

Meine kommentierte Jakobsweg-Packliste 2024

Der Übersichtlichkeit halber ist die **Jakobsweg Packliste** in **5 Schritte** unterteilt:

1. Kleidung & Co
2. Hygiene & Gesundheit
3. Technische Ausrüstung
4. Wertsachen & Papiere
5. Sonstiges

Das für dich **passendste Equipment** findest du durch **Anprobieren** und beraten lassen vor Ort **beim Outdoor-Händler deines Vertrauens**. Falls du Ausrüstung **online** ordern möchtest, nutze dafür gerne meine Empfehlungslinks (Affiliate-Links = d.h. ich bekomme eine kleine Provision vom Shop, wenn du dort einkaufst über meinen Partnerlink, für dich ändert sich aber nichts am Preis).

Kleidung & Co (Schritt 1)

Wanderschuhe

- ich bin von meinen schweren Wanderstiefeln auf die deutlich leichteren, halbhohen „[Salewa Alptrainer 2](#)“ ([Damen/Herren](#)) umgestiegen
- ebenfalls sehr hochwertig sind Wanderschuhe von Lowa, z.B. die [halbhohen Lowa](#) oder die hohen [Lowa Renegade](#)
- weitere Empfehlungen sind in meinem Artikel zu [Jakobsweg-Schuhen](#)
- ein gutes Sortiment an Wanderschuhen findest du bei Bergfreunde-Shop ([Damen](#) / [Herren](#))
- auch bei Sportscheck ([Damen](#) / [Herren](#)), bei Decathlon ([Damen](#) / [Herren](#)), bei [Globetrotter](#) und bei [Amazon](#) kannst du fündig werden
- wichtig: Kaufe deine Schuhe unbedingt $\frac{1}{2}$ bis 1 Nummer größer, da der Fuß beim Laufen tatsächlich größer wird
- grundsätzlich sieht man auf dem Camino alle Arten von Wander-/Sportschuhen im Einsatz (von schweren Wanderstiefeln über leichte Trailrunningschuhe und [Wandersandalen](#) bis zu Barfußschuhen), die Tendenz geht zu leichteren Schuhen
- Die Schuhe sollten vorab mindestens 2, 3 Mal eingelaufen werden und nicht zu eng sitzen bzw. geschnürt werden.
- [Hirschtalcreme](#) zur Fußmassage morgens und abends hilft, Schuhe in den Pausen ausziehen ebenfalls.

- Falls du beim Wandern/Gehen/Joggen auch vor der Reise schon mal Schmerzen im Fuß verspürt hast, solltest du das einmal checken lassen und dir ggf. orthopädische Einlagen verschreiben lassen (kann Wunder wirken, weiß ich aus eigener Erfahrung)

Rucksack

- Bewährt und häufig gesehen sind die Wanderrucksäcke von **Deuter** (bei Damen der [Deuter Futura Pro 34 SL](#) bei Männern der [Aircontact Lite 40+10](#)) und **Osprey** Rucksäcke
- einen detaillierten Vergleich beliebter Modelle findest du in meinem Extra Artikel zum [Jakobsweg-Rucksack](#)
- falls du häufiger wanderst & das Budget hast, kannst du über einen Ultraleicht-Rucksack nachdenken, der 30% bis 50% weniger wiegt, wie mein [Ula Ohm 2.0](#)
- eine gute Auswahl an Trekking-Rucksäcken findest du bei [Bergfreunde](#) und [Amazon](#)
- denke auch dran, ein **Raincover** (also Regenschutz) für den Rucksack nicht zu vergessen (achte auf eine zum Rucksack passende Literzahl!)

