

Was nimmt man zum Pilgern mit?

Beim Pilgern ist es vorteilhaft möglichst wenig mit zu nehmen, da man weite Fußmärsche zurücklegen muss und keine Fahrzeuge hat, in denen man sein Gepäck verstauen könnte.

Wesentlicher Bestandteil des „Reisegepäcks“ ist neben der bequemen Kleidung, einen Hut zum Schutz gegen möglichen Sonnenstich und Regen, am besten wasserfeste Wanderschuhe und einen Rucksack.

Die Pilgerkleidung

Es gilt der Grundsatz: „**Weniger ist Mehr**“! Denn ein Pilger kann unmöglich für die komplette Reise Wechselkleidung mitnehmen, da sie viel Platz wegnimmt und man auch alles selber tragen muss. Funktionswäsche ist da von Vorteil, weil man sie waschen kann, sie trocknet schnell und leicht ist sie auch. Die wichtigsten Kleidungsstücke sind z.B. eine Treckinghose, leichter Pullover, Funktionsjacke und ein großer Regenponcho (Regenjacke). Gut eingelaufene Wanderschuhe schützen die Füße vor großen Blasen. Wichtig sind neben den Kleidungsstücken Toilettenartikel sowie Unterwäsche und Socken, die unterwegs per Handwäsche gewaschen werden können.

Der Pilgerrucksack

Am besten ist ein leichter Rucksack. Erfahrungsgemäß sollte so wenig wie nur möglich eingepackt werden, das Gewicht des Rucksacks sollte nicht schwer sein. Vorher mit dem Gewicht einen Probelauf starten. Wichtig ist, dass unterwegs Ordnung im Rucksack herrscht. Deshalb genau sortieren, was man benötigt und überlegen, an welcher Stelle man die Dinge verstaut.

Der Wanderstock

Wanderstöcke, erleichtert das Laufen auf unebenen Wegen. Zu empfehlen sind die modernen Nordic-Walking-Stöcke, da sie sehr leicht sind. Man kann sich aber auch für die traditionellen Pilgerstöcke entscheiden. Qualität besitzen. Sinnvoll ist vor der Pilgerreise Nordic-Walking zu machen, damit der Muskelkater nicht zu heftig wird.

Verpflegung

Nur was man tagsüber benötigt, sollte man mitsichtragen, damit das Gewicht im Rucksack nicht zu hoch wird. Wichtig ist, genügend Wasser bei sich zu haben. Gerade wenn man bei heißem Wetter pilgert, benötigt der Körper viel Flüssigkeit und dies muss man dem Körper wieder zuführen. Für den nächsten Morgen kauft man am Abend ein. In der Regel gibt es an den Pilgerwegen ausreichend Einkaufsläden.

Dies und das

Pflaster und Verbandsmaterial zum Versorgen eventueller Wunden, da beim Wandern die Verletzungsgefahr erhöht ist. Sonnenschutz (Sonnencreme), weil man häufig der prallen Sonne ausgesetzt ist und sich sonst einen Sonnenbrand holt. Personalausweis, Geld und Krankenversicherungskarte ist wichtig, um sich ausweisen zu können und um Essen, Trinken und Unterkunft zu bezahlen. Nicht vergessen werden darf eine Landkarte. Mit ihrer Hilfe bleibt man auf den rechten Weg und legt die Route für die nächsten Tage fest.

Heutzutage gibt es Internetseiten, wo man alles mögliche rund um das Pilgern kaufen kann.

Eine Internetseite lautet: www.pilginoshop.com/Pilger-Kleidung.

