

Tipps für´s Pilgern

- Schwierigkeiten beim Laufen? Sofort lösen!
- Einreiben der Füße
- Wanderschuhe kaufen,
wenn Füße in Bewegung waren
- Nicht mehr als 10 kg im Rucksack
- Hauptgewicht – 70 % auf Hüften, 30 % auf Schultern
- Wasserdichter Überzug
- Alles in Plastikbeutel verpacken
- Bodenfach – Schlafsack + Ersatzkleidung
- Schweres an Rücken (Ersatzwäsche, Funktionsjacke, Fleecejacke, Regenhose, Handtuch, Apotheke, Hygiene)
- Deckfach – Griffbereites:
Sonnenbrille, Creme, Foto, Dokumente, Geldbeutel, Kopfbedeckung
- Seitenfächer- Wasserflasche, Müsliriegel, Regenponcho, Isomatte
- Im Schlafsack nur Funktionswäsche tragen



Checkliste - Pilgerrucksack

Kleidung

Hemd zum Wechseln
Ersatzstrümpfe (Wander/Freizeit)
Ersatzunterwäsche
T-Shirts (Funktion)
T-Shirt (Baumwolle)
Ersatzhose
Mütze
Handschuhe
Regenhose?
Anorak
Pullover / Fleecejacke
Wanderschuhe
Freizeitschuh
Schlafanzug

Schlafen

Schlafsack
Isomatte

Dokumente / Finanzen

Impfpass
Personalausweis
Krankenversicherungsschein
Pilgerausweis
Anschriften + Telefonnummern
EC-Karte / Kreditkarte
Bargeld
Karten

Verpflegung

Was du essen und tragen willst
Erdnüsse
Müsliriegel

Nützliches

Regenschirm
Plastikbeutel für Wäsche
Foto + Ersatzbatterien
Brille / Sonnenbrille
Nähzeug / Sicherheitsnadel
Stift
Heft (Tagebuch)
Bibel / Buch für Geist und Seele
Handy + Ladegerät
Kleine Taschenlampe

Apotheke

Heftpflaster / Blasenpflaster
Sonnen / Lippenschutz
Schmerzgel
Schmerztablette
Hustenbonbons
Augentropfen
Insektenstift - Fenistil
Fußcreme
Tablette gegen Durchfall
Mineraltablette
Taschentücher

Kosmetik / Hygiene

Washzeug
Zahnputzzeug, Rasierzeug
Handtücher
Kamm, Haarpflege
Hautcreme
Rasierer
Klopapier

Küche

Besteck
Suppengefäß
Trinkflasche (0,75 – 1 l)