

# Checkliste bzw. Packliste für Pilger

---

## Tagesrucksack:

Pilgerheft und Liederheft/ Pilgershirt	Hefte werden beim Start zur Verfügung gestellt, T-Shirt nicht vergessen
Trinken	Eine Flasche Wasser oder ähnliches ; kann an jedem Tagesziel nachgefüllt bzw. aufgefüllt/ getauscht werden
Regensachen	Ich hab einen Poncho, der sich schön klein verpacken lässt und in den Pausen gut als Unterlage (Decke) dient
Kopfbedeckung	Baseball Cap nutze ich, Gute Dienste gegen Regen oder zu viel Sonne
Sonnencreme/ Antimückenmittel	Erklärt sich von selbst ;) Wenn die Mücke dann doch gestochen hat, hab ich Soventol oder ähnliches als Reiseapotheke
Blasenpflaster	Verschiedene Größen für Verse oder Zehe und Druckstellenpflaster
Proviand	Essen sollte man für die Pausen auch dabei haben , da kann man sich was beim Frühstück zurecht machen
Fotoapparat	
Multitool mit Messer	Falls was zu Reparieren ist und um den Blumendraht zum Befestigen der Deko am Pilgerkreuz abzuknipsen
Desinfektionstücher	Erste mal organisiert, um sich vor oder nach den Mahlzeiten die Hände zu Reinigen
Taschengeld	Falls man unterwegs an einer Eisdiele vorbeikommt ☺
Regen- oder Windjacke	Falls es am Morgen noch Frisch ist und man sich noch nicht auf „Betriebstemperatur“ gelaufen hat.
Evtl. Wechselsocken	Nasse Socken sollten unbedingt gewechselt werden, da Nasse Haut zur Blasenbildung führen kann
Gute Laune	☺

## Gepäck:

- Schlafsack mit Isomatte und kleines Kopfkissen
- Waschtasche und Handtuch ...
- Funktionelle Bekleidung
  - Praktisch sind Atmungsaktive Klamotten, sogenannte Treckingsachen ( Zipp –off Hosen...) sowie gute Socken
- Warme „Abendgarderobe“ also was Warmes, wenn man abends noch draußen sitzen möchte
- Wechselschuhwerk, falls man den nächsten Tag mit anderen Schuhen laufen möchte/ muss
- Ladekabel für Fotoapparat oder Handy