

Packliste: 6 x 7 Sachen⁺

Diese Liste ist als Anregung gedacht. Sie muss individuell angepasst werden. In Fachkreisen wird gesagt, dass das Gepäck nicht mehr als 10-15% des eigenen Körpergewichts betragen sollte. Ich empfehle eine Rucksackgrösse von 35-45 Liter.

Die Liste baut darauf auf, dass die Wäsche unterwegs von Hand regelmässig gewaschen wird.

- Wanderschuhe, resp. feste Schuhe (leicht, total wasserdicht)
- Regen- und Sonnenhut
- Wind-, resp. Regenjacke (wasserdicht, nicht nur wasserfest, atmungsaktiv)
- Regenpelerine oder Regenhose (zu Pelerine auch Schuhgamaschen)
- Handschuhe (ausser Juni-September)
- Stirnband oder Mütze (je nach Windjacke, ausser Juni-September)
- Pullover resp. Faserpelzjacke



- 1 Wanderhose lang
- 1 Wanderhose kurz
- Leichter (ca 600 gr) Schlafsack (meine Empfehlung: Seidenschlafsack)
- 2 Paar Wandersocken (Zahlen sind individuell anzupassen)
- 2 Garnituren Unterwäsche (ideal funktionale Wäsche)
- 2 Hemden (ideal ist auch hier funktional, schnell trocknend) und 1 T-Shirt
- leichte Hausschuhe oder Sandalen

- Sonnencreme und Lippenstift (Schutz)
- Wasserflasche (meine Empfehlung: 2 Petflaschen à 0.5 oder 0.75Liter)
- Taschenmesser
- leichtes Handtuch
- Taschentücher
- Toilettentasche klein
- Sonnenbrille

- Reisepass oder Identitätskarte
- Pilgerpass (auch Credencial oder Pilgerausweis genannt)
- Schreibzeug und Tagebuch, evtl. Malstifte
- Persönliche Medikamente, Pflaster (vor allem gutes Blasenpflaster z.B. Compeed), Bandage
- Adressen und Telefonnummern, die wichtigsten
- Zettelchen mit medizinischen Angaben im Portemonnaie (Blutgruppe, Telefon des Hausarztes, notwendige Medikamente)
- Kredit, EC, oder Post-Karte (wenig Bargeld tragen)

- ¼ Rolle WC-Papier
- Waschpulver in kleinen Briefchen (z.B. ‚Woolight Express‘ in Drogerien)
- 3-4 Wäscheklammern oder Sicherheitsnadeln
- Schnur 3-5 m (als Wäscheleine)
- kleine, leichte Taschenlampe
- Sitzunterlage, allenfalls Isomatte (im Freien übernachten)
- Plastiksack/-säcke: z.B. um Kleider im Rucksack vor Nässe zu schützen

- Stein für ‚Cruz de Ferro‘
- Mückenspray
- Badehose
- evtl. Fotoapparat (Netzgerät – beim Netzgerät Stromkabel verkürzen lassen)
- evtl. Natel/Mobile (Netzgerät)
- evtl. 1 Wanderstock oder 2 Teleskop-Stöcke (vor allem bei Knieproblemen zu empfehlen)
- evtl. Pyjama (z.B. Seidenpyjama)
- evtl. kleines Tupperware-Geschirr (Tomatengrösse) für Nahrungsmittel (Käse, Wurst, Tomate)
- evtl. Reserve-Packriemen
- etwas Luxus für Frauen: ein leichter Jupe (für den Abend)
- zuhause lassen: Musikgeräte wie MP3-Player etc...