Schlafsack

- du solltest einen leichten Schlafsack mitnehmen auf dem Jakobsweg, allein schon aus hygienischen Gründen, da die Betten in den [Jakobsweg Herbergen](#) von tausenden Menschen genutzt werden
- der Schlafsack sollte so leicht wie möglich und mit so kleinem Packmaß wie möglich sein im Rahmen deines Budgets;
- unfassbar warmhalten muss er nicht, solange du nicht zelttest, d.h. Komfort- und Grenztemperatur nicht sind so wichtig; in den Herbergen gibt es i.d.R. Bettlaken und Kissen und oft auch Decken
- ich habe gute Erfahrungen mit dem **Deuter Orbit +5** Kunstfaser Schlafsack gemacht (gibt es bei [Bergfreunde](#)), eine günstige Alternative wäre der **Forclaz Trek500** von [Decathlon](#)
- Daune hat als Material den Nachteil, dass – wenn einmal nass – schwer trocknet;
- weitere Empfehlungen für verschiedene Budgets findest du in meinem Artikel zu [Jakobsweg-Schlafsäcken](#)

Wanderhosen

- für deine Packliste für den Jakobsweg würde ich **2 Wanderhosen** mitnehmen, je nach Jahreszeit zwei lange Hosen oder eine lange und eine kurze Hose
- im besten Fall hast du eine Hose mit „**zipp**“-Funktion, d.h., dass sich die Beine per Reißverschluss abtrennen lassen und aus einer langen Wanderhose im Nu eine kurze Hose wird

- ich nutze derzeit eine **Forclaz Wanderhose** von [Decathlon](#) und bin sehr zufrieden und erstaunt, dass es für wenig Geld so gute Qualität gibt
- weitere derzeit beliebte Modelle findest du in der Übersicht in meinem Artikel zum [Wanderhosen-Test](#)
- Vorteil von Wanderhosen: die speziellen Funktionshosen sind elastisch, bieten dir Bewegungsfreiheit und du schwitzt nicht übermäßig;
- eine gute Auswahl bietet der Shop von Bergfreunde ([Damen](#) / [Herren](#))
- in der Nebensaison und im Winter kann eine wärmende Softshellhose, wie z.B. diese beliebte von Löffler ([Damen](#) / [Herren](#)) helfen
- Ich hatte lange Zeit eine Wanderhose von der ehemaligen Globetrotter Hausmarke Meru (inzwischen Frilufts), mit der ich auch gute Erfahrungen gemacht habe

Wandersocken

- **2-3 Paar** mitnehmen, abends dann per Handwäsche oder Waschmaschine in den Herbergen waschen
- wichtig, dass es Wandersocken nicht und keine „normalen“ Socken
- die speziellen Wandersocken vermeiden zu viel Reibung und zu starkes Schmitzen und verhindern so gut es geht die Bildung von schmerzhaften Blasen am Fuß
- ich selbst nutze derzeit die Socken von [Wrightsock](#) im Pilger-Design (gibt es im [Jakobsweg-Shop](#)), sowie die [Falke TK2](#) (gibt es bei [Bergfreunde](#)) und die [Danish Endurance](#) (bei [Amazon](#))
- einen ausführlichen Artikel zu den [besten Wandersocken im Test](#) gibt es auf dem Blog ebenfalls

Regenjacke

- absolut wichtig, eine dichte Regenjacke mit einer hohen Wassersäule (mind. 5.000) mitzunehmen für eine mehrwöchige Fernwanderung;
- ich selbst bin mit der **Marmot Precip** (gibt es bei **Bergfreunde** für [Damen](#) / [Herren](#)) unterwegs und zufrieden
- ihr findet eine gute Auswahl an Regenkleidung bei **Bergfreunde** ([Damen](#) / [Herren](#))
- alternativ zur Jacke kann man auch auf einen **Regenponcho** ausweichen
- manche nutzen zusätzlich noch **Gamaschen** oder eine **Regenhose** (beides nicht zwingend erforderlich)

