

# Packliste Frauen auf dem Jakobsweg

Achte beim Packen darauf, dass dein Rucksack nicht mehr als **8 kg** wiegt.

Erkundige dich über die Temperaturen vor Ort. Diese variieren je nach Jahreszeit enorm. Somit gehst du sicher, dass du weder zu kalt noch zu warm eingepackt bist.

Detaillierte Erklärungen und Tipps zu den einzelnen Gegenständen, wie z.B. dem Rucksack, findest du auf meiner Website [www.wandermädchen.de](http://www.wandermädchen.de).

So startest du mit perfekt gepackten Rucksack.

Eine letzte Anmerkung: Diese Liste enthält Amazon Links. Solltest du darüber ein Produkt kaufen, unterstützt du mich ein bisschen bei dem was ich tue. Für dich hat die Bestellung darüber keinerlei finanzielle Nachteile.

## Ausrüstung

- Rucksack mit Hüftgurt  
(zw. 35L – 45L, variiert je nach Länge deiner Reise)
- Rucksack-Regenschutz  
(meistens bereits im Rucksack inkl.)
- Schlafsack  
(je nach Jahreszeit geht bei heißen Temperaturen auch ein [Hüttenschlafsack](#))
- [Wäschenetz](#)/Kopfkissen  
(lässt sich gut mit Klamotten füllen und kann als Kopfkissen genutzt werden)
- Kleines [Taschenmesser](#)  
(Achtung: Solltest du fliegen, erkundige dich bei deiner Fluggesellschaft, was als Handgepäck zulässig ist.)
- [Göffel](#)  
(Mischung aus Gabel und Löffel in einem Guss)

### Optional

- Leichte Isomatte  
(nur wenn du vor hast in Notunterkünften zu schlafen. P.S. Hatte ich noch nie dabei.)
- Stirnlampe  
(P.S. Hatte ich noch nie dabei. Alternativ hast du eine Taschenlampe in deinem Handy)

## Schuhwerk

- 1 Paar leichte Wanderschuhe/Trailrunning Schuhe  
(zuvor eingetragen)
- 1 Paar leichte Turnschuhe/Sandalen
- 1 Paar Flip-Flops  
(für die Dusche und/oder abends zum Bummeln)

## Bekleidung

- 2 Paar Wandersocken
  - 1 Paar Sportsocken
  - 3-4 bequeme Unterhosen (sollten nirgends rubbeln)
  - 2 Sport BHs
  - 1 lange Wanderhose mit Zip oder Wanderrock
  - 1 lange Leggins  
(auch bei kühleren Nächten als Schlafhose nützlich, oder bei kalten Temperaturen unter der Wanderhose)
  - 1 leichte Sommerhose  
(für die Herberge oder abendlichen Ausgang)
  - 3 T-Shirts oder Sport-Tops  
(Prüfe vorher, ob du den Stoff verträgst. Bei z.B. reinem Polyester entstehen schnell unangenehme Gerüche)
  - Leichte Fleecejacke
  - Leichtes Langarm-Shirt  
(im Winter/Frühling aus Merinowolle – habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht)
  - Funktionale leichte [Weste](#)  
(bei kälteren Temperaturen und sonnigem Wetter mit Wind)
  - Softshell Jacke  
(Wind- und Wasserfest)
  - [Halstuch](#)
  - [Regenponcho](#) oder Regenjacke + Hose
  - Ggf. warme Mütze/Stirnband
  - Ggf. Handschuhe
  - Basecap/Hut
  - [Microfaser Handtuch](#) (M oder L)
- Optional**
- Kurze Leggins/Radlerhose  
(vermeidet aufgescheuerte Oberschenkel)
  - 1 Satz Freizeitbekleidung
  - Bikini oder Badeanzug  
(Alternativ geht auch eine schwarze Unterhose sowie BH)
  - Regen-Gamaschen

## Beautytäschchen (Inhalt als Reisegröße ausreichend)

- [Kulturbeutel](#) (mit Haken)
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Gesichtscreme
- Sonnencreme
- Haarshampoo
- Duschgel/Duschseife
- Deodorant
- Lippenbalsam
- Haarbürste/Kamm
- Kleine Nagelschere
- Pinzette  
(ggf. im Taschenmesser enthalten)
- Tampons/Periodentasse/Binden/Periodenunterwäsche
- Taschentücher/Klopapier (1/2 Rolle für den Notfall)
- Hirschtalg
- Rei in der Tube / Stück Seife  
(am täglichen Waschen kommst du nicht vorbei)

### Optional

- [Ohropax](#)
- [Schlafmaske](#)
- Rasierer/Rasierhobel
- Kontaktlinsen & Flüssigkeit
- Brille + Brillenetui

## Reiseapotheke

- [Compeed](#) Blasenpflaster Mixpack
- [Leukoplast](#) oder Hansaplast  
(um Blasen vorzubeugen)
- Schmerztabletten (bei Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber)
- Deine persönlichen Medikamente (Bluthochdruck, Pille etc.)
- Antiallergikum (für Allergiker)

### Optional

- Magnesium Konzentrat (bitte mit ApothekerIn absprechen)  
(hilft Muskelkrämpfe vorzubeugen)

## Wichtige Dokumente

- Personalausweis
- Krankenkassenkärtchen
- EC-Karte und/oder Kreditkarte
- Bargeld
- Dokument mit Notfallnummern (Familie/Freunde, Hausarzt etc.)
- Flug-/Bahntickets
- Pilgerausweis
- Tagebuch + Kugelschreiber
- [Wanderführer](#)

## Elektronik

- Mobiltelefon
- Ladekabel für Mobiltelefon
- [Powerbank](#)  
(darüber kannst du dein Telefon unterwegs laden, oder in der Herberge, wenn alle Steckdosen besetzt sind)
- Kopfhörer

### Optional

- Kleine Taschenlampe / Stirnlampe
- Kleine Digitalkamera + Speicherkarte
- MP3-Player

## Sonstiges

- Sonnenbrille
- Brillenetui
- Knüllbarer Rucksack od. Bauchtasche  
(etwas worin du in der Herberge oder Abends deine Wertsachen packen und mitnehmen kannst)
- Nähnaedel und Faden

### Optional

- Jakobsmuschel
- Leichte Trinkflasche
- Trekkingstöcke / Teleskopstöcke
- Taschenbuch

## Hilfreiche Apps für dein Smartphone (hier nur für Android verlinkt)

- [Jakobsweg Buen Camino App](#)  
(enthält Wegführungen, Unterkünfte und Tipps)
- [Google Maps](#)  
(damit du deine Unterkünfte und Wegalternativen findest, sollten diese nicht gut ausgeschildert sein)
- [Google Übersetzer](#) oder [DeepL](#) (  
überwindet Sprachbarrieren – vor allem bei der Speisekarte 😊)
- App deiner Fluggesellschaft
- [Booking.com](#)  
(darüber findest du auch mal eine günstige Pension vor Ort)

### Optional

- [Komoot Outdoor App](#) (falls du offline Karten nutzen möchtest, oder deine Wanderung aufzeichnen möchtest)

