

## Checklist voor de Hadj

*Deze checklist is ter ondersteuning. Je hebt niet alles nodig. Gebruik deze lijst om te controleren wat je eventueel nog nodig hebt en neem alleen mee wat voor jou relevant is. Probeer je bagage zo licht en praktisch mogelijk te houden, zodat je je kunt focussen op je Hadj.*

*Neem te allen tijde in je handbagage je medicatie, een extra set kleding en je waardevolle spullen. Mocht je ruimbagage vertraagd raken of kwijt zijn, dan heb je altijd het belangrijkste bij de hand. Dit is van groot belang.*

---

### Kleding en accessoires

- [Ihraam kleding \(minimaal 2 sets voor mannen\)](#)
- Ihraam-riem /heuptas (met vakjes)
- Schaar (voor vrouwen na de Hadj)
- Qamies / abayah (meerdere sets, licht en ademend)
- Extra onderkleding
- Comfortabele schoenen (goed ingelopen)
- Slippers (makkelijk aan/uit voor woedoe)
- Extra slippers
- Zonnebril
- Pet of hoed
- Antislip sokken
- Rugtas
- Kleine tas (nek/heup voor geld en telefoon)
- Licht vest of dunne deken (voor airco)
- Kleine zonwerende paraplu (sterk aanbevolen)

### Persoonlijke verzorging (parfumvrij tijdens Ihraam)

- Parfumvrije shampoo en zeep
- Parfumvrije deodorant
- Tandborstel en tandpasta
- Mondwater en ragers
- Nagelknipper
- Zonnebrandcrème
- Lippenbalsem
- Desinfectiegel
- Vaseline (tegen schuren)
- Natte doekjes (zeer belangrijk)
- Handdoeken en washandjes
- Contactlenzen en vloeistof
- Extra bril

### Religieuze benodigdheden

- [Koran](#)
- Gebedskleed (licht en compact)
- [Boek: Gids voor de 'Oemrah & Hadj](#)
- [Dua-boekje](#)

### **Medicijnen en gezondheid**

- Persoonlijke medicatie
- Paracetamol
- Ibuprofen
- Maagzuurtabletten
- Laxeermiddel
- Vitamine C
- Strepsils of keelsnoepjes
- ORS (tegen uitdroging)
- Blarenpleisters
- Pleisters en verband
- Anti-schuur crème

### **Reisbenodigdheden**

- Waterfles (liefst thermos)
- [Wereldstekker / adapter](#)
- Powerbank (zeer belangrijk)
- Oplaadkabels
- Handweegschaal
- Kofferslot
- Paspoort
- Kopieën van paspoort en verzekering
- Creditcard / pinpas (werelddekking aanzetten)
- Contant geld (kleine coupures)

### **Specifiek voor Mina, 'Arafah en Moezdalifah**

- Lichtgewicht rugtas
- Snacks (dadels, noten, energierepen)
- ORS en water bij de hand
- Mondkapjes (tegen stof en drukte)
- Oordoppen (voor slapen in tenten)
- Slaapmasker
- Zakdoekjes / tissues
- Plastic tasjes (voor kleding/schoenen)
- Kleine sprayfles (voor verkoeling)
- Extra slippers

### **Handige extra's**

- Veiligheidsspelden (voor Ihraam)
- Nekkussen
- Telefoonkoord
- AirTag of tracker (voor tas)
- Wasmiddel (klein flesje)
- Extra tas (opvouwbaar)