

Eine Information der Fränkischen St. Jakobus-Gesellschaft Würzburg e.V.



CHECKLISTE für WANDERAUSRÜSTUNG

Grundsätzlich zwei Garnituren: eine am Körper, eine im Rucksack

- 1 Hemd zum Wechseln
- Ersatzunterwäsche (Odlo!)
- Ersatzstrümpfe
- Ersatzhose (= Hose für den Abend)
- Regenhose
- Allwetterjacke
- Regenschirm/Regenschutz
- Wanderstöcke
- Pullover
- Mütze gegen die Sonne (Mütze gegen die Kälte)
- (Handschuhe)
- Waschzeug
 - Zahnputzzeug
 - Rasierzeug
 - Handtuch (Microfaser)
 - Kamm
 - Wäscheklammern/Sicherheitsnadeln
 - Schnur (als Wäscheleine)
 - Waschpulverkonzentrat
 - Haarpflege
- Taschentücher (Papier)
- Foto + Filme (+ Ersatzbatterie)
- Sportschuhe/Sandalen
- Geld + EC-Karte (PIN? + Tel.-Nr. für Verlustmeldung!)
- Ausweise
 - Personalausweis
 - Pilgerpass
 - BahnCard
 - Auslandskrankenschein
 - Telefonkarte
 - Anschriften und Telefonnummern
- Medikamente
 - Heftpflaster und Leukopor – Jodtinktur (oder ähnliches)
 - Hirschtalg
 - Zeckenzange
 - Sonnenschutz + Lippenschutz
 - Insektenstift
 - Reparatur-Gel
 - Heilsalbe
 - Augentropfen (Berberil)
 - Aspirin
 - Dorithricin oder Hustenbonbons
 - Nierentee
 - Hautcreme/Sonnencreme
 - (Ohropax)
- Sonnenbrille
- Brille
- Nähzeug
- Klopapier
- Schreibzeug (oder Diktiergerät)
- Schlafsack (+ Biwaksack?)
- Leggings (als Schlafhose u. gg. Kälte)
- kleine Isomatte (zum Sitzen)
- Messer (+ Teelöffel)
- (Fennglas)
- Trinkflasche
- Taschenlampe
- Karten
- Kompass
- (Höhenmesser)
- Handy (PIN?, Batterie geladen?)
- Verpflegung (Erdnüsse!)



Eine Information der Fränkischen St. Jakobus-Gesellschaft Würzburg e.V.

Was der Pilger so alles braucht – Erfahrungen eines Pilgers

Harte Asphaltstraßen, erklärte mir jemand, seien das Richtige für einen Pilger, denn ein Pilger müsse leiden. Das hatte wohl seine Berechtigung bei den Buß- und Strafwallfahrten des Mittelalters. Heutzutage wird jeder versuchen, sich solche Leiden zu ersparen. Zumindest sollten sie nicht bei schlechter Ausrüstung beginnen.

Niemand kann wohl behaupten, die ideale Ausrüstung zu kennen. Da sich die meinige aber auf dem gut 2.500 km langen Weg zwischen Ansbach und Santiago bewährt hat, möchte ich meine Erfahrungen den Nachfolgern weitergeben.

Auf den Stock, der ja geradezu zu einem Symbol des Pilgers geworden ist, sollte man auch dann nicht verzichten, wenn man ihn wegen seiner Jugend für überflüssig hält. Er entlastet die Beine, ist eine spürbare Hilfe bei Steigungen und schont beim Abstieg die Kniegelenke. Manches Stolpern lässt sich mit ihm abfangen und gegenüber kläffenden Hunden macht er Mut. Gut bewährt haben sich Teleskopstöcke, die leicht sind und bei Nichtgebrauch am Rucksack verstaut werden können.

Unentbehrlich: ein breitkrepiger Hut zum Schutz vor Hitze, Regen und blendendem Sonnenlicht.

Von Halbschuhen oder leichten Sportschuhen würde ich abraten. Ein einziger falscher Trittschuh bei zu leichtem Schuhwerk kann u.U. das Ende der Wanderung bedeuten. Ich bin die ganze Strecke in Trekkingschuh (z.B. Marke Lowa) gelaufen. Trittsicherheit, Entlasten und Stützen der Gelenke machen das höhere Gewicht, das man übrigens bald nicht mehr empfindet, bei weitem wett. Bekanntlich sollten Wanderstiefel mindestens eine Nummer größer sein als die Schuhe, die man sonst trägt: die Füße schwellen an und sollten auch dann noch so viel Platz finden, dass man mit den Zehen im Schuh spielen kann.

Auch die Strümpfe verdienen Beachtung. Ich selbst laufe am besten in leichten Söckchen mit hohem Wollanteil (70-80%) oder nahtlosen Baumwollsöckchen wie "Falke Run". Manche ziehen dickere Strümpfe, z.B. Trekkingsstrümpfe vor, die mir zu warm wären. Man sollte das vorher ausprobieren.

