

## Packliste zum Pilgern auf dem Jakobsweg: 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, allenfalls Knirps
- Handschuhe (ausser Juni-September)
- Stirnband oder Mütze (je nach Windjacke, ausser Juni-September)
- Pullover resp. Faserpelzjacke



- 1 Wanderhose lang
- 1 Wanderhose kurz
- Leichter (ca 500 gr) Schlafsack (meine Empfehlung: Seidenschlafsack 160-200gr)
- 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 (Microfaser ist sehr leicht)
- Taschentücher
- Toilettentasche klein (kl. Fläschchen Shampoo, kleine Zahnpasta, möglichst wenig flüssig)
- Sonnenbrille

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

- ¼ Rolle WC-Papier, einzelne Servietten für Picknick
- Waschpulver in Plastiksäckchen abgefüllt
- 3-4 Wäscheklammern oder Sicherheitsnadeln
- Schnur 3-5 m (als Wäscheleine)
- kleine, leichte Taschenlampe
- Mückenspray (möglichst kleine Dose)
- Plastiksack/-säcke: z.B. um Kleider im Rucksack vor Nässe zu schützen

- Pyjama (z.B. Seidenpyjama)
- Badehose
- für Spanien: Stein zum Ablegen beim ‚Cruz de Ferro‘
- evtl. Sitzunterlage ca 30x30 cm (grössere Isomatte nur zum Übernachten im Freien)
- evtl. Fotoapparat (Netzgerät – beim Netzgerät Stromkabel verkürzen lassen)
- evtl. Natel/Mobile (mit Netzgerät)
- evtl. 1 Wanderstock oder 2 Teleskop-Stöcke (vor allem bei Knieproblemen zu empfehlen)
- evtl. kleines Tupperware-Geschirr (Tomatengrösse) für Nahrungsmittel (Käse, Wurst, Tomate)
- evtl. Reserve-Packriemen
- etwas Luxus für Frauen: ein leichter Jupe (für den Abend)