



Pilgerweg 2018

Liebe Mitpilgerinnen, lieber Mitpilger,

wir freuen uns sehr über Ihr Interesse, anlässlich des 150-jährigen Bestehens unserer Gemeinschaft ein Stück des Weges mit uns gemeinsam zu pilgern.

**Damit Sie für sich gut planen können,
geben wir Ihnen ein paar allgemeine Informationen zum Pilgerweg an die Hand:**

- Sie sind herzlich eingeladen, sich einer oder mehreren Pilgerweg-Tagesetappen anzuschließen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
- Täglich um 9.00 Uhr beginnt die jeweilige Tagesetappe an dem Ort, der auf dem Tagesetappenblatt unten angegeben ist.
- An- und Abreisen zum „Treffpunkt für Mitpilger“, die Sorge um den persönlichen Tagesbedarf an Proviant sowie die Buchung eventueller Übernachtungsmöglichkeiten liegen in je eigener Zuständigkeit.
- Auf dem Tagesetappenblatt unter „Übernachtungsmöglichkeiten für Mitpilger“ finden Sie Informationen zu möglichen Unterkünften.

Wir möchten Sie bitten, sich kurz vor Ihrer Anreise zu einer Pilgeretappe über unsere Homepage zu informieren, ob es gegebenenfalls kurzfristige Änderungen gibt.

Sollten Sie weitere Fragen zum Pilgerweg haben, so bin ich gerne für Sie da:

Ihre Verbundenheit mit unserer Gemeinschaft ist uns Freude und Geschenk.
Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Schw. M. Gertrud Schmerbauch OP



Mutterhaus der Arenberger Dominikanerinnen
Cherubine-Willimann-Weg 1
56077 Koblenz
E-Mail: pilgerweg2018@arenberger-dominikanerinnen.de

Pilgern: Packliste zum Abhaken für den Jubiläumspilgerweg 2018 - (Kopie Packliste Jakobsweg)

Mit dieser Packliste bist du beim Pilgern für jedes Wetter gerüstet, hast das Wesentliche bei dir und bist zudem auch noch leicht unterwegs – mein Rucksack wiegt inzwischen kaum mehr als **7 oder 8** Kilogramm (inkl. Verpflegung und dank platzsparender Ordnung durch Zip-Beutel) – und deiner sollte es auch nicht tun. Besonders Pilger-Anfänger neigen dazu, viel zu viel mitzunehmen. Sieh das Vorbereiten mit der Packliste für den Jakobsweg auch als Gelegenheit, dich einmal bewusst zu fragen (und mutig zu entscheiden!):

- **Was brauche ich wirklich unterwegs?**
- **Auf was könnte ich vielleicht mal verzichten?**
- **Je nachdem wie viel Tage Sie mitpilgern möchten entscheiden Sie selber was sie brauchen.**

Es kann eine ungemein guttuende Erfahrung sein, zu merken, dass man mit ganz wenig materiellen Dingen wunderbar auskommt und einem nichts fehlt! Und wenn, dann kann man dies mit großer Wahrscheinlichkeit auch noch auf dem Weg erwerben.

Bedenke: Du trägst den Rucksack mit deinem Gepäck einen Großteil des Tages auf deinem Rücken. Weniger kann hier also mehr sein, denn ich habe gemerkt: Sobald der Rucksack 2 Kilo mehr als üblicherweise wiegt (weil ich noch das ein oder andere mitnehmen will), hört der Spaß für mich sofort auf. Diese 2 Kilo Unterschied machen sich bei mir sofort bemerkbar.

Als Faustregel für deine persönliche Packliste zum Pilgern auf dem Jakobsweg gilt:

Das Gewicht des gepackten Rucksacks sollte **nicht mehr als 10 % des Körpergewichts** betragen.

Nun viel Spaß beim Ausrüsten und Packen!

Kleidung & Co

- Rucksack
- Regenschutz für den Rucksack
- zippbare Trekkinghosen (wovon du im Sommer eine ohne Beine mitnehmen kannst).
- 2-3 Funktionsshirts
- 2-3 Paar Wandersocken
- 2-3 Funktionsunterhosen
- Wanderschuhe
- Fleecepulli
- Regenjacke (Wassersäule nicht unter 5.000) oder Poncho (gibt es auch inkl. Rucksack-Schutz hier) oder Trekking-Schirm
- Regenhose
- Reisehandtuch (Tipp: Cocoon, siehe dazu den Extra-Artikel)
- Sonnenschutz (Kappe oder Hut)
- Luftmatratze (in Pilgerherbergen)
- Schlafsack
- (Schwimmsachen?)
- Wandersandalen
- Pacsafe für den Rucksack (zur Sicherheit, Tipp: besser etwas größer kaufen als Literzahl des Rucksacks)
- Nylonstrümpfe (manche tragen diese unter den Wandersocken, um Blasen zu verhindern. Für Experimentierfreudige & Pilger, die zu Blasen neigen)
- Essen und Trinken**
- Trekkinggeschirr (<https://www.fritz-berger.de/artikel/berger-geschirr-set-sanaliving-einzelteile-96499>; <https://www.fritz-berger.de/haushalt/campingeschirr/trekkinggeschirr/>)
- Trinkbecher
- kl. Messer (mit Flaschenöffner + Korkenzieher)

- Trekkingbesteck (oder stabiler Kunststofflöffel, bzw. Besteck)
- Tupperdose (für Picknick + offenes Essen)
- evtl. etwas Käse / Salami
- Studentenfutter / Mandeln / Müsliriegel, Traubenzucker (für Notfälle)
- Hygiene & Gesundheit**
- Kleinen Kulturbeutel
- Kleine Tube Duschgel
- Kleine Tube Handwaschmittel
- (Reise)Zahnpasta (+ ggf. Zahnseide)
- Zahnbürste
- Blasenpflaster
- Hirschtalgcreme (für die Füße, wichtig!)
- Vitamin(brause)tabletten oder ein Vitamin-Komplex
- Magnesium-Sticks zur Entlastung der Muskeln
- Tempotaschentücher
- Sonnencreme
- Tabletten gegen Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit (eigene Medikamente)
- Kamm
- Rasierer
- Nagelpflegeset
- Technische Ausrüstung**
- Handy + Ladekabel + Powerbank (gegen Steckdosenüberbelegung in Herbergen)
- Kamera + Ladekabel
- USB-Stromadapter
- Geld & Papiere**
- Portemonnaie
- Personalausweis
- EC-Karte
- Krankenversicherungskarte
- Notfall-Rufnummern der Bank & Krankenkasse/Auslandsreisekrankenversicherung Rufnummern + Adressen Freunde
- Bargeld (besonders ratsam, falls du keine Kreditkarte hast, da Geldabheben dich dann jedes Mal kostet)
- Kreditkarte
- Der Rest**
- Tagebuch
- Stift
- Taschenmesser
- Sonnenbrille + Etui
- Brille
- Einige Zipplocktüten oder Stausäcke (zur Sortierung im Rucksack + Wasserschutz, Plastiktüte (für schmutzige Wäsche)
- Ohrstöpsel
- Erste-Hilfe-Pack
- Nähset (für kl. Reparaturen z.B. am Rucksack)
- Sicherheitsnadeln
- Trekkingstöcke
- Sitzkissen