

Spickzettel Vorbereitung

hier noch einmal die wichtigsten Stichworte aus Folge 2 und Folge 3

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

Wann soll ich reisen?

Jeder Camino hat seine eigene Reisezeit. Umgehe aber nach Möglichkeit die Hauptsaison im Sommer (voll und heiß). Auf dem Camino Portugues eignen sich z.B. April, Mai oder September.

Brauche ich vorher noch medizinische Dinge?

Kümmere dich rechtzeitig darum, ob du noch bestimmte medizinische Unterstützung etc. brauchst (z.B. neue Einlagen oder eine Ausfuhrgenehmigung für ADHS-Medikamente etc.)

Was sollte/kann ich vorher buchen?

Meine Empfehlung falls du in der Nebensaison unterwegs bist: So wenig wie möglich. Hin- und Rückflug, vielleicht die erste Übernachtung und das Busticket zurück zum Flughafen. Fertig.

Wie fit sollte ich sein und wie kann ich trainieren?

Bedenke, dass du auf dem Weg fitter wirst. Fang einfach mit kürzeren Etappen an und steigere dich dann nach und nach. Wenn du nicht verletzt oder ernsthaft eingeschränkt bist, empfehle ich dir einfach an die Startlinie zu gehen. Du wirst es nicht bereuen. Alle weiteren Infos zu dem Thema Fitness findest du auf dem PDF "Fitness-Selbsttest und Trainingsplan".

Brauche ich einen Pilgerpass?

Du brauchst einen Pilgerpass, wenn du:

- in offiziellen Herbergen schlafen möchtest
- die Urkunde in Santiago erhalten möchtest (min. 100 km zu Fuß / 200 km mit dem Rad gegangen und zwei Stempel pro Tag)
- eine schöne Erinnerung haben möchtest

Du bekommst den Pilgerpass,...:

- vorab online unter shop.jakobsweg.de (zu Hause in Ruhe selber ausfüllen)
- oder vor Ort an den Startpunkten (z.B. in der Kathedrale von Porto oder in manchen Unterkünften, Touristenbüros etc.)

Welche Infos kann ich vorbereiten?

Es gibt verschiedene Bücher und Webseiten zu den Wegen. Für mich haben die Infos von Christoph Erkens und seiner Seite <https://camino-portugues.de/> gut funktioniert, um meine Zweifel zu zerstreuen. Höre dir Podcasts an und befrag Bekannte. Jeder wird dir gerne davon erzählen.

Unterwegs hat mir meine Google Maps Liste geholfen, auf der ich offizielle Herbergen eingetragen habe. Außerdem waren Apps wie z.B. "Camino Love" hilfreich für die Orientierung (und im Gegenteil zu Büchern wiegen Apps nichts).

WICHTIG: Du kannst auf all diese Tipps pfeifen. Hauptsache, du hast Lust auf diesen Weg. Das ist die einzige Voraussetzung ihn zu gehen.

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