

## Packliste Jakobsweg

Diese Liste gilt als Inspiration. Idealerweise beträgt das Gesamtgewicht des Rucksackes 10-15% des eigenen Körpergewichts. Empfohlene Rucksackgröße: 35-40 Liter. Die Wäsche wird unterwegs regelmässig von Hand gewaschen.

- Wanderschuhe: fest, leicht, wasserdicht
- Regen- und Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Wind-, resp. Regenjacke: wasserdicht, atmungsaktiv
- Regenpelerine oder Regenhose, evtl Knirps
  
- 1 Wanderhose lang (wenn möglich Zipp-Off, erübrigt kurze Hosen)
- 1 Wanderhose kurz
- 2 Paar Wandersocken
- 2 Garnituren Unterwäsche
- 2 T-Shirts
- 1 Pullover/ leichte Jacke (Merino oder Faserpelz)
- 1 Schal/Halstuch
- Badehose
- Leichte Hausschuhe oder Sandalen
- Leichter Seidenschlafsack
- Mikrofaser-Handtuch
  
- Sonnencreme und Lippenchutz
- Taschenmesser
- Taschentücher
- Toilettentasche klein
- Wasserflasche (Pet ist leicht und bringt weit)
- Evtl. kleines Tupperware (Apfelgröße) für Snacks
- Waschpulver oder Waschmittelpapier (erhältlich bei Transa oder Bächlisport) für unterwegs
- 3-4 Wäscheklammern und Sicherheitsnadeln
- Schnur à 3-5m (als Wäscheleine)
- Drybags/Plastiksäcke um die Kleidung vor Nässe zu schützen
  
- Reisepass oder Identitätskarte
- Kredit-, EC- oder Post-Karte (wenig Bargeld tragen, genügend Bankomaten vorhanden)
- Europäische Krankenversicherungskarte
- Persönliche Medikamente, Pflaster, Blasenpflaster, individuelle Bandagen
- Kamera, Natel, Ladegeräte
- Pilgerpass/Credencial
- Schreibzeug und Tagebuch, bei Bedarf Malstifte
- Zettelchen mit medizinischen Angaben im Portemonnaie (Blutgruppe, Notfallkontakt, Telefonnummer des Hausarztes, notwendige Medikamente)
- Kleine Plastiksäckchen für den anfallenden Abfall von Snacks, Taschentücher, etc.
- Evtl. Sitzunterlage ca 30x30cm
- Evtl. Teleskop-Wanderstöcke (zur Entlastung der Knien und des Rückens bei vielen Höhenmetern)

