

# Packliste – Jakobsweg-Projekt 2026

**Faustregel:** Alles über 7 Kilogramm ist eigentlich zu viel!

## 1. Rucksack & Wanderausrüstung

- Rucksack (max. 30 L; Handgepäckgröße: 45 × 36 × 20 cm)
- Regenüberzug für Rucksack
- Wanderschuhe (leicht, wasserdicht, unbedingt vorher einlaufen!)
- Regenjacke / Windjacke (wasserdicht, atmungsaktiv)
- Poncho oder Regenhose + Regenjacke
- Hut, Kappe oder Tuch als Sonnenschutz
- Wasserflasche (mind. 1 L, ggf. wiederverwendbar)
- Evtl. 1–2 Wanderstöcke (Teleskopstöcke oder Pilgerstab)

## 2. Kleidung (leicht & funktional)

- 1 Pullover oder Fleecejacke
- max. 3 T-Shirts (idealerweise Merino oder Funktionsstoff)
- max. 3 Paar Wandersocken (Funktionsmaterial, keine Baumwolle)
- max. 3 Garnituren Unterwäsche (inkl. Sport-BHs, Funktionswäsche)
- 2–3 Hosen oder Shorts (eine lange, z. B. Leggings)
- Sandalen oder Badelatschen (für Dusche / Freizeit)
- leichtes Mikrofaserhandtuch

## 3. Schlafen & Hygiene

- (Hütten-)Schlafsack (leicht)
- Kleine Toilettentasche mit:
  - Shampoo / Duschgel (Reisegröße)
  - Sonnencreme, Lippenpflege
  - Zahnpasta, Zahnbürste
  - Persönliche Hygieneartikel
- Ohrstöpsel (unbedingt empfohlen!)
- Schlafmaske (optional)

## 4. Dokumente & Finanzielles

- Personalausweis oder Reisepass
- Pilgerpass (*Credencial*, wird von der Gruppe organisiert)
- EC-/Kreditkarte, etwas Bargeld (nicht überall Geldautomaten)
- ggf. Studentenausweis

## 5. Gesundheit & Erste Hilfe

- Persönliche Medikamente
- Pflaster, Blasenpflaster, Tape

- Desinfektionsmittel oder Jodlösung
- Kleine Nadel (zum Öffnen von Blasen, falls nötig)
- Leichte Bandagen (Knie/Knöchel, falls erforderlich)
- Reiseapotheke (z. B. Schmerzmittel, Elektrolyte, Wundsalbe)
- Notfallkarte mit Kontaktdaten

## 6. Technik & Sonstiges

- Handy + Ladegerät
- Powerbank (empfohlen – Steckdosen sind knapp!)
- Kopfhörer (optional)

## Zusätzliche Hinweise

- Weniger ist mehr: lieber leicht reisen und unterwegs waschen.
- In fast allen Herbergen gibt es Waschmaschinen & Trockner (gegen Gebühr).
- Kleidung aus Merinowolle oder Funktionsmaterial spart Gewicht und Geruch.