

## Packliste der gut vorbereiteten Pilgerinnen und Pilger

(Gewicht)

Wanderschuhe oder feste Treckingschuhe, wasserdicht	
Regenhut und Sonnenhut, ev. Taschenschirm (Knirps)	
Leichte Windjacke für warme, aber windige Tage, bei Kälte mit Faserpelz ergänzen	
Regenjacke atmungsaktiv, wasserdicht oder Regenponcho gegen starken Regen	
Handschuhe für die Reisemonate Oktober bis März	
Stirnband oder warme Mütze für die Reisemonate Oktober bis März	
Pullover oder Faserpelzjacke für kalte Tage und Nächte	
1 Wanderhose lang, schnell trocknend, ev. konvertible Ausführung (kürzbar)	
1 Wanderhose kurz, schnell trocknend (sofern keine konvertible Hose gewählt wurde)	
2 Paar Wandersocken, bestellbar bei <a href="http://www.jakobsweg.ch">www.jakobsweg.ch</a>	
2 Garnituren Unterwäsche, schnell trocknend, ev. Merino	
2 Hemden, schnell trocknend	
1 T-Shirt, schnell trocknend	
Leichte Hausschuhe oder Sandalen	
Pyjama, leicht oder geeignete Wäsche zum Schlafen (ev. Merino)	
Leichter Hüttenschlafsack (auch gegen kratzende Wolldecken in Unterkünften)	
Sonnenbrille, Lesebrille, falls erforderlich, ev. Kontaktlinsen	
Sonnenschutzcreme mit hohem Sonnenschutzfaktor (50+)	
Lippenstift mit hohem Sonnenschutzfaktor	
Wasserflasche(n), mindestens 0,75 Liter gesamtes Wasservolumen	
Taschenmesser (ACHTUNG nicht in Flugzeugkabine mitnehmen)	
Reisehandtuch, Microfaser-Technologie in luftdurchlässiger Tasche untergebracht	
Papiertaschentücher, kann man unterwegs auch zukaufen	
Toilettentasche klein, möglichst zum Aufhängen, damit sie nicht nass wird	
Frauen: Tampons, Slipeinlagen – Männer: Rasierer, ev. Rasierseife	
Seife, Shampoo, Zahnpasta, Zahnseide in Kleinpackungen, unterwegs ergänzen	
Pilgerpass (Credencial), zu bestellen auf <a href="http://www.jakobsweg.ch">www.jakobsweg.ch</a>	
Reisepass und/oder Identitätskarte (Kopie im Internet in Cloud speichern)	
Persönliche Medikamente, Pflaster, Blasenpflaster, Wundcreme	
Kopien der Rezepte für persönliche Medikamente	
Adressen und Telefonnummern inklusive Notfallnummern (REGA; Kreditkarte, etc.)	
Europäische Krankenversicherungskarte	
EC-Karte, Postcard, Kreditkarte (PayPal Konto empfehlenswert, da international)	
Bargeld, Notizpapier, Schreibutensilien, Visitenkarten	
Waschpulver für Handwäsche in kleinem 1 lt Rollbeutel (z.B. Genie Lavabo)	
4-5 kleine Wäscheklammern, Nadel und Faden für kleine Reparaturen	
Kunststoffschnur als Wäscheleine, ca. 3-4 m lang, 3-4 mm dick, nicht elastisch	
Taschenlampe oder Stirnlampe (LED) mit Ersatzbatterien oder aufladbar	
Mücken-Abwehrspray 40% DEET	
Kunststoffbeutel für Wäsche, nicht raschelnd (in Unterkünften stark störend)	
WC-Papier, Rolle mit ca. ¼ Rest für Notfälle	
Badehose, Männer in Frankreich Slip, keine Boxershorts in Schwimmbecken erlaubt	
Sitzunterlage für Pausen unterwegs	
Smartphone, ev. Fotoapparat mit Speicherkarten und ev. Ersatz-Akku	
Ladegerät, möglichst universell für alle Geräte (USB-Micro und USB C)	
Tupperware passend für 1 Mittags-Snack, ev. ergänzt mit Power-Riegel	
Jakobsmuschel für Rucksack, Velo oder Rollstuhl, bestellen bei <a href="http://www.jakobsweg.ch">www.jakobsweg.ch</a>	
Stein zum Ablegen beim «Cruz de Ferro» in Spanien (muss von zu Hause stammen)	
Wanderstock oder Teleskop -Stöcke, ev. Packriemen als Reserve	
Trinkbecher (spätestens bei den Bodegas Irache würde der vermisst werden)	
Göffel (Kombination von Gabel und Löffel, wenn man kein Wegwerfbesteck mag)	
Ausgangskleider für den Abend (Hose, Jupe), der pure Luxus, aber einfach chic	

