

## PACKLISTE JAKOBSWEG

Beim Jakobsweg gilt: So wenig wie möglich, so viel wie nötig mitnehmen. Denn das Gewicht des Rucksacks wird über Tage oder gar Wochen hinweg auf dem Rücken getragen. Die Ausrüstung sollte daher sorgfältig gewählt werden und sich auf das Wesentliche belaufen.

### Grundausrüstung

- Funktionsshirt
- Rucksack inkl. Regenhülle
- Trekkinghose
- Wanderschuhe
- Schlafsack
- Trinkblase
- Wanderstöcke
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Kleidung

- Funktionsunterwäsche
- Schlafbekleidung
- Wandersocken
- Fleecepullover
- Regenjacke
- Regenhose
- Kopfbedeckung
- Buff / Funktionstuch
- Badehose/ Bikini
- \_\_\_\_\_

### Dokumente & Finanzen

- Personalausweis
- Pilgerausweis
- Versicherungsnachweis
- Bargeld/ Giro- / Kreditkarte
- Kartenmaterial
- Notfallnummern
- Optional:*
- Impfausweis
- Pilgerführer
- Buchungsbestätigungen

### Gesundheit

- Erste-Hilfe-Set
- Notfallbiwak/ Rettungsdecke
- Schmerzmittel
- Persönliche Medikamente
- (Blasen-)Pflaster
- Wunddesinfektion
- Wund- und Heilsalbe
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Hygiene

- Sonnenschutz
- Seife für Haut & Haar
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Deo
- Kamm
- Reisehandtuch
- Menstruationsprodukte
- Optional:*
- Haargummis, Klammern etc.
- Ohrstöpsel & Schlafmaske
- Brille/ Kontaktlinsen
- Tüten für Schmutzwäsche
- Etwas Toilettenpapier

### Technik & Elektronik

- Kamera
- Handy
- Stirnlampe
- Ladegeräte & Batterien
- Optional:*
- (Solar-)Powerbank
- Reise-Steckdosenadapter
- eBook-Reader
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Verpflegung

- Ausreichend Wasser
- Brotzeit für den Tag
- Energieriegel
- Snacks
- Müllbeutel
- Taschenmesser
- Feuerzeug
- \_\_\_\_\_

### Sonstiges

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

