

Mitnahmeliste:

Generell gilt: wir tragen unser Gepäck mit uns. Deshalb achte darauf, dass alle Dinge, die du einpackst, leicht sind.

Dein Gepäck sollte die **10 kg** auf keinen Fall (incl. Rucksack) übersteigen.

Je leichter, desto besser. Nimm wenig Kleidung mit und achte darauf, dass alles leicht auszuwaschen ist.

Siehe Mitnahmeliste im Anhang.

Auf meiner Webseite bei der Pilgerrubrik, sind viele Fotos auf denen du sehen kannst was teilweise eingepackt wird und wie es so bei uns aussah. (Plüssocken z.B.).

Schau einfach mal rein und beschäftige dich damit.

- Eingelaufene Schuhe und Sandalen zum laufen. Evtl. ein paar leichte Schuhe für den Abend, damit sich die Füße etwas erholen können ;).
- Blasensalbe/Hirschhornsalbe oder Melkfett zum Einreiben der Füße (auch prophylaktisch) Evtl. ein paar Socken die ihr über die eingecremten Füße zieht über Nacht.
- Kokosöl am Fußknöchel ist gut gegen Zecken.
- Blasenpflaster „reichlich“
- Regenkleidung (wichtig, dass sie auch über den Rucksack reicht)
- Badekleidung
- Handtuch
- Kopfbedeckung und Sonnenschutz
- Sicherheitsnadeln/Pflaster/Miniapotheke/Mückenschutz
- Taschenmesser
- Wasserflasche/n für insgesamt mind. 1,5 Liter
- Decke fürs Rasten im Wald. Die isolierten Picknickdecken (u.a. Aldi) auf denen du und dein Rucksack platz haben, kann ich euch nur empfehlen. Wählt lieber auf ein T-Shirt mehr zu verzichten und die Decke groß genug zu haben so das du entspannt darauf liegen kannst und dein Gepäck auch noch darauf Platz hat.
- Leichte Tasche (z.B. zum Einkaufen)
- Brottüten/Plastikbeutel (Für geschmierte Brote und anderes Essen für den Tag)
- Evtl. Bauchtasche, um Geldbeutel, Pass etc. griffbereit zu haben
- Kleinen Block (Mini) und einen Stift
- Plastiktüten (um Klamotten darin einzupacken, z.B. bei Regen oder auch für Ordnung im Rucksack)
- Plüssocken gut für Druckstellenschutz am Nacken und am Arm. (Siehe Webseite)

Ansonsten gilt:

Es geht bei diesem Entwicklungsabschnitt darum aus Erfahrung zu lernen und darum wird es NICHT alles „perfekt“ sein wie und was du packst ;).

Da ist dann lösungsorientiertes Denken, Improvisation und sich darin entspannen lernen, unterwegs angesagt.

Erlaube dir Fehler zu machen und später zu schauen was kommt und wie du damit umgehst.

Darum werden wir auch nicht, jedes kleine Detail gemeinsam durchgehen ☺.