

## **Meine Rucksack Packliste,**

incl. der Sachen die ich am ersten Tag bereits trage.  
Beachte schon das Gewicht des Rucksacks.

**Hut oder Kopftuch evtl. Sonnenbrille**

**2-3 Shirts**

**2-3 Unterhosen**

**2 Paar Socken (keine neuen Socken)**

**1 Hose (am besten mit abnehmbaren Beinen)**

**1 Paar feste Wanderschuhe**

**1 Paar leichte Turnschuh oder Sandalen**

**evtl. Badesachen**

**Regenbekleidung o. Regencap auch f. Rucksack**

**Zahnbürste + 1 kleine Tube (Probiergröße) Zahncreme**

**kleiner Kamm**

**Duschbad oder ein kleines Stück Seife (auch f. Haare geeignet)**

**kleines leichtes Handtuch**

**leichte Badelatschen**

**Probiergröße Sonnenschutz**

**Fußcreme**

**Blasenpflaster**

**Wundpflaster**

**Hygieneartikel**

**Gesundheitskarte**

**Kredit Karte**

**Personalausweis oder Reisepass**

**kleines Tagebuch**

**Schlafsack oder Hüttenschlafsack (je nach Jahreszeit)**

**Isomatte oder Bettlaken oder leichte Decke als Unterlage**

**Als Ordnungssystem nutze ich keine Plaste Tüten sondern Gemüse Säckchen.**

**Ich kann mich nicht für ein Utensil entscheiden? Meine Küchenwaage gibt mir die Antwort ;-).**

**Denke immer daran, alles was du einpackst musst du auch selbst tragen. 1Kilo ungenutzter Utensilien sind auf 1000 km eine Tonne Gewicht.**

**Der Rucksack darf nicht 10% des Körpergewichtes des Trägers überschreiten (und dann muss ja auch noch Verpflegung und mind. 1 Liter Wasser mit in den Rucksack).**

**Pilgern kann heißen mit wenig auskommen und sich auf die grundlegenden Bedürfnisse zu reduzieren.**

**Viel Spaß bei deinem Abenteuer.**

**Dein Christoph Vorweg**

**[www.pilgerbegleitungen.vorweg.net](http://www.pilgerbegleitungen.vorweg.net)**