

### Packliste für Camino de Santiago

Artikel	Anwendung	Gewicht	✓
Personalausweis	Identifikation	5 g	
Pilgerpass	Credencial – notwendig für Übernachtung in Herbergen und Erhalt von Pilgerurkunde	10 g	
Bankkarte / Kreditkarte	Geldversorgung	5 g	
Bargeld ca. 100 €	Notgeld	5 g	
Krankenversicherungskarte	medizinische Notfälle	5 g	
Wanderschuhe und evtl. Trekkingsandalen*	Ideal sind gute, Trailrunning Laufschuhe, min.1 Nr. größer als Straßenschuhe. Optional zusätzlich Trekkingsandalen für Schuhwechsel als Vorbeugung gegen Blasen. Wenig geeignet sind hohe Lederstiefel (Ausnahme Wanderung in Wintermonaten oder Tendenz zum Knikfuß)	ca. 1000 g	
Guter Trekkingrucksack (45 – 60 l) mit solidem Beckengurtsystem und Regenhülle	Wichtig: vor dem Kauf immer probetragen. Gute Marken sind z.B. Gregory oder Osprey	ca. 2.500 g	
Hüfttasche für Geld und Dokumente	Idealerweise auch quer über der Brust zu tragen. Länge des Hüftgurtes muss Ausreichend sein.	ca. 300 g	
Leichter Schlafsack (10°C) mit Inlett	Daune, o. ä., das Inlett am besten gegen Insekten imprägniert	ca. 600 g	
Isomatte*	Notübernachtung	ca. 1000 g	
min. 3 Paar Funktions Slips	Schnelltrocknend	ca. 150 g	
min. 3 Paar Funktions T-Shirts	Schnelltrocknend	ca. 300 g	
min. 3 Paar Funktions Wandersocken	Schnelltrocknend, alle Taschen mit Reißverschluss	ca. 150 g	
Kurze Trekkinghose	Schnelltrocknend, alle Taschen mit Reißverschluss	ca. 300 g	
Lange Trekkinghose	Schnelltrocknend	ca. 400 g	
Funktionshandtuch, Mikrofaser	Schnelltrocknend	ca. 150 g	

Sport Shorts* bzw. Leggings*	Schnelltrocknend	ca. 200 g	
Badesandalen / Flipflops	Für Dusche u. Herberge	ca. 150 g	
Trekkinghut, breitkrempig	Sonnen- und Regenschutz	ca. 100 g	
Langarmhemd	für kühlere Witterung	ca. 200 g	
Fleecejacke	für kühlere Witterung	ca. 300 g	
Wasser-Trinksystem 2 l (Trinkblase)	zur Wasserversorgung	ca. 50 g	
Leichte Regenjacke (am besten Gore-Tex)	Regenschutz	ca. 250 g	
Kleine Taschenlampe oder Stirnlampe	Schlafsaal / frühes Wandern bei Dunkelheit	ca. 100 g	
Leichter, faltbarer Regenschirm (Micro- Knirps)	Regenschutz	ca. 300 g	
Sonnenbrille*	Sonnenschutz	ca. 50 g	
Handy mit Google Map Zugriff, Ladegerät für Akku, Ersatzakku*	Orientierung, Sicherheit, Erreichbarkeit	ca. 400 g	
Löffel*, Gabel* oder „Göffel“*	Nahrungsaufnahme. Tipp: Göffel aus Titan	ca. 50 g	
Taschenmesser mit Korkenzieher und Dosenöffner	Nahrungszubereitung	ca. 200 g	
Wanderstöcke*, am besten Carbon ultralight	Bergetappen, besonders bergab absteigen, unwegiges Terrain	ca. 500 g	
Feuerzeug*	Kochen, Sicherheit	ca. 20 g	
Erste Hilfe Päckchen mit Desinfektionsmittel (z. B. Betsodona), WundPflaster, Sport Tape ca 3 cm breit	Erstversorgung kleinerer Wunden und Blasen, Vorsorge	ca. 150 g	
Sonnencreme	Sonnenschutz	ca. 50 g	
Hirschtalg Creme	Fußpflege: Füße morgens und abends reichhaltig eincremen hilft Blasen vermeiden	ca. 75 g	
Zahncreme, Zahnbürste, Zahnseide	Individualhygiene	ca. 75 g	
Kernseife 1 Stück	Individualhygiene, kann auch gut zum Wäschewaschen verwendet werden	ca. 80 g	
Nadel und Faden	Reparaturen, Blasenfix	ca. 15 g	
Dünne Wäscheleine ca. 4 m	Wäscheleinen sind in den Herbergen oft rar oder besetzt in sonnigen Lagen	ca. 20 g	

10 Stück große Sicherheitsnadeln	als „Wäscheklammern“	ca. 10 g	
Taschentücher	Individualhygiene	ca. 40 g	
Insekten Spray	Mückenschutz	ca. 50 g	
Herbergenliste und Etappenplanung	z.B. von <a href="http://www.gronze.com">www.gronze.com</a>		
Tagebuch*, Kugelschreiber	Notizen, Tagebuch	ca. 100 g	
<b>Gesamtgewicht inkl. Rucksack, Wanderstöcken und Isomatte</b>		ca. 10.4 kg	

\*) - optional, nicht unbedingt notwendig

Beim Zusammenstellen der Ausstattung das wichtigste Kriterium ist das **Gewicht**. Es macht Sinn suchen nach Ultra-Light Produkten und z.B. Zahnpasta Tube, Seife, oder Sonnencreme nur mit Füllungsmenge zu mitnehmen, die man mit Sicherheit verbraucht, oder kleine „Urlaubsgrößen“ einzupacken. Auch wenn man bei jedem Teil nur 10% Gewicht einspart ergibt es meist in Summe über 1 kg.

Alles was man vergessen hat, kann man unterwegs kaufen, manches sogar billiger, wie z.B. Medikamenten und Medizinprodukte.