

# Checkliste Planung und Vorbereitung

www.planetafk.com / infoplanetafk.com / Instagram: @planetafk.podcast

- Einen Weg aussuchen und sich informieren (Bücher, Podcasts, Bekannte,...)
- Gültigkeit Reisepass prüfen
- Ggbf. (Kranken)Versicherungen checken
- Flüge buchen (Rückflug nach Möglichkeit mit Flex-Option falls verletzt oder kein Bock mehr)
- ggbf. Busticket für Rückfahrt zum Flughafen schon vorher buchen
- die erste Unterkunft buchen (optional)
- Fitness-Selbsttest machen
- ggbf Trainingsplan holen und starten
- die richtigen Schuhe besorgen (fühlen sich komplett unauffällig und angenehm an! Tipp: Nachmittags kaufen und im Zweifel eher ein bisschen zu groß nehmen.)
- Schuhe einlaufen (Trailrunner und Co circa 10 bis 20 Km testen / Lederstiefel 50+ km einlaufen)
- Medizinische Hilfsmittel checken (Brauche ich Einlagen oder besondere Blasenprävention? Habe ich meinen Vorrat an wichtigen Medikamenten und darf ich diese ins Ausland ausführen?)
- Eigene Packliste checken und Dinge kaufen (Zeit für Umtausch berücksichtigen)
- Den richtigen Rucksack besorgen und einstellen (oder einstellen lassen) und testen
- Rucksack testweise packen und wiegen (bei mir als 10% des Körpergewichts gnadenlos aussortieren. Was jetzt nicht rausfliegt, fliegt auf dem Camino vermutlich in die Mülltonne.)
- A4-Seite mit BackUp von Ausweis, Karten, Reisedokumenten und Telefonnummern anfertigen und in Klarsichtfolie packen (optional)
- Offline-Karte herunterladen (optional)
- Back-Up Unterkunftsliste für Google Maps anlegen (optional)
- Camino-App suchen und installieren (z.B. Camino Love o.ä.)
- Pilgerpass vorab online bestellen [shop.jakobsweg.de/](http://shop.jakobsweg.de/) (optional - alternativ vor Ort am Startpunkt besorgen und dort ausfüllen)
- Ggbf. Wetter checken und Packliste anpassen
- Bargeld in kleinen Scheinen abheben
- sich freuen - das wird gut!

## Auf dem Weg:

- Starte lieber zu kurz als zu lang. Versuch die ersten drei Tage nicht zu viel Gas zu geben. Dein Körper gewöhnt sich an die Belastung.
- Trinke eher zu viel als zu wenig
- Gönn deinen Füßen abends Pflege und dehne dich abends etwas
- Kontrollier das Gewicht deines Rucksacks. Wenn der sich nach Tagen morgens immer noch unnormale schlimm anfühlt, wirf Dinge weg oder schick sie per Post zurück.
- Nach dem dritten Tag, spätestens nach dem fünften Tag wird alles besser. Dein Körper leistet unglaubliches.
- Stempel sammeln nicht vergessen ;)

Buen Camino!

Wenn dir der Podcast und die Webseite gefallen und helfen, kannst du mich gerne freiwillig dabei unterstützen. Jeder Euro hilft mich wieder auf die Reise zu schicken.

[paypal.me/planetafk](https://paypal.me/planetafk)