

Packliste – Pilgerwandern

(optimales Gewicht des Reisegepäcks 8 kg, maximal 10 kg)

- leichter Rucksack ca. 35-50 l (anpassungsfähiges Tragesystem mit Bauchgurt u. Regenhülle; vorher imprägnieren)
- hohe, wasserdichte Wanderschuhe mit Profilsohle (Tipp: 1/2 bis 1 Nummer größer wählen, weil die Füße durch die langen Strecken, die oft heißen Temperaturen und das viele Asphalt etwas blutgefüllter sein werden als zuhause)
- 2-3 Paar gutsitzende Wandersocken
- Wandertrick: 2 Paar dünne Nylonsocken zum Unterziehen (verhindern Blasenbildung)
- 3 x bequeme, schnell trocknende Unterwäsche/Funktionsunterhosen
- 2 dünne leicht trocknende lange Wanderhosen (auch für den Abend, bestenfalls mit Zipp-off um sie zur kurzen Hose umzuwandeln)
- 2-3 leichttrocknende Hemden/Blusen/T-Shirts (auch langärmelig)
- Fleecejacke/Pullover
- längeres Regencape (das auch über den Rucksack passt)
- winddichte oder wasserdichte Wanderjacke (imprägnieren)
- je nach Wetterlage auch eine Regenhose
- eventuell leichter Regenschirm (kann nützlich sein)
- 1 Paar leichte Sandalen/Schuhe für den Abend
- leichte Badelatschen
- eventuell Wanderstöcke
- mindestens 1 l Alu/PE-Trinkflasche (in Alu bleiben die Getränke länger kalt/warm)
- eventuell Plastikdose für Lebensmittel
- Kopfbedeckung (Mütze/Hut mit Rand)
- Halstuch
- eventuell leichte Nachtwäsche
- Sonnencreme, Schutzlippenstift, eventuell Sonnenbrille
- Handwaschmittel (Probe), Wäscheleine/Schnur/wenige Klammern/Sicherheitsnadeln
- Papierwaschlappen, eventuell kleines Mikrohandtuch für unterwegs
- Toilettenpapier/Taschentücher

- Taschenmesser (während des Fluges nicht ins Handgepäck)
- Toilettenbeutel mit Duschgel, Shampoo, Zahncreme und –bürste, Seife, Kamm, Nagelpflegeset
- notwendige Medikamente mit Beipackzettel (in Spanien u. Frankreich gibt es die bekanntesten Medikamente frei zum Kauf)
- Pflaster (am besten ganz dünnes Pflaster/Tape aus der Apotheke); eventuell Blasenpflaster/kleine Tube Heilsalbe und Fußpuder
Trick: Füße Wochen zuvor mit Fettcreme/Hirschtalg geschmeidig halten
- Essen und Trinken für die erste Wanderetappe
- Gültiger Personalausweis/Reisepass
- Pilgerausweis
- Bargeld/ EC- Karte/ Kreditkarte
- Krankenversicherungskarte fürs Ausland
- Brustbeutel/Bauchgurt
- eventuell Pilgermuschel
- sinnvoll: Ausrüstung wasserdicht in wenige Plastiktüten verpacken
- sinnvoll für den Flug: den ganzen Rucksack in großen leichten Müllsack verpacken/verschnüren (damit kein Gurt abreißt)
- eventuell Tagebuch und Stifte
- wichtige Notfallnummern (Bank, Krankenkasse, Freunde oder Verwandte)
- Tüte für Schmutzwäsche
- Ohrstöpsel gegen Schnarcher in den Herbergen ;)

Wir wünschen Ihnen eine schöne und erlebnisreiche Reise!



Besuchen Sie uns auch bei Facebook und Instagram. Wir freuen uns über eine Verlinkung auf Ihren Reisefotos.

www.facebook.com/archenoahreisen
www.instagram.com/archenoahreisen
 #mitarchenoahaufreisen