

planetafk.com
PILGER-PACKLISTE

Empfehlung für 2 Wochen

TOP-ZUGRIFF

- Sonnenmilch
- Sonnenbrille
- Proteinriegel
- Traubenzucker
- Powerbank
- (regendicht verpackt)

DOKUMENTE etc.

- (z.B. in Klarsichttüle oder Hip-Bag)
- Perso und/oder Reisepass
 - Pilgerpass
 - Krankenversichertenkarte
 - Bargeld (ca. 200 in 20ern/10ern)
 - Kopiezettel mit Dokumenten
(Ausweis, Bankkarte, Krankenkarte, ADAC, Telefonnummern Freunde und Familie, Flug-Buchungsnummern,...)

HARDWARE

- Rucksack
(40 bis 50 Liter, nicht „vollstopfen“)
- Wanderstöcke
- Trailrunningschuhe
(tief od. halbhoch, möglichst leicht)
- Trinkflasche (1L)

SCHNELL-ZUGRIFF

- (unten)
- Regenponcho
 - Regenhose
 - Regenschutz für Rucksack
 - Badelatschen
 - ggf.: Bandagen etc.
 - Wäscheklammern
(unterwegs trocknen)
 - Fuß-Beutelchen
(Voltaren, Blasenpflaster, Blasenstift)

HAUPTFACH

- leichter Schlafsack od. Hüttenschlafsack
- Optional: eigenes Kissen (Memory-Foam)
- Mikrofaser-Handtuch
- Tüte od. Beutel für Schmutzwäsche

BEKLEIDUNGS-BEUTEL

- Trainingshose / Wanderhose
- kurze Hose
- 4x Wandersocken (Wrightsocks)
- Fleece Hoodie
- Mütze
- Buff oder Tuch
- 4 bis 5x leichte Shirts
- 4 bis 5x Unterwäsche

KULTUR-BEUTEL

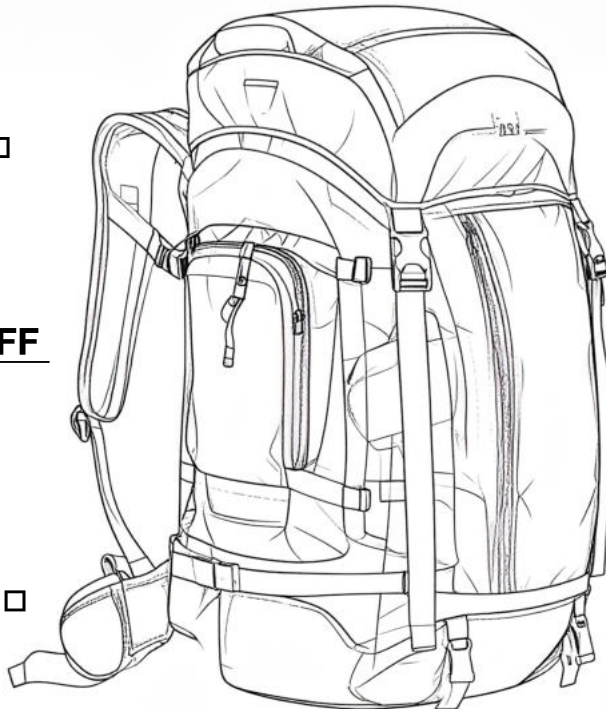
- Reisezahnbürste und kl. Paste
- kl. Duschgel od. Stück Seife
- Nagelschere od. Knipser
- kleines Deo
- ggf.: Rasierer

SCHLAF-BEUTEL

- Taschentücher
- Nasenspray (Schnarchen)
- Schlafmaske (Dunkel)
- Kopfhörer/Ohropax
- USB-Kabel (Handy etc.)

Medizin-Beutel

- Pflaster / Wundkomresse / Tape / Schnellverband
- JOD/Wundsalbe /
- Diclo-Schmerzgel
- Augentropfen
- Zeckenzange
- Fieberthermometer
- ggf. 1x Schnelltest
- Jeweils ein Blister: IBU / Paracetamol / Grippostad / Imodium Akut



BONUS

- Alles je nach Bedarf: Einlagen zum durchwechseln (anderes Fußgefühl) Waschblätter Taschenlampe od. Stirnlampe Nähzeug Sicherheitsnadeln Notizheft und Stift Ersatzzahnbürste Vorhängeschloss Schweißbänder Jute-Beutel Ohnewörterbuch