WeitLäufer

weitlaeufer.de

Ziel: ~6 bis 7 kg gepackt

Packliste Jakobsweg mit Herbergen

Camino Francés, Sarria bis Santiago, Camino Portugués · Albergues · Mai bis September

Rechts steht die Anzahl. Alles, was hier nicht steht, ist im Zweifel Ballast.

AM KÖRPER GETRAGEN

☐ Wanderschuhe oder Trailrunner, eingelaufen	1
☐ Merino-Wandersocken	1 Paar
☐ Funktions-Shirt, Merino oder Synthetik	1
☐ Wanderhose, schnelltrocknend	1
☐ Cap und Sonnenbrille	1

KLEIDUNG IM RUCKSACK

☐ Wechsel-Shirt	1
☐ Wechsel-Socken	1 Paar
☐ Unterwäsche, schnelltrocknend	2 bis 3
☐ Isolationsschicht, Fleece oder Daune	1
☐ Leichte Abendkleidung	1 Set

WETTERSCHUTZ

☐ Regenjacke oder Poncho	1
☐ Regenhose für Galicien, optional	1

FRÜHJAHR UND HERBST ZUSÄTZLICH

☐ Wärmerer Schlafsack statt Inlett	1
☐ Mütze und dünne Handschuhe	1
☐ Lange Unterhose	1

EIGENE ERGÄNZUNGEN

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

HERBERGS-KIT

☐ Leichter Schlafsack oder Inlett	1
☐ Kleines Funktionshandtuch	1
☐ Badelatschen für die Dusche	1 Paar
☐ Ohrstöpsel und Augenmaske	1
☐ Stirnlampe mit Rotlicht	1
☐ Sicherheitsnadeln für nasse Socken	4

HYGIENE UND APOTHEKE

☐ Zahnbürste, Zahnpasta in Reisegröße	1
☐ Stück Kernseife für Körper und Wäsche	1
☐ Sonnencreme, 30 bis 50 ml	1
☐ Blasenpflaster	6 bis 10
☐ Erste-Hilfe-Set, klein	1

DOKU UND ELEKTRONIK

☐ Pilgerausweis (Credencial)	1
☐ Personalausweis, Krankenkassenkarte	1
☐ Bargeld und Bankkarte	1
☐ Handy mit Ladekabel	1
☐ Trinkflasche, 1,5 bis 2 L gesamt	1 bis 2

UNTERWEGS

☐ Ab Sarria zwei Stempel pro Tag sammeln
☐ Kleidung nie aufs Bett legen, im Packsack lassen

EIGENE ERGÄNZUNGEN

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

10-Prozent-Regel: Körpergewicht _____ kg × 0,1 = _____ kg Gepackt gewogen: _____ kg

Herbergs-Kit zusammen knapp 1 kg. Mehr braucht der Schlafsaal nicht.

Wiegen. Waschen. Weglassen.