



Packliste

Regel: Der Rucksack sollte nach Möglichkeit 1/8 des eigenen Körpergewichts nicht überschreiten.

Grundausrüstung für eine 1-tägige Pilgerwanderung:

<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Rucksack, mit Regenhülle oder Regenerinerne / evt. Treckingschirm.<input type="checkbox"/> evt. (Teleskop)Wanderstöcke <p>Verpflegung</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Getränkeflasche (1l)<input type="checkbox"/> Zwischenverpflegung / Lunch <p>Persönliches Material</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sonnencreme und Lippenchutz<input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente, Apotheke<input type="checkbox"/> WC-Papier, Taschentücher<input type="checkbox"/> Taschenmesser<input type="checkbox"/> Bargeld, Krankenversicherungskarte<input type="checkbox"/> Zettel mit den wichtigsten zwei Telefonnummern und Adressen, dazu: Hausarzt, Angabe der notwendigen Medikamente<input type="checkbox"/> evt. Fotoapparat, Feldstecher	<p>Kleidung</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Wander- oder Treckingschuhe<input type="checkbox"/> 1 Paar Wandersocken / Unterwäsche<input type="checkbox"/> Wanderhose (praktisch: abzippbare Beine)<input type="checkbox"/> Wanderhemd oder -shirt<input type="checkbox"/> evt. Wanderhemd oder -shirt zum Wechseln (bei heftigem Schwitzen)<input type="checkbox"/> Warmer Pullover (Faserpelz oder Softshell oder Daunen oder PrimaLoft)<input type="checkbox"/> Wind- und Regenjacke, atmungsaktiv<input type="checkbox"/> Sonnenhut<input type="checkbox"/> Sonnenbrille <p>im Herbst / Winter</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Kappe (Ohren bedeckend)<input type="checkbox"/> Handschuhe<input type="checkbox"/> evt. Gamaschen
---	---

Zusätzlich für eine mehrtägige oder mehrwöchige Pilgerwanderung:

<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pilgerpass, Tagebuch, Schreibzeug<input type="checkbox"/> Bancomatkarte, Identitätskarte oder Reisepass<input type="checkbox"/> Waschpulver (kleine Portion!) und 3-5 Wäscheklammern, Schnur (Wäscheleine)<input type="checkbox"/> Kleine Taschenlampe oder Stirnlampe<input type="checkbox"/> Ohropax<input type="checkbox"/> Natel (Tipp: tagsüber ausschalten!)<input type="checkbox"/> Ein paar Plasticksäcke (Kleider vor Nässe schützen)	<p>Kleidung</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ersatzkleider für abends: Leichte Hose, Shirt, Unterwäsche, zweites Paar Wandersocken<input type="checkbox"/> ganz leichte Sandalen<input type="checkbox"/> Toilettenartikel (nur das Nötigste!)<input type="checkbox"/> Kleines Microfaser Handtuch<input type="checkbox"/> Seidenschlafsack<input type="checkbox"/> evt. Badehose
--	--