Fleecejacke

- Eine Regenjacke wärmt meist nicht gut, daher brauchst du auf jeden Fall noch etwas für über dein Funktions-Shirt, selbst im Sommer für abends: Ich habe mich für Fleece entschieden
- Im Sommer nehme ich einen Fleecepulli mit, in der Nebensaison im Frühjahr oder Herbst auch zwei Fleecepullis bzw. Jacken
- Fleece hat den Vorteil, dass es kuschelig warm ist, zugleich leicht ist und auch schnelltrocknend
- Fleecejacken und -pullis gibt es in verschiedenen Dicken: Ich habe einen dünneren 100er Fleece von Salewa und einen dickeren 200er Fleece von Northface
- Ich habe meine Fleecepullis damals bei Globetrotter geholt, im Online-Shop gibt es separate Auswahl [für Frauen](#) und [für Männer](#)
- Ebenfalls renommierte Marken-Fleecejacken findest du bei Sportscheck ([Damen](#) / [Herren](#)) und auch bei den Bergfreunden ([Damen](#) / [Herren](#))
- auch der Fair-Trade-Shop Avocadostore hat Fleecejacken ([Damen](#) / [Herren](#)), die nachhaltig produziert werden (z.B. von Patagonia)

Funktionsshirts & Funktionsunterwäsche

- 2-3 [Funktionsshirts](#) (nimm kein weiß als Farbe, wird dreckig, ich hab's getestet :)); auch Bergfreunde hat für [Damen](#) und [Herren](#) ein großes Sortiment; ich selbst trage auch gerne Funktionsshirts von [Tchibo](#), die ähnlich günstig wie die von [Decathlon](#) sind, ggf. ein Longsleeve (= langarm) dazu nehmen
- 2-3 Funktionsunterhosen, wichtig, damit der Stoff nicht zu sehr an der Haut reibt und schwitzt; gibt es u.a. bei Bergfreunde ([für Damen](#), für [Herren](#)), aber auch bei Amazon ([für Damen](#) und [für Herren](#))
- ggf. Funktionsunterwäsche bei kälterer Jahreszeit (ich habe Hose, Shirt und Longsleeve von [X-Bionic](#) getestet und bin mega begeistert: Weist den Schweiß ab, wärmt zugleich sehr)

Weiteres

- **Reisehandtuch** (Tipp: [Cocoon](#) oder das spezielle [Pilger-Handtuch](#); siehe dazu meinen [Reisehandtuch-Test](#))
- Sonnenschutz ([Kappe](#) oder [Hut](#))
- [Flipflops](#) (oder [Crocs](#) alternativ): Für die Dusch- und Waschräume in den Herbergen, und evtl. auch für den Stadtrundgang abends; die Füße freuen sich über die Abwechslung, dein Rücken wird argumentieren, dass du für die eine Stunde des Tages lieber nochmal in die stickigen Wanderschuhe oder deine Flipflops/Crocs springen anstatt ein Zweitpaar Schuhe mitschleppen solltest; du entscheidest :))

- *Isomatte: eigentlich nur wichtig, falls du auf dem Jakobsweg zelten möchtest; aber: solltest du zur Hauptreisezeit auf einem der beliebtesten Jakobswege unterwegs sein, kann es vorkommen, dass alle Betten einer Unterkunft belegt sind und man auf dem Boden schlafen oder weiterziehen muss. Eine Isomatte kann die Nacht in so einem Fall – ähnlich wie beim Zelten – erheblich verschönern. Dennoch: Jedes Gramm zählt, ich habe meine daher bisher noch nicht auf den Jakobsweg mitgenommen. Wenn eine, dann nur eine wirklich leichte, denn du hast genug anderes zu tragen. Die wohl beste ist die 370 Gramm ultraleichte [Therm-a-Rest NeoAir Xlite](#) (siehe Foto) (gibt es auch [bei Globetrotter](#)).
- *Zelt: Auf dem [Jakobsweg zelten](#) kommt vermutlich für die wenigsten in Frage. Hier muss man Vor- und Nachteile abwägen. Du hast deutlich mehr Gewicht dabei, hast dafür aber viel mehr innere Freiheit und Leichtigkeit. Durch das Zelt und die Isomatte hast du vermutlich 2 Kg mehr zu tragen. Dafür entgehst du stickigen Herbergen und der Angst, kein Bett mehr zu ergattern. Du kannst im Garten der Herbergen zelten und so dennoch am „Pilgerleben“ teilhaben, oder auch in der freien Natur.
- *Badehose (falls du den Küstenweg in Spanien oder Portugal gehst)
- *Nylonstrümpfe (manche tragen diese unter den Wandersocken, um Blasen zu verhindern. Für Experimentierfreudige & Pilger, die zu Blasen neigen)

