

Das ist unsere **Pack · liste**

Tipp: Leichtes Gepäck (ca. 10 % vom eigenen Gewicht) mitnehmen.

Einpacken

erledigt

Ruck · sack (30 – 35 l)

Regen · schutz für Ruck · sack

Bauch · tasche für:

- Handy
- Geld · beutel
- Pilger · ausweis

Trink · flasche 1 l

Taschen · messer

Ruck · sack · vesper

Zum Beispiel:

- Müsli · riegel
- Vesper · brot
- Nüsse
- Wasser (1 l)

Erste-Hilfe-Set

Persönliche Medikamente

Blasen · pflaster

Hand · schuhe für Roll · stuhl und Fahr · rad

2 – 3 Seile zum Bremsen und Ziehen für den Roll · stuhl/
Kinder · wagen/ Boller · wagen

Das ist unsere **Pack · liste**

Tipp: Leichtes Gepäck (ca. 10 % vom eigenen Gewicht) mitnehmen.

Einpacken

erledigt

Werk · zeug und Flick · zeug für Roll · stuhl/ Fahr · rad:

- Schlauch
- Luft · pumpe
- Flick · zeug
- Reparatur · set

Technische Geräte:

- Handy
- Akku
- Lade · kabel
- Power · bank
- Stirn · lampe

Persönliche Hilfs · mittel:

- Stöcke
- Ersatz · brille
- Zusatz-Akku
- elektrischer Antrieb

Das ist unsere **Pack · liste**

Tipp: Leichtes Gepäck (ca. 10 % vom eigenen Gewicht) mitnehmen.

Einpacken

erledigt

Zur Orientierung:

- Pilger · infos (auf Handy oder ausgedruckt)
- evtl. Wander · karten
- App

Ausweise:

- Pilger · pass
- Personal · ausweis
- Schwer · behinderten · ausweis
- Ticket für ÖPNV
- Notfall · ausweis
- Kranken · versicherungs · karte
- Impf · pass
- Medizinische Maske (in Pandemie · zeiten)
- Geld
- Geld · karte
- Euro · schlüssel für WC

Das ist unsere **Pack · liste**

Tipp: Leichtes Gepäck (ca. 10 % vom eigenen Gewicht) mitnehmen.

Einpacken

erledigt

Pilger · tagebuch

Stift

Stein von zu Hause (zum Ablegen auf dem Heiligenberg oberhalb von Heidelberg, Etappe 6)

Hygiene · artikel:

• Seife

• Shampoo

• Zahn · bürste

• Zahn · pasta

• Sonnen · creme

• Insekten · schutz

• Zecken · zange

• Fuß · pflege · creme

• Wund · puder

• Wasch · handschuh

• kleines Hand · tuch

• Ohr · stöpsel

Das ist unsere **Pack · liste**

Tipp: Leichtes Gepäck (ca. 10 % vom eigenen Gewicht) mitnehmen.

Einpacken

erledigt

• 2 Wäsche · klammern

• + weitere persönlich notwendige Dinge

Kleidung:

Wander · schuhe

leichte Schuhe für abends (z. B. Bade · schlappen)

2 – 3 Paar Socken

Unter · wäsche

T-Shirts

1 strapazier · fähige Hose

1 Hose für abends

1 Pullover

Regen · schutz

1 Sonnen · hut

1 Bade · hose oder Bade · anzug

1 Mütze oder 1 Tuch

Tipp von Letizia:

Ich habe eine Pack · liste im Internet gefunden.

Die macht Spaß und hat gute Tipps:

www.zypresseunterwegs.de/2018/02/24/reise-packliste-ohne-geht-gar-nichts-blogparade

Tipp von Fabian:

Ich möchte nicht so viel tragen.

Ich habe eine Pilger · pack · liste gefunden.

Da kannst du das Gewicht ausrechnen:

www.pilgertools.de/packliste