

Mach nicht den gleichen Fehler wie ich und packe zu viele Dinge in deinen Rucksack! Diese Packliste enthält alle wichtigen Dinge, die du als Pilger auf dem Jakobsweg brauchst. Auf [www.upandaway.de](http://www.upandaway.de) findest du ausführliche Tipps.

### Kleidung

- 2x Wandersocken
- 2x Wanderhose/Trekkinghose
- 1x Gürtel
- 3x Unterhosen
- 3x Shirts (Keine Baumwolle!)
- 2x Laufshirt langärmelig/dünne Jacke
- 1x winddichte Regenjacke
- 1x Mütze/Cap/Buff
- 1x Wanderschuhe/Trailsschuhe
- 2x Wohlfühlshirts
- 1x Wohlfühlhose
- 1x Flipflops/Crocs

### Körperpflege und Hygiene

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Duschgel/Stückseife
- Handtuch aus Microfaser
- Deospray/-roller/-creme
- Handcreme
- Sonnencreme mindestens LSF30
- Nagelschere/Nagelknipser
- Kamm/Haarbürste
- Taschentücher
- Tampons/Binden/Menstruationstasse
- Kondome

### Reiseapotheke

- Blasenpflaster
- Mullkompressen
- Pflaster
- Sporttape/Kinesiologie Tape
- Wundsalbe
- Schmerzgel zur Linderung
- Tabletten gegen Durchfall, Kopfschmerz
- notwendige Medikamente/Insulin
- Antibabypille/Verhütungsmittel
- Jodlösung zur Wundreinigung

### Dokumente und Geld

- Personalausweis/Reisepass
- Pilgerausweis
- Versicherungskarte deiner Krankenkasse
- Police Auslandskrankenversicherung
- Bargeld
- EC-Karte/Kreditkarte
- Tickets für Bus, Bahn und/oder Flug
- Adressen für Postkarten

Ausführliche Tipps zur PDF-Checkliste sowie jede Menge praktische Hinweise für deine Pilgerreise auf dem Jakobsweg, findest du online auf [www.upandaway.de](http://www.upandaway.de).

## Technik

- Stirnlampe
- Smartphone
- Kopfhörer
- Kamera
- alle notwendigen Ladekabel
- externer Akku zur Stromversorgung

## Nice-to-have

- Badehose/Badeanzug/Bikini
- dünne Laufhandschuhe
- Trekkingstöcke
- Rasierer und Rasierschaum/Rasiercreme
- Kulturbeutel
- Wäscheleine
- Trinkflasche
- dicht verschließbare Dose für Essen
- Iso-Sitzkissen

## Weitere Ausrüstung

- Schlafsack
- aufblasbares Kopfkissen
- Pilgerführer/Reiseführer
- Jakobsmuschel
- Regencover für dein Rucksack
- Tagebuch und Stift
- Ohropax/Ohrenstöpsel
- Sonnenbrille
- Flaschenöffner/Korkenzieher
- Ziploc-Tüten zum Verpacken
- Göffel/Bundeswehrbesteck
- Übersetzungs-App

Tipps für die Sicherheit von Dokumenten, Smartphone, Bargeld und Bankkarten findest du in der Onlineversion meiner Jakobsweg Packliste auf [www.upandaway.de](http://www.upandaway.de).



Dir gefällt diese Jakobsweg Packliste? Dann helfe dabei die Checkliste bekannter zu machen. Einfach auf das Symbol klicken und mit deinen Freunden und Bekannten teilen.

Ausführliche Tipps zur PDF-Checkliste sowie jede Menge praktische Hinweise für deine Pilgerreise auf dem Jakobsweg, findest du online auf [www.upandaway.de](http://www.upandaway.de).