



Extramerckblatt Jordanien: Kameltreks

KLEIDUNG

Zusätzlich zu den oben genannten Kleidungsstücken empfehlen wir für Kameltrekkings folgende Bekleidung:

- eine Radlerhose mit verstärktem, leder- oder (besser noch) kunststoffgepolstertem Hinterteil als Unterhose. Wenn irgend möglich, sollte diese Hose keine Bein-Innennähte besitzen. Fragen Sie in einem entsprechenden Spezialgeschäft nach Radler-Unterwäsche aus Baumwolle.
- eine pludrig-weite Hose mit langem Bein, die man über die Radlerhose zieht. Die Hosenbeine sollten so lang sein, daß der Stoff selbst im Sitzen zumindest die Fußknöchel bedeckt. Der Grund hierfür ist, daß Beine und Fußrücken selbst bei intensivem Gebrauch von Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor sehr leicht verbrennen und man dem eben nur durch körperbedeckende Kleidung vorbeugen kann.
- leichte, luftige, aber körperbedeckende Oberteile wie weite Hemden. Empfindliche Leute sollten in jedem Fall langärmelige Hemden mitnehmen. Da man sich beim Reiten nicht aus der Sonne drehen kann, brennt sie natürlich unbarmherzig auf immer dieselben Stellen.
- mehrere große Kopftücher, die man so binden können sollte, daß auch der Nacken (Sonnenbrand!) bedeckt ist.
- statt der Badelatschen leichte Sandalen, die man schnell und einfach aus- und anziehen kann. Denn es wird stets ohne Schuhe geritten, weswegen man sich der Schuhe auch im Sattel sitzend entledigen können sollte.

AUSRÜSTUNG, GESUNDHEIT

Außerdem sollte (zusätzlich zur oben genannten) Ausrüstung noch folgendes mitgenommen werden:

- ein oder zwei stabile, lange Spannriemen mit Klemmschnalle zur Befestigung von Tagesrucksack o.ä. am Sattel (Wir haften nicht für Beschädigungen am Reisegepäck, die durch den Transport auf Last- oder Reittieren verursacht werden.)
- statt der Trinkflasche einen 4-Liter-Wassersack, wie er z.B. von Ortlieb und Tatonka angeboten wird. Diese Säcke haben den Vorteil, daß sie ohne Füllung kei-

nen Platz wegnehmen und problemlos am Kamelsattel befestigt werden können.

Außerdem eignen sich diese Säcke ganz wunderbar als Kopfkissen. Wenn Sie eine Alutrinkwasserflasche (1l; Sigg) mitnehmen, dann bitte auch ein Stück Schnur, damit man die Flasche an den Sattel hängen kann (eventuell in einer Thermohülle)

- ein gutes Wundgel wie Tyrosur für den Fall der Fälle. Gels eignen sich besser als Salben, da Salben die Versorgung der Haut mit Sauerstoff von außen unterbinden und so eine Infektion der wunden Stelle noch verstärken können.

GEPÄCKSTÜCKE

- kleine Reisetasche mit stabilem Reißverschluß oder kleiner Seesack
- Tagesrucksack
- eine Tasche, in der man Sachen, die man während des Treks nicht braucht (z.B. feste Schuhe, Kleidung von der Anreise), aufhebt und die wir dann im village sicher deponieren