



Allgemeine Ausrüstung

- ✓ 40 – 60 Liter - Rucksack
gepolsterter Hüftgurt und höhenverstellbaren gepolsterten Tragegurten, mit Klimasystem und eingebautem Trinkschlauch und Regenschutz
- ✓ Pilgerausweis
- ✓ Wanderkarte
- ✓ Wanderstock – Nordic-Walking-Stöcke (mit Gummikappen zur Lärminderung)
- ✓ Bargeld – 200,00€
- ✓ EC-Karte – In allen kleinen Städten gibt es Automaten, gebühren beachten
- ✓ Taschenmesser
- ✓ Ohrstöpsel – für die Nacht in lauterer Quartieren
- ✓ Taschenlampen – Stirnlampen sind am besten, da die Hände frei sind
- ✓ Zelt
- ✓ Schlafsack
- ✓ Isomatte
- ✓ Sonnenbrille
- ✓ Notizblock + Stift
- ✓ Mobiltelefon – inkl. Sperr und Notrufnummern in Spanien
- ✓ 2-3 Meter Schnur – Zum Aufhängen der nassen Kleidung
- ✓ Tüten - um alles separat zu verstauen



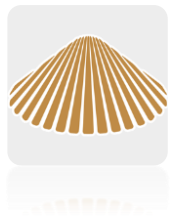
Wichtige Dokumente

- ✓ Personalausweis
- ✓ Europäischen Krankenversicherungskarte
- ✓ bei Allergien oder Erkrankungen wichtige Papiere auch in spanisch oder englisch zum Pass legen



Reiseapotheke für den Camino

- ✓ persönliche Medikamente
- ✓ Schmerztabletten
- ✓ Magnesiumtabletten – gegen Muskelkrämpfe
- ✓ Blasenpflaster
- ✓ Insektensalben
- ✓ Fußsalbe
- ✓ Wunddesinfektionsmittel
- ✓ Kondome



Kleidung auf dem Camino

- ✓ Allwetterjacke aus Microfaser
 - ✓ leichte Jogginghose
 - ✓ leichte Trekking-Hose
 - ✓ 2 x T-Shirt
 - ✓ Hemd
 - ✓ Pulli
 - ✓ Handschuhe
 - ✓ Schal
 - ✓ 2-3 x Unterhosen
 - ✓ 2-3 x Paar Socken (Trekking Socken am besten)
 - ✓ 1 x [Wanderschuhe](#) – 1 x Ersatz [Treckingsandalen](#)
- Unbedingt bei neuen Schuhen vorher mindestens 20km einlaufen



Pflege und Toilettenprodukte

- ✓ Zahnbürste
- ✓ Zahnpasta
- ✓ Handtuch
- ✓ Duschgel
- ✓ Sonnencreme – Lichtschutzfaktor > 20
- ✓ Nagelschere
- ✓ Trockenrasierer
- ✓ Kamm
- ✓ Papiertaschentücher



Verpflegung – Produkte

- ✓ 2 x 1Liter PE-Flasche mit Wasser
- ✓ 1 x Messer, 1 x Gabel, 1 x Löffel
- ✓ PE-Brotdose (Qualität kaufen)