|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Packliste für den Jakobsweg** |  |  |  |  |
| **Gesamtgewicht** | **Rucksack** | **Körper** | **optional** |
| **Ausrüstung** |   |   | **0** | **0** | **0** |
| ☐ | Rucksack |   |   |   |   |
| ☐ | Regenschutz für den Rucksack |   |   |   |   |
| ☐ | Trekkingstöcke inkl. neuen Noppen |   |   |   |   |
| ☐ | Wanderschuhe |   |   |   |   |
| ☐ | Schlafsack |   |   |   |   |
| ☐ | Jakobsmuschel |   |   |   |   |
| ☐ | Kleines Taschenmesser |   |   |   |   |
| ☐ | Wäscheleine |   |   |   |   |
| ☐ | Wäscheklammer |   |   |   |   |
| ☐ | Notproviant (Eiweißriegel+Traubenzucker) |   |   |   |   |
| ☐ | 2x Sicherheitsnadel |   |   |   |   |
| ☐ | Daypack |   |   |   |   |
| ☐ | Kleiderbox |   |   |   |   |
| ☐ | Sonnenbrille + Etui |   |   |   |   |
| ☐ | Treuer Wegbegleiter aus Plüsch |   |   |   |   |
| ☐ | Stirnlampe |   |   |   |   |
| ☐ | Trinkbecher |   |   |   |   |
| ☐ |   |   |   |   |   |
| **Kleidung** |   |   |  |  |  |
| ☐ | 1x zippbare Trekkinghose |   |   |   |   |
| ☐ | 1x kurze Trekkinghose |   |   |   |   |
| ☐ | 2x Funktionsshirts |   |   |   |   |
| ☐ | 1x Wanderhemd |   |   |   |   |
| ☐ | 1x Sneakersocken |   |   |   |   |
| ☐ | 2x Wandersocken |   |   |   |   |
| ☐ | 2x Funktionsunterhosen |   |   |   |   |
| ☐ | 1x Boxershort |   |   |   |   |
| ☐ | Fleecepulli |   |   |   |   |
| ☐ | Windbreaker |   |   |   |   |
| ☐ | Regenjacke (oder Poncho) |   |   |   |   |
| ☐ | Regenhose (oder Gamaschen) |   |   |   |   |
| ☐ | Reisehandtuch |   |   |   |   |
| ☐ | Sonnenschutz (Kappe oder Hut) |   |   |   |   |
| ☐ | Badehose |   |   |   |   |
| ☐ | Turnschuhe/Wandersandalen |   |   |   |   |
| ☐ | Stirnband (Multifunktionstuch) |   |   |   |   |
| ☐ | Mamut Jacke |   |   |   |   |
| ☐ | Leggings |   |   |   |   |
| ☐ | *Frau:* Sport-BH |   |   |   |   |
| ☐ |   |   |   |   |   |
| **Kulturtasche** |   |   |  |  |  |
| ☐ | Kulturbeutel + Zippbeutel |   |   |   |   |
| ☐ | Kleine Tube Duschgel |   |   |   |   |
| ☐ | (Reise)Zahnpasta |   |   |   |   |
| ☐ | Zahnbürste inkl. Case |   |   |   |   |
| ☐ | DEO |   |   |   |   |
| ☐ | *Mann:* Rasierer |   |   |   |   |
| ☐ | *Mann:* Rasierschaum |   |   |   |   |
| ☐ | Sonnencreme |   |   |   |   |
| ☐ | Nagelzwicker |   |   |   |   |
| ☐ | Hirschtalgcreme  |   |   |   |   |
| ☐ | Rei in der Tube |   |   |   |   |
| ☐ | Ohrstöpsel |   |   |   |   |
| ☐ | Schlafmaske |   |   |   |   |
| ☐ | **Medikamententasche** |   |   |   |   |
| ☐ | IBUProfen |   |   |   |   |
| ☐ | Augentropfen |   |   |   |   |
| ☐ | Pflaster normal |   |   |   |   |
| ☐ | Blasenpflaster |   |   |   |   |
| ☐ | Leukoplast |   |   |   |   |
| ☐ | Sporttape |   |   |   |   |
| ☐ | Voltaren |   |   |   |   |
| ☐ | Aloevera |   |   |   |   |
| ☐ | *Frau:* Tampons |   |   |   |   |
| ☐ |   |   |   |   |   |
| **Technische Ausrüstung** |   |   |  |  |  |
| ☐ | Handy + Ladekabel + Headset |   |   |   |   |
| ☐ | Powerbank von Anker |   |   |   |   |
| ☐ | Kindle Ebookreader + Kabel |   |   |   |   |
| ☐ |   |   |   |   |   |
| **Dokumente** |   |   |  |  |  |
| ☐ | Portemonnaie + Bargeld |   |   |   |   |
| ☐ | Personalausweis |   |   |   |   |
| ☐ | Pilgerausweis |   |   |   |   |
| ☐ | Zug- und Flugticketticket + 1. Übernachtung |   |   |   |   |
| ☐ | EC-Karte |   |   |   |   |
| ☐ | Kreditkarte  |   |   |   |   |
| ☐ | Outdoor Pilgerführer |   |   |   |   |
| ☐ | Karte + Adressen von Pensionen |   |   |   |   |
| ☐ | Tagebuch |   |   |   |   |
| ☐ | Kuli + Bleistift + Spitzer |   |   |   |   |
| ☐ |   |   |   |   |   |