



Nützliche Tips für den Jakobsweg



1. **Schuhe:** Suchen Sie Ihre Schuhe sehr gut aus. Es empfiehlt sich einen Schuh mit harter Sohle zu wählen. Für Leute mit starkem Knöchel kann es auch ein halber Schuh, z.Bsp. ein Einstiegsschuh sein. Er sollte vor allem atmungsaktiv sein und eine Nummer zu gross gewählt werden, da Ihre Füße anschwellen werden und sie auf keinen Fall beim „Bergab“ – Gehen mit den Zehen an der Zehenkappe anstossen sollten. Ein gutes Gore-Tex Obermaterial ist sehr gut atmungsfähig und hilft die Füße atmungsaktiv möglichst trocken zu halten. Die Schuhe werden während des ganzen Weges Ihre Wohl- oder Unwohlzone sein! Lieber 30 Paar Schuhe probieren und den richtigen finden als den erstbesten zu wählen und dann auf dem Weg leiden. Laufen Sie Ihre Schuhe ein, damit sie Freundschaft mit Ihren Füßen schliessen.



2. **Das zweite Paar Schuhe:** Denken Sie dabei an jedes Gramm das sie auf dem Weg mittragen werden. Es empfiehlt sich aber ein zweites paar Treterchen dabei zu haben, welche Ihnen das Wohlfühlen nach Erreichung des Etappenzieles erleichtern. Ein paar Crocs sind die ideale Ergänzung; - man kann damit zum Nachtessen gehen oder aber auch mal wenn es die Hygiene fordert mit ihnen in die Dusche stehen.



3. **Rucksack:** Setzen sie sich gedanklich bereits schon vor dem Kauf ein Limit zwischen 45 und 55 Liter Sackinhalt mit möglicher Zupackung von 10 bis 15 Liter. Der Rucksack sollte zweigeteilt mit einem Zwischenboden sein, damit nasse Kleidung vom Rest getrennt werden kann. Der untere teil des Rucksacks sollte auch von aussen zu öffnen sein. Um zwei seitliche Flaschenfächer / Netze sind Sie auf langen heissen Etappen sehr froh. Der Rucksack sollte über gute Hüfttraggurte verfügen, denn Sie sollten Ihre Last auch mit den Hüften mittragen. Probieren Sie den Tragkomfort im Laden während ca.1 Stunde aus und füllen sie den Rucksack mit 10 Kg Gewicht, um ein realistisches Traggefühl simulieren zu können. Ideal ist es wenn Ihr Rucksack schon eine integrierte Regenhülle hat, ansonsten empfiehlt es sich mit dem Rucksack eine solche zu kaufen.



4. **Schlafsack:** Ich empfehle den leichtesten Daunenschlafsack von 0-20 Grad C zu wählen. Mit kleinstem Volumen garantiert er Ihnen, dass Sie auch nach einer kalten Etappe Ihre Körperwärme wieder finden werden und zum anderen lässt sich auch offen darin sehr gut schlafen. Keine Angst vor der Leichtigkeit, 450 Gramm Daunen reichen völlig aus. Mit nur einem Seidenschlafsack benötigt man oftmals die örtlichen Herbergsdecken, die nicht immer gerade den saubersten Anschein erwecken. Für Leute mit Platzangst ist die Mumienform nicht geeignet. Auf meinem Weg ans „Ende der Welt“ fand ich immer ein Bettgestell, eine Liege oder eine Matratze um meinen Schlafsack auszubreiten. Wer nicht willentlich in der freien Natur schlafen will braucht also keine zusätzliche Matratze oder ein Mätteli mit sich zu tragen, Rücken sei Dank.

„Es gibt keinen falschen Weg, es gibt nur deinen eigenen Weg“



5. **Parka oder Poncho:** Hier haben Sie die Wahl zwischen einer Atmungsaktiven Jacke / Parka oder einem Poncho. Der Poncho wird über dem Rucksack, die Parka unter dem Rucksack getragen. Der Poncho ist im Gegensatz zur Parka kein Wärme- sondern nur ein Regenschutz. Hier ist die Jahreszeit entscheidend. Ponchos sind bei Wind oftmals ein sehr flatterndes Erlebnis, bei schwachem Wind und Regen aber ideal.



6. **Fliesjacketen:** Denken Sie daran, dass die Fliesjacke die Sie während des Wanderns tragen am Abend feucht vom Schwitzen, speziell mit dem Rucksack auf der Rückenfläche ist. Also Fliesjacke mal 2. Eine sollte zumindest mit einer Windstopperfunktion ausgerüstet sein, damit Sie der Kühlschrankeffekt während des Wanderns nicht unterkühlt. Die zweite Fliesjacke wird nach Ankunft getragen oder eignet sich auch mal als Kopfkissen, wenn eines benötigt wird.



