

## Packliste: 6 x 7 Sachen für die Pilgerreise 2010

Diese Liste ist als Anregung, nicht als Vorschrift, gedacht. Sie muss individuell angepasst werden. In Fachkreisen wird gesagt, dass das Gepäck nicht mehr als 10-15% des eigenen Körpergewichts betragen sollte. Rucksackgröße ca. 35-45 lt. Wäsche kann unterwegs von Hand gewaschen werden.

- Wanderschuhe, resp. feste Schuhe (leicht, total wasserdicht)
- Regen- und Sonnenhut (in einem)
- Wind-/Regenjacke (leicht, wasserdicht)
- Regenpelerine oder Regenkleidung oder/und kl. Schirm
- Leichter Schlafsack (z.B. Seidenschlafsack)
- leichte Hausschuhe oder Sandalen
- Pullover oder Faserpelzjacke



- 1 lange Wanderhose (evtl. mit abnehmbaren Stößen)
- 1 kurze Hose
- 2-3 Paar Wandsocken (Zahlen sind individuell anzupassen)
- 2-3 Garnituren Unterwäsche (ideal funktionale Wäsche)
- 2 Hemden oder Wanderblusen (ideal ist auch hier funktional, schnell trocknend)
- 1 T-Shirt
- Badehose

- Sonnencreme
- Wasserflaschen (z.B. Petflasche 0.5 bis 1.5 Liter)
- Taschenmesser
- leichtes Handtuch
- Fusscreme / - balsam
- Toilettentasche klein
- Sonnenbrille

- Reisepass oder Identitätskarte
- Pilgerpass
- Pilgerbuch
- Persönliche Medikamente und Pflaster (vor allem gutes Blasenpflaster, z.B. Compeed)
- Persönliche Adressen und Telefonnummern
- Zettelchen im Portemonnaie (Blutgruppe, Telefon des Hausarztes, notwendige Medikamente)
- Europäische Krankenversicherungskarte (Kreditkartenformat)
- Kredit-, EC-, oder Post-Karte (wenig Bargeld tragen)

- ¼ Rolle WC-Papier, Taschentücher, einzelne Servietten
- Waschpulver in kleinen Briefchen (z.B. 'Woolight Express' in Drogerien)
- 3-4 Wäscheklammern oder Sicherheitsnadeln
- Schnur 3-5 m (als Wäscheleine)
- kleine, leichte Taschenlampe
- Schreibzeug und Tagebuch, Malstifte
- Plastiksack/-säcke: z.B. um Kleider im Rucksack vor Nässe zu schützen (leise raschelnd!)
- Stein: speziell für Cruz de Ferro

- Oropax (für diejenigen, die Schnarchen nicht als Schlafmusik empfinden)
- Pyjama
- evtl. Sitzunterlage
- evtl. Fotoapparat
- evtl. 1 Pilgerstock oder 2 Wanderstöcke (mit Gummischutz über der Spitze)
- evtl. Reserve-Packriemen
- evtl. leichter Jupe/Rock

### Zuhause lassen:

- Natel/Handy, wenn möglich. Sonst auch Netzgerät mitnehmen
- Discman, MP3-Player, GPS