## Tipps zur Packliste und darüber hinaus

Einige wichtige Erkenntnisse aus vielen Jahren des Pilgerns:

- Man nimmt immer zu viel mit.
- Etwas hat man immer vergessen.
- Dass man sowas unterwegs braucht, hat man gar nicht gewusst.
- Am Schluss wäre immer noch genug da, um denselben Weg noch einmal zu machen.
- Alles unwichtig, denn man kommt ja sowieso wieder.

Grundsätzlich gilt aber:

- Man wäscht seine Wäsche oft täglich oder mindestens alle 2 Tage.
- Es gibt immer bessere Produkte, aber es geht auch mit einfacheren.
- Man kann sich auf die Infrastruktur am Weg verlassen.
- Andere waren schon vor uns da, die Leute wissen genau, was wir wollen.
- Höflichkeit öffnet Türen, Sprachkenntnisse sind dabei zweitrangig.

Es gibt noch viel mehr zu kaufen, als hier aufgezählt wurde. Wenn man aber alles hat, wird die Ausrüstung viel zu schwer und das Erlebnis des Pilgerns bleibt trotzdem nur so einmalig, wie man erwartet hat.

Es ist sehr schwierig, sich so auszurüsten, dass man nicht zu viel mitschleppt, aber auch nicht von Laden zu Laden wandert, um täglich neue Ausrüstung dazuzukaufen. Das richtige Mass zu finden ist nicht einfach.

Essen will man am Mittag nicht besonders viel, der Hunger kommt aber sicher am Abend. Es genügt ein Snack für unterwegs. Das spart Gewicht und unterwegs zu viel essen macht sowieso nur müde.

Zuwenig Wasser ist schrecklich, da helfen keine isotonischen Getränke und kein Superfood.

Alkohol unterwegs macht vielleicht froh, aber sicher wird man davon schlapp. Am Abend ist das aber kein Problem.

Es lohnt sich, der Vorbereitung etwas Aufmerksamkeit zu widmen, denn unterwegs möchte man das besondere Erlebnis des Pilgerns genießen und nicht täglich die Ausrüstung korrigieren.

Ein ganz wichtiger Tipp:

- Probieren geht über studieren

Weder gut gemachte Werbung noch kluge Vorschläge von erfahrenen Pilgernden können jenen Test ersetzen, den man mit neu erworbenen Produkten daheim durchlaufen sollte, bevor man damit den langen Weg nach Santiago de Compostela in Angriff nimmt. Dieser kleine Aufwand erspart oft viel Ärger unterwegs.

In diesem Dokument steckt viel Erfahrung zahlreicher Pilgernden. Allerdings befindet sich die Welt in einem ständigen Wandel, neu Produkte ersetzen bewährte Produkte und wir lernen auch immer wieder dazu. So wird auch diese Liste sich immer wieder mal verändern, denn Pilgern heisst nicht, sich an alten Zöpfen festklammern und Verbesserungen ablehnen. Wir sind die Zukunft.

Buen Camino

Das Team vom jakobsweg.ch

Informationen und GPS-Tracks zu allen Etappen der Pilgerwege in Europa:

[www.jakobsweg.ch](http://www.jakobsweg.ch)