Die Packliste wurde im Sonderheft „Jakobsweg - Aufbruch nach Santiago“ veröffentlicht.

Tipp: Mit Crocs oder Outdoorsandalen können auch die sanitären Anlagen genutzt werden, es braucht keine extra Badelatschen.

Grundausrüstung

- ☐ 1 Rucksack (40 - 50 l Volumen) mit Regenhülle ..... ____ gr.
- ☐ 1 Trinkflasche oder Trinkblase ..... ____ gr.
- ☐ 1 kleine Bauchtasche oder faltbarer Rucksack ..... ____ gr.
- ☐ 1 Wanderstöcke oder Pilgerstab ..... ____ gr.
- ☐ 1 Jakobsmuschel ..... ____ gr.
- ☐ 1 Paar Schuhe ..... ____ gr.
- ☐ 2 Paar Socken ..... ____ gr.
- ☐ 1 Paar Sandalen oder Crocs / leichte Schuhe ..... ____ gr.
- ☐ 1 Outdoorhose (zum Zippen) + eine Ersatzhose ..... ____ gr.
- ☐ 1 T-Shirt kurz + ein Ersatzshirt kurz ..... ____ gr.
- ☐ 1 T-Shirt lang bzw. Pullover oder Fleecejacke ..... ____ gr.
- ☐ 1 Regenjacke mit Kapuze ..... ____ gr.
- ☐ 1 Mütze oder Hut ..... ____ gr.
- ☐ 1 Sonnenbrille ..... ____ gr.
- ☐ 1 Schal oder Schlauchtuch für den Hals ..... ____ gr.
- ☐ 3 Paar Unterhosen (+ evtl. 1-2 BHs) ..... ____ gr.
- ☐ 1 Schlafsack (je nach Jahreszeit) ..... ____ gr.
- ☐ 1 Schlafausrüstung (Shirt oder Nachthemd) ..... ____ gr.

Tipp: Mit Sicherheitsnadeln kann die Wäsche zum Trocknen am Rucksack befestigt werden. Die Wäscheleinen in den Herbergen sind schnell voll. Am besten ein Stück Schnur einpacken und die Wäsche darauf hängen.

Tipp: Manche Rucksäcke haben am Hüftgurt kleine Taschen eingearbeitet, in denen Kleinigkeiten verstaut werden können. Wir empfehlen eine extra Bauchtasche. Die Tasche bietet mehr Platz und kann auch abends genutzt werden.

Tipp: Bitte immer daran denken: Auch vor Ort können notwendige Dinge gekauft werden!

Dokumente und Reiseunterlagen

- ☐ Tickets für Flüge, Züge oder Busse ..... ____ gr.
- ☐ Personalausweis, evtl. Führerschein ..... ____ gr.
- ☐ Krankenkassenkarte ..... ____ gr.
- ☐ evtl. Behinderten- oder Rentenausweis ..... ____ gr.
- ☐ evtl. Impf- oder Allergiepass ..... ____ gr.
- ☐ Pilgerausweis ..... ____ gr.
- ☐ EC-Karte und / oder Kreditkarte ..... ____ gr.
- ☐ kl. Geldbeutel mit etwas Bargeld ..... ____ gr.
- ☐ Liste mit Notfallnummern ..... ____ gr.
- ☐ wasserdichte Hüllen für Dokumente ..... ____ gr.

Sonstiges

- ☐ Tagebuch/Notizbuch mit Stift ..... ____ gr.
- ☐ Stirnlampe ..... ____ gr.
- ☐ Pilgerführer ..... ____ gr.
- ☐ Zipptüten oder kl. Müllbeutel für Proviant ..... ____ gr.
- ☐ einige Müsliriegel für den Notfall ..... ____ gr.
- ☐ Schlüssel ..... ____ gr.