Hygiene & Gesundheit (Schritt 2)

- Kleiner [Kulturbeutel](#)
- Tube [Reise-Duschgel](#)
- Tube [Reise-Handwaschmittel](#) (oder den [Scrubba Wash Bag](#), den Bloggerin Corinna [hier getestet](#) hat)
- Tube [Reise-Deo](#) (deine Mitpilger werden es dir womöglich danken ;), solch kleine Größen gibt es im Drogerie-Markt meist in der „Probier-Abteilung“)
- [\(Reise\)Zahnpasta & -bürste](#) (+ ggf. Zahnseide)
- [Blasenpflaster](#)
- [Hirschtalcreme](#) (= Massage für die Füße, wichtig zur Blasen-Prävention bei so langen Wanderungen! siehe meinen Artikel zu [Hirschtalg](#))
- [Ohropax](#) Ohrstöpsel (für alle, die bereits erfahren haben, dass es kaum was schlimmeres gibt, als eine Nacht wach zu liegen, weil der Zimmernachbar/die Zimmernachbarin schnarcht wie ein Bär/eine Bäarin; kommt in den Schlafsälen der Pilgerherbergen leider vor...)
- Trinkflasche: Entweder eine faltbare Trinkblase (z.B. [diese BPA-freie](#)) oder die schöne und leichte BPA-freie 720°DGREE-Trinkflasche aus Tritan, die ich selbst nutze (siehe Foto), gibt es u.a. in der Größe [1 Liter](#) (nur 225 Gramm) sowie [0,65 Liter](#) (185 Gramm); alternativ für Experimentierfreudige eine Trinkflasche mit Wasserfilter (die von [LifeStraw](#) wurde als „beste Erfindung des Jahres“ vom Time-Magazin prämiert; noch zur Info: Leitungswasser in Spanien trinke ich i.d.R., bei Brunnen kommt es drauf an, steht „agua potable“ darauf, so ist es trinkbar, bei „no potable“ dementsprechend nicht; übrigens trägt der Outdoor-Pilgerführer

dankenswerterweise kleine Brunnen-Symbole in der Wegbeschreibung an gegebenen Stellen)

- (Reise-)Kamm
- Rasierer
- Taschentücher
- Sonnencreme
- Notfall-Apotheke: Tabletten gegen Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit
- Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren/Eiweißpulver zur Nährstoffversorgung unterwegs (und im besten Fall auch im Alltag daheim); ich trinke täglich ein Glas [Vitamineral32](#)– und [Amino10](#)-Pulver (nicht günstig, aber du spürst die Energie dadurch)
- *ggf. nochmals zusätzlich [Magnesium-Sticks](#) oder [Magnesium-Pulver](#) zur Entlastung der stark beanspruchten Muskeln
- *ggf. [Elektrolyte-Lösung](#) für Sommer-Pilger, da der Körper bei starker Hitze viel schwitzt und Flüssigkeit und Salze verliert
- *Nagelpflegeset (alternativ nur [Reisetaschenmesser](#))
- *Verhütungsmittel

Technische Ausrüstung (Schritt 3)

