

Marokko Sahara zandduinen en pelgrimsroutes

Ontdek de betoverende Sahara tijdens deze 10-daagse reis door magische zandduinen, over uitgestrekte steenvlakten en langs oude pelgrimsroutes. Wadi's, kamperen onder palmbomen en geweldige zonsopkomsten maken de arabische beleving compleet. Vergezeld door kamelen met hun drijvers, een gids en kok, maak jij onderdeel uit van onze kleine karavaan.

- 6-daagse wandeltrektocht
- vergezeld door kamelen met hun drijvers
- golvende zandduinen & uitgestrekte steenvlakten
- waan je een pelgrim & slaap onder de sterrenhemel

Zandduinen en steenvlaktes

Na aankomst in Marrakech, op slechts 3,5 uur vliegen, beleven we 's avonds het spektakel op het altijd drukke sfeervolle Djemaa-el-Fna plein. De volgende ochtend gaan we op weg naar 'the middle-of-nowhere' en de stilte van de woestijn. Via Ouarzazate komen we in de vallei van de Draâ met zijn uitgestrekte palmenoasen. In Zagora staat nog steeds de richtingaanwijzer naar Timboektoe: 52 dagen (per kameel). Vanuit Nasrate trekken we de komende dagen over pelgrimsroutes langs de heilige graven (marabouts), versterkte forten (kasbahs) door verlaten zandduinen en over eenzame steenvlaktes. 's Avonds maken we bivak of we slapen onder de blote sterren. Als we hout vinden, is misschien wel een kampvuurtje mogelijk en wordt een 'pain du sable' gebakken.

Kamelenkaravaan

Onze begeleiders loodsen ons met onze eigen kamelenkaravaan in de uitgestrekte woestijn van waterput naar waterput en vertellen hoe het karavaanleven eens geweest moet zijn. Het is een mooi schouwspel hoe de bagage op de kamelen wordt vervoerd. Wij laten ons leiden door hun ritme en die van de bijzonder sfeervolle zonsopkomst en -ondergangen.

We hoeven alleen maar te genieten van het ultieme onthaasten en de prachtige wandelingen, die her en der door de omstandigheden in de woestijn toch uitdagend kunnen zijn.

Bekijk [hier de foto's](#) (externe link).

Het gaat hier om een avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid, zoals beschikbaarheid van water. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De reisleiding kan genoodzaakt zijn om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 Amsterdam naar Marrakech

Per vliegtuig bereiken we Marrakech, de rode koningsstad in het zuiden. Hier verblijven we in een goed riad hotel (op basis van logies + ontbijt) vlakbij het grote plein Djemaa-el-Fna.

's Avonds genieten we van de haast sprookjesachtige sfeer op dit altijd drukke plein met heerlijk geurende etensstalletjes, acrobaten, verhalenvertellers, traditionele waterverkopers en slangenbezweerders.

dag 2 rit naar kamp 1 Nasrate oasis (Erg Bouhmida)

We vertrekken vandaag vroeg want ons staat een rit van ruim 420 km te wachten, die inclusief lunchpauze circa 7 uur zal duren. Per minibus rijden we over de 2260 meter hoge Tizi-n-Tichka pas naar het zuiden. De weg slingert zich als een echte bergroute met haarspeldbochten over de pas. Na de pas zien we het landschap veranderen. De droogte van de woestijn lijkt hier bijna direct te beginnen. Wij rijden nog ruim 200 kilometer verder.

Na de woestijnstad Zagora, met bordje 'Tombouctou 52 dagen per kameel', rijden we nog een stukje verder tot aan de duinen nabij het woestijndorpje Nasrate. Daar maken we ons eerste kamp en ontmoeten we de kamelendrijvers. Met uitzicht op de palmbomen genieten we van een glaasje thee in de woestijn en de zonsondergang. De vertaling van het Marokkaanse 'Erg' is zee van zand.

dag 3 naar kamp 2 Tidri

Na zonsopgang pakken we eerst onze bagage en tenten zodat met enig passen en meten alle bagage op de kamelen geladen kan worden. Wij genieten ondertussen van ons eerste woestijnontbijt. Onze wandeltocht begint door het afwisselende woestijnlandschap met overal waar maar een klein beetje water is, versterkte dorpjes met palmbomen en gecultiveerde tuintjes in hun schaduw. Talrijke Kasba's, versterkte forten, van okerkleurige of rode aarde met hun torens met kantelen sieren het landschap. Het is de rivier de Draa die hier voor leven zorgt. Graven van heiligen (maraboets), die voor pelgrims nog steeds belangrijk zijn, markeren de route.

