

Packliste für eine mehrtägige Pilgerwanderung

Rucksack 80 l

Schuhe:

- Wanderstiefel oder knöchelhohe Treckingschuhe
- Sandalen, Croggs oder Halbschuhe als zweites Schuhpaar und Schuhe für abends oder Pausen

Socken:

- Gepolsterte Treckingsocken (bei Lederstiefeln 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
- Winddichte Outdoor-Jacke (möglichst wasserabweisend und atmungsaktiv), nicht gefüttert (Softshell)
- Halstuch oder Schlupftuch
- Fleecejacke oder Fleecepullover für Pausen und abends
- Weste (unter der Jacke)
- Regenponcho od. ä.
- Mütze (bei Sonne und Regen)

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)
- Zahnbürste / Zahnpasta / Zahnseide

- 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. Insektenmittel sind oft unwirksam)
- Kamm / Bürste
- Nagelschere im Etui
- Feuchtes Toilettenpapier in Einzelpackung
- Kleine Mülltüte
- Ohrenstöpsel

Persönliches:

- Personalausweis
- Bargeld und Bankkarte
- Anreise: Führerschein, Bahncard, weitere Tickets
- Krankenkarte evtl. mit Auslandsschutz
- Foto (von den Liebsten)
- Rufnummer zum Sperren der Bankkarte
- Adressliste von Leuten, die einem am Herzen liegen

Und sonst noch:

- Sonnenbrille
- Papiertaschentücher
- Persönliche Medikamente
- Erste-Hilfe-Set und Blasenpflaster
- Brotdose / Trinkflasche / Göffel
- Fotoapparat / Speicherkarte / Ladekabel
- Schlafsack / Isomatte
- Leichte Mikrofaserdecke / Kopfkissen
- Heft mit leeren Seiten
- Schreibstift
- Auf und werde (gibt's von uns)
- Pilgerpass (gibt's von uns)
- Wegbeschreibung (Buch) / Landkarte
- Proviant für einen Tag
- Schoko- und Weingummireserve ☺
- Je nach Wunsch: Teebeutel, Instantkaffee



Pilgerzentrum im Norden St. Jacobi Hamburg

In der Hauptkirche St. Jacobi
Jakobikirchhof 22, 20095 Hamburg
Telefon: 040 30 37 37 23

pilgern@jacobus.de

