

Packliste für den Küstenweg

Transport und Schlafen

- Bequemer verstellbarer Rucksack mit Hüftgurt
- Regenschutz für Rucksack oder ca. 4 knisterarme Tüten
- Schlafsack, je nach Jahreszeit möglichst leicht
- Diebstahlsichere Geldtasche
- Evtl. kleiner Kopfkissenbezug oder Schlafsackhülle (mit Kleidern füllen)
- Evtl. Isomatte, wenn man in Notunterkünften schlafen will

Bekleidung

- Leichte, eingelaufene Wanderschuhe, am besten aus wasserdichtem Goretex und mit Sporteinlagen
- Leichte (Lauf-)Sandalen oder Laufschuhe
- 2 Paar Wandersocken, 1 Paar leichte Freizeitsocken
- 3 bequeme Unterhosen
- 2 bis 3 T-Shirts (nicht weiß)
- Lange leichte Wanderhose evtl. mit Innenfutter
- Kurze bequeme Hose am besten mit Gummizug
- Leichter, aber warmer Pulli oder Jacke aus Fleece
- Leichte Windjacke
- Regenjacke oder Regenponcho sowie Regenhosen oder Ähnliches
- Hut z.B. Strohhut
- Evtl. zwei Teile sehr leichte Freizeitbekleidung
- Evtl. sehr leichter Baumwollpulli (Rolli) oder langes Unterhemd
- Evtl. lange Unterhose aus Mikrofaser
- Evtl. Badebekleidung

Körperpflege

- Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Zahnbürste und Zahnpastakonzentrat oder ½ Zahnpastatube
- ½ Seife für Körper-, Haar- und Kleiderwäsche
- 1 bis 2 Einwegrasierer aus Plastik bzw. Damenbinden
- ½ Rolle WC-Papier oder besser 1 Päckchen Papiertaschentücher
- Kleines Handtuch, am besten ultraleicht

Medikamente

- ½ oder 1 breite Rolle Leukoplast
- ½ oder 1 Packung Compeed
- 2 bis 3 Wundpflaster
- ½ Tube Hautcreme gegen Entzündung (z.B. bei Wundreiben)
- ½ Tube Hirschtalgcreme (Prophylaxe gegen Wundreiben)
- Wenige Milliliter Desinfektionsmittel

- Sehr kleine Schere
- Akutpillenset (je 2-3 Tabletten bzw. Dosen gegen Durchfall, Elektrolytverlust, Schmerzen, Erkältung, Fieber)
- Persönliches Pillenset (Medikamente z.B. gegen Magensäure, Allergieschock oder Bluthochdruck, evtl. Kondome oder die Pille usw.)
- Evtl. eine kleine (½) Tube Voltaren

Sonstiges

- Pilgerstab oder Teleskopstöcke
- Ultraleichte Taschenlampe mit LED-Licht oder kleine Stirnleuchte
- Nähnadel, je 1 m Näh- und Bindfaden, Sicherheitsnadeln
- Kugelschreiber
- Jakobsmuschel
- In der Nebensaison evtl. Handy für Anrufe bei geschlossener Herberge
- Evtl. Brille oder Kontaktlinsen, deren Pflegemittel sowie Ersatz
- Evtl. Ohropax
- Evtl. 2 m Wäscheleine
- Evtl. kleines Tagebuch (Din A5 Heft oder kleiner)
- Evtl. Sonnenbrille oder staubdichte Gletscherbrille
- Evtl. (Digital-) Kamera

Papiere

- Flugtickets
- Personalausweis
- Pilgerausweis
- Diesen Pilgerführer (mit Updates)
- Adressenliste von Freunden, Hausarzt und Hausbank
- Papiere bzw. Karte für Auslandskrankenversicherung
- EC-Karte
- Evtl. „Kleiner Pilgersprachführer“ von Raimund Joos oder Ähnliches
- Evtl. weitere wichtige persönliche Daten (Impfungen) und Adressen
- Evtl. einige doppelseitig kopierte Seiten mit Literatur

Ernährung

- Leichte Trinkflaschen für 0,75 bis 1 Liter
- Etwas leicht verdauliche, kalorienreiche Nahrung (z.B. drei bis vier Bananen)
- Messer und Gabel aus Aluminium oder mit Plastikgriff
- Evtl. einige Mineral- und Vitamintabletten
- Evtl. ein mittelgroßes Tuppergefäß
- Evtl. gegen Ende der Tagestour eine Flasche guten Wein ☺

Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen hier aufgeführten Artikel finden Sie unter dem Pilgerratgeber „Pilgern auf den Jakobswegen“ von Raimund Joos, der regelmäßig aktualisiert im Conrad-Stein-Verlag erscheint.