

Pilgern am portugiesischen Jakobsweg

Packliste / Ausrüstungsvorschlag:

Packen Sie möglichst leicht, Sie werden um jedes Gramm dankbar sein, dass Sie zurückgelassen haben. Unsere Packliste soll Ihnen dabei helfen:

Transport und Übernachtung

- Rucksack + Regenschutz für Rucksack (falls kein Poncho; s.u.)
- einige knisterarme, leichte Beutel (Schmutzwäsche, Einkäufe, ...)
- evtl. Hüttenschlafsack

Bekleidung

- Wanderschuhe bzw. Wanderstiefel
- Sandalen oder leichte Freizeitschuhe
- Paar Wandersocken
- Unterhosen
- Unterhemden
- Hemden
- lange Hose, evtl. Zip-Hose
- evtl. kurze Hose
- Badehose
- Pullover, z.B. Fleece-Pulli
- Windstopperjacke
- Regenjacke oder Regen-Poncho
- Kopfbedeckung

Dokumente

- Personalausweis oder Reisepass
- Auslandsreisekrankenschein bzw. E-Card
- persönliche Liste über Impfungen, Medikamente, ...
- Liste mit Adressen / Telefonnummern (Freunde, Notfall, Bank, ...)
- Schreibzeug
- EC-Karte
- Pilgerführer
- evtl. Tagebuch
- Flugtickets
- Pilgerausweis

Körperpflege

- kleines, leichtes Handtuch
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Seifenstück
- Sonnenschutzcreme
- Einwegrasierer
- Papiertaschentücher
- evtl. Damenhygiene
- evtl. Brille und -case
- evtl. Kontaktlinsen und -mittel

Reiseapotheke

- persönliche Medikamente
- Schmerztabletten
- Blasenpflaster
- Schere / -Pinzette
- Sicherheitsnadeln
- Desinfektionsmittel
- Salbe gegen Entzündungen
- evtl. Hirschtalgcreme
- evtl. Insektenmittel
- evtl. Ohrenstöpsel

Ernährung

- Trinkflasche 1,5 L
- Taschenmesser
- evtl. Magnesium-, Calcium-, Vitamin-Tabletten

„Das wichtigste Stück des Reisegepäcks ist und bleibt ein fröhliches Herz.“

Hermann Löns