7. **Hose:** Die Hose ist nebst der Körperoberbekleidung eines der wichtigsten Kleidungsstücke. Hier empfiehlt sich eine strapazierfähige Wanderhose mit abtrennbaren Beinen. Achten Sie darauf, dass die Beinrohre über die Schuhe gut abschliessen, damit keine Flugsteine sich in die Schuhe verirren. Besonders für die Schönwetterzeit ist es ein Genuss mit kurzen Hosen zu wandern.



8. **Regenhose:** Die Regenhose sollte aus gutem, starkem wasserundurchlässigem Material beschaffen sein. Sie dient nicht nur dem Schutz vor Nässe; sie hat auch mal eine wärmende Funktion, speziell wenn es auch durch Schnee geht. Die Hose muss unbedingt gut um den Schuh abschliessen und sollte auch am Schuh befestigt werden können, damit ein Hochrutschen verhindert wird. Zwei seitliche Reissverschlüsse von unten nach oben erleichtern den Einstieg sehr.



9. **Wäsche:** Generell empfiehlt sich Funktionswäsche. Hier weiss jeder selber am besten was er / sie am liebsten trägt. Denken Sie daran, Sie gehen auf keine Modeschau sondern auf einen Weg, bei dem jedes nicht mitgetragene Gramm zählt! Oftmals ist weniger mehr.



10. **Wäschesäcke:** Jeder ärgert sich wenn in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden das Geknistern der Plastiksäcke die wohlverdiente Ruhe stört. An Stelle von Plastiksäcken empfehle ich Nylon-Schlafsackhüllen. Sie schaffen Ordnung im Rucksack, knistern nicht und ermöglichen es auch einem einmal einen Sack mit schmutziger Wäsche an einer Rezeption zum Waschen abzugeben. Ich empfand dies als die beste und preiswerteste Wäschesacklösung.



11. **Necessair:** Kaufen Sie nur ein Necessair das einen Henkel zum Aufhängen hat! Es sollte so gross sein, dass Sie auch Ihren Geldbeutel und Ihr Handy darin versorgen können, denn wenn es zum Duschen geht, sollten diese beiden Gegenstände aus Sicherheitsgründen mitgenommen werden. In jeder Dusche gibt es einen Kleiderhaken oder eine Türfalle, an denen dann das Necessair aufgehängt werden kann. Alles bleibt dann trocken und sie haben beim Duschen auch jeder Entwendung vorgebeugt.



12. **Apotheke:** Bevor Sie sich auf den Weg begeben empfiehlt es sich mal einen Blick in Ihren Impf-Ausweis zu werfen. Oftmals ist Ihre Tetanusimpfung schon etwas überfällig. Ihr Hausarzt hilft Ihnen auch gerne Ihre Reiseapotheke zusammen zu stellen. Auf jeden Fall gehört in Ihre Apotheke Verbandsmaterial, Sonnencreme, ein Desinfektionsmittel, eine Wundsalbe, ein Schmerzmittel, und Ohropax, speziell für die, die Schnarchempfindlich sind. Vergessen Sie dabei nicht die Blasenprophylaxe. Compeed kann Ihnen dabei sehr hilfreich sein. Denken Sie daran: Beim geringsten Anzeichen einer Druckstelle prophylaktisch reagieren und Compeed einsetzen; wenn erst danach reagiert wird schmerzt es viel mehr und länger und Ihre Tagesziele rücken etwas in die Ferne.



13. **Badetuch:** Vergessen Sie Ihr geliebtes Frotte-Badetuch und vertrauen Sie auf das Funktions-Astronauten-Leichtgewicht! Diese neuen Badetücher sind fantastisch klein und leicht und trocken auch sehr schnell. Sie sollten aber beachten, dass diese Badetücher erst ihre optimale Saugfähigkeit erhalten, wenn sie ca. 3 Mal (mit der Maschine) gewaschen worden sind, und dies ohne Weichspüler!



14. **Taschenlampe:** Am idealsten ist eine Stirnlampe. Sie erfüllt alle Ansprüche die Sie auf Ihrem Weg an eine Beleuchtung stellen. Sie danken es sich speziell, wenn Sie mal nachts die Toilette aufsuchen müssen und dabei zwei Hände frei haben. Bei den Stirnlampen gibt es Modelle mit zusätzlichem abgedunkeltem Rot- oder Blaulicht. Dies schützt dann Ihre Herbergskameraden vor dem unliebsamen aufgeweckt werden durch zu grelles Licht. Sie studieren damit auch mal den Routenplan der nächsten Etappe in Ihrem Schlafsack, ohne Ihre Kollegen zu belästigen.

