

# Jakobsweg Packliste

Mache nicht den gleichen Fehler wie ich und packe zu viele Dinge in deinen Rucksack!

## Kleidung für den Jakobsweg

- 2x Wandersocken
- 2x Wanderhosen/Trekkinghosen mit abnehmbaren Hosenbeinen
- 1x Gürtel (bei manchen Wanderhosen dabei)
- 3x Unterhosen
- 3x Shirts kurzärmelig (Keine Baumwolle!)
- 1x dünnes Laufshirt langärmelig
- 1x Windjacke/Fleece-Pulli
- 1x Mütze/Cap/Buff
- 1x Wanderschuhe/Trailsschuhe
- 1x leichte Wohlfühlhose für die Abende und zum Schlafen
- 1x normales Shirt für die Abende und zum Schlafen
- 1x Flipflops/Crocs für die Abende, Zwischendurch und Duschen
- 1x Regenponcho/Regenjacke

## Körperpflege und alles was damit zu tun hat

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- nicht öliges Duschgel/Stückseife
- großes Mikrofaser-Handtuch
- Deospray/Deoroller
- Hautcreme/Bodylotion
- Nagelschere/Nagelknipser
- Sonnencreme mindestens LSF30
- Taschentücher
- Kondome

## Jakobsweg Reiseapotheke

- Pflaster
- sterile Mullkompressen
- Blasenpflaster
- Sporttape/Kinesiologie Tape
- Hirschtalgcreme/Fußcreme
- Wundsalbe
- Schmerzgel zur Linderung von Muskel- und Gliederschmerzen
- Tabletten gegen Durchfall, Kopfschmerzen, Fieber und Übelkeit
- Medikamente/Insulin
- Antibabypille/Verhütungsmittel
- Jodlösung/Jobampullen
- Tampons/Binden/Menstruationstasse

## Technische Ausrüstung für den Jakobsweg

- Taschenlampe/Stirnlampe
  - Handy
  - MP3-Player und Kopfhörer
  - Kompaktkamera mit großer Speicherkarte
  - alle notwendigen Ladekabel
  - Akku-Bank
- 

Werbung

## Dokumente und Geld auf dem Jakobsweg

- Personalausweis/Reisepass
- Pilgerausweis
- Krankenversicherungskarte
- Auslandskrankenversicherung
- Bargeld
- EC-Karte/Kreditkarte
- Tickets für Bus, Bahn und Flieger
- Adressen von Familie, Bekannten und Freunden zum Postkartenschreiben

## Alles andere für den Jakobsweg

- Schlafsack
- Reiseführer/Pilgerführer
- Jakobsmuschel
- Regencover für den Rucksack
- Tagebuch
- Stift
- Ohrstöpsel/Ohropax
- Sonnenbrille
- Notproviant in Form von Müsli-/Energieriegeln, Traubenzucker und Nüssen
- Falschenöffner/Korkenzieher
- Ziploc-Tüten zum wasserdichten Verpacken von wichtigen Dokumenten
- Göffel



Erklärungen zu einzelnen Ausrüstungsgegenständen dieser Packliste sowie viele weitere wertvolle Tipps, Erfahrungsberichte und Informationen rund um das Pilgern auf den Küstenwegen des Jakobsweges findest du auf meiner Seite im Internet unter:

[www.jakobsweg-kuestenweg.de](http://www.jakobsweg-kuestenweg.de)

## Wenn du's wirklich brauchst

- Badehose/Badeanzug/Bikini
- dünne Laufhandschuhe (für Tage an denen es ungemütlich ist)
- Trekkingstöcke
- Rasierer und Rasierschaum/Rasiercreme
- Kamm/Haarbürste
- Kulturbeutel
- Ebook Reader
- Wäscheleine
- Trinkflasche
- dicht verschließbare Dose
- Iso-Sitzkissen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

---

*Buen Camino ...*

*... wünscht dir Torsten!*

