

Wichtige Ratschläge für die Vorbereitung!

Einige praktische Hinweise

Bereiten Sie sich auf Ihre Pilgerreise gründlich vor. Besuchen Sie rechtzeitig vor der Abreise Ihren Zahnarzt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt untersuchen, ob Sie sich diese Strapazen zumuten können. Beginnen Sie Ihr Training einige Wochen vor der Abreise.

Seien Sie bei der Festlegung Ihrer Tagesetappen nicht zu ehrgeizig! 20 km Tagesleistung können je nach Geländestruktur, Wegebeschaffenheit, Wetter und persönlicher Tagesform schon eine recht stramme Leistung sein. Sie wollen doch nicht über den Camino hetzen. Wenn Ihre Urlaubstage knapp sind, überlegen Sie, ob es dann nicht besser ist, die Strecke in 2 Jahresetappen zu machen.

Pilger, die vor dem 15. Juni und nach dem 15. September unterwegs sind, sollten sich vor dem Abmarsch vergewissern, ob die Herberge am Zielort (besonders in den kleineren Orten) tatsächlich geöffnet hat.

In den Monaten Juli und August sind die spanischen Ferien. Dann sind auch viele Spanier unterwegs. Außerdem kann es sehr heiß werden. Es empfiehlt sich daher, außerhalb dieser Monate zu gehen. Andererseits sind in den Wintermonaten viele Herbergen geschlossen. Soweit Infos dazu verfügbar waren, sind die Öffnungszeiten der Herbergen in unserem Führer angegeben.

Die Zuteilung der Schlafplätze in den Herbergen erfolgt nach dem „Windhund-Prinzip“ d.h. in der Reihenfolge der Ankunft. Reservierungen werden in der Regel nicht angenommen. Das bedeutet, daß die jungen und kräftigen Pilger und die Radfahrer (die eigentlich erst nach 18:00 h eingelassen werden sollten) die Betten oft schon belegt haben, wenn die älteren und nicht so schnellen Fußpilger eintreffen. Das sind aber nun mal die Regeln.

Pilger, die ein Begleitfahrzeug zum Transport ihres Gepäcks benutzen, sind nicht berechtigt, in den Refugios zu übernachten! Erst recht natürlich die „Autopilger“! Diese Regelverstöße sind aber leider häufig zu beobachten.

Ein warmer Schlafsack ist unbedingt mitzunehmen. Nur in wenigen Refugios gibt es Decken. Eine Iso-Matte brauchen Sie außerhalb der Haupt-Pilgerzeit Juli/August nicht mitzunehmen. Überall in den Unterkünften gibt es zumindest Matratzen und hin und wieder auch ein Kopfkissen. Nehmen Sie auch Ohrenstöpsel mit. Sie glauben nicht, welch kräftiges Schnarchkonzert die Pilger in der Nacht veranstalten! Evtl. auch eine Augenbinde wie man sie aus dem Flugzeug kennt.

Nehmen Sie lieber etwas zuwenig als zuviel mit. Sie glauben nicht, auf wie viele scheinbar unverzichtbare Dinge sie verzichten können. Denken Sie daran, daß Sie alles über viele Kilometer bergauf - bergab auf dem Rücken schleppen müssen! Und das über 800 km! Wenn Sie unterwegs erkennen, daß Sie einen Ausrüstungsgegenstand wirklich dringend brauchen, können Sie diesen in den Städten am Wege kaufen. Das Gewicht des voll gepackten Rucksackes sollte maximal 10% des Körpergewichts betragen! (Ich weiß, das ist wenig, aber möglich.) Legen Sie jedes einzelne Teil auf Ihre Küchenwaage und entscheiden Sie, ob Sie es mitnehmen oder nicht oder ob es auch ein leichteres Teil tut.

