

Hier ist die Packliste für den Jakobsweg

Bekleidung und Schuhe

- 2-3 schnelltrocknende T-Shirts
- 1-2 langärmelige Funktionsshirts
- 1 leichte Fleecejacke
- 1 wasserdichte Regenjacke als Wetterschutz
- 1 Wanderhose (schnelltrocknend, evtl. mit Zip-Off-Funktion)
- 1 kurze Hose/Shorts
- Unterwäsche für 3-4 Tage (schnelltrocknend)
- 3-4 Paar spezielle Wandersocken
- Eingelaufene Wanderschuhe (wasserdicht oder schnelltrocknend)
- Leichte Sandalen oder Flip-Flops für abends in der Herberge
- Sonnenhut oder Kappe
- Leichte Mütze (je nach Jahreszeit)
- Halstuch/Buff (vielseitig nutzbar)
- Leichte Handschuhe (außer im Hochsommer)
- Regenhülle für den Rucksack

Ausrüstung fürs Wandern auf dem Jakobsweg

- Qualitätsrucksack (35-45 Liter)
- Wanderstöcke (entlasten die Gelenke)
- Wasserflasche(n) zum Nachfüllen (1-1,5 Liter)
- Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Stirnlampe für frühe Starts oder späte Ankünfte
- Kleines Taschenmesser (nicht im Handgepäck bei Flugreisen!)
- Nähset für kleine Reparaturen
- Wäscheleine mit ein paar Wäscheklammern
- Paar leichte Beutel für nasse Kleidung
- Jakobsmuschel als traditionelles Erkennungszeichen
- Kompressionsbeutel für Kleidung (spart Platz im Rucksack)

Für die Übernachtung auf dem Jakobsweg

- Leichter Schlafsack oder Hüttenschlafsack (Pflicht in Pilgerherbergen)

- Kleines, schnelltrocknendes Handtuch
- Ohrstöpsel (Gold wert in Gemeinschaftsschlafsälen)
- Schlafmaske (optional)
- Leichte Schlafkleidung
- Aufblasbare Kopfkissen (sehr klein packbar)
- Evtl. dünne Isomatte für Notfälle oder Campingplatz
- Orientierung und Technik
- Pilgerausweis (Credencial) – unbedingt erforderlich für Pilgerherbergen
- Smartphone mit Offline-Karten und Pilger-Apps
- Ladekabel und Adapter
- Powerbank
- Evtl. kleine Kamera (z.B. Canon G7X Mark II)
- Kopfhörer für abendliche Entspannung
- Kleiner Reiseführer oder PDF zum Herunterladen

Verpflegung und Zubehör

- Leichter Proviant für unterwegs (Nüsse, Trockenfrüchte, Energieriegel)
- Wasserflasche oder Trinkblase
- Faltbarer Becher
- Kleine Tüte Salz (wichtig bei Hitze)
- Teebeutel oder Instantkaffee
- Kleine wiederverwendbare Tüte für Einkäufe

Gesundheit und Erste Hilfe

- Persönliche Medikamente
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Blasenpflaster (viele!)
- Desinfektionsmittel
- Schmerzmittel
- Magnesiumtabletten gegen Muskelkrämpfe
- Elektrolytpulver (besonders im Sommer wichtig)
- Pinzette (für Splitter oder Zecken)
- Kleine Schere
- Tape für strapazierten Füße
- Mückenschutzmittel (saisonal)

Papiere und Sonstiges

- Personalausweis/Reisepass
- Krankenversicherungskarte/Auslandskrankenschein
- Bargeld (100-200 € Reserve) und EC-Karte
- Kopien wichtiger Dokumente
- Notfallkontakte
- Kleines Notizbuch und Stift
- Smartphone mit wichtigen Kontakten
- Leerer Beutel für Souvenirs oder Jakobsweg-Andenken

Hygiene

- Biologisch abbaubare Seife (für Körper und Kleidung)
- Zahnbürste und kleine Zahnpasta
- Deo-Roller oder -Stick
- Kleiner Spiegel
- Rasierer
- Shampoo in Reisegröße
- Feuchttücher für Notfälle
- Kleines Handtuch
- Menstruationsprodukte für Frauen
- Toilettenpapier für Notfälle (kleine Rolle)
- Nagelschere oder -knipser
- Haarband/Haargummi für lange Haare