

Ausrüstungsliste Spanien (Küstenweg / Nördlicher Weg)

Übernachtungsequipment:

- Schlafsack
- Isomatte
- Kissenhülle



Bekleidung:

- Wanderschuhe
- Outdoor-Sandaletten
- Regenhose und Regenjacke (atmungsaktiv)
- 2 T-Shirts
- Unterwäsche, (Wander-) Socken
- 2 Hosen (lang und kurz)
- Softshelljacke
- Bikini
- Schlafshorts + Top

Dokumente:

- Personalausweis
- Kreditkarte
- EC-Karte
- Tickets
- Geld
- (Auslands-) Krankenversicherung
- Impfausweis
- Studentenausweis
- Pilgerpass

Körperpflege:

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Miniduschbad + Shampoo (2 in 1)
- Deo-Stick
- Feuchte Kosmetiktücher
- Mikrofaserhandtuch
- Kontaktlinsenutensilien + Brille + Brillenetui
- (Sonnen-) Creme
- Wattestäbchen
- Spiegel
- Nagelschere
- Pinzette
- Einwegrasierer
- Toilettenpapier und Taschentücher
- Haargummi
- Kamm

Medikamente:

- Erste-Hilfe-Set
- Bepanthen Wund- und Heilsalbe
- Tabletten für bzw. gegen Verstopfung und Durchfall
- Kaugummis gegen Reiseübelkeit
- Grippostad
- Schmerz- und Fiebermittel
- Antiallergikum
- Nasentropfen
- Hustenbonbons
- Tiger-Balm gegen Muskelschmerz und Erkältungen
- Blasenpflaster
- Centrum

Sonstiges:

- Survival-Set
 - Bindfaden
 - Nähzeug
 - Tape
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Wasserabweisender Notizblock und zwei Kugelschreiber
- Adressenliste (laminierte Minikarte)
- Waschmittel in der Tube
- Ohrenstöpsel
- Plastiktüten, Mülltüte
- Regenhülle für den Rucksack
- Handy + Ladegerät
- Foto- und Videokamera + Ladegerät
- Kofferanhänger
- Reiseführer (Ich bevorzuge: Joos, Kasper: OUTDOOR. Spanien: Jakobsweg Küstenweg)
- Wanderstock