Tragen Sie Ihre wichtigen Dokumente, Bargeld und besonders die EC- und Kreditkarten in einer Bauchtasche unter Ihrer Kleidung. Nie in einer Gürtel- bzw. „Kängurutasche“ vor dem Bauch. Die ist ihnen ruck-zuck abgeschnitten. Schlafen Sie auch damit. So traurig es ist: Manchmal mischen sich Ganoven unter die Pilger um sie zu bestehlen. Tragen sie nur den Tagesbedarf an Bargeld in ihrer Geldbörse.

Falls Sie Mitglied im Deutschen Jugendherbergswerk sind, nehmen Sie Ihren JH-Mitgliedsausweis mit. Es gibt einige Jugendherbergen auf dem Camino. In den offiziellen HI (Hostelling International)-Jugendherbergen des spanischen Jugendherbergswerkes darf man nur mit Jugendherbergsausweis übernachten. Was viele nicht wissen: Manchmal als älterer Mensch darf man in Jugendherbergen übernachten sofern man einen Jugendherbergsausweis hat.

Tragen Sie unterwegs die Jakobsmuschel sichtbar. Sie öffnet Ihnen viele Herzen und Türen.

Praktisch sind 2 Leinenbeutel für die Wäsche. Einen für die saubere und den anderen für die schmutzige Wäsche. Das hält nicht nur Ordnung im Rucksack, die gefüllten Beutel kann man notfalls auch als Kopfkissen benutzen.

Zwei dünnere Pullover wärmen besser als ein dicker. Man ist damit auch flexibler.

Praktisch ist auch eine stabile Hose mit abnehmbaren Hosenbeinen und vielen geräumigen Hosentaschen. (Traveller Shops bzw. Sportgeschäfte)

Eine Schirmmütze mit Ohren- und Nackenschutz gegen die Sonne, wie die Fremdenlegionäre sie tragen, ist vielleicht praktischer als ein sperriger Hut. Wenn Sie einen Hut bevorzugen: Siehe weiter unten.

Langarmige Baumwoll-Hemden (mit verschließbaren Brusttaschen) haben sich gut bewährt. Wenn es heiß ist, kann man die Ärmel aufkrempeln, bei Kälte runterkrempeln. Ärmel sind auch Sonnenschutz für die Arme! T-Shirts eignen sich gut als Unterhemden.

Nehmen Sie neben den gut eingelaufenen nicht zu schweren Wanderschuhen auch ein Paar stabile Sandalen mit. Ihre Füße werden es Ihnen danken, wenn Sie bei gutem Wetter und auf geebneten Wegen sowie in den Refugios mal die Wanderschuhe ausziehen und in die Sandalen schlüpfen können.

Sehr wichtig sind faltenlos sitzende Strümpfe. Lassen Sie sich in einem Sportgeschäft

beraten. Verkneifen Sie es sich, Ihre heißen Füße unterwegs im Wasser zu kühlen. Die Haut weicht auf und wird anfällig für Scheuerstellen und Blasen.

Ein Wanderstock ist auf schwierigen Gebirgspassagen aber auch auf den übrigen Strecken recht hilfreich. Viele Pilger bevorzugen sogar, mit zwei Stöcken zu gehen.

Ganz wichtig! Hirschtalg, erhältlich in Drogerien und Apotheken. Sehr beliebt bei Wanderern und Soldaten. Reiben Sie damit täglich am Morgen vor dem Abmarsch die Fußsohlen, Fersen und die Zehen (oben und unten und in den Zwischenräumen) und den Schritt (gegen den „Wolf“) ein. Wenn der Schaden bereits eingetreten ist, hilft es nicht mehr! Sonnenschutzmittel und Sonnenbrille sowie Lippen-Balsam nicht vergessen.

Denken Sie auch an den geltenden Krankenschein (E111) für Spanien. Seit dem 1.6.2004 gelten neue Krankenscheine (Chipkarte), die eine unbegrenzte Dauer haben, und nicht jährlich neu beantragt werden müssen.

