

## Packliste Pilgerrucksack

Beim Pilgern ist Weniger immer Mehr. Denn auf dem Weg macht sich jedes zusätzliche Gramm bemerkbar. Wir haben Ihnen eine minimalistische Packliste zusammengestellt, die sich aus unserer Pilgererfahrung speist.



### Unterwegs

- Eingelaufene Wanderschuhe (Beratung im Fachgeschäft wird empfohlen)
- Wanderhose (abhängig von der Jahreszeit; praktisch sind Hosen mit abzippbaren Beinen)
- Regenjacke & Regenponcho für Rucksack
- Unterwäsche/ Socken (3-er Rotationsprinzip: eins wird getragen, eins gereinigt, eins für morgen)
- T-Shirts (2-3, z.B. aus Merinowolle: trocknet schnell & neutralisiert Körpergerüche)
- Kopfbedeckung (abhängig von der Jahreszeit als Kälte- oder Sonnenschutz)
- Ggf. Schlauchtuch für den Hals

### Unterkunft

- Badeschlappen/ Sandalen (als Hausschuhe und für sanitäre Anlagen)
- Leichte Stoffhose/ Leggings (zum Tragen in der Unterkunft und ggf. auch zum Schlafen)
- Langärmeliges Shirt (z.B. aus Fleece oder Merino)
- Schlafsack/ leichter Hüttenschlafsack z.B. aus Seide (abhängig von Weg, Jahreszeit & geplanter Unterkunft: Beratung im Fachgeschäft wird empfohlen)
- Ohrenstöpsel
- Stirnlampe (zum Zurechtfinden in nächtlichen Gemeinschaftsräumen)

### Hygiene

- Microfaser-Handtuch (sind leichter und trocknen schneller als herkömmliche Handtücher)
- Shampoo/ Duschgel (gibt es auch in fester Form, was Platz spart)
- Zahnputzzeug
- Deodorant
- Fußbalsam (z.B. aus Hirschtalg)
- Nagelschere, -feile & Pinzette
- Toilettenpapier
- Reiseapotheke (Beratung in der Apotheke wird empfohlen)
- Ggf. Handrasierer
- Ggf. Monatshygieneartikel
- Ggf. Sonnencreme/ Gesichtscreme
- Handwaschmittel
- 

### Dokumente

- Personalausweis/ Reisepass
- Girocard/ Kreditkarte (Beratung in der Bank wird empfohlen, auch Erkundigung, welche Nummern im Verlustfall kontaktiert werden können)
- Europäische Krankenversicherungskarte (Beratung in der Krankenkasse wird empfohlen)
- Reiseunterlagen (Fahrscheine, ggf. Reservierungsbestätigungen für Unterkünfte)
- Ggf. Pilgerausweis (berechtigt je nach Weg zur Übernachtung in Pilgerherbergen)
- Ggf. wasserdichte Schutzhülle für Dokumente
- Ggf. Bauchgurt für Geld, Ausweis & Karten

### Sonstiges

- Pilgerführer
- Wanderkarten
- Handy (mit Fotofunktion) & Ladegerät
- Stoffbeutel zur Ordnung des Rucksackinhalts und ggf. auch zum Einkaufen

### Verpflegung

- Trinkflasche 1,5 Liter
- Essen für Unterwegs
- Müllbeutel