- Smartphone + Ladekabel (oder ein [Outdoor-Handy](#), das sind spezielle, wasserfeste, robuste Smartphones zum überschaubaren Preis)
- *ggf. [Powerbank](#) (gegen Steckdosenüberbelegung in Herbergen)
- *[Kabellose Kopfhörer](#) (falls du beim Laufen oder abends in der Herberge mal Musik oder ein Hörbuch hören möchtest per Bluetooth über dein Smartphone) oder MP3-Player (falls du sowas noch nutzt 😊 [diesen](#) kabellosen MP3-Player nutze ich, Testvideo [hier](#))
- *[USB-Adapter](#)
- *[Kindle eBook-Reader + Ladekabel](#) (für <200 Gramm Gewicht hast du so nicht nur ein Buch, sondern Hunderte im Gepäck...; zum Lesen abends in der Herberge, falls du in der Nebensaison pilgerst oder gerne mal für dich bist, siehe dazu auch den [Extra-Artikel](#); übrigens kannst du dir inzwischen auch bereits viele [Pilgerführer](#) als eBook auf den Kindle laden, zur Vorbereitung schön, für während dem Pilgern, wo viel hin- und herblättern zur Tagesordnung gehört, ziehe ich allerdings immer noch die gedruckte Variante vor)
- *[Kofferwaage](#) (beim Packen den Rucksack in die Waage einhängen und das Gewicht checken; eine Orientierung bietet „nicht mehr als 10% des Körpergewichts“-Regel; für Anfänger schwer erfüllbar oft, aber sollte langfristig das Ziel sein; beachte, dass du dabei ein „Set“ Kleidung schon anhast; beachte auch die Gepäckmaße der Airlines; wenn du per Flugzeug anreist, musst du deinen Rucksack vermutlich aufgeben, da zu groß für [Handgepäck-Maße](#))
- *spanische SIM-Card (kannst du dort noch kaufen, je nach Handytarif sinnvoll oder auch nicht mehr inzwischen)

- *Taschenlampe bzw. Stirnlampe (Tipp [hier diese](#) superleicht) für morgens & abends in der Herberge oder beim Pilgern in der Dämmerung
- *Fotokamera + Ladekabel
- Empfehlung: die [Sony Alpha 6000](#) oder die [Canon G7X Mark II](#) oder das Handy nutzen für Fotos, was bei vielen Smartphones inzwischen auch gute Fotos liefert und gewichtssparender ist;
- übrigens: Wenn dich das Thema Fotografie interessiert – wie du auf entspannte Weise lernst, richtig tolle Fotos zu machen, lernst du im [Fotografieren-lernen-Online-Kurs](#) bei Jenny und Basti

Wertsachen & Papiere (Schritt 4)

- Wohnungsschlüssel (vll. bei einem Nachbarn oder Freund/Freundin deponieren, sonst schleppst du sie wochenlang mit dir herum & hast immer Sorge, sie nicht zu verlieren)
- Portemonnaie
- Personalausweis (Tipp: schicke dir selbst per Email vor der Reise Kopien vom Personalausweis etc., so hast du etwas zum Vorzeigen für den Fall der Fälle, dass du dein Portemonnaie verlieren solltest; wird nicht passieren, gibt aber ein gutes Gefühl)
- **Pilgerausweis** (notwendig!, bekommst du u.a. für wenige Euro [hier](#), siehe auch meinen Artikel mit den 10 wichtigsten [Fragen zum Pilgerausweis](#))
- **Flugtickets** (für die Recherche & günstige Flugpreise nutze ich die Seite [Skyscanner](#))
- **Krankenversichertenkarte** (Basis-Leistungen bekommst du damit auch im EU-Ausland, eine Auslandsreisekrankenversicherung mit einer 100%-Absicherung ist daher nicht zwangsläufig notwendig, kannst du aber [bei Check24](#) finden falls dir das wichtig ist)
- Notfall-Rufnummern der Bank & Krankenkasse
- Rufnummern + Adressen von Freunden (vll. magst du ja eine Postkarte schreiben und dann fällt einem die Adresse wieder nicht ein... :), übrigens sehr cool: inzwischen gibt es Dienstleister, die personalisierte Postkarten anbieten, die du mit eigenen Fotos versehen kannst, google ggf. mal)
- Bargeld (ich würde nicht mehr als 250€ – 300€ in bar mitnehmen)
- **EC-Karte**
- **Reisekreditkarte** (hilft dir Gebühren zu sparen beim Geld abheben in Spanien; ausführlicher Artikel zum Thema [hier](#), aktuelle Empfehlung zum Reisen ist die [awa 7-Visa-Kreditkarte](#))

Sonstiges (Schritt 5)

