

Packliste für Jakobsweg – 8 Tage 100 km

(Kurzfassung)

Diese Liste enthält Links zu den einzelnen Produkten. Sollte Sie eine Bestellung tätigen, so wäre ich sehr dankbar, wenn dies über meine [Homepage](#) erfolgen würde. (Es gibt dann eine kleine Vergütung für mich)

Beutel/Packsäcke:

1. Erste Hilfe
2. Bekleidung
3. Hygiene
4. Technik
5. Sonstiges
6. Schmutz- /feuchte Wäsche

Alles im Rucksack soll 6-7 kg nicht überschreiten (10% Eigengewicht)

Die komplette Liste enthält **87** Positionen

Gewicht:

Ohne Rucksack: 5,6 kg, mit Rucksack: 6,7 kg,

Mit am Rucksack abgehängter Last 7,8 kg + 1 Liter Wasser 8,8 kg

1.	Reisedokumente		Hemd
2.	Ausweis		Hemd
3.	Bargeld		Hemd
4.	Kreditkarte		Hemd
5.	5,00 € Scheine mitnehmen (Trinkgeld etc.)		R/W/H
	Toilettenpapier	30	
6.	L-Carnitin (16 Kapseln in Beutel) ist gut für die Ausdauer bei Steigung	22	
7.	Einweghandschuhe	8	
8.	Schlauchschal	31	
9.	Basecap mit klappbarem Schirm	50	
10.	Kleines Handtuch 32 g	32	
11.			

12.	3 leere Zip-Beutel (Müll ben. Klopapier)	20	
13.	Fahrradhandschuhe (Wanderstöcke)	55	
14.	Desinfektionsspray/-salbe für Wunden	69/28	
15.	Corona Maske	5	
16.	Taschentücher	27	
17.	Verband	8	
18.	Pflaster	8	
19.	Hansaplast (für Druckstellen)	20	
20.	Magnesium (1x täglich, also 8 Beutel)	40	
21.	Rettungsdecke (1) lose in Top-Tasche in.	50	
22.	Knieschoner (lose in Top-Tasche in.)	90	
23.	2 Fixierbinde/Verbandmull (5g)	10	
24.	2 Aspirin Kautabletten	4	
25.	Wanderfalzstuhl (faltbarer Rucksackstuhl)	910	
26.	Badeschuhe/Sandalen (188)	444	
27.	Hotelschlappen	30	
28.	Mini-Schlafsack damit man keinen Kontakt zur Unterlage hat?	182	
29.	Tagesrucksack faltbar	105	
30.	Leichte Sporthose (Übernachtung)	130	
31.	Badehose	100	
32.	2 Funktions-Shirt (65g) (1x am Körper)	65	
33.	1 Aktiv Sporthose	226	

34.	2 Hemden (200g) (1x am Körper)	200	
	1 Langarm-T-Shirt (Merinowolle) (Körper)	225	
35.	2 Paar Wandersocken (1x 66g)	66	
36.	1 Paar normale Socken	35	
37.	Stülpfen (Wadenschutz bei Nässe)	39	
38.	3 Unterhosen (60g) 2 im Rucksack	120	
39.	Trocken-Deo in einer Dose	86	
40.	Medikamente (1x Janu, 1x Forx, 1x Prota 20 E)	50	
41.	4x Lefax	7	
42.	Kamm	8	
43.	Handtuch Airlite Towel	77	
44.	Ohrstöpsel	8	
45.	Waschmittel kleine Tube	38	
46.	Rasierzeug (Schaum & Klinge)	80	
47.	Waschseife	80	
48.	Zahnbürste	21	
49.	Zahnpasta klein	19	
50.	Zahnseide	5	
51.	Kleines Duschgel	67	
52.	Schnarchstop	5	
53.	Nagelfeile	3	
54.	Vaseline oder Hirschtalgcreme für Füße	50	
55.			

56.	Salbe gegen Muskelkater (umgefüllt in kleine Dose)	50	
57.	Ladegerät für Smartphone (4 Ports)	120	
58.	Adapter für Spanien	64	
59.	Powerbank klein, 7.000 mAh	139	
60.	Lade-Kabel	34	
61.	Ohrhörer mit Ladegerät	34	
62.	Flaschenöffner (FWH)	7	
63.	kleine Packsäcke , wasserdichte Säcke	73	
64.	Aluminium Sitzkissen	48	
65.	Reserve-Brille	133	
66.	6x kleine Wäscheklammern	22	
67.	Wäscheleine (20m auf 10m gekürzt)	20	
68.	Traubenzucker	100	
69.	Schmutzwäschebeutel (Kleidungswechsel) Zwiebellook Kleidungswechsel	30	
70.	Regenschutzjacke	311	
71.	Regenhose	190	
72.	Regenponcho (klein SSG)	65	
73.	Regenschutz für Rucksack	98	
74.	Rettungsdecke (2) (Notzelt bei Starkregen)	50	
75.	Filterflasche mit Aktivkohle leer	126	
76.	Faltflasche	35	
	Sonnencreme	55	

77.	Handdesinfektionsgel	53	
78.	Seitenbacher Energiebombe 1 Verpackung (63g) enthält 2 kleine Riegel (2 Ver.?)	126	
79.	Campingbesteck , Taschenmesser 6 cm Klinge (Flugzeug), Löffel, Gabel, Öffner	81	
80.	Smartphone		
81.	Kaugummi/Pfefferminze in Beutel	10	
82.	Smartphone		
	Trinkblase 2	190	
83.	Leichte Weste (Deckel Hauptfach)	450	
84.	Wanderfalzstock , Körpergröße mal 0,68 112 cm, bergauf verkürzen, bergab verlängern. (Dürfen nicht in Handgepäck)	565	
85.	Selfie-Stick Stativ (am linken Träger)	167	
86.	Rucksack-Osprey Talon 33 im Fachgeschäft kaufen. Hat Handgepäck-Abmessungen.	1110	
87.	Wandersocken (am Fuß)		
88.	Schuhe (Scarpa) im Fachgeschäft kaufen		
89.	SIDAS 3D-Gel-Einlegesohlen		

Checkliste zum Rucksack

[Osprey Kestrel, Talon 33](#) oder Kyte (38 l) (1,5 kg?) 130,-€,

[Video-Anleitung](#)

Leichttrucksack Berg haus Fast oder Virga 2 (nicht geeignet)

1. Größenverstellbar? S, M, L ?
2. Trinkblase möglich?
3. Deckfach
4. Halter für Wanderstöcke?
5. Hüftgurttaschen
6. Rückenbelüftung
7. Schulterriemen um Rucksack näher an Körper zu ziehen

Links zu den Videos:

Mein Video Teil 1

[Spanisch lernen](#)

[Unbeschwert Pilgern - Der 5kg Rucksack](#)

[Rucksack richtig einstellen](#)

[Rucksack für den Jakobsweg/Fernwanderung finden](#)

[Rucksack einstellen - leicht gemacht!](#)

Zugticket buchen Madrid - Sarria

<https://www.thetrainline.com/de>

Wanderstöcke in Sarria

<https://www.peregrinoteca.com/bastones-aluminio-camino-de-santiago/>