We lunchen bij enkele, door de kamelen zo geliefde bomen, de acacia's. De kok heeft een salade gemaakt met verse groenten, olijven en sardientjes. Na onze siësta vervolgen we de route naar ons kamp vlakbij de zandduinen van Tidri.

dag 4 naar kamp 3 Erg Sahel

We staan bijtijds op want de zonsopkomst in de woestijn levert altijd mooie sfeer foto's op. De dromedarissen, die we overigens hardnekkig kamelen blijven noemen, liggen rustig bij elkaar in de opkomende zon. Dat wordt anders als ze worden opgeladen, want dan klinken luidruchtige protesten die verder niets uithalen want de begeleiders weten wel hoe ze daar mee om moeten gaan.

We steken de droge rivierbedding, de wadi, van de Draa rivier over om de wat hoger gelegen heuvels te bereiken waar rotstekeningen gevonden zijn. We volgen de wadi en passeren de restanten van een oud joods dorpje, ooit een belangrijk station voor de karavaan routes.

Daarna steken we een grote steenachtig plateau over, de Marokkanen noemen het een reg. `Erg` is een zee van zand en een `reg` is een zee van stenen.

Langs de rand van de onmetelijke Sahara woestijn lopen we naar de zandzee van het Erg Sahel waar we onze kampplaats inrichten.

's Avonds genieten we van een prachtige sterrenhemel en de heerlijke stilte die je alleen vindt in zeer afgelegen gebieden.

dag 5 naar kamp 4 Ras Riche

Door de uitgestrekte duinenvelden van zand, die voortdurend opnieuw worden gevormd door de wind en de uitgestrekte steenvlakten, wijzen de kamelen ons de weg steeds verder naar het zuiden. Ons doel voor vandaag is de wadi van de rivier de Draa waar we kamperen. De dieren die onze bagage en tenten dragen volgen met hun begeleiders vaak een eigen route naar het volgende kamp. Alleen de "lunchcamel" volgt ons naar de lunchplek met een tent, keukenspullen en alles wat nodig is om de lunch te maken. Na de lunch volgt hij soms ook weer zijn eigen route naar de kampplaats.

Op de kampplaats aangekomen worden de dromedarissen met een kniehalster losgelaten en mogen ze tot zonsondergang op zoek naar de door hen geliefde acacia's. Dromedarissen worden zo'n 20 jaar oud. Vanaf 4 jaar kunnen de mannetjes lasten dragen, het dressereren duurt ongeveer 1 à 2 maanden. De vrouwtjes worden veelal bij nomaden ondergebracht en gebruikt als fokdier. Onze drijvers hebben een echte band met hun dieren, al zijn ze meestal geen eigenaar maar werken ze met een soort leasecontract. Ze zijn erg zuinig op hun dromedarissen, want die vertegenwoordigen een heel kapitaal, namelijk zo'n 10.000 Dirham per dier. Overigens is het gezegde 'hoeveel kamelen is iemand waard' niet meer van de huidige tijd, ook niet als bruidsschat.

dag 6 naar kamp 5 El Hnite zandduinen

De ochtendzon verdrijft de kou van de nacht al snel en na het ontbijt vervolgen we de route langs de rivierbedding naar de laatste grote duinen bij El Hnite. De temperatuur kan tussen het warme zand behoorlijk oplopen en het is dan ook zaak om voldoende water mee te nemen voor onderweg. Het wordt een pittige dag, duin op en duin af, rul zand waarbij het regelmatig twee stappen omhoog en één omlaag is. We hopen op de schaduw van een Tamarisk boom om te lunchen. Onderweg zien we de groene struiken van de giftige sodomsappel. De sodomsappel is inheems in Zuid-Afrika en is nu verwilderd in Zuid-Europa en Noordwest-Afrika. De plant komt vooral voor in de buurt van zandstranden en in de woestijn. De sodomsappel bloeit van mei tot september en draagt giftige vruchten (pas op voor oogirritaties). We kamperen weer op een mooie plek tussen de zandduinen.