- **Pilgerführer** (unterwegs kannst du beide gängigen Pilgerführer nutzen, sowohl den „Gelben“ Outdoor-Führer wie auch den „Roten“ vom Rother-Verlag, beide [hier erhältlich](#), ob gelb oder rot – das ist Geschmackssache; für die Vorbereitung empfehle ich dir meine eigenen eBooks für den [spanischen Küstenweg](#) und den [portugiesischen Jakobsweg](#); zudem findest du eine ausführliche Vorstellung sämtlicher [Reiseführer zum Jakobsweg hier](#))
- ***Sprachführer** (an gedruckten Büchern kann ich dir aus eigener Erfahrung den [Mini-Reisesprachführer Spanisch](#) empfehlen, auch der [kleine Pilgersprachführer](#) von Raimund Joos erfreut sich unter Pilgern Beliebtheit; alternativ gibt es inzwischen auch nützliche Apps als Gewicht-Sparmaßnahme anstelle von gedruckten Büchern, wie z.B. das bekannte [Babbel](#), für eine Vertiefung ins Thema [Spanisch für den Jakobsweg hier](#) entlang; kurz gesagt: Spanisch ist hilfreich, insbesondere in der Provinz, du kommst aber auch mit Englisch durch, insbesondere in Städten und bei jüngeren Menschen; ich würde dir dennoch empfehlen, zumindest ein paar Happen Spanisch zu lernen; der portugiesische Jakobsweg läuft übrigens ca. zur Hälfte durch Spanien, zudem ist das Portugiesische dem Spanischen nicht unähnlich, weshalb du hier nicht gleich zwei neue Sprachen lernen musst :))
- [Tagebuch](#) & Stift (für mich ein ganz wichtiges Packstück, um Erlebtes aufzuschreiben oder zu reflektieren)
- Jakobsmuschel (als Symbol & Erkennungszeichen am Rucksack, falls sie dir zu schwer ist, bekommst du günstig [hier](#), es gibt auch kleine Anstecknadeln mit einem gelben Pfeil [hier](#))
- [Sonnenbrille + Etui](#) und ggf. Lesebrille
- ***Trekkingstöcke/Wanderstöcke** (Ein beliebtes Diskussionsthema 😊 meine Erfahrung und Meinung dazu: Es ist Geschmackssache, ich finde sie sind definitiv kein Muss, sondern ein „kann“; auf bergigeren Wegen wie dem nordspanischen Küstenweg oder Camino Primitivo eher ein wichtiger Gegenstand auf der Packliste als auf flacheren Jakobswegen wie dem Camino Portugues, du musst Vor- und Nachteile abwägen und selbst ausprobieren, was für dich das Stimmige ist, eine Auswahl von Trekkingstöcken findest du z.B. [bei Globetrotter](#) und [hier bei Amazon](#) sowie im [Jakobsweg-Shop](#))
- Thermobecher (definitiv nur für Kaffee- &/oder Tee-„Freaks“, da ein paar Hundert Gramm mehr Gewicht im Gepäck dadurch; ich habe meinen geliebten [Emsa-Thermobecher](#) noch nicht in Spanien, aber bereits auf Tageswanderungen und mehrtägigen Wanderungen in Deutschland genutzt; es ist für mich einfach Genuss, in der Natur Pause zu machen und zu verweilen mit einem Kaffee, es gibt aber auch genug Bars auf dem Jakobsweg, sodass dies definitiv ein optionales Packstück ist)
- Einige [Ziplocktüten](#) oder [Ziplocktüten](#) oder [Mesh-Beutel](#) zur Sortierung im Rucksack und als Schutz der Packstücke vor Nässe durch Regen, möglichst raschelfrei (du machst dir sonst keine Freunde frühmorgens oder spätabends in der

Herberge), nutze vll. einen der Beutel auch für schmutzige Wäsche (mehr zu [Zip-Beuteln hier](#))

