

## PACKLISTE ZUM PILGERN

Beim Pilgern gilt noch mehr als sonst: Weniger ist mehr!

- Trekking-Rucksack mit 28-35 Liter Volumen
- je 2 Unterhosen und -hemden, BHs, Funktions-Shirts & Wandersocken
- 1 Wanderhose
- gut eingelaufene leichte Wanderschuhe (ggf. Trail Runners)
- 1 Langarmshirt
- 1 Fleece
- leichte Wechselschuhe (z.B. Crocs / Flipflops)
- Regensachen (Jacke und Hose oder Poncho, Regenschutzhülle für den Rucksack)
- wasserfeste Sitzunterlage
- 1 weitere leichte Hose für abends
- Nachtbekleidung
- Sonnenbrille
- Kopf- oder Halstuch
- Teleskopwanderstöcke (nach Bedarf und Gewohnheit)

- für Kosmetika unbedingt kleine Flaschen am besten mit **abbaubaren Produkten**, auch abbaubares Waschmittel, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Lippenschutz mit hohem Faktor
- Trinkflasche 1 Liter
- Taschenmesser
- Ohrstöpsel
- Stirnlampe