



# Checkliste

Für Ihre Vorbereitungen auf den Jakobsweg

## Allgemeines

- 1-2 Jakobsweg Reiseführer
- Spanisch Wörterbuch
- Reisepass oder Personalausweis
- Versicherungskarte
- Kreditkarte (PrePaid)
- Digitalkamera (oder Smartphone)
- Notizbuch und Schreibutensilien
- Packung Ohropax
- Toilettenartikel
- Blasenpflaster, Wundsalbe, Fußcreme, Verbandszeug
- Waschpulver
- Sonnenschutz (min. Schutzfaktor 20)
- Traubenzucker, Energieriegel

## Wanderausrüstung

- Rucksack (min. 50 Liter, Hüftgurt, Innentragegestell)
- Schlafsack (kompakt)
- Isomatte oder aufblasbare Matratze (kompakt)
- Trinkflasche (min. 1 ½ Liter)
- Festes Schuhwerk (fester Halt an den Knöcheln)
- Wanderstöcke (optional)

## Kleidung

- Wanderhose (kurz + lang)
- Funktionswäsche (leicht waschbar)
- 1-2 Paar Kompressionsstrümpfe oder –socken
- Sonnenschutz (Hut oder Kappe)
- Regenjacke und Regenschutz (auch für Rucksack)
- Fleecepullover (leicht)
- Freizeitwäsche (für den Nachmittag)
- Sandalen (für die Herberge und Dusche)