15. **Stöcke:** Ich ärgerte mich selbst über das „Stock-Enten-Gehen“, musste aber eingestehen, dass es nur Vorteile auf dem langen Weg hat. Die Stöcke helfen beim Bergauf- wie beim Bergabgehen. Da Ihr Körperschwerpunkt mit dem Rucksack viel höher als normal liegt, helfen die Stöcke auch die Balance zu halten und sie vermitteln Ihnen auch ein etwas sicheres Gefühl gegenüber aggressiven Hunden. Wählen sie bei den verstellbaren Stöcken die Seitliche und nicht die verschraubende Ringklemmung. Die seitliche Klemmung hält viel besser und vor allem entstehen beim Gehen keine lästigen Federschwingungstöne. Kaufen Sie sich auch aufsteckbare Gummispitzen. Es gibt nichts Ärgerlicheres als einen Pilgerkameraden auf der Strasse neben sich zu haben, der bei jedem Schritt Stockgeräusche von sich gibt.



16. **HANDY ODER RAUCHZEICHEN:** Auch ich träumte vom Elektronik freien Pilgern. Das Träumen geht aber nur in Frankreich bis nach Le Puy-en-Velay! Von da an begeben sich die Französischen Wandergruppen auf den Weg, welche ihr Gepäck

genüsslich von Etappenort zu Etappenort mit dem Taxi transportieren lassen. Aus diesem Grunde reservieren die Franzosen Ihre Unterkunft immer im Voraus. Dies zwingt einem, wenn man nicht vor einer überfüllten Gîte stehen möchte, das selbe zu tun. Man könnte es als den neomodischen Pilger-Bequemlichkeits-Kommunikationszwang bezeichnen. Telefonkabinen sind leider Reliquien aus der Vor-Handy-Zeit.



17. **Bargeld oder Kreditkarte:** In allen Herbergen wird bar oder in Frankreich auch mit Check bezahlt. Also sollten Sie immer für ca. eine Woche Bargeld auf sich tragen. Es gibt aber überall auf dem Weg genügend Zapfstellen – Kreditkartenautomaten, wo Sie Ihre Bargeldmittel auftanken können.



18. **Wasserdichte Unterlagen- und Kartenbeutel:** Es gibt nichts ärgerlicheres als wenn Ihr Pilgerpass oder Ihre Routenplanung nach einem starken Regen zu „Papiermaché“ wird. Hierfür finden Sie in den speziellen Outdore-Läden gute Lösungen, sei es eine transparente Kartentasche oder wasserdichte Beutel. Am besten empfand ich Beutel aus wasserdichtem Gewebe welche am Ende eingerollt wurden und einen Klickverschluss haben. Hier muss Ihre Wahl Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse abdecken.



19. **Führer oder Geographische Karten:** Huhn oder Ei ist hier die Frage! Ich hatte mich für das eierlegende Huhn entschieden. Da der Weg von Konstanz bis ans Ende der Welt nach Finisterre bestens markiert ist könnte sogar ohne jegliche Hilfsmittel gepilgert werden. Es empfehlen sich aber trotzdem Führer, aus denen man auch noch zusätzlich Wissenswertes erfährt und auch Angaben zu möglichen Unterkünften findet. Dabei hatten mich 3 Produkte auf meinem Weg begleitet. Der Outdoor-Führer, der Rother-Führer und das „Gelbe Büchlein“
- Der Outdoor-Führer zeichnet sich durch hervorragende Zusatzinformation über den Weg aus. Er verfügt auch über sehr gute Unterkunftsadressen was sehr dienlich ist. Leider ist für meinen Geschmack der Geographische Kartenaspekt nicht gut abgebildet.
 - Der Rother-Führer zeichnet sich durch hervorragende Zusatzinformation über den Weg aus. Leider verfügt er über sehr wenige Unterkunftsadressen was ich sehr vermisste. Dafür ist aber die Geographische Karte mit den Höhenprofilen viel geeigneter.
 - Das gelbe Büchlein ist eine der besten Hilfen für den Weg von Genf nach Le Puy-en-Velay. Wenn man einmal die etwas unkonventionelle Philosophie der Gestaltung verstanden hat ist dieses Büchlein Gold wert.

Dazu noch ein nützlicher Gummiband-Typ: Kaufen Sie sich breite Gummibänder in der Grösse Ihrer Führer-Büchlein. Dies erlaubt es Ihnen das Gummiband immer um die bereits abgelaufenen Seiten zu legen und erspart ihnen somit das lästige Suchen / Blättern bei Wind, Regen und Schnee, wenn es um die weitere Wegsuche geht. Es ist bloss ein Gummiband, aber es hilft Ihnen an jedem Pilgertag mehrmals.

Viel Spass in der Vorbereitung und danach auf dem Weg wünscht Ihnen

Daniel W. Flückiger
(Von Konstanz nach Finisterre 2010)

Für zusätzliche Fragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung. Sie können mich unter d_flueck@hispeed.ch kontaktieren.

„Es gibt keinen falschen Weg, es gibt nur deinen eigenen Weg“