

Packliste Rudi - ca. 8,6 kg

Gemeinsame Dinge

Wäscheleine mit Klammern
Medikamente
Toppits 1 Liter Reißverschlussbeutel für diverse Dinge

Am Rucksack

Kamera
0,75 Liter Rheinfelsflasche - besser vor Ort 0,5 Liter Wasserflasche kaufen
Trinkschlauchsystem
Lesebrille in Etui
Muschel
grüner wasserdichter Filzhut
Goretex-Wanderschuhe mit Einlagen (im Flieger angehabt)

Kulturbeutel

Kulturbeutel; Dinge Toppits in 1 Liter Reißverschlussbeutel oder TK-Beutel
Rasierer mit Schutz in TK-Beutel
3 Ersatzklingen
1 Stecknadel mit Glaskopf für Blasen
1 Tube Zahnpasta
Zahnbürste
Actren (Ibuprophen)
Talcid (gegen Sodbrennen)
Nagelknipser
Nagelschere
Splitterpinzette
Nagelfeile
GUM Paroex Gel gegen Zahnfleischentzündungen
VICHY Deo ohne Alu-Salze
Ohrstöpsel
30 cm Zahnseide
Sicherheitsnadeln
Spenderflasche (100 ml) mit duschdas, auch für die Wäsche und Rasur

Rucksacktaschen oben

USB-Stick mit Daten
SD-Ersatzkarte
Besteck
Talcid
Actren
Taschenmesser mit Schere
Leukosilk
Blasenpflaster
Hirschtalg
Sonnencreme
Etui mit Sonnenbrille
Klopapier
Schild "This bag belongs to..."
Anhänger für Mochila-Transport
Deckel der Rheinfelsflasche
Stifte
Salzdöschen
Handy
GPS-Gerät
Ebookreader mit USB-Ladegerät

Rucksacktasche oben innen

Reiseführer (Joos o.ä.)
Impfpass
alle möglichen Reise- und Wegbeschreibungen (Kopien etc.)
Unterkunftverzeichnisse
Stadtpläne, Landkarten (genauere Karten)
Ersatztiefkühlbeutel
Credencial
Namen und Übersetzungen landesüblicher Speisen etc.

Rucksack Hauptfach (ohne "Zwerchfell"-Trennstoff)

Deuter Act Lite 40 + 10 Liter

gelber wasserdichter Ortlieb Innensack 42 Liter

Badelatschen crocks ganz unten außerhalb des gelben ortliebsackes

Regenjacke

Regenhose, Gamaschen, Raincover (alles unter dem ortliebsack, von außen zugänglich, als Letztes reinpacken)

Schlafsack

Seidenlaken mit Schnüren

großes Handtuch

kleines Handtuch (Mikrofaser-Putztuch)

Schlafanzughose kurz

T-Shirt als Schlafanzugoberteil

2 T-Shirts zum Laufen

2 sehr leichte Funktions-Oberhemden für abends

2 ODLO-Unterhosen

2 dünne Unterhemden

1 normale Unterhose für abends (könnte auch ODLO-cubic-XL sein, aber andere Farbe/gelb?)

1 Kopfkissen in Bezug

2 lange Funktionshosen

mitteldicke Schöffel Fleecejacke

2 Paar normale Socken für abends

braune luftige decathlon-Schuhe mit Einlagen

Ladegeräte in Netzbeutel

Tagesrucksack mit Plastiktüte gegen Regen

Kameratasche für Spaziergänge

Sitzkissen (außerhalb des gelben Sackes)

2 Paar Wandersocken

Badehose

Buff

Hose

Taschentuch

Portemonnaie (Bank-Karten etc.)

Wegbeschreibung

Gürtel

Packliste Bille - auch ca. 8,5kg

Die oberste Devise muss heißen: möglichst wenig mitnehmen!

Natürlich hat jeder seine Prioritäten, was unbedingt mit muss, also ist dies nur ein Vorschlag!

Ich habe es geschafft, mit 1,5 l Wasser nur 10 kg zu schleppen.

Im Einzelnen

Kleidung:

1 Zip-Off-Funktions-Hose an

1 Zip-Off-Funktions-Hose zum Wechseln/für abends

1 Funktions-T-Shirt an

1 Funktions-T-Shirt zum Wechseln/für abends

1 Funktions-Top für abends

1 Funktionsbluse (ggf. langärmelige kann gekrempelt werden)

(2014: es reichte nur eine kurzärmelige Bluse)

1 Paar Falke-Wandersocken an (gerne die Sommerversion: kürzer und leichter)

1 Paar Falke-Wandersocken zum Wechseln

1 Paar dünnere Socken für abends (ggf. 2 Paar, zum Wechseln)

1 Paar Wanderschuhe an

1 Paar Schuhe zum Wechseln/für abends (möglichst etwas luftigere Sandalen/Tewas o.ä.)

1 Paar Crocs zum Duschen/für abends

1 Fleecejacke an oder vorne

1 Regenjacke

Regengamaschen (kurz)

Regenhose

1 Funktionsunterhemd (auch als Nachtgewand oder Top genutzt)

1 Nacht-shorty/Hose

1 Falke Funktions-Unterhose an

2 Falke Funktions-Unterhosen zum Wechseln

1 "normale" Baumwoll-Unterhose für abends (finde ich angenehmer zum Tragen)

1 BH an

1 BH zum Wechseln

1 lange Ski-Unterhose (2014 nicht dabei, ging auch ohne! Hängt von jahreszeit ab.)

