

Packliste zum Pilgern

Allgemeines:

Rucksack	Ca. 35 – 50 l Volumen, passend für den jeweiligen Rücken
Kleine, leichte Nylon Tasche/Rucksack	Für nachmittags/abends
Eventuell: Gürteltasche	Für Pilgerführer, Handy, Portemonnaie, Tempo ...
Wanderstöcke, leicht	Nach Bedarf
Schlafsack, leicht	Für Herbergen eventuell auch leichtes Spannbettlaken
Regencape, Regenponcho, Beinlinge	Eventuell auch leichter Schirm, je nach Jahreszeit
Sonnenbrille	
Microfaserhandtuch	Platz- und gewichtssparend, schnell trocknend
Leichtes Isokissen	Fürs Picknick unterwegs
Wasserflasche(n)	
Trinkbecher, Reisebesteck	Leichte Ausführung
Taschenmesser	
Brotdose oder Plastikbeutel	Für Lebensmittel
Tagesverpflegung (Notration)	Müsli-Riegel, Nüsse, Trockenfrüchte
Taschenlampe	Oder Handylampe
Leichtes Portemonnaie / Brustbeutel	
Handy und Ladekabel	
Pilgerführer	
Belege, Prospekte, Fahrkarten ...	Falls nicht im Smartphone
Pilgerpass	
Tagebuch, Stift	
Nähzeug, große Sicherheitsnadeln	Zum Aufhängen feuchter Wäsche

Kleidung/Schuhe (einschl. der Sachen, die man trägt):

Jacke, leicht	Je nach Jahreszeit mehr oder weniger dick
2 Hosen,	Schnelltrocknend, zum Abzippen Keine Jeans – zu schwer, langsam trocknend
2 T-Shirts und/oder Blusen/Hemden	Funktionswäsche, kurz oder/und langärmelig je nach Jahreszeit
Pullover-/Fleecejacke und/oder Weste	Leicht, schnelltrocknend, je nach Jahreszeit
2 Garnituren Unterwäsche	Funktionswäsche
Leggings/lange Unterhose	Bei kühlerem Wetter, auch für nachts
2 Paar Wandersocken	Ggf. Nylonsocken zum Unterziehen
Eventuell: Badehose/Badeanzug	
Wanderschuhe	Gut eingelaufen und groß genug
Leichte Halbschuhe oder Sandalen	Für abends
Halstuch	
Badelatschen	Auch zum Duschen in den Herbergen
Sonnenhut/Wetterhut	

Toilettensachen/Medikamente:

Für die Aufbewahrung eignen sich Plastikbeutel mit Reißverschluss – haltbar und leicht.

Individuelle Toilettensachen – alles in kleinen Mengen abgefüllt	Seife, Shampoo, Zahnpasta, Zahnbürste, Kamm/Bürste, Nagelfeile, Deo, Cremes, Kosmetik, Lippenchutz, ggf. Rasierzeug,
Papiertaschentücher	
Toilettenpapier	
Sonnencreme	
Ohrstöpsel	Gegen das Schnarchkonzert in den Herbergen
Wachmittel / Rei in der Tube	Für die tägliche Wäsche
Kleines Erste-Hilfe-Set	Pflaster, Blasenpflaster, Desinfektionstücher/-lösung ...
Hirschtalg	Schützt die Füße vor Blasen
Individuelle Medikamente	Empfehlenswert auch: Schmerztabletten, Durchfalltabletten, Magnesium oder Mineraltabletten
Insektenstichsalbe	Eventuell: Zeckenkarte