

Packliste

Mit den Sachen und auch der Menge an Sachen, die ich mitgenommen habe, bin ich relativ gut gefahren. Ist aber oft auch Geschmackssache:

- **Rucksack 40 Liter + 10 Liter** (die man nutzen kann, falls man mal etwas mehr zu Essen mit hat, aber nicht von vornherein einplanen); ich habe auch einige Leute mit größeren und wenige mit kleineren Rucksäcken gesehen. Meiner Meinung nach reichen 40 Liter aus, weniger wäre zumindest bei mir knapp gewesen. *Kosten:* etwas mehr als 100 Euro
- **Schlafsack:** Ich hatte nur einen dünnen Hütten- bzw. Jugendherbergsschlafsack. Das ist quasi einfach ein zusammengenähtes Leinentuch. Auch sinnvoll, um nicht direkt auf den nicht immer täglich neu bezogenen Betten zu liegen. Für mich hat er gereicht und war auch warm genug, es liegt allerdings auch daran, wann man den Weg geht. *Kosten:* ca. 10 Euro
- **Schuhe:** Ich hatte Wanderschuhe von Meindl. Man sollte meiner Meinung nach nicht zu wenig in die Schuhe investieren, gutes Schuhwerk ist wichtig. Am besten vorher Einlagen vom Orthopäden besorgen. Einlaufen ist auch sinnvoll! *Kosten:* 150 bis 200 Euro
- **Regenschutz für Rucksack:** bei mir hat es auf dem Weg nur einmal geregnet. Evtl. reicht auch einfach ein aufgeschnittener Müllbeutel oder ein Regencape, was Pilger und Rucksack bedeckt.
- **Leinenbeutel:** habe ich mit Kleidung gefüllt und als Kopfkissen benutzt, wenn es in der Herberge keines gab. Alternativ 'nen kleinen Kopfkissenbezug oder Schlafsackhülle benutzen
- *eine Isomatte hatte ich nicht, habe ich auch nicht gebraucht. Es gab immer mindestens eine Gymnastikmatte auf dem Boden in den Unterkünften.*
- **Geldtasche:** eine Tasche, die sich am Gürtel befestigen lässt und nach innen, in die Hose stecken lässt ist sicherer als ein Brustbeutel o.ä.
- **Badelatschen** hatte ich für Nachmittags, in der "wanderfreien" Zeit.
- 2 Paar **Wandersocken** (*Kosten:* ca. 15 Euro pro Paar). Ich hatte außerdem noch ein paar normale Socken mit, das ich aber nicht genutzt habe.
- 3 Paar **Unterhosen:** zwei reichen theoretisch auch, man muss dann nur täglich waschen und hat ein Problem, wenn es dazu mal keine Gelegenheit gibt.
- 3 **Unterhemden:** sinnvoll, da man viel schwirtr
- 3 **T-Shirts:** auch hier reichten theoretisch zwei, wenn man nicht so oft waschen möchte oder für den Notfall ist ein drittes sinnvoll
- 2 lange **Zip-Hosen:** sind leicht und bequem. Theoretisch genügt auch eine, s.o. Evtl. reichen auch kurze Hosen. Ich habe die Zip-Hosen immer kurz getragen, morgens ist das allerdings manchmal ziemlich kalt.
- **Badehose:** habe ich nicht zum Baden, dafür aber als Ersatzhose genutzt.
- **Jogging-Jacke** oder Pullover/ Fleece-Jacke: falls es doch mal kälter werden sollte oder für morgens.
- **Regenjacke:** möglichst leicht
- **Strohhut:** kann man auch dort kaufen
- **Wanderstock:** etwas höher als hüfthoch. Unheimlich praktisch, vor allem in den Bergen
- **Sonnenmilch** mit hohem Lichtschutzfaktor
- **Zahnbürste** und **Zahnpasta**
- **REI in der Tube** (Waschmittel für die Kleiderwäsche)
- **Shampoo für Haare und Körper**
- **Seife**
- **einzelne abgepackte Toilettenpapier**
- **Packung Tempo-Taschentücher**
- **2 Stofftaschentücher**
- **Waschlappen** (als Handtuch, Schweißstuch und Waschlappen genutzt)
- 1 Rolle **Leukosilk** (wie Leukoplast, nur reißbar)

- 1 Packung **Compeed** (Blasenpflaster. Steht aber auch in fast jeder Apotheke am Jakobsweg direkt am Eingang)
- **Pflaster**
- **Hirschtalcreme** zum Einreiben der Füße gegen Wundlaufen
- **Wundsalbe**
- **Voltaren**
- **Desinfektionsspray**
- **Betadine** zur Desinfektion von aufgeplatzten Blasen etc.
- **kleine Schere**
- **homöopathische Tabletten gegen Schmerzen, Reiseübelkeit** (für Busfahrt zum Kap Finisterra und Flug), **Muskelkater etc., Tabletten gegen Durchfall**
- **kleine Taschenlampe**
- **Nähnadel mit etwas Nähfaden**
- **Sicherheitsnadeln** (z.B. zum Befestigen von nasser Kleidung am Rucksack)
- **Kugelschreiber**
- **Notizheft**
- **Jakobsmuschel** gibt es dort
- **Brille, Sonnenbrille**
- 2 Meter **Wäscheleine** und **Wäscheklammern**. War praktisch, wenn die Wäscheleine in der Herberge voll war, aber kein Muss.
- **Photoapparat**
- **Handy**
- **Ladegeräte** für Handy und Photoapparat
- **Personalausweis**
- **Pilgerausweis** (bekommt man aber auch dort)
- **Pilgerführer** *Das "OUTDOOR-Handbuch" von Raimund Joos aus dem Stein-Verlag ist sehr gut*
- **Adressliste von Freunden, Familie**
- **Telefonnummern (Kartensperrnummer etc.)**
- **Papiere für Auslandsrankenversicherung**
- **EC-Karte**
- **Kopie des Impfpasses**
- **aktuelle Herbergliste** ("Schmidtke" der Jakobusgesellschaft Paderborn; zuschicken lassen oder im Internet downloaden)
- 0,5 Liter-**Trinkflasche** und zusätzlich 1 L **Plastikflasche** (dort)
- **Messer, Gabel und Löffel**
- **Tuppergefäß**
- **Magnesiumtabletten**
- **Gummibänder**
- **Plastiktüten** (Rucksackinhalt einzeln darin verpackt, falls Wasser in den Rucksack gelangt und zur besseren Übersichtlichkeit)