Ich glaube nicht, dass es Zufall war, wenn ich auf der ganzen Strecke keine einzige Blase bekam. Besonders in den ersten Stunden und Tagen sollte man seine Füße genau beobachten und beim geringsten Anlass (Reiben, Drücken) sofort Abhilfe schaffen. Das gelingt meist durch Auflegen dünner Heftpflaster, die man in verschiedenen Formaten mitnehmen sollte. Besonders bewährt hat sich 2,5 cm breites Leukopor (in Frankreich unter der Bezeichnung Urgopor erhältlich). Das ist ein papierartiger Klebstreifen, der nicht aufrägt, aber auf lange Zeit schützt. Man kann die Wirkung durch anschließendes Auftragen von Hirschtalg erhöhen, mit dem das "Papier" eingefettet und zu einer Art zweiter Haut wird. Am besten hat sich Hirschtalgcreme bewährt, die in Drogeriemärkten erhältlich ist. Man kann mit Hirschtalg die Haut gefährdeter Stellen oder den ganzen Fuß einschließlich Sohle einreiben, aber an den so bearbeiteten Stellen klebt Heftpflaster nicht mehr richtig. Auch gibt es in Apotheken einen Hirschtalgstick (wie ein Deostift). Diesen trägt man direkt auf den Fuß auf und die Hände haben dabei keinen Kontakt mit der klebrigen Masse.

Da wir schon beim Thema sind, will ich Sie einen Blick in meinen Arzneibeutel erfen lassen:

- Neben den Heftpflastern für alle Fälle auch eine Mullbinde
- Jodtinktur oder ein anderes Desinfektionsmittel (z.B. Alkoholpads)
- Aspirin und Halstabletten (z.B. Dorithricin)
- Sonnenschutzmittel und Lippenchutz
- Niveacreme (z.B. zur Vermeidung oder Behandlung von Hautwölf im Schritt)
- Reparil-Gel (oder ein anderes Sportgel) zur Behandlung von Zerrungen und Muskelschmerzen aller Art. Tröstlich zu wissen: Schmerzen durch Verkrampfung im Schulterbereich, die das Rucksacktragen leider manchmal mit sich bringt, verschwinden meist rasch nach Einreiben mit Reparil.
- Ggf. Insektenschutzmittel

Verpackt wird alles in einem ausreichend großen Wanderrucksack mit gutem Hüftgurt. Da kein Rucksack wirklich wasserdicht ist, kommt alles, in Gruppen geordnet, in Plastiktüten, z.B. eine Tüte für frische Kleidung und eine weitere für schmutzige. Wichtig: Regenschutzhaube für den Rucksack für außen.

Neben der gerade getragenen Kleidung (Wanderhose mit abnehmbaren Beinen oder leichte lange Hose und ein gutes, rasch trocknendes Baumwollhemd) genügt ein Ersatzhemd, eine leichte, lange Hose und Ersatzunterwäsche. Angenehm tragen sich Schweiß abweisende Skifahrerunterhemden (z.B. „Odlö“). Eine kleine Menge eines konzentrierten Waschmittels mitnehmen! Eine wärmende Fleecejacke sollte stets griffbereit sein, wie auch der Goretex-Anorak (stets sofort anziehen, wenn man sich an windiger Stelle schwitzend niederlässt!). Eine Regen hose und - sehr nützlich! - ein Schirm (Knirps) vervollständigen die Regenausrüstung. Nicht schlecht ist ein Stück Isomatte von der Größe des Gesäßes zum Hinsetzen unterwegs. Möglichst leichte Turnschuhe oder Sandalen für den Abend. Söckchen zum Wechseln. Ggf. Schuhpflegemittel. Und natürlich etwas Näh- und Stopfzeug.

Ein Schlafsack ist Pflicht in den Herbergen, auch gibt es nicht überall Decken. Heutzutage gibt es bereits sehr leichte Schlafsäcke, doch ein Daunenschlafsack sollte vermieden werden, da Daunen nach der Nacht gut auslüften müssen – diese Zeit hat der Pilger meist nicht – da die Daunen ansonsten verklumpen können und die Wärmedämmung verloren geht. Mit dem Schlafsack und mit einem Biwaksack war ich für Notunterkünfte gut gerüstet und hätte auch jederzeit im Freien schlafen können, wenn es nötig geworden wäre. Ein leichter Schlafanzug. Das übliche Wasch- und Toilettenzeug. Etwas Shampoo, das auch durch aus als Waschmittel für Kleidung verwendet werden kann.

Geringe Lebensmittelvorräte kauft man unterwegs. Als Notverpflegung hatte ich etwas Dörrobst und ein paar Knabberriegel (keine Süßigkeiten!). Sehr empfehlen kann ich, stets gesalzene Erdnüsse bei sich zu haben: sie belasten den Magen nicht, geben für ihr Gewicht viel Energie und ergänzen das ausgeschwitzte Salz. Zwischendurch hatte ich auch harten Käse und/oder eine Salami dabei. Teebeutel. Wasserflasche.

Die aktuelle Landkarte bzw. den Pilgerführer und den Pilgerpass trage ich griffbereit in einer kleinen Kartentasche. Kompass.

Kamera und Ladegerät, Schreibzeug, evtl. Tagebuch bzw. ein kleines Diktiergerät.

Im Übrigen: Ausweise (im Brustbeutel). Geld, Scheckkarte (+ Telefonnummer der Bank für den Fall des Verlustes). Versicherungskarte. Anschriften und Telefonnummern. Handy und Ladegerät. Wörterbuch. Taschenmesser (mit Korkenzieher und Flaschenöffner). Kleine Taschenlampe. Sonnenbrille. Taschentücher. Eine Rolle WC-Papier. Ggf. Badehose.

Wenn alles gepackt ist, darf das Gesamtgewicht meines Rucksacks (ohne Marschverpflegung und bei leerer Wasserflasche) 10 kg nicht überschreiten. Notfalls fange ich an nachzudenken, wo Gewichtiges durch Leichteres ersetzt werden kann.

Erfahrenen Wanderern ist dies alles natürlich nichts Neues, aber vergleichen kann man ja immer wieder einmal.

Buen camino!
Johannes Merklein