



PACKLISTE FÜR DEN JAKOBSWEG

BESUCHT MICH GERNE AUF
WWW.PILGERWAHNSINN.DE
ODER IN DEN SOZIALEN
MEDIEN.

BUEN CAMINO!

Euer Pilgerfreund Jörg Steinert

EMPFEHLUNGEN EINES PILGERS, DER AUCH STÄNDIG DAZULERNT:

Unterwegs:

- Rucksack (ca. 38 Liter, Füllgewicht ohne Wasser ca.10 kg)
- Regenschutz für Rucksack
- Wasserdichte kleine Säcke (Schutz + Ordnung im Rucksack)
- Smartphone, Ladekabel, Kopfhörer und Powerbank
- Pilgerführer (ggf. als App) und Pilgerausweis Credencial
- Flugtickets, Personalausweis
- EC- und Kreditkarte, Geld
- Krankenversicherungskarte u. Auslandskrankenversicherung
- Trinkflasche (etwa 1 Liter) und Energie-Essen (z.B. Banane)
- Kugelschreiber
- Stirnlampe (wenn man ggf. früh am Morgen startet)
- 1 Paar Trekkingstöcke (mit extra Gummipuffer)
- Taschenmesser und evtl. Reisebesteck (Gabel-Löffel-Kombi)
- Jakobsweg-Aufnäher (oder Muschel, die allerdings klappert)

Kleidung:

- Zwei Hosen (eine davon auch für Regen geeignet)
- 3 Kurzarmshirts
- 2 Langarmshirts

- 1-2 warme Fleece-Oberteile
- 3 Funktionsunterhosen
- 3 Paar Wandersocken
- 1 Paar knöchelhohe Wanderschuhe
- 1 Paar leichte Schuhe für abends
- 1 faltbarer Rucksack (für Wertgegenstände abends)
- 1 Paar Badelatschen
- Sonnenbrille und Hut
- bei kalter Jahreszeit: Mütze, Handschuhe und Jacke
- 1 Regenponcho
- 4 Wäscheklammern

Körperpflege:

- Shampoo (Konzentrat, auch für Handwäsche der Kleidung)
- Microfaser-Handtuch
- Reisekamm und kleiner Spiegel
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Sonnenmilch (kleine Flasche)
- Medikamente (z.B. Asthmaspray und Schmerzmittel)
- Hirschtalg (für die Fußpflege zur Vermeidung von Blasen)
- Blasenpflaster
- Magnesium-Tabletten
- Nagelpflegeset

Übernachtung:

- Schlafsack (ca. 800 g, je nach Jahreszeit dicker)
 - Seiden-Inlay (mit Permethrin behandelt: gegen Bettwanzen)
 - Evtl. Schlafmaske und Ohropax
-