

TIPPS FÜR DIE AUSRÜSTUNG

Was dabei sein sollte

- ~ Pilgerausweis
- ~ eine Jakobsmuschel
- ~ Wanderstöcke nach Belieben
- ~ Nähzeug und Sicherheitsnadel
- ~ Taschenmesser
- ~ Stirnlampe (besser als eine Taschenlampe, weil die Hände frei bleiben)
- ~ leichter Schlafsack, in den Herbergen gibt es meist keine Bettwäsche ; im Winter einen wärmeren Schlafsack, da die Heizungen oft unzureichend sind
- ~ Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor
- ~ kleine Reiseapotheke (siehe unten)
- ~ leichter Regenschutz
- ~ der Jahreszeit angemessene, robuste (Handwäsche!)Kleidung
- ~ Handwaschmittel
- ~ Wäscheklammern
- ~ leichte, bequeme Schuhe etwa auch für Besichtigungen
- ~ evtl. leichte Badeschlappen für die sanitären Anlagen
- ~ Wasserflasche(n), Kapazität mindestens 1L1/2
- ~ Ohrstöpsel (für besseren Schlaf in Schlafsälen)
- ~ Jutebeutel, z.B. für Schmutzwäsche (bitte keine laut raschelnden Plastiktüten !
Ruhebedürftige Mitwanderer werden es danken)
- ~ wer auf Selbstversorgung setzt, evtl. Campingkocher, Töpfe, Geschirr

Worauf man verzichten kann :

- ~ Zelt : es sei denn, man möchte auf Campingplätze (Ostern bis Herbst) ausweichen

Tipps für Reiseapotheke :

- ~ persönliche Medikamente in ausreichender Menge
- ~ Schmerztabletten
- ~ Magnesiumspreparate gegen Muskelkrämpfe
- ~ Pflaster, Leukoplast, spezielles Blasenpflaster (richtige Anwendung in der Apotheke erklären lassen)
- ~ Wunddesinfektionsmittel (in Spanien gängiges Mittel : Betanine)
- ~ Wundpuder oder-salbe
- ~ Anti-insektenmittel
- ~ Fußsalbe

Wichtige Dokumente

- ~ Personalausweis bzw. Reisepaß (im Verlustfall nützlich : gesondert aufbewahrte Kopien davon)
- ~ Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card – EHIC)
- ~ Bei chronischen Erkrankungen oder Allergien kann es für den Notfall sinnvoll sein, Informationen zu benötigten Medikamenten mit medizinischen (also international verständlichen) Fachbegriffen zu den Ausweisdokumenten zu legen.

~ Telefonnummern zum Sperren von Bank-, Kreditkarten und Handy für den Fall des Verlustes: Diebstahls.