Ziel: ~7 bis 9 kg gepackt

Packliste Jakobsweg: lange Wege und Berge

München bis Santiago, Pyrenäen, Camino Primitivo, Arlberg · Monate unterwegs · abgelegene Etappen

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

WÄRME UND WETTERSCHUTZ

- [ ] Regenjacke — 1
- [ ] Regenhose — 1
- [ ] Leichte Daunenjacke — 1
- [ ] Mütze und dünne Handschuhe — 1
- [ ] Lange Unterhose — 1

HERBERGS-KIT

- [ ] Schlafsack für 5 bis 10 °C — 1
- [ ] Handtuch, Badelatschen, Ohrstöpsel — 1
- [ ] Stirnlampe — 1

EIGENE ERGÄNZUNGEN

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

ABGELEGENE ETAPPEN

- [ ] Flaschen für 2 bis 3 Liter Wasser
- [ ] Notration für einen Tag — 1
- [ ] Rettungsdecke oder Biwaksack — 1
- [ ] Route offline auf dem Handy
- [ ] Powerbank und Ladekabel — 1
- [ ] Trekkingstöcke — 1 Paar

LANGE STRECKE

- [ ] Reparaturset: Nadel, Faden, Tape — 1
- [ ] Blasenpflaster und Tape, Nachschub — 10+
- [ ] Pilgerausweis plus Reserve für Stempel — 2
- [ ] Ausweis, Krankenkassenkarte, Geld — 1

HYGIENE UND APOTHEKE

- [ ] Zahnbürste, Kernseife, Sonnencreme — 1
- [ ] Erste-Hilfe-Set mit Schmerzmittel — 1

VOR JEDER PASS-ETAPPE

- [ ] Wetterbericht am Vorabend geprüft
- [ ] Napoleonroute nur 1. April bis 31. Oktober
- [ ] Ausweichroute und letzte Wasserstelle bekannt
- [ ] Winterkleidung per Post heim, wenn es warm wird

EIGENE ERGÄNZUNGEN

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

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

Schuhe und Socken sind Verbrauchsmaterial: unterwegs ersetzen.

Wiegen. Waschen. Weglassen.