

















Grundausrüstung:

-  Tourenrucksack (40 – 60 Liter)
-  Pilgerstab/ Wanderstöcke – nicht unbedingt notwendig, aber bei Knieproblemen zu empfehlen, da die Beragabpassagen ganz schön auf die Knie gehen können! Unterwegs könnt Ihr auch einen klassischen Pilgerstab erwerben!
-  Kleines Erste Hilfe Set – zumindest Pflaster (auch Blasenpflaster).
-  Wasserflasche oder Trinkblase für den Rucksack – Halten Sie immer einen Rest Wasser in der Flasche! Es kann auch einmal erforderlich sein Wunden o.ä. damit auszuspülen.
-  Sonnenbrille und Sonnencreme in den Sommermonaten.
-  Taschenmesser
-  Evtl. Bauchgurt für Papiere und Dokumente
-  Klassisch der Fotoapparat
-  leichter Schlafsack bzw. Hüttenschlafsack (in den Herbergen gibt es meist kein Bettzeug)
-  evtl. Isomatte (es geht allerdings auch sehr gut ohne!)

Kleidung:

-  2-3 Unterhosen
-  3 Paar Strümpfe , ich kam immer sehr gut mit 2 Paar Trekking-/Wandersocken + ein Paar leichte Socken für Abends zurecht
-  2-3 Shirts (idealerweise schnelltrocknendes Funktionshirt. In einem kann man wandern, im anderen schlafen – dieses dann zum Wandern anlassen und am Abend auswaschen)
-  Warmer Fleecepullover,
-  Regenjacke/ Windjacke ganz gut sind Soft- oder Hartshell Jacken(es kann sehr auf die Stimmung schlagen, wenn man langfristig nass wird)
-  eine Trekkinghose mit Zip - praktisch bei Temperaturwechsel

- 🍌 lange Hose für abends, mit der man eventuell auch schläft
- 🍌 in den kälteren Monaten eventuell Strumpfhose, Leggings oder lange Unterhose für die kalten Morgenstunden
- 🍌 schlauchähnliches Halstuch, schützt vor Wind und Kälte, kann auch als Kopftuch getragen werden
- 🍌 evtl. Badehose

Schuhe:

- 🍌 gute Wanderstiefel!! Eingelaufen! Im Sommer besser Leder als wasserdichtes Material, da man sonst sehr schwitzen muss. Einige Leute laufen den Weg auch mit einfachen Turnschuhen oder sogar in Sandalen.
- 🍌 Badelatschen zum Duschen!!!!
- 🍌 Evtl. leichte, bequeme Schuhe für die Zeit nach dem Laufen (Stadterkundungen usw.) Trekkingsandalen sind eine schöne und angenehme Abwechslung

Papiere / Dokumente:

- 🍌 Ausweis / Reisepass
- 🍌 Pilgerpass Credencial del Peregrino – die Lebensversicherung auf dem Weg, evtl. mit wasserabweisender Schutzhülle
- 🍌 Kredit, EC, oder Post Karte (wenig Bargeld tragen; es gibt genügend Bankautomaten)
- 🍌 Reisekrankenversicherung
- 🍌 Flugticket/ Bahnkarte etc. für den Rückweg
- 🍌 Zettel mit medizinischen Angaben (Blutgruppe, Telefon des Hausarztes, notwendige Medikamente)

Sonstige Utensilien:

Packliste- Jakobsweg



- Müllsäcke/ Packbeutel (für wasserdichtes Einpacken)
- Wäscheleine
- Nadel und Faden (hilft auch bei Blasen)
- Straßenkarte (wg. Übersicht), Wanderkarten, Wanderführer (der Camino Frances ist der bestmarkierteste Wanderweg auf der Welt! Aber es schadet nicht sich am Vortag über die nächste Etappe zu informieren!)
- Tagebuch
- Stift
- Klassisch, eine Adressliste (wg. Postkarten)
- Toilettenpapier, Taschentücher
- Waschpulver, Rei in der Tube oder Gallseife
- 3 - 4 Wäscheklammern oder Sicherheitsnadeln
- Schnur 3 - 5 m (als Wäscheleine)
- kleine, leichte Taschenlampe evtl. Stirnlampe (Für „früh Frühaufsteher“ Morgens in der Herberge sehr hilfreich!!!)
- evtl. Mückenspray (möglichst kleine Dose)
- evtl. kleine Tupperdose für Verpflegung unterwegs

Buen Camino