

Packliste Jakobsweg

Basics

- Wanderschuhe
- Flip Flops/ Sandalen
- 2 Paar Socken
- Rucksack (+ Regenschutzhülle)
- Schlafsack
- Isomatte (im Sommer)
- evtl. Inlet
- evtl. Wanderstöcke
- evtl. Jakobswegführer

Dokumente und Wichtiges

- Pilgerpass (vor Ort besorgen)
- Ausweis
- Geld
- Ec/ Visa-Karte (+ Pincode)
- evtl. Impfausweis
- evtl. Unterlagen für Auslandskrankenversicherung
- Flug - und Bustickets

Ausrüstung

- Oropax!!!
- Stirnlampe
- Tagebuch/ Notizbuch
- Stift
- Handy + Ladegerät
- Kamera + Ladegerät
- genug SD-Karten
- Schnur
- kleine Taschen / Mäppchen
- iPod/ Mp3 Player + Kopfhörer
- kleine Taschen/Mäppchen
- Beutel (aus Nylon)
- evtl. Sprachführer
- Stein von zu Hause

Reiseküche

- Wasserflasche/ Trinksystem
- Besteck (Sporks)
- Salzstreuer
- evtl. Mini-Gewürzstreuer
- evtl. Taschenmesser

Hygieneartikel

- Shampoo
- Lavendelöl (verdünnt in Sprühflasche)
- Zahnbürste & -pasta
- kleine Rolle Klopapier
- evtl. Fußcreme
- Kondome
- Kamm/Reisebürste
- evtl. Kontaktlinsen + Lösung/ Brille

für Frauen

- Tampons, Binden o. Ladycup + Reinigungsmittel
- Verhütungsmittel

Reiseapotheke

- Erste Hilfe Set
- Verbandsmaterial
- Pflaster
- Gummihandschuhe
- Rettungsdecke
- elastischer Verband
- Tape (Pflaster auf der Rolle)
- Blasenpflaster
- Desinfektionsspray!!!
- Nadel + Faden
- Hirschtalgcreme
- Iberogast
- Ibuprofen
- Antihistamine
- evtl. Kühl Tuch
- evtl. persönliche Medikamente
- evtl. Durchfallmittel
- evtl. Voltaren
- evtl. Autan

Sommer:

- evtl. Biwak
- Sonnenbrille
- Sonnencreme!!!

Kleidung

- 1 Zipp Off Hose
- 1 kurze Hose
- 3-5 Unterhosen
- 2-3 Shirts (mit Ärmeln)
- 1-2 Fleeceullover
- Regenschutz - leichtes Cape o. 1 Regenjacke
- Sonnenhut
- evtl. Schlafbekleidung
- 1 Reisehandtuch
- Wäschesäcke

Für Frauen

- 2 Sport-BH's
- 1 großes quadratisches Tuch
- evtl. 1 Kleid als Ausgehgarntur

Eigenes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Winter

- kleine Sitzunterlage/ Rettungsdecke

Kleidung

- 1 Zipp Off Hose + 1 lange Hose
- oder 2 lange Hosen
- 3-5 Unterhosen
- 2-3 Shirts
- 2 Fleecepullover
- 1 Jacke - warm + wasserdicht
- evtl. 1 Regen hose (zum Überziehen)
- 1 Schal/ Tuch/ Buff
- Mütze
- Handschuhe
- 1 Paar lange Unterwäsche
- 1 Reisehandtuch
- Wäschesäcke

Für Frauen

- 2 Sport-BH's