**Packliste der gut vorbereiteten Pilgerinnen und Pilger** (Gewicht)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Wanderschuhe oder feste Treckingschuhe, wasserdicht |  |
|  | Regenhut und Sonnenhut, ev. Taschenschirm (Knirps) |  |
|  | Leichte Windjacke für warme, aber windige Tage, bei Kälte mit Faserpelz ergänzen |  |
|  | Regenjacke atmungsaktiv, wasserdicht oder Regenponcho gegen staken Regen |  |
|  | Handschuhe für die Reisemonate Oktober bis März |  |
|  | Stirnband oder warme Mütze für die Reisemonate Oktober bis März |  |
|  | Pullover oder Faserpelzjacke für kalte Tage und Nächte |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 Wanderhose lang, schnell trocknend, ev. konvertible Ausführung (kürzbar) |  |
|  | 1 Wanderhose kurz, schnell trocknend (sofern keine konvertible Hose gewählt wurde) |  |
|  | 2 Paar Wandersocken, bestellbar bei www.jakobsweg.ch |  |
|  | 2 Garnituren Unterwäsche, schnell trocknend, ev. Merino |  |
|  | 2 Hemden, schnell trocknend |  |
|  | 1 T-Shirt, schnell trocknend |  |
|  | Leichte Hausschuhe oder Sandalen |  |
|  | Pyjama, leicht oder geeignete Wäsche zum Schlafen (ev. Merino) |  |
|  | Leichter Hüttenschlafsack (auch gegen kratzende Wolldecken in Unterkünften) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Sonnenbrille, Lesebrille, falls erforderlich, ev. Kontaktlinsen |  |
|  | Sonnenschutzcreme mit hohem Sonnenschutzfaktor (50+) |  |
|  | Lippenstift mit hohem Sonnenschutzfaktor |  |
|  | Wasserflasche(n), mindestens 0,75 Liter gesamtes Wasservolumen |  |
|  | Taschenmesser (ACHTUNG nicht in Flugzeugkabine mitnehmen) |  |
|  | Reisehandtuch, Microfaser-Technologie in luftdurchlässiger Tasche untergebracht |  |
|  | Papiertaschentücher, kann man unterwegs auch zukaufen |  |
|  | Toilettentasche klein, möglichst zum Aufhängen, damit sie nicht nass wird |  |
|  | Frauen: Tampons, Slipeinlagen – Männer: Rasierer, ev. Rasierseife |  |
|  | Seife, Shampoo, Zahnpasta, Zahnseide in Kleinpackungen, unterwegs ergänzen |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Pilgerpass (Credencial), zu bestellen auf www.jakobsweg.ch |  |
|  | Reisepass und/oder Identitätskarte (Kopie im Internet in Cloud speichern) |  |
|  | Persönliche Medikamente, Pflaster, Blasenpflaster, Wundcreme |  |
|  | Kopien der Rezepte für persönliche Medikamente |  |
|  | Adressen und Telefonnummern inklusive Notfallnummern (REGA; Kreditkarte, etc.) |  |
|  | Europäische Krankenversicherungskarte |  |
|  | EC-Karte, Postcard, Kreditkarte (PayPal Konto empfehlenswert, da international) |  |
|  | Bargeld, Notizpapier, Schreibutensilien, Visitenkarten |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Waschpulver für Handwäsche in kleinem 1 lt Rollbeutel (z.B. Genie Lavabo) |  |
|  | 4-5 kleine Wäscheklammern, Nadel und Faden für kleine Reparaturen |  |
|  | Kunststoffschnur als Wäscheleine, ca. 3-4 m lang, 3-4 mm dick, nicht elastisch |  |
|  | Taschenlampe oder Stirnlampe (LED) mit Ersatzbatterien oder aufladbar  |  |
|  | Mücken-Abwehrspray 40% DEET |  |
|  | Kunststoffbeutel für Wäsche, nicht raschelnd (in Unterkünften stark störend) |  |
|  | WC-Papier, Rolle mit ca. ¼ Rest für Notfälle |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Badehose, Männer in Frankreich Slip, keine Boxershorts in Schwimmbecken erlaubt |  |
|  | Sitzunterlage für Pausen unterwegs |  |
|  | Smartphone, ev. Fotoapparat mit Speicherkarten und ev. Ersatz-Akku |  |
|  | Ladegerät, möglichst universell für alle Geräte (USB-Micro und USB C) |  |
|  | Tupperware passend für 1 Mittags-Snack, ev. ergänzt mit Power-Riegel |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Jakobsmuschel für Rucksack, Velo oder Rollstuhl, bestellen bei www.jakobsweg.ch |  |
|  | Stein zum Ablegen beim «Cruz de Ferro» in Spanien (muss von zu Hause stammen) |  |
|  | Wanderstock oder Teleskop -Stöcke, ev. Packriemen als Reserve |  |
|  | Trinkbecher (spätestens bei den Bodegas Irache würde der vermisst werden) |  |
|  | Göffel (Kombination von Gabel und Löffel, wenn man kein Wegwerfbesteck mag) |  |
|  | Ausgangskleider für den Abend (Hose, Jupe), der pure Luxus, aber einfach chic |  |

**Tipps zur Packliste und darüber hinaus**

Einige wichtige Erkenntnisse aus vielen Jahren des Pilgerns:

* Man nimmt immer zu viel mit.
* Etwas hat man immer vergessen.
* Dass man sowas unterwegs braucht, hat man gar nicht gewusst.
* Am Schluss wäre immer noch genug da, um denselben Weg noch einmal zu machen.
* Alles unwichtig, denn man kommt ja sowieso wieder.

Grundsätzlich gilt aber:

* Man wäscht seine Wäsche oft täglich oder mindestens alle 2 Tage.
* Es gibt immer bessere Produkte, aber es geht auch mit einfacheren.
* Man kann sich auf die Infrastruktur am Weg verlassen.
* Andere waren schon vor uns da, die Leute wissen genau, was wir wollen.
* Höflichkeit öffnet Türen, Sprachkenntnisse sind dabei zweitrangig.

Es gibt noch viel mehr zu kaufen, als hier aufgezählt wurde. Wenn man aber alles hat, wird die Ausrüstung viel zu schwer und das Erlebnis des Pilgerns bleibt trotzdem nur so einmalig, wie man erwartet hat.

Es ist sehr schwierig, sich so auszurüsten, dass man nicht zu viel mitschleppt, aber auch nicht von Laden zu Laden wandert, um täglich neue Ausrüstung dazuzukaufen. Das richtige Mass zu finden ist nicht einfach.

Essen will man am Mittag nicht besonders viel, der Hunger kommt aber sicher am Abend. Es genügt ein Snack für unterwegs. Das spart Gewicht und unterwegs zu viel essen macht sowieso nur müde.

Zuwenig Wasser ist schrecklich, da helfen keine isotonischen Getränke und kein Superfood.

Alkohol unterwegs macht vielleicht froh, aber sicher wird man davon schlapp. Am Abend ist das aber kein Problem.

Es lohnt sich, der Vorbereitung etwas Aufmerksamkeit zu widmen, denn unterwegs möchte man das besondere Erlebnis des Pilgerns geniessen und nicht täglich die Ausrüstung korrigieren.

Ein ganz wichtiger Tipp:

* Probieren geht über studieren

Weder gut gemachte Werbung noch kluge Vorschläge von erfahrenen Pilgernden können jenen Test ersetzen, den man mit neu erworbenen Produkten daheim durchlaufen sollte, bevor man damit den langen Weg nach Santiago de Compostela in Angriff nimmt. Dieser kleine Aufwand erspart oft viel Ärger unterwegs.

In diesem Dokument steckt viel Erfahrung zahlreicher Pilgernden. Allerdings befindet sich die Welt in einem ständigen Wandel, neu Produkte ersetzen bewährte Produkte und wir lernen auch immer wieder dazu. So wird auch diese Liste sich immer wieder mal verändern, denn Pilgern heisst nicht, sich an alten Zöpfen festklammern und Verbesserungen ablehnen. Wir sind die Zukunft.

Buen Camino
Das Team vom jakobsweg.ch

Informationen und GPS-Tracks zu allen Etappen der Pilgerwege in Europa:
[**www.jakobsweg.ch**](http://www.jakobsweg.ch)Ausgabe 202210