne (ma ognuno é libero di dormire sotto le stelle o nella grande tenda nomade)
- Materassini
- Coperte supplementari al vostro sacco a pelo.
- La tenda "ristorante"
- I pasti ed il tè nomade
- L'acqua in bottiglia
- Forchette, bicchieri e piatti ma secondo i casi potete mangiare 'alla maniera nomade'

**La mattina** é sempre prevista una bella colazione per fare il carico d'energie con tè, prodotti dolci e salati.

### Per info, consigli e prenotazioni

**Mauro** : (Ita, Fra, Eng, Esp)

[harmonydesert@gmail.com](mailto:harmonydesert@gmail.com)

WhatsUp : 0033 0647216803

### Per l'accoglienza in loco

**Saïd Azouz** cell : +212 631238466

Whatsup +212 627416137

*Be nomad !*