



PILGERN ZUG

Packliste für den Rhein – Reuss – Rhonepilgerweg, 2. Etappe von Aussenberg nach Siders

- [Eingetragene und trittsichere Wander- oder Trekkingschuhe mit guter Sohle](#), z.B. Vibram.
Hinweis: Standen die Schuhe länger unbenutzt oder kaum benutzt herum, können sie ohne grosse Vorwarnung ihre Sohlen verlieren. Testen Sie mit einer Kugelschreiberspitze und mit wenig Druck, ob Sie in den Schaumstoffkeil zwischen Ober- und Untersohle eindringen können, verschliesst sich die Öffnung danach nicht mehr, werden Ihre Sohlen sich bald verabschieden.
- [Sonnen- und/oder Regenhut](#) (Empfehlung mit breiter Krempe und/oder Nackenschutz)
- [Sonnenbrille](#)
- [Sonnencreme](#) mit mind. Lichtschutzfaktor LSF30, je nach Hauttyp und Gewöhnung bis LSF50
- [Empfohlen Lippenpomade](#) ev. mit Lichtschutzfaktor
- [Regenpelerine](#) oder [Regenjacke](#) mit mind. 10'000 Millimeter Wassersäule und [Regenhose](#) mit mind. 15'000 Millimeter Wassersäule und atmungsaktiv
- [Handschuhe](#), [Mütze](#) oder [Stirnband](#) und [Handschuhe](#) bei kühlem, windigem Wetter
- [Rucksackpelerine](#) und/oder [einen wasserdichten Innensack](#). Tipp: durchsichtigen/hellen Plastiksack in den Rucksack und/oder das Material in Zipp-Plastiksäcke einpacken.
- [Softshelljacke](#) oder (ultra)leichte [Daunenjacke](#)
- [Pullover](#), [Faserpelz-](#) oder [Merinojacke](#) ★
- [Ersatzwandersocken](#), [-unterwäsche](#), [-shirt](#) und [-hose](#). Tipp: schnell trocknende Kleidung mit LSF zwischen 30 und 50, lange Zip-Hosen oder Hosen, die hochgekrempelt werden können.
- [Wanderstock/Wanderstöcke](#) wer mag
- [Kühltasche](#) bzw. [Einkaufs-Isoliertasche](#) empfehle ich als leichte praktische Sitzunterlage
- [Wasser-](#) oder [PET-Flasche](#) für **mind. 1.5l Füllmenge** für die Pilgeretappe, plus Getränke für die Anreise
- [Picknick](#) für den mind. ersten Pilgertag
- [Geld](#), um sich die Getränke am Abend, die Verpflegung am 2. und 3. Pilgertag (Lunch, Zvieri/frühes Znacht) kaufen zu können, [ID](#), [Krankenversicherungskarte](#)
- [Medizinischen Fragebogen](#) ein einem mit dem Vor- & Familiennamen angeschriebener [Briefumschlag](#) in der Rucksackdeckeltasche wasserdicht einpackt
- Wer hat [GA](#) oder [Halbtax](#) griffbereit im Rucksack
- Wer mag [Fotoapparat](#), [Feldstecher](#)
- Wer hat [Pilgerpass](#) und [Jakobsmuschel](#)
- Leichte [Hausschuhe](#) sind empfohlen
- [Pyjama](#)
- [Taschentücher](#), [WC-Papier](#)
- [Necessaire](#) mit kleinen Tuben und Dosen, um Gewicht zu sparen,
- [Ohropax](#)
- Bei Bedarf persönliche [Medikamente](#) und Reisetablette
- [\(Blasen-\)Pflaster](#) und [Wunddesinfektionsmittel](#)
- [Handy](#) (tagsüber ausschalten) und ev. [Ladekabel](#)
- Wer mag [Notizbüchlein](#) und [Stift](#)

★ Ich kann Kleidung aus Merinowolle sehr empfehlen, da sie folgende Vorteile hat. Sie ist: atmungsaktiv, hat einen natürlichen UV-Schutz bis LSF 50, ist temperaturregulierend (wärmend bei kaltem und kühlend bei warmen Wetter), speichert Feuchtigkeit, ohne dass sie sich feucht anfühlt, wärmend auch im nassen Zustand, bildet über lange Zeit keine unangenehmen Gerüche, knittert kaum, leicht zu pflegen, kratzt nicht, schwer entflammbar, nachhaltig und biologisch abbaubar.

Der Rucksack sollte max. 10% des eigenen Körpergewichts schwer sein.