Einige Müsliriegel als Notverpflegung sind recht kalorienreich, sättigend und nicht schwer zu tragen. Als Zwischenmahlzeit unterwegs eignen sich auch Trockenfrüchte gut.

Da es inzwischen unterwegs viele Brunnen und Wasser-Zapfstellen gibt, reicht eine 1/2-Liter-Wasserflasche aus.

Ein Taschenmesser mit ca. 8 cm langer feststellbarer Klinge, Kapselheber, Dosenöffner, Schraubendreher und Korkenzieher (z.B. Victorinox Picknicker W).

Nähzeug, Erste-Hilfe-Set, Reise-Waschmittel und eine lange Schnur als Wäscheleine mit Sicherheitsnadeln als Ersatz für Wäscheklammern.

Gut sind auch die besonderen Reisehandtücher, die man in Sportgeschäften bekommt. Sie sind leicht, platz- und gewichtssparend und trocknen schnell.

Eine Rolle Toilettenpapier kann man für viele Dinge einsetzen: Als Taschentuchersatz beim Schneuzen, die Hände reinigen, den Kochtopf säubern, auch für den dafür vorgesehenen Zweck. Meist ist kein Papier auf dem Klo!

Mit der EC-Karte erhalten Sie problemlos Bargeld an den Automaten. Diese gibt es aber nur in den größeren Städten. Deshalb empfiehlt es sich, immer eine ausreichende Menge Bargeld dabei zu haben. Verlassen Sie sich aber nicht ausschließlich auf die EC-Karte! Es ist schon vorgekommen, daß der Kartenaautomat die Daten auf dem Magnetstreifen gelöscht hat. Die spanischen Banken weisen eine Schuld an diesem Fiasko weit von sich und verweisen Sie an Ihre heimische Bank, die ist aber weit. Geld erhalten Sie nicht! Nehmen Sie deshalb vorsorglich noch Reiseschecks in ausreichender Höhe mit. Falls Sie diese nicht einsetzen müssen, können Sie die zuhause ja wieder einlösen. Holen Sie nach Möglichkeit nur Geld aus den Automaten, wenn die Bank geöffnet hat. Dann können Sie bei Fehlfunktion des Automaten gleich in der Bank reklamieren. Ich war selbst dabei, als ein Pilger 200 € abheben wollte. Von seinem Konto wurde der volle Betrag abgebucht, aber der Automat spuckte nur 50 € aus. Glücklicherweise hatte die Bank geöffnet und die Fehlbuchung konnte nach einigen Telefonaten mit der Hauptstelle storniert werden. Was wäre, wenn das an einem Freitagabend geschehen wäre? Der Pilger hätte bis zum Montag warten müssen!

Ihnen werden auch die (herrenlosen?) Dorfhunde auffallen, die Sie kläffend durch das Dorf begleiten. Gehen Sie stur weiter und kümmern Sie sich nicht um sie. Schauen Sie ihnen nicht in die Augen und fuchteln Sie nicht mit ihrem Stock herum. Die Hunde werden dadurch nur noch aggressiver. Wenn sie sich Ihnen mal zu bedrohlich nähern, tun Sie so, als ob Sie einen Stein aufheben und nach ihnen werfen. Die wissen, daß ein Steinwurf weh tut und werden respektvoll Abstand halten. Keinesfalls sollten Sie einen Bauernhof betreten, bevor Sie sicher sind, daß jemand den Hofhund in Schach hält. Der Hof ist sein Revier und er wird ihn verbissen verteidigen.

Regenkleidung

Berücksichtigen Sie, daß Sie auch mit Regentagen zu rechnen haben. Besonders in den Pyrenäen und in Galicien (Galicien ist die regenreichste Gegend Spaniens.).

Spezielle Regenkleidung hat auch nach der Erfindung der Gore-Tex-Jacke immer noch ihre Berechtigung, auch wenn mal darin schwitzt wie in einer Wurstpelle (Wenn im Text von "stärkerem Schwitzen" die Rede ist, darf