

Checkliste für den Pilgerrucksack

Gewand

- Leiberl zum Wechseln
- Ersatzstutzen
- Ersatzunterwäsche
- Ersatzhose (=Hose für den Abend)
- Regenhose
- Goretexjacke
- Fleecejacke/ Gile
- Regenschutz
- Kappe/ Sonnenhut
- (Handschuhe)
- Sportschuhe / Sandalen/ Badeschlapfen

Sonstige Ausrüstung

- Taschentücher
- Fotoapparat (+ Ersatzakku)
- Geld
- Brille
- Sonnenbrille
- Nähzeug
- Klopapier
- (Hütten-) Schlafsack
- kleine Isomatte (Sitzpolster)

- Stirnlampe
- Karten
- Handy (+Ladekabel)

Verpflegung

- Jause (geschnittenes Brot, Trockenwurst)
- Obst
- Erdnüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel
- Messer (+ Teelöffel)
- Trinkflasche
- Zuckerl

Waschzeug

- Zahnputzzeug
- Minihandtuch
- Kamm
- Dusch&Harrschampoo
- Sackerl (nasse + verschmutzte Wäsche)

Ausweise

- Personalausweis
- EC-Karte/ Kreditkarte
- Versicherungskarte (eCard)

Medikamente

- Pflaster
- Jodtinktur od. ähnliches
- Hirschtalg
- Zeckenzange/ Pinzette
- Sonnen- und Lippenschutz
- Betaisodona Salbe (Antiseptikum)
- Aspirin
- Hautcreme/ Lotion
- (Ohropax)

Was gehört in den Pilger-Rucksack?

(Anmerkung: Das Gewicht des voll gepackten Rucksacks sollte - ohne Marschverpflegung und Trinkwasser - maximal zehn Prozent des Körpergewichts betragen):

- Ohrenstöpsel
- Schirmmütze mit Hirschtalg
- Sonnencreme
- Taschenmesser
- Wasserflasche
- Sonnenbrille
- Nähzeug
- Erst-Hilfe-Set
- Reise-Waschmittel
- Wäscheleine
- Toilettenpapier
- Kartenmaterial oder Pilgerführer
- Pilgerausweis (zeitig bei einer Jakobus-Gesellschaft beantragen, da unbedingt bei Übernachtungen in Pilgerunterkünften erforderlich)
- Stift und Papier
- EC- und/oder Kreditkarte, Bargeld
- Personalausweis, Auslandskrankenschein, Versichertenkarte, Führerschein und private Zusatzkrankenversicherung
- Notfallrufnummern
- leichter Pulli
- Wanderschuhe und Sandalen
- Trekkinghose
- 2 Trekkinghemden
- 2 Garnituren Unterwäsche
- 2 Paar Wandersocken
- Handtuch