|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |  |  |
| ☐ |  |  |  |  |  |