



Packliste Jakobsweg Küstenweg

www.kuestenweg-jakobsweg.de

Packen & Schlafen	Warum?	Alles dabei? Hier abhaken:
Rucksack Osprey Exos 48 (45L)	Ultraleicht, bequem, geräumig	
Kulturbeutel Osprey Washbag	Kompakt, Fächer, Haken!!!	
Schlafsack Trek Night	Warm, leicht, kleines Packmaß	
Packbeutel Tatonka Beutel	Knisterfrei, Farbsystem	
Beutel wasserdicht Trixes 3	Schützt Papiere, Handy & Geld	
Trinksystem Platypus Big Zip	Ideal für den Osprey, 2 Liter	
<i>Optional:</i>		
Inlay Cocoon Travel Sheet	Für kalte o. sehr warme Nächte	
Kissen Mivall Campingkissen	Bequem, für Herbergen ohne	
Zelt Outdoorer Santiago	Für Draussenschläfer	
Trinkflasche Bulls 700 ml	Leicht, flexibel, zus. Wasser	
Luftmatratze Therm-a-Rest	Leicht, bequem, kompakt	
Kleidung & Regenschutz		
Wanderschuhe 1 Nr. größer!	Robust, wasserfest, bequem	
FlipFlops / Croqs / Sandalen	Herbergen, off the Road	
1-2 Hosen ExOfficio Zipp Off	Lang, kurz, alles in einem	
3 Paar Socken zB Smartwool	Bequem, geruchshemmend	
3 Unterhosen zB Icebreaker	Bequem, geruchshemmend	
Badehose/Bikini	Weil Du an der Küste wanderst	
2-3 Funktionshirts (farbig)	Trocknen schnell, sind leicht	
Longsleeve + Windbreaker	Warm wenn nötig, winddicht	
Regenponcho zB Tatonka Cape	Leicht, kompletter Schutz	
Multifunktions Tuch HeadLoop	Schützt Kopf, Hals, Ohren	
Hemd o. Bluse zB Fjällräven	Stilvoll am Abend ausgehen	
<i>Optional:</i>		
Gel-Sohlen zB Scholl Gelactiv	Einfach bequemer	
Softshelljacke zB Mammut	Statt Longsleeve /Windbreaker	
Sonnenhut	Wer lieber Hut als Tuch trägt	
Sonnenbrille	Gelegentlich scheint die Sonne	
Geld & Papiere		
Geldbörse (zum Umhängen)	Am Körper geht wenig verloren	
Pilgerausweis	Für Herbergen u. Compostela	
Perso + Versichertenkarte	Identifikation, Not- & Unfälle	
EC-Karte + Geld für je 1 Woche	Geld braucht auch der Pilger	
Kreditkarte zB DKB	gebührenfrei Geld holen	
Auslandsrankenversicherung	Sicher ist sicher! (Kreditkarte?)	
Tickets (Flug/Bus/Bahn)	Ohne reist es sich schlecht	
Nützliches		
Smartphone + Ladekabel	GPS, Internet, Bilder, Kontakte	
Trekkingstöcke zB Sadun	Bieten Halt, entlasten	



Packliste Jakobsweg Küstenweg

www.kuestenweg-jakobsweg.de

Schweizer Taschenmesser	Kann alles, nützt immer	
Reiseführer zB Outdoor Joost	Hilft in vielen Situationen	
Ohrstöpsel zB Hansaplast	Kann Deine Nächte retten	
Kleines Tagebuch	Wer nicht ins Handy tippt	
Bleistift	Leicht, immer nützlich	
Sicherheitsnadeln	Perfekt zum Wäsche trocknen	
Erste Hilfe Set zB Tatonka	Man weiß ja nie! Alles drin.	
Sonnencreme/-spray LSF 50	Spaniens Sonne kann brennen	
Optional:		
Pacsafe (Metallnetz)	1 Kg Sicherheit am Rucksack	
Thermo Sitzkissen	Trocken und warm sitzen	
Campingbecher	Nicht jeder ist ein Flaschenkind	
Selfiestick	Für großartige Selfies	
Solarpanel o. Powerbank	wenn der Akku mal leer läuft	
Mehrfachstecker	Strom teilen schafft Freunde	
Stirnlampe zB Black Diamond	Frühaufsteher & Nachtwandler	
Wäscheleine	Statt oder + Sicherheitsnadeln	
Moskito Kopfschutz Trekmates	Leicht, zuverlässig, Tag+Nacht	
Hygiene & Gesundheit		
Zahnpflege-Reiseset zB Aronal	Klein, leicht, alles dabei	
Nagelset zB 3Klingen	Kompakt, leicht, sinnvoll	
Bürste/Kamm zB TangleTeaser	Leicht, ideal für lange Haare	
Microfaser Handtuch Outdoor	Saugfähig, schnelltrocknend	
Hirschtalg zB Askina Skin	Vorbeugend gegen Blasen	
Feuchttücher zB Sagrotan	Manchmal ists echt nötig	
Schmerzmittel Ibuprofen 400	Wenn es richtig schmerzt	
Reisedeodorant zB Dove 35 ml	Wiegt nichts & ist angenehm	
Blasenpflaster zB Compeed	Irgendwann trifftts jeden	
Magnesium + Vitamine	Gut für Muskeln und Befinden	
Duschgel zB Sea to Summit	Kleine Tube, Konzentrat	
Shampoo zB Sea to Summit	Kleine Tube, Konzentrat	
Waschmittel zB Sea to Summit	Kleine Tube, Konzentrat	
Rasier Seife zB Sea to Summit	Perfekt für Nassrasur	
Einwegrasierer zB Wilkinson	Sehr leicht, werden weniger	
Taschentücher	Nicht überall sind WC's	
Persönliche Medikamente	Jedem sein Wehwehchen.	
Verhütungsmittel	Fair im Verkehr!	
Wattestäbchen zB Q-tips	Gehören in jeden Kulturbeutel	

Kein Anspruch auf Vollständigkeit – aber nach bestem Wissen und Gewissen und aus Erfahrung! ☺

Die ganze Liste gibt es auch bebildert mit entsprechenden Links auf www.kuestenweg-jakobsweg.de

Übrigens: eine Packliste für Frauen findest Du hier: www.kuestenweg-jakobsweg.de/allein-auf-dem-jakobsweg-kuestenweg-erfahrungen-einer-frau/