- *Wäscheleine
- *[Frischhaltedose](#) (vll. mag dich der Gedanke an das zusätzliche Gewicht zunächst abschrecken, doch es kann sehr schön und erfüllend – plus nebenbei kostensparend – sein, unterwegs ein Picknick machen zu können und Käse, Wurst und Marmelade auf einem zuvor beim Bäcker gekauften Baguette zu „snacken“
- (hierbei ebenfalls ein hilfreiches „Gadget“: das BPA-freie [Lightmyfire-Kombinationsbesteck](#) mit Messer, Gabel und Löffel in einem, siehe Foto), oder Obst und Nüsse; apropos:
- wenn du – wie ich – schon mal am Ende des Tages eine zerquetschte Banane in deinem Rucksack gefunden hast samt schöner Sauerei, wirst du ggf. auch über eine „[Bananen-Box](#)“ anfangen nachzudenken;
- es gibt aber auch auf dem Jakobsweg genügend Bars – je nach Weg mehr oder weniger (auf dem Francés mehr, auf dem spanischen Küstenweg teils weniger) – wo du einkehren und „bocadillos“ (belegtes Baguette) essen oder zum Mitnehmen kaufen kannst, sodass Frischhaltedosen nicht zwangsläufig auf deine Jakobsweg-Packliste gehören müssen)
- ***Proviant** (Energieriegel oder Traubenzucker: definitiv hilfreich, falls du mal einen sogenannten „Hungerast“ bzw. Energieeinbruch unterwegs haben solltest und die nächste Bar bzw. das nächste Dorf noch 5 Kilometer entfernt ist; unterzuckert läuft es sich nicht gut, Traubenzucker geht schnell ins Blut und gibt dir schnell wieder Energie (ähnlich Bananen, Nüsse brauchen länger),
- ich nutze gerne die klassischen [Dextro Energy-Würfel](#) oder auch ein flüssiges [Dextro-Energy-Gel](#))
- was ich zudem auch sehr mag und oft dabei habe, besonders weil es so lecker schmeckt, sind die Energieriegel von [Powerbar](#) mit Hafer, Magnesium und Eiweiß (gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen, Achtung: mit Schokolade überzogen, schmilzt schnell im Sommer und in der Hosentasche, nicht direkt am Körper tragen)
- mein neuester Favorit sind die [Hafervoll Riegel](#): im Ofen gebackene Energieriegel mit Haferflocken, ohne Zucker, machen gut satt, schmelzen im Sommer nicht, sind ihren anspruchsvollen Preis wert)
- *Nähset (für kl. Reparaturen z.B. am Rucksack)
- *Sicherheitsnadeln
- *[Alu-Sitzkissen](#) (wiegt unscheinbare 60 Gramm und steht fast am Ende dieser Packliste, ist für mich persönlich jedoch ein „Helfer“ geworden, für den ich schon oft sehr dankbar war: das faltbare Outdoor-Sitzkissen ermöglicht es dir, überall und zu jeder Jahreszeit in der Natur warm und sauber zu sitzen und Pause zu machen, für mich ein Muss!)
- *Stein (beliebtes Ritual, (nur) falls du den Camino Francés gehst: am „[Cruz de Ferro](#)“ ablegen als Symbol für persönliche Last, die du loslassen möchtest)
- Dein persönliches unverzichtbares Reiseutensil/Glücksbringer:

_____ ? 😊

Frauen-spezifische Packstücke

Folgend ein paar ausgewählte Empfehlungen, die ich von Pilgerinnen bekommen habe:

- Mix aus Sportleggings & Wanderhose von [Prana](#) und von [Fjällräven](#) und von [Icebreaker](#)
- Wanderrock von [Decathlon](#)
- Sport-BH von [Yvette](#) und von [Under Armour](#)
- Funktions-Unterwäsche von [Icebreaker](#)
- Funktions-T-Shirt von [Adidas](#)
- [Sarong-Tuch](#)
- [Frauenurinal](#) (siehe auch den Blog-Artikel [Frauenurinal](#))

Interessant ist an dieser Stelle vielleicht noch der Hinweis: Es gibt speziell für **Damen** gemachte **Trekking-Rucksäcke**, die einen guten Ruf genießen, und die ich dir [hier vorstelle](#).