

Checkliste für Erwachsene

Hinweis: Diese Liste ist als Empfehlung zu verstehen, am Beispiel von 3 Wallfahrtstagen, basierend auf mehrjähriger Pilgererfahrung.

Die mit einem * gekennzeichneten Dinge gehören in den Tagesrucksack.

Gepäck

- Reisetasche / großer Rucksack
- Schlafsack, Isomatte
- kleiner Tagesrucksack

In der Reisetasche bitte jeglichen Inhalt in Kunststoffsäcke (Müllbeutel) einpacken. Regnet es tagsüber stundenlang auf die Taschen, erweisen sich auch wasserfeste Taschen als durchlässig.

Kleidung

- 2 Hosen (*Kunstfaser vorteilhaft, da schnell trocknend*) bzw. Röcke
- 2 Blusen / Hemden / T-Shirts / Poloshirts
- 2 Pullover / warme (Fleece-)Jacken
- Unterwäsche
- Halstuch / Schal *
- Trainingsanzug für nachts (*teilweise sind es sehr kalte Nächte!*)
- Mütze (*die Nächte können sehr kalt werden und manche wachen wg. kaltem Kopf mitten in der Nacht auf, da der Kopf aus dem warmen Schlafsack schaut*)
- regendichte Jacke / Regenschutz * (*z.B. Regenponcho, Rucksack passt darunter*)
- Kappe als Sonnenschutz *
- 4 Paar Socken
- Trekking-, Walking- oder Wanderschuhe (*eingelaufen, ggf. Knöchel hoch; viele laufen aber auch erfolgreich in Turnschuhen, aber hier ist eine leicht erhöhte Umknickgefahr auf Feldwegen*)

Hygiene

- 2 Handtücher
- Waschlappen
- Seife / Duschgel / Shampoo (*kleine oder Probe-Packung reicht*)
- Deo
- Zahnbürste, -pasta
- Rasierzeug (oder mit 3-Tagebart leben)
- Kamm, Bürste, Haarspangen, -gummis
- kleiner Spiegel
- Creme
- Desinfektionstücher (es gibt i.d.R. keine Waschbecken in den Toiletten)
- Ohrenstöpsel (gegen Schnarcher im Zelt)

Arzneibeutel

- kühles Gel für Füße
- Franzbranntwein
- Sportsalbe
- Pflaster / Blasenpflaster*
- Mittel gegen Mückenstiche
- Kopfschmerztabletten
- persönlich notwendige Medikamente*
- Sonnenschutzmittel*

Nachtlager

- Schlafsack
- Isomatte oder Luftmatratze oder Feldbett
- evtl. kleines Kissen
- Taschenlampe (*für Toilettengänge in der Nacht*)
- 2 blaue Müllbeutel für Schlafsack und Isomatte (Regenschutz), 1 Müllbeutel als Ersatz

Tip: Nachts keine Kleidung/Handtücher auf der Tasche liegen lassen, sondern einpacken, da diese sonst über Nacht feucht werden. Anziehsachen/Essensportionen für jeden Tag abgepackt in extra Beutel, so ist der Rucksack abends schnell für den nächsten Tag startklar.

Essen (eventuell von einem Begleitfahrzeug bereitstellen lassen)

- Trinkflasche/Trinkbecher*
- Besteck (Suppenlöffel, Taschenmesser)*
- evtl. Küchenhandtuch (feuchte Tücher) oder ein paar Papierküchentücher

Tagesration* (die Menge der Lebensmittel müssen Sie selber abschätzen)

- Käse am Stück, z. B. Babybel, Blockkäse
- Hartwurst (z.B. Landjäger/ Pastete / Frikadellen oder Schnitzel gebraten)
- Äpfel, Nüsse
- Gurke, Karotte, Tomate, Fertigsalate
- Süßigkeiten: Müsliriegel, Bonbons, Kekse (*keine Schokolade, wird flüssig!*)

Sonstiges*

- Sicherheitsnadeln
- Taschentücher
- Toilettenpapier
- feuchte Tücher
- Sonnenbrille, Brille, Brillenetui, Brillenputztücher, Kontaktlinsen, Reiniger, Behälter
- Personalausweis
- Krankenversichertenkarte/Unterlagen der Krankenkasse für Arztbesuche im Ausland
- Rosenkranz
- Pilgerheft