



## Leichte 6-kg-Packliste für den Jakobsweg

### Ausrüstung

- Rucksack, einstellbar, mit Hüftgurt, 38 Liter
- Regenschutz (Rucksack)
- Schlafsack
- Tagebuch
- Wanderführer
- Kugelschreiber
- Trinkflasche
- Smartphone + Ladegerät
- Sonnenbrille
- Schlafmaske + Ohropax
- Taschentücher
- Pilgerausweis
- Brieftasche
- wichtige Dokumente

### Kleidung

- Wanderschuhe
- Laufschuhe / zweites Paar Schuhe
- Wandersocken, 2 Paar

- T-Shirts, 3 Stück
- Wanderhosen, abtrennbar, 2 Stück
- Sport-BHs, 2 Stück
- Unterhosen, 3 Stück
- Fleece-Jacke
- regenfeste Wind-Jacke
- Regenponcho (Person+Rucksack)
- Regenschutz (Schuhe)

### Körperpflege

- Zahnbürste
- Zahncreme
- festes Shampoo im Beutel
- fester Conditioner im Beutel
- Haarbürste
- festes Duschgel im Beutel
- Mikrofaser-Handtuch
- Deo-Stift
- Tampons / Binden / Menstruationstasse
- Reise-Apotheke