

## Packliste Jakobsweg

Motto: „Nimm so wenig wie möglich mit und geh´ los.“

### Pilgerkleidung am Körper

- Jakobsmuschel, sichtbar getragen
- Outdoor-Sandalen (z. B. Teva, ...), in denen barfuß gepilgert wird (bieten kaum Reibungspunkte, Fußgeruch und trocknen schnell)
- Kurze, leichte Outdoor-Hose/-Rock fürs Pilgern
- Warmes Outdoor-Longsleeve mit hohem Reißverschlusskragen gegen Kälte/Wind (Empfehlung: Merino-Wolle)
- Bequeme, reibungsarme Unterwäsche (keine Reibungspunkte, wo die Rucksackträger und -querspanner verlaufen)
- Leichter Outdoor-Pilgerhut mit Krempe rundherum (Sonnenschutz)
- Ggfs. Pilgerstab (Stütze und Schutz)

### Gepäck im Rucksack, Ziel: Maximal 5 kg.

- Namentlicher Pilgerpass
- Rucksack 10 l mit eingenähtem Regenschutz
- Sommerschlafsack, dessen Kopfteil zugezogen werden kann (reicht, wenn nicht winters draußen geschlafen wird)
- Warme Socken (Empfehlung: Merino-Wolle) für abends/nachts
- Lange Outdoor-Hose für abends
- Warmes Outdoor-T-Shirt (Empfehlung: Merino-Wolle)
- Leichte Regen- und Windjacke
- Unterwäsche zweites Set (siehe oben)
- Ggfs. Sonnenbrille
- Outdoor-Handtuch
- Hygienebeutel (3 l Zipper-Gefrierbeutel): Kleines Shampoo, Zahnbürste, kleine Zahnpasta, ggfs. kleine Kontaktlinsenlösung, kleine Sonnencreme
- Notwendige Medikamente
- 3 Pflaster großflächig ca. 5 x 5 cm, wasserdicht und elastisch
- PET-Wasserflasche 0,5 l (am Weg regelmäßig auffüllbar, erneuerbar und recycelbar)
- Wegzehrung: Banane (in Gefrierbeutel), Müsliriegel (anderes Essen vor allem abends und morgens)
- Alu-Sitzmatte faltbar (zum Rasten auf jedem Untergrund)
- Leichtes Bargeld (Scheine) in leichtem Geldbeutel
- Personalausweis
- Bankkarte (EC, ...)
- Kugelschreiber
- Kleines Taschenmesser mit Dosenöffner, Schere (auch für Pflaster, Finger- und Fußnägel) und Korkezieher
- Ggfs. Pilgerführer, Pilgerlandkarten
- Ggfs. Smartphone mit Ladekabel, auch als Fotoapparat, Wecker und Taschenlampe
- Ggfs. Stirnlampe, falls kein Smartphone dabei