



Tipp: Abends mit Crocs oder Outdoorsandalen können die Füße besser entlüftet und sind befreit von den schweren Wanderschuh.



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



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 (bei Herbergen und je nach Jahreszeit) gr.
- ☐ 1 Schlafhausrüstung (Shirt oder Nachthemd) gr.

Dokumente und Reiseunterlagen

- ☐ Tickets für 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: Mit Sicherheitsnadeln kann die Wäsche zum Trocknen am Rucksack befestigt werden. Am besten ein Stück Schnur einpacken und im Zimmer aufspannen wenn keine Wäscheständer vorhanden sind, 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: Müsliriegel oder eine selbstgemachte Nuss-Rosinen-Mischung für einen kurzfristigen Energieschub einpacken.

Kulturbeutel - Waschen - Medikamente

- ☐ I Kulturbeutel (mit Haken zum Aufhängen) gr.
- ☐ kleines Taschenmesser mit Schere und Pinzette gr.
- ☐ Zahnbürste und Zahnpasta gr.
- ☐ Kamm oder Bürste gr.
- ☐ I Reisehandtuch (Mikrofaser trocknet schnell) gr.
- ☐ I kleine Flasche Waschlotion gr.
- ☐ Creme für Gesicht und evtl. auch Hände gr.
- ☐ Sonnencreme und Lippenpflege gr.
- ☐ Sicherheitsnadeln oder Büroklammern gr.
- ☐ I Paar bequeme Ohrstöpsel gr.
- ☐ evtl. Rasierutensilien gr.
- ☐ kl. Packung Hygienetücher - Desinfektion gr.
- ☐ persönliche Medikamente gr.
- ☐ Schmerzmittel, Pflaster, I 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: Dinge, die schnell griffbereit sein müssen, in eine extra Tüte oder in die Reiseapotheke packen und im Rucksackdeckel verstauen.



Tipp: Im Outdoorhandel gibt es kleine Flaschen mit einer Waschlotion, die nur tropfenweise fürs Duschen, Haare waschen und Kleidung reinigen genutzt werden kann.



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



Tipp: Ob man Wanderschuhe mit hohem Schaft oder Trailrunningsschuhe halbhoch nimmt, ist Sache jedes Einzelnen. Am besten vorher auf längeren Spaziergängen ausprobieren.

Technik

- ☐ Smartphone oder Mobiltelefon gr.
- ☐ geeigneter Mobilfunktarif fürs Ausland
- ☐ optional: App für den Jakobsweg
- ☐ optional 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.

Tipp: Für manche Wege im deutschsprachigen Raum gibt es extra regionale Pilgerausweise. Wer nach Spanien laufen und die Compostela erhalten möchte, braucht allerdings den offiziellen Pilgerausweis.

