

# Packliste für Pilgerreisen

## **AUSRÜSTUNG: RUCKSACK, SCHLAFSACK, TRINKFLASCHE ...**

- gut sitzender Rucksack mit Hüftgurt
- Regenschutz für den Rucksack, wasserdichter Packsack oder Müllbeutel
- Pilgerstab oder Teleskopstöcke (nach Bedarf)
- evtl. Jakobsmuschel (für Pilgerreisen auf dem Jakobsweg)
- leichte Taschenlampe oder Stirnlampe
- Trinkblase oder Trinkflasche (mindestens 1 Liter)
- Göffel (Kombination aus Gabel, Löffel und Messer)
- diebstahlsichere Geldtasche (Bauchgürtel) oder kleiner Geldbeutel
- Nähnadel mit einem langen Faden und einige Sicherheitsnadeln
- leichter Schlafsack

## **BEKLEIDUNG: WANDERSCHUHE, REGENJACKE, SONNENHUT ...**

- leichter Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Multifunktionsstuch (Schlauchtuch)
- Regenjacke und/oder Poncho
- Fleecejacke oder leichte Steppjacke (im Beutel)
- 2 T-Shirts (in dunkleren Farben)
- Sport-BH oder Bustier (nach Bedarf)
- 1 lange Wanderhose
- 1 kurze Hose
- 2 Unterhosen (atmungsaktiv und schnell trocknend)
- lange Thermounterwäsche (zum Schlafen und für kalte Tage)
- 2 Paar Wandersocken
- Trekking-Sandalen
- gut eingelaufene Wanderstiefel

## **TECHNISCHES EQUIPMENT: KAMERA, SPEICHERKARTE, HANDY ...**

- kleine Kamera mit Ladekabel und Speicherkarte (mindestens 32 GB)
- Smartphone mit Ladekabel (nach Bedarf)
- kleine Tasche für Kamera und Smartphone  
(bevorzugt wasserdicht oder aus wasserabweisendem Material)

## **PAPIERKRAM: PILGERAUSWEIS, TICKETS, TAGEBUCH ...**

- Personalausweis oder Reisepass
- Gesundheitskarte und Auslandskrankenversicherung(spolice)
- Tickets für An- und Abreise
- etwas Bargeld in kleinen Scheinen und EC-Karte
- Pilgerführer und/oder Wanderkarte
- Pilgerausweis
- kleines Tagebuch (DIN A5 Heft oder kleiner) und ein Stift
- Liste mit wichtigen Informationen

## **KÖRPERPFLEGE: BLASENPFLASTER, MEDIKAMENTE, SEIFE ...**

- kleines Stück Seife für Körper-, Haar- und Kleiderwäsche
- Reisezahnbürste (zusammensteckbar)
- kleine Tube Zahnpasta oder Zahnpastakonzentrat/-pulver (je nach Vorliebe)
- Sonnencreme oder -spray mit hohem LSF
- Kamm und Haargummi/-spange (nach Bedarf)
- Binden, Tampons oder Menstruationstasse (nach Bedarf)
- 1 kleines Reisehandtuch
- kleine Schere
- evtl. Ohrstöpsel
- persönliche Medikamente (Bluthochdruck, Allergien, Pille...)
- Akutpillenset (je 2-3 Tabletten - Durchfall/Erbrechen/Schmerzen/Fieber)
- Breitbandantibiotikum (nach Bedarf)
- Desinfektionsmittel (kleines Spray oder Tücher)
- Antibiotikum-Pulver und kleine Tube Betaisodona Salbe
- Blasenpflaster/Rollenpflaster (wasserfest) und 2 Wundpflaster