



## NaturZeit

### Gepäckliste für Pilger-Retreats

Bitte packe bei unserer Pilgerwanderung deinen Trekkingrucksack so minimalistisch und leicht wie möglich (max. 8 kg ohne Verpflegung). Dein Körper wird dir für jedes Gramm, das du auf der Reise entbehren kannst, dankbar sein.

Als Grundausrüstung empfehle ich dir die folgenden Reisegefährten:

- Leichte Trekkingschuhe
  - dickere Sohle und rutschfestes Profil
  - wasserdicht und schnell trocknend
  - atmungsaktiv
  - über Knöchel (wenn du leicht umknickst)
  
- Leichter Trekkingrucksack zwischen 35 und 40 Liter mit
  - einem bequemen Rückensystem (Netzbelüftungsrücken)
  - stabilem, fest vernähtem Hüftgurt
  - Schulterträgern mit dickem Schaum
  - integrierter Regenhülle
  - Befestigungsmöglichkeiten für Stöcke
  
- Leichte wasserdichte Packtaschen für Kleidung und Kleinteile
  
- Leichte Kosmetiktasche, ggf. mit Bügel zum Aufhängen
  
- Leichtes und schnell trocknendes Reise-Duschhandtuch aus Microfaser oder Bambus
  
- Leichte BPA-freie Trinkflasche aus Kunststoff (mein Favorit: 2 x Nalgene 0,7 Liter)
  
- Teleskop-Wander-Stöcke (für einen aufrechten Gang und freie Atmung)
  
- Ggf. Schlafsack-Inlett aus Seide (für Übernachtungen in Bettlagern etc.)  
→ Du brauchst keinen Schlafsack, spar dir den Platz und das Gewicht!



Hinsichtlich aller Kleidungsstücke eignet sich besonders leichtes, schnelltrocknendes Material, das du mit Handwäsche reinigen kannst. Kleidung mit einem Anteil Merinowolle hat ein angenehmes, geruchsneutrales Tragegefühl und eignet sich sehr gut zum Wandern.

Für alle Pilger-Retreats empfehle ich dir die folgende Anzahl der Dinge:

Kleidung	
Unterhosen	3
(Sport-)BHs	2
Wander-Socken	2
Tops/Unterhemden	2
Leichte Schlafsachen	1
Wander-T-Shirts	2
Freizeit-T-Shirts	1
Wander-Langarm	1
Freizeit-Langarm	1
Wander-Hose	2
Ggf. Rock/Kleid	1
Fleecejacke	1
Regenjacke	1
Ggf. Regen hose	1
Schlauchtuch	1
Kopfbedeckung	1
Flipflops (als Haus- und Badschuhe)	1
Ggf. Bikini/Badeanzug/Badehose	1
Schmutzwäschebeutel	1

Hygiene	
Kosmetiktasche	1
Zahnbürste	1
Kl. Zahnpasta	1
Zahnseide	1
Kl. Deo	1
Festes Duschgel & Shampoo (2 in 1)	1
Kl. Gesichtscreme	1
Kl. Handcreme	1
Hirschtalk (für die Füße)	1
Kl. Packung Wattestäbchen	1
Nagelpfeile/Nagelknipser	1
Nassrasierer	1
Haarbürste/Kamm	1
Haargummis	2
Kl. Packung feuchtes WC-Papier	1



Sonstiges	
Bauchtasche (für schnell griffbereite Dinge)	1
Reise-Portemonnaie	1
Lichtbild-Ausweis & Kopie	1
Krankenkassenkarte	1
Debit- oder VISA-Karte	1
Bargeld	je Bedarf
Stift (für Programm)	1
Dünnes Notizheft (für Programm)	1
Kopfhörer (für Programm)	1
Handyladekabel	1
Kl. Taschenlampe	1
Sonnenbrille	1
Ggf. Ersatz-Kontaktlinsen & Behälter & kl. Reinigung	1
Ggf. Brillenetui	1
Sonnencreme	1
Mücken- & Zeckenspray	1
Trinkflaschen	2
Taschenmesser	1
Wander-Löffel & Gabel	1
Zip-Beutel	3
Reinigungs-/Desinfektionsgel	1
Nadel & Faden (für Blasen)	1
Blasenpflaster	1
Kl. Reiseapotheke	1
Magnesiumpulver	1
Ohropax	1
Packung Taschentücher	2
Kl. Waschmittel	1
Jutebeutel/Einkaufstasche	1
Ggf. Wanderstöcke	1
Ggf. Schlafsack-Inlett (für Übernachtungen in Bettlagern etc.)	1