

Was ziehe ich an?

Schuhe >Fachgeschäft	Kauf im Fachgeschäft lohnt sich. Es müssen keine Bergwanderstiefel sein, aber Schuhe, die dem Fuß guten Halt bieten. Wichtig Stütze im Knöchelbereich und feste Sohle. Bitte die Schuhe unbedingt einlaufen, keine neuen Schuhe !!!
Jacke	Am besten nach dem „Zwiebelprinzip“ mit Unter- und Überjacke sowie Windschutz
Hose	2 leichte, atmungsaktive Hosen reichen: eine zum Anziehen, eine zum Auswaschen
Oberbekleidung	T-Shirt, leichtes Shirt - 2 Stück genügen
Regenjacke u. -hose	Wichtig für das Pilgern im Regen - auch hier auf Leichtigkeit achten
Kopfbedeckung	Hut oder Sonnenkäppi, gegen Sonne, Wind und Regen nützlich
Schlafanzug	an das Gewicht denken
Socken >Fachgeschäft	Kauf im Fachgeschäft lohnt sich, da es Spezialwandersocken gibt für den rechten und linken Fuß - SEHR EMPFEHLENSWERT - maximal 2 Paar mitnehmen
Unterwäsche	atmungsaktiv, gut zu waschen und zu trocknen

Was brauche ich noch?

Rucksack >Fachgeschäft	Fassungsvermögen 35 – 50 Liter abhängig von der Größe des Trägers - mit Hüftgurt und guter Rückenpolsterung Kauf im Fachgeschäft lohnt sich dann, wenn Du langfristig öfter pilgern willst. Unser Verein hat noch ein paar Rucksäcke von Vaude, die wir gegen Versandkosten und Nutzungsgebühr von 25 € ausleihen können.
Schlafsack	Beratung im Fachhandel - Gewicht beachten und möglichst so wählen, dass er im Rucksack mit verstaut werden kann
Iso-Matte	Beratung im Fachhandel - auf Tragegewicht achten
Handtuch	am besten aus Microfaser, da leicht zu tragen und schnell trocknend <i>es eignet sich auch bestens ein großes, dünnes (neues) Bodenwisch Tuch aus Microfaser</i>
Waschsachen	nur das Nötigste, in kleinen Mengen (z.B. kleine Reisetuben). Hier kann viel Gewicht eingespart werden.
Handy	um sich mit den Begleitern und den anderen Pilgern verständigen zu können. (Ladekabel!!)

Was hilft mir?

Waschmittel	Eine kleine Menge Handwaschmittel zum Auswaschen von T-Shirt, Socken, Unterwäsche zwischendurch
Sonnen- und Insektenschutzmittel	besser Tuben als Flaschen, da weniger Gewicht
Plastiktüten	Wir empfehlen, den gesamten Rucksackinhalt zum Schutz gegen Nässe in Plastiktüten zu verpacken. Dann hat man abends auf jeden Fall etwas Trockenes zum anziehen.
Regenschirm	Empfehlung von Outdoor Trainern: Ein Regenschirm kann zum Transport am Rucksack befestigt werden und schützt bei schlechtem Wetter besser, als Regenkleidung alleine. Möglichst groß, damit auch der Rucksack geschützt ist – möglichst leicht wegen Gewicht!!!
Wasserflasche	1 - 1,5l nicht aus Glas, möglichst leicht. kann auch einfach eine Mineralwasserflasche aus Plastik sein. prüft ob sie gut am Rucksack, am besten außen, befestigt werden kann
Gürteltasche	praktisch für Geldbeutel, Papiere, etc. und alles was man schnell zur Hand haben muss
Taschenmesser	kann in vielen Fällen sehr nützlich sein
Pflaster	in verschiedenen Größen > auch Blasenpflaster mitnehmen
Medizinisches	je nach Bedarf: Schmerztabletten, Hirschtalg (gut zum Fußschutz, beugt Blasenbildung vor), Rescuetropfen (Bachblüten oder Globuli)...
Feuerzeug und Taschenlampe	<i>Wer kein eigenes hat, bekommt ein Feuerzeug von uns. Nützlich ist eine kleine LED Taschenlampe (Gewicht!)</i>
Fotoapparat	<i>nur wer noch Lust hat mehr zu schleppen !!!</i>