

Packliste für den Pilgerrucksack

(erstellt von Evamaria Höffer und anderen erfahrenen Pilgern)

Ausrüstung

Rucksack mit Regenüberzug
Umhängetasche für die Tagesbedarf und Wasserflasche
Schlafsack – falls nötig – ansonsten reicht ein Leinenschlafsack
Wasserflasche – 2 x 500ml Plastikflasche ist günstig
Taschenlampe – klein und leicht
Trekking-Schuhe oder Bergschuhe - gut eingelaufen
Hand-Waschmittel, Sonnencreme , Rasierzeug, Haarbürste
Wäscheklammern oder Sicherheitsnadeln für die Wäsche
mittelgroßes Handtuch (Microfaser ist leichter)
Toilettenartikel in kleinsten Mengen: Duschgel, Shampoo, Zahnbürste und -Creme,
Pilgerführer, Handy, Fotoapparat (mit Ladegeräten)
Taschenmesser, Flaschenöffner, Vesperdose
Regenponcho für ganz nasse Tage
Oropax falls nötig im Gruppenschlafraum
Beutel aus Stoff zur Aufbewahrung der Dinge – keine Plastiktüten
Teleskopstöcke / Wanderstock

Kleidung

1 x Treckinghose am besten aus festem atmungsaktiven Material
1 x wind- und regendichte Jacke
2 x Wandersocken gut zu waschen und zu trocknen
1 x Laufshirt zum Durchschwitzen
2 x T-Shirt für Abend und Morgen
1 x Jogginghose auch als Schlafhose oder zum Unterziehen nutzbar
1 x Gürtel – ist manchmal praktisch
eventuell 1 BH und Slippeinlagen
3 x Unterhose – leicht zum rauswaschen
1 x leichter Pulli am besten aus Wolle
1 x Jacke oder – warm und leicht – vielleicht aus Fleece
Alles zum Anziehen im Zwiebelsystem
Kopfbedeckung, Sonnenbrille
Sandalen oder Hausschuhe für den Abend

Und dann noch:

individuelle Medikamente in ausreichender Menge
Magnesium für Muskelkrämpfe

Wichtig: Blasenpflaster

Erste Hilfe für Wunderversorgung / Binden für Erstversorgung bei Schürf- oder Kratzwunden.

Pilgerführer, Wegbeschreibung, Unterkunftsverzeichnis

Notizbuch + Kugelschreiber

Adressenliste für Postkarten und Notfälle

Geld, Ausweis, Pilgerpass

Krankenschein, Fahrkarten, Ausweiskopien