1 Badeanzug (eher überflüssig, weder 2012 noch 2014 benutzt)

1 Kappe gegen Sonne/ besser Hut mit breiterer Krempe, aber auch mit Bändern gegen Wind!

1 Buff als Halstuch oder als Mütze (kommt auf Jahreszeit an)

1 kleines Halstuch gegen Sonne am Nacken (2014 nicht benutzt)

1 Paar Handschuhe (kommt auf Jahreszeit an!)

Schlafen:

1 Daunendecke von Yeti (ich mag keine Mumienschlafsäcke, das hier ist leicht + ggf.warm)

1 ein Seidenschlafsack als "Laken" (an den vier Ecken Schnürsenkel angenäht, damit am Bett festgemacht gegen das Verrutschen)
(ggf. oben die Öffnung zunähen, braucht man nie als Schlafsack!)

1 Reisekopfkissen mit kleinem Bezug (ist sicher Luxus, aber ich wollte das)

1 Schmusetier
1 Paar gute Ohrstöpsel!!!!

Waschen und "Kultur":

1 Microfaser-Handtuch groß zum Duschen
1 Microfaser-Handtuch klein zum normalen Waschen/als Waschlappen

Duschgel abgefüllt in 100ml Flasche/ Alternative: Allzweck-Outdoor-Flüssigseife auch für
Wäsche

ggf. Stück Seife) zum Waschen der Klamotten

Deo: Vichy ohne Alu

Body-Lotion abgefüllt in 100ml Flasche

Sonnencreme: abgefüllt in 100ml Flasche/

besser: 1 hochwertige Sonnencreme für's Gesicht (50 ml)
+ 1 kleine Flasche 30er von DM (50 ml) für Arme und Beine

Zahnpasta-Kleinsttube/ eine normale Tube macht den Kohl aber auch nicht fett!
Zahnbürste

alles in Light-Kulturbeutel

Tipp: evtl Saugnapf mitnehmen, um Kulturbeutel im Bad aufzuhängen)(brauchte ich aber
2014 nicht!)

Sonstige nützliche Dinge:

3m Kordel als Wäscheleine
15 light Wäscheklammern
etwas Klopapier

E-book-Reader und Aufladegerät
Kopftaschenlampe
Fotoapparat + Aufladegerät + Ersatzakku + Ersatzchip
Handy + Aufladegerät
gut lesbare Armbanduhr

Taschenmesser mit Schere
1 Gabel + 1 Löffel light
1 Küchenhandtuch für Picknick unterwegs
Salz in Filmdöschen

Sonnenbrille und Brillenetui
Adressenliste auf DIN A 4 Blatt
USB-Stick mit den wichtigsten Daten/ Kopien der Dokumente

1 Garnröllchen mit 1 Nähnaedel
ein paar Sicherheitsnadeln
ein paar Gummis
kleines Tagebuch und Stift
Kaugummis

Pilgerführer (Outdoor) (lieber einen anderen ggf. auch spanisch!)
Schmidtke (Unterkunftsverzeichnis der Jakobusfreunde Paderborn) (für C.Portugues unnötig!)

Light-Rucksack als Tasche für abends und um Dinge zum Duschen mitzunehmen
Sitzkissen

1 Trinkflasche 0,75 l Inhalt (reicht, kann man immer wieder füllen)
Trinkschlauchsystem für Trinkflaschen (bes. wenn man alleine geht!)

(Bauchtasche o.ä. für Dokumente, Portemonnaie) 2014 überflüssig, passte alles in Hosentaschen!

wasserdichter Ortliebsack (light) im Rucksack (lieber etwas größer, damit man richtig schließen kann.), damit Klamotten sicher sind, besser als knisternde Plastiktüten!

Wanderstöcke !! mit Ersatzgummipropfen !!, man läuft 1 Paar schnell durch auf den Straßen!
Muschel am Rucksack
Regenhülle für Rucksack (sollte nicht zu groß sein! Ich brauche eine neue!)

1 kleinerer Packsack um Krimskrams besser zu sortieren: meiner: rot - für Akkus,
Ladegeräte, Leine, Klammern
2 (?) Zipp-Plastiktüten gegen Feuchtigkeit/ auch: ein paar TK-Plastiktüten

Notfallapotheke und Medizin

persönlicher Bedarf, aber nicht zuviel, in Spanien ist alles billiger und überall zu haben

für mich:

Ibuprofen gegen Kopfschmerzen

Vitamin D

Talcid gegen Sodbrennen

Traumeel-Salbe gegen Entzündungen der Gelenke etc./ ggf. lieber Mobilat-Salbe bzw. Radio-Salil

Blasenpflaster

Leukosilk !!! gut für alles!

Hametum-Wundsalbe

Hirschtalgsalbe (höchstens 1 Tube für uns beide!)

Magnesium Tütchen von Aldi

Pflaster (einige Streifen)

Desinfektionsspray

2 Mullbinden

sterile Mullkompressen

Anti-Mückenzeug + Anti-Juck-Salbe

Immodium akut o.ä.: z.B. Tannacomp

Man sollte nicht meinen, dass das nur 8,5 kg mitsamt Rucksack (Deuter, 35 + 10 L) wiegt!!
Vielleicht habe ich auch noch etwas vergessen....