Tipp: Müsliriegel oder eine selbstgemachte Nuss-Rosinen-Mischung für einen kurzfristigen Energieschub einpacken.

der pilger
www.der-pilger.de

Kulturbeutel - Waschen - Medikamente

- ☐ 1 Kulturbeutel (mit Haken zum Aufhängen) ..... ____ gr.
- ☐ kleines Taschenmesser mit Schere und Pinzette ..... ____ gr.
- ☐ Zahnbürste und Zahnpasta ..... ____ gr.
- ☐ Kamm oder Bürste ..... ____ gr.
- ☐ 1 Reisehandtuch (Mikrofaser trocknet schnell) ..... ____ gr.
- ☐ 1 kl. Flasche Shampoo ..... ____ gr.
- ☐ Creme für Gesicht und evtl. auch Hände ..... ____ gr.
- ☐ Sonnencreme und Lippenpflege ..... ____ gr.
- ☐ Sicherheitsnadeln oder Büroklammern ..... ____ gr.
- ☐ 1 Paar bequeme Ohrstöpsel ..... ____ gr.
- ☐ evtl. Rasierutensilien ..... ____ gr.
- ☐ kl. Packung Hygienetücher - Desinfektion ..... ____ gr.
- ☐ persönliche Medikamente ..... ____ gr.
- ☐ Schmerzmittel, Pflaster, 1 Mullbinde ..... ____ gr.
- ☐ Wunddesinfektion ..... ____ gr.
- ☐ Magnesium, evtl. Globuli ..... ____ gr.
- ☐ normale Pflaster, etwas Tape und Blasenpflaster ..... ____ gr.
- ☐ Hirschtalg oder pflegende Fußcreme ..... ____ gr.
- ☐ Husten- oder Halsbonbons ..... ____ gr.
- ☐ optional: Deo ..... ____ gr.
- ☐ Papiertaschentücher (auch als Klopapier nutzbar) ..... ____ gr.
- ☐ kleines Nähset ..... ____ gr
- ☐ optional: Insektenschutz ..... ____ gr
- ☐ optional: Zeckenzange / Zeckenpinzette ..... ____ gr

Tipp: Falls es sehr kalt ist, oder wer schnell friert: Skiunterwäsche mitnehmen und zum Schlafen tragen, dafür den Schlafanzug zu Hause lassen.

Tipp: im Outdoorhandel gibt es nachfüllbare Fläschchen für Shampoo. Das Shampoo auch fürs Duschen und Waschen der Kleidung nutzen.

Tipp: Mit dem abgetrennten Kopf einer Spülbürste können die Wanderschuhe abends sauber gemacht werden.

Technik

- ☐ Smartphone oder Mobiltelefon ..... ____ gr.
- ☐ geeigneter Mobilfunktarif für Spanien
- ☐ optional: App für den Jakobsweg
- ☐ Powerbank mit Kabel ..... ____ gr.
- ☐ optional: Selfie-Stick ..... ____ gr.
- ☐ evtl. Fotoausrüstung ..... ____ gr.
- ☐ Ladegerät bzw. Ladekabel ..... ____ gr.
- ☐ optional: GPS-Gerät ..... ____ gr.
- ☐ optional: digitale Kopien wichtiger Dokumente gespeichert in einer Cloud wie Dropbox o.ä.
- ☐ optional: Wörterbuch oder App ..... ____ gr.

Tipp: Dinge, die schnell griffbereit sein müssen, in eine extra Tüte oder in die Reiseapotheke packen und im Rucksackdeckel verstauen.

Tipp: In Spanien werden Steckdosen vom Typ F verwendet, wie in Deutschland und Österreich auch. Wer aus der Schweiz pilgert, braucht einen Adapter.

Fotos: stock.adobe.com: oasisamuel (crocks); strichfiguren.de (Sonne); VIEWWEAR (Hut); faraktinov (Sonnenmilch); liveostockimages (Reiseapotheke); M. Schuppich (Schnur); by-studio (Sicherheitsnadel); Birgit Reitz-Hofmann (Müslinegel); jittawit21 (Flasche); Andre Bonn (Bürste); Ljupco Smokovski (Rucksack); eyewave (Adapter); Viktoriya (Schlafsäcke), Rawpixel.com, La Gorda, Aspil 3 (Notizzettel), Recep Sultan (Zeichnungen)