dag 7 naar kamp 6 Lhaniche

Langs de maraboet van Sidi Naji volgen we oude karavaanroute. In de verte lonken de hoge duinen van Chegagga, de allerhoogste plek van deze regio. Vanaf de kampplaats gaat het zig-zag tussen de duinen door en is het redelijk makkelijk lopen tot aan de voet van de hoogste duin. De beklimming en de daarop volgende route naar het kamp gaat dwars over de zandruggen die de duinen met elkaar verbinden en is behoorlijk pittig. Je inspanningen worden beloond, want vanaf de hoge duinen heb je mooi uitzicht over de zee van zand die zich uitstrekt tot aan de bergruggen van de Jebel Bani en de grens met Algerije.

dag 8 naar camping Caravane Rose de Sable

We verlaten langzaam het hoge duinengebied en komen door een vlakker gebied met sporen van wat akkerbouw. Via een flink stuk steenwoestijn met af en toe een zandduintje, komen we terug in de spaarzaam bewoonde wereld. Bij de palmbomentuin van camping Rose de Sable maken we ons laatste bivouac. Hier is ook een vast kampement met lemen huisjes. 's Avonds nemen we afscheid van onze begeleiders die ons met hun trommelmuziek, op lege jerrycans en keukengerei, bedanken.

dag 9 Transfer Ouled Driss - Marrakech

Een minibus staat al vroeg klaar om ons terug te brengen naar Marrakech, een rit van meer dan 7 uur om langzaam afscheid te nemen van het verlaten woestijnlandschap. Over twee bergpassen van de Anti Atlas en de Hoge Atlas rijden we over kronkelige bergwegen met prachtige uitzichten. In Marrakech moeten we weer even wennen aan alle drukte. Op het altijd levendige plein Jemaa el Fna genieten we van een laatste tajine met trommelmuziek.

dag 10 Marrakech - Amsterdam

Vandaag vliegen we van Marrakech weer terug naar Nederland (Schiphol of Eindhoven). De laatste dag en de afsluiting van een bijzondere vakantie in dit prachtige land. Vandaag vlieg je terug naar Amsterdam of Eindhoven.

Het is ook mogelijk om nog iets langer in Marrakech te blijven. of iets eerder naar Marrakech te vertrekken. Je hebt dan de tijd om deze bijzondere koningsstad verder te ontdekken met haar rijke historie, oude paleizen, moskeeën, praalgraven en een prachtige oude Koranschool waar je je kunt verwonderen over het mooie handwerk van kalligrafieën, tegelmozaïeken en houtsnijwerk. Je kunt ook een mooie fietstocht maken met een gids door de souks en langs de tuinen van Marrakech. Je kunt bij je boeking onder de bijzonderheden aangeven, hoeveel nachten je extra wilt blijven.

Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
21 nov 2025	30 nov 2025	€ 1045	op aanvraag
Boeken Optie			
19 dec 2025	28 dec 2025	€ 1045	op aanvraag
Boeken Optie			
25 jan 2026	03 feb 2026	€ 1045	op aanvraag
Boeken Optie			
06 feb 2026	15 feb 2026	€ 1045	op aanvraag
Boeken Optie			

Bij de prijs inbegrepen

- * luchthaventransfer (indien de vlucht bij ons is geboekt)
- * vervoer per minibus van/naar de trektocht
- * hotelovernachtingen in Marrakech op basis van logies en ontbijt in twee- of driepersoonskamers – op trek:
- * alle maaltijden (3x per dag)
- * bagagevervoer (je kunt persoonlijke bagage tot 12 kg p.p. laten dragen)
- * Engelssprekende Marokkaanse gids
- * kok
- * gebruik van keukengerei (ook bestek, bord, etc.)
- * gebruik van tweepersoonstenten en groepstent
- * EHBO-kit
- * reserveringskosten
- * bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

Niet bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam-Marrakech (deze vlucht kan via ons geboekt worden)
- * luchthaventransfers in Marokko (indien vlucht niet via ons geboekt is)
- * toeslag éénpersoonstent € 35,--
- * reis- en annuleringsverzekering
- * vaccinaties
- * fooien lokale staf
- * maaltijden wanneer we niet op trek zijn
- * flessen mineraal water tijdens trektocht
- * persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
- * vervoer naar en van Schiphol
- * excursies wanneer niet vermeld in het dagprogramma
- * eventuele wijzigingskosten € 35,--

Groepsgrootte

Minimaal 4 reizigers

Maximaal 12 reizigers

De groep wordt begeleid door een Engelssprekende lokale gids.

Klimaat

We voeren deze trektocht uit in de wintermaanden, van oktober t/m maart. Juist in de winter als het in Nederland donker en koud is kun je jezelf in de woestijn, met veel licht en zon, weer helemaal opladen. Heerlijk wandelweer met overdag vaak temperaturen van 20 tot ruim 30 °C en bijna altijd zon. Als de zon 's avonds weg is, koelt het echter in de winter snel af. In december, januari en februari is er zeker kans op nachtvorst. Ook 's morgens is het dan nog koud en zijn een winddichte/warme jas, handschoenen en muts geen overbodige luxe. Evenals een warme slaapzak! (tot min 5°C). Ook kan het in de woestijn flink waaien waarbij de wind soms fijn zand meevoert. Een 'sêche' (grote katoenen sjaal voor om je hoofd) ter bescherming tegen wind en zand wordt aanbevolen.

Gemiddelde temperatuur in de periode van oktober tot maart;

Marrakech

15 tot 35° C overdag

5 tot 15° C 's nachts

Woestijn

15 tot 35° C overdag

5 tot - 5° C 's nachts

Ouarzazate

10 tot 30° C overdag

0 - 10° C 's nachts

Tijd

In de zomer is het in Marokko 1 uur vroeger dan in Nederland, in de winter is er geen tijdsverschil.

Elektriciteit en mobiele telefoon

In de grotere steden is dat vaak 220 volt, maar op het platteland kan het wisselen van 110 of 220 volt. Er kan eventueel mobiel gebeld worden vanuit Marrakech. Daar kun je ook je accupacks en powerbanks opladen, maar we adviseren dat al in Nederland te doen. Nederlandse (apparaat) stekkers passen, randaarde stekkers passen niet. Onderweg ben je aangewezen op je powerbank; stop deze tijdens de vlucht naar Marrakech altijd in je handbagage

Geld en fooien

€1 is circa 11 DH (Marokkaanse Dirham). Bij aankomst op het vliegveld in Marrakech is gelegenheid om te pinnen. Euro's wisselen kan ook. Tax free shops op vliegvelden in Marokko accepteren geen Dirhams (wel euro's en creditcard). Dirhams mogen officieel niet uitgevoerd worden, wissel je Dirhams dus voor de terugreis terug. In het centrum van Marrakech kun je ook pinnen. Aanbevolen bedrag om bij aankomst te pinnen/wisselen is ± € 100,-- (exclusief souvenirs en alcoholica) De richtlijn voor de fooien is ± € 40,--, deze is inbegrepen bij de aanbevolen ± € 100,--.

De meeste Nederlandse banken hebben standaard de mogelijkheid tot geldopnames in landen buiten Europa geblokkeerd en een limiet voor een geldopname per keer vastgesteld. Wil je pinnen in Marokko, wijzig dan de instellingen van je pinpas voor vertrek en check de limiet.

Voor de actuele wisselkoers [klik hier](#). (Oanda.com)

Visum & Paspoort

Voor Marokko is geen visum nodig. Het paspoort moet nog tenminste 3 maanden geldig zijn na je verblijf in Marokko.

Vaccinaties

Vaccinaties zijn niet verplicht voor Marokko, maar we raden je aan de officiële adviezen van de [GGD](#) of je huisarts te volgen. Generiek aanbevolen worden DTP en Havrix (tegen geelzucht = Hepatitis A); persoonsgebonden o.a. buiktyfus.

Vertrek naar Marokko

Boek je het ticket via ons, dan ontvang je uiterlijk een week voor vertrek het E-ticket per e-mail inclusief een link en instructie om on-line in te checken. Wij regelen dan ook de transfer van het vliegveld naar het hotel in Marrakech. We informeren je over het tijdstip en locatie van de ontmoeting met de Marokaanse begeleider. Houdt rekening met het feit dat auto's vaak niet tot de voordeur van het hotel kunnen komen, waardoor het laatste stukje met een kruier gaat.

Toelichting uitrusting

Schoeisel

Wij raden lichte bergwandelschoenen aan met een stevige profielzool. Het is belangrijk dat je schoenen erg goed zitten, omdat je er elke dag uren op moet lopen.

- * Wanneer je nieuwe schoenen moet kopen, verdient het aanbeveling om tot 1 maat groter te kopen dan je werkelijke maat. (Pas ze met een paar extra sokken).
- * Je voeten hebben namelijk de neiging om op te zetten, als je wat langer op een dag loopt. Daar komt nog bij dat je bergaf niet met je tenen in de knel komt.
- * Als je nieuwe schoenen moet kopen, loop ze dan goed in.
- * Een goede profielzool geeft je beter grip op de wat steilere paden.
- * Bij zwaardere trektochten (5 voetjes of meer) is een zwaardere uitvoering aan te bevelen.

(Dag-) rugzak

Je kunt je bagage laten dragen tot 12 kg. Je bagage kun je in een plunjezak of grote rugzak of tas doen. Voor de spullen die je tijdens het lopen nodig hebt volstaat een dagrugzak. We adviseren een dagrugzak met een inhoud van minimaal 35 liter.

Slaapzak en matje

Voor alle tochten is een goede slaapzak tot - 5 of - 10° C (dons of kunststof zoals bijvoorbeeld hollofil) onontbeerlijk.

Een goede slaapmat heeft twee functies: isolatie tegen optrekkende kou en ligcomfort. De voorkeur gaat uit naar een slaapmatje met een gesloten celstructuur (i.v.m. isolatiewaarde en niet opzuigen van vocht) of een zogenaamd zelfopblazend matje van bijvoorbeeld Thermarest of een ander merk.

Paklijst

- ~ berg(wandel)schoenen
- ~ teva's of andere sandalen of lichte gympen voor 's avonds; ook geschikt voor evt. het doorwaden van rivieren/beekjes
- ~ slaapmatje + slaapzak (minimaal warm tot -5°C)
- ~ eventuele lakenzak van bijv. zijde, flanel of fleece
- ~ warm, winddicht jack
- ~ lange broek
- ~ korte broek (voor vrouwen in een moslimland "not done") of kuitbroek
- ~ enkele T-shirts en overhemden met lange mouwen en met kraag tegen verbranding van je nek en armen
- ~ ondergoed
- ~ warme trui
- ~ handschoenen
- ~ sokken, afgestemd op je bergschoenen
- ~ maillot, legging of thermobroek
- ~ dunne handdoek (snel droog), een washand, en voor vrouwen een omslagdoek (optioneel)
- ~ toiletartikelen (minimale hoeveelheden, mini flacons)
- ~ drinkfles of camelbag (inhoud minimaal 2 liter). Het is handig als je drinkfles warmte bestendig is
- ~ thermos fles (optioneel)
- ~ zakmes
- ~ zak/hoofdlamp (nb gebruikte batterijen mee terug naar NL voor chemisch afval!!)
- ~ wandelstokken (telescopisch) (optioneel)
- ~ wasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- ~ toiletpapier (liefst ongebleekt), aansteker (voor verbranden van je toiletpapier in de natuur of afvalzakjes)
- ~ Wetties of iets dergelijks (ivm weinig wasgelegenheid)
- ~ desinfectie gel voor de handen
- ~ maandverband/tampons (optioneel)
- ~ reserve bril / lenzen
- ~ iets voor op je hoofd tegen zon, stof en kou; zonnehoed/pet/sjaaltje en (bivak)muts
- ~ zonnebril
- ~ plastic (vuilnis)zakken, o.a. om inhoud rugzak in te verpakken/droog te houden
- ~ hangslotje om plunjezak af te sluiten
- ~ dagrugzak minimaal 35 liter

moneybelt of halstasje met:

- ~ paspoort
- ~ inentingsboekje (optioneel)
- ~ ticket
- ~ geld, pinpas en eventueel traveller cheques
- ~ verzekeringsbewijs + alarmnummers
- ~ 2 pasfoto's (voor het geval dat)

N.B. Maak van alle belangrijke papieren kopieën, noteer de nummers, laat 1 exemplaar thuis en bewaar onderweg de kopieën apart van de originelen. Digitaal de kopie opslaan kan natuurlijk ook.

Lijst van persoonlijke medicijnen

- * Azaron, lidocaïne-zalf: bij insectenbeten
- * Betadine-iodium of Chloorhexidine: wondontsmetting
- * Leukoplast/second skin: blaarpreventie
- * Pleisters/Hansaplast: bij wondjes
- * Paracetamol of Ibuprofen: pijnstiller
- * Deet of ander merk: insectenafweermiddel
- * Zonnebrandolie/-crème: minimaal factor 30
- * Lippenbescherming: zinkzalf of lipbalsem mét zonnefactor
- * Isostar of sportdrank: zoutcompensatie als gevolg van m.n transpiratie
- * Jodium of Hadex: waterontsmetting of een persoonlijk waterfilter ([klik voor een voorbeeld](#))
- * Rekverband, knieband: bij knieproblemen (optioneel)
- * Arnica of SRL-gelei: bij kneuzingen, spierpijn (optioneel)
- * Norit: bij lichte darmklachten
- * Immodium: bij diarree voor `op moeilijke momenten`
- * ORS: ter voorkoming van uitdroging bij diarree
- * Strepsils: bij schrale keel
- * specifieke persoonlijke medicijnen (optioneel)

Bagage

Tijdens de trektocht wordt de persoonlijke bagage vervoerd op de rug van kamelen en is dus veel aan schuur- en drukk Bewegingen onderhevig. Alles wat kwetsbaar is, moet je goed verpakken door bijvoorbeeld een plunjebaal of duffel te gebruiken. Handig is ook een klein hangslotje, om de plunjebaal af te sluiten. Neem niet meer dan 15 kg aan ruimbagage mee (dit is excusief handbagage). Regelmatig gaan tenten of medicijntonnetjes mee vanuit Nederlands, waarvoor de overige kilo's kunnen worden gebruikt. Tijdens de trek mag 12 kg p.p. aan persoonlijke bagage worden afgegeven. Je kunt gedurende de dag meestal niet bij die bagage, dus stop belangrijke zaken in je dagrugzak.

Verzekeringen

Het afsluiten van een adequate reisverzekering stellen wij verplicht. Een annuleringsverzekering raden wij sterk aan. Beide verzekeringen kun je regelen via ons of via je eigen verzekeringsmaatschappij. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden, geef dan voor vertrek de volgende gegevens aan ons door:

- * bij welke verzekeringsmaatschappij je verzekerd bent
- * je polisnummer en
- * het alarmnummer van de verzekeringsmaatschappij.

Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleiding en Nunatak snel handelen.

Verblijf

In Marrakech verblijven we in een Riad. De kamers hebben eigen douche en toilet.

In het hoogseizoen (de vakantieperiodes in Nederland) is het niet mogelijk om een 1-persoonskamer te reserveren.

Tijdens de trek slapen we in twee persoonstenten, wil je liever een tent voor je alleen, geef dat dan aan bij de boeking (meerkosten €35,--).

Maaltijden

In Marrakech is het ontbijt inclusief, de overige maaltijden in de stad zijn voor eigen rekening. Tijdens de trek zijn alle maaltijden inclusief, ook tijdens de rit naar het startpunt en en ontbijt en lunch op de terugweg naar Marrakech.

Categorie 2

Op deze 10-daagse reis wandel je 6 dagen. Grote hoogteverschillen zijn er niet en je begeeft je evenmin op grote hoogte. Het gemiddeld aantal loopuren per dag bedraagt 4 tot 6 uur, korte pauzes hierbij inbegrepen. Maximaal loop je 7 uur op een dag. De ondergrond is zand of rots en steen. Het ochtendtraject bedraagt gemiddeld 4 uur en het middagtraject 1 tot 2 uur. Afhankelijk van het af te leggen traject in combinatie met de weersomstandigheden, zullen we onze lunch bij voorkeur onderweg gebruiken (picknick). Voor de lunchpauze trekken we ongeveer 2 uur uit. Wanneer wij ons echter met harde wind in de zandduinen bevinden, is het raadzaam om door te lopen tot de bivakplek en pas daar te lunchen.

In de wintermaanden zijn de dagen relatief kort; een dagtraject van 5 tot 6 uur impliceert dan ook een goed gevuld dagprogramma.