

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
- 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

Das ist unsere **Pack · liste**

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

Einpacken

erledigt

Persönliche Hilfs · mittel:

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

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

Pilger · tagebuch

Stift

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

Das ist unsere **Pack · liste**

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

Einpacken

erledigt

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
- 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