

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

- Rucksack inkl. Regenhülle
- Trekkingschuhe
- Trekkingsandalen
- Hüttenschlafsack / Schlafsack
- Trinkblase
- Hüttenschuhe
- Wanderstöcke
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Kleidung

- Funktionsunterwäsche
- Trekkinghose
- Funktionsshirts, auch langärmelig
- Schlafbekleidung
- Wandersocken
- Fleecepullover
- Regenjacke
- Regenhose
- Kopfbedeckung
- Buff / Funktionstuch
- Badehose bzw. Bikini
- _____
- _____
- _____

Dokumente & Finanzen

- Personalausweis
- Pilgerausweis
- Versicherungsnachweis
- Bargeld
- Giro- / Kreditkarte
- Kartenmaterial
- Notfallnummern

Optional:

- Impfausweis
- Pilgerführer
- Buchungsbestätigungen
- Unterlagen Anreise (BahnCard, Flugtickets)
- _____

Gesundheit & Hygiene

Gesundheit:

- Erste-Hilfe-Set
- Notfallbiwak / Rettungsdecke
- Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen)
- Persönliche & Allergie-Medikamente
- (Blasen-)Pflaster
- Wunddesinfektion
- Wund- und Heilsalbe
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Hygiene:

- Sonnenschutz
- Seife für Haut & Haar
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Deo
- Kamm
- Reisehandtuch
- Menstruationsprodukte

Hygiene Optional:

- Haargummis, Klammern etc.
- Ohrstöpsel & Schlafmaske
- Brille / Kontaktlinsen inkl. Zubehör
- Tüten für Schmutzwäsche
- Etwas Toilettenpapier

Technik & Elektronik

- Kamera
- Handy
- Stirnlampe
- Ladegeräte & Batterien (für Digitalkamera, Handy, Stirnlampe etc.)

Optional:

- (Solar-)Powerbank
- Reise-Steckdosenadapter
- eBook-Reader
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

BeyondCamping

Verpflegung

- Ausreichend Wasser
- Brotzeit für den Tag
- Energieriegel
- Snacks
- Müllbeutel

Optional:

- Taschenmesser
- Feuerzeug