

## Packliste für das Pilgern auf dem Jakobsweg



Stück	Gewicht (g)		vorhanden
	Körper	Rucksack	

<b>Allgemeines</b>				
Rucksack - 50-60 Liter	1	400	4300	
Jakobsmuschel (außen am Rucksack)	1		30	
Schlafsack (nicht überall sind Decken) – Pullover in der Schlafsackhülle dient als Kopfkissen	1		600	
Isomatte (macht Schlafen auf dem Boden möglich in vollen Herbergen – oder für die Siesta im „Grünen“)	1		400	
Regenponcho	1		400	
Pilgerstock / Wander-Stöcke (Teleskop)	1 - 2	400		
Leinenbeutel (Umhängetasche)	1		50	
Fotoapparat + Ladegerät + Speicherkarten	1		500	
Handy + Ladegerät	1		200	
Taschenlampe	1		100	
Brille / Sonnenbrille			100	
Schnur			20	
Stein für Cruz de Ferro	1		100	

<b>Gürteltasche / Brustbeutel</b>				
Bargeld		150		
Personalausweis				
Pilgerpass / Credential				
Auslandskrankenschein				
Telefonkarte / Anschriften / Telefonnummern				
Ticket / BahnCard				
EC-Karte (PIN / Tel.Nr. für Verlustmeldungen)				

<b>Kleidung</b>				
Hut / Schildmütze (gegen Sonneneinstrahlung)	1	2700	2100	
Lange Zip-Off-Hose	1	500		
Lange dünne Hose (für abends)	1		300	
Anorak / Goretexjacke	1	800		
Fleecepullover / -jacke)	1		600	
Outdoor-Oberhemd / -Bluse (dünn + langärmelig)	1	100		
(Badehose) (Handschuhe)				
Leggins (als Schlafhose und gegen Kälte)	1		100	
Langarm-OutdoorUnterhemd (für nachts + bei Kälte)	1		250	
Funktions-Unterhosen (ohne Gummizug im Schritt)	3	50	100	
Funktions-Shirts	2	100	100	
Paar Socken	2	50	50	
Paar Wanderstiefel (halbhoch)	1	1100		
Paar Sandalen (abends, bei Fußverletzungen, evtl. in der Dusche ...)	1		600	

<b>Kulturbeutel</b>			<b>1680</b>	
Seife in Plastikdose <i>oder</i> Duschgel (in kleinen Flaschen mit Schraubverschluss)	1		120	
Kamm / Haarpflege			50	
Zahnbürste / -creme (kl. Tuben) / Zahnseide			75	
Rasierer / Tampons – je nach Bedarf				
Handtuch (groß / Microfaser), ggfs. Waschlappen	1		75	
Nagelfeile + -schere			50	
Nähzeug			20	
Blasenpflaster (Compeed od. 2nd Skin)			50	
Leukoplast – (Tapeverband zur Blasenvermeidung)			50	
Medikamente (für den persönlichen Bedarf)				
Hautcreme			100	
Nivea oder Vaseline (Hautwoll im Schritt)			50	
Sonnenschutz (hoher LSF), Lippenchutz	1		200	
Mullbinde / Kniebandage				
Rei in der Tube (Kernseife / Waschpulver)	1		300	
Magnesiumpräparate gegen Muskelkrämpfe				
Fußbalsam (Hirschtalg)	1		300	
Ohrenstöpsel	4		20	
Sicherheitsnadeln (statt Wäscheklammern)	10		20	
Zeckenzange	1			
Insektenschutz				
Rolle Toilettenpapier / Papiertaschentücher	1		100	

<b>Essen und Trinken</b>			<b>600</b>	
kl. Messer (mit Flaschenöffner + Korkenzieher)	1		100	
Alulöffel (oder stabiler Kunststofflöffel)	1		30	
Plastikflaschen à 3/4 l (leer) – für Trinkwasser	2		100	
kleine Brotzeitdose mit Deckel	1		70	
evtl. etwas Käse / Salami ...			100	
Studentenfutter / Mandeln / Müsliriegel (für Notfälle)			200	

<b>Schreiben und Lesen (im Beutel griffbereit)</b>		<b>535</b>		
Wanderführer + Unterkunftsverzeichnis	1	200		
Karten (als Kopien zum Wegwerfen)				
Bleistift, Kugelschreiber	1	50		
Notizbuch / Tagebuch (Diktiergerät)	1	150		
Pilgersprachführer / Wörterbuch	1	135		

<b>Gesamtgewicht</b>		<b>3785</b>	<b>8680</b>	
----------------------	--	-------------	-------------	--

Diese Packliste ist ein Vorschlag, auf der abgehakt werden kann, was bereits vorhanden ist bzw. noch fehlt. Selbstverständlich hat jeder Pilger unterschiedliche Bedürfnisse und entscheidet nach eigenem Ermessen. Die grundsätzliche Frage aber sollte sein: **Brauche ich das wirklich?** Denn „Weniger ist Mehr“; Gelenke und Füße werden entlastet und die Beweglichkeit erhöht. Weitere Infos sind auf der Homepage der Jakobsfreunde Münster.

Der Rucksack ist immer ein Kompromiss zwischen dem, was man braucht, und dem, was man tragen kann. ULTREIA! und Buen Camino!