

Packliste für eine Gruppen-Pilgerwanderung auf dem Olavsweg

- Rucksack 80 l oder Reisetasche (kein Hartschalenkoffer!)
- Tagesrucksack
- Schuhe:**
- Wanderstiefel oder knöchelhohe Treckingschuhe
- Sandalen, Croggs oder Halbschuhe als zweites Schuhpaar und Schuhe für abends oder Pausen
- Socken:**
- Gepolsterte Treckingsocken (bei Ledertiefeln gerne reine Wollsocken, bei Gore-Tex-Stiefeln ist auch Kunstfaser geeignet), 3 Paar
- Socken für abends oder Hüttenschuhe
- Oberbekleidung:**
Zwiebelprinzip für oben: Schicht über Schicht zum Ausziehen oder Anziehen je nach Temperatur
- Treckinghosen (mind. 2) aus Kunstgewebe (trocknen schnell, sehr leicht, sehr robust)
- Je nach Geschmack: eine kurze Treckinghose oder Zippup-Hose
- 2 Funktionshemd oder -Pullover (eins angezogen, eins in der Tasche),
- Winddichte Outdoor-Jacke (möglichst wasserabweisend und atmungsaktiv), nicht gefüttert
- Halstuch oder Schlupftuch
- Fleecejacke oder Fleecepullover für Pausen und abends (im Tagesrucksack dabei)
- Weste (unter der Jacke)
- Regenponcho od. ä.
- Mütze
- Stadtbekleidung für die Reise und abends
- Unterwäsche:**
- Funktionsunterhemden (3-5)
- Funktionsunterhosen (3-5, eng anliegend), gerne auch Sporttights
- Je nach Geschmack: eine lange Unterhose oder lange Lauftights
- Badehose oder Badeanzug (für alle Fälle)
- Waschen / Körperpflege:**
- Funktionshandtuch (schnell trocknend)
- Waschtasche
- Persönliche Medikamente
- Duschgel, Shampoo (gerne auch Outdoorseife), Waschmittel fürs Handwaschbecken
- Zwei, drei Wäscheklammern und evtl. kleine Wäscheleine (Spannseil geht gut)
- Sonnencreme
- Massageöl, Fußcreme, Hautcreme
- Zitronella-Öl gegen Mücken (spez. Insektenschutzmittel sind oft unwirksam)
- Und sonst noch:**
- Sonnenbrille
- Mütze (bei Sonne und Regen)
- Handschuhe und Halstuch
- Brotdose
- Trinkflasche
- Göffel
- Taschenmesser
- Fotoapparat
- Schlafsack
- Isomatte
- Leichte Mikrofaserdecke
- Leichtes Kopfkissen
- Heft mit leeren Seiten
- Schreibstift
- Auf und werde (gibt's von uns)
- Pilgerpass (gibt's von uns)
- Persönliche Medikamente
- Schoko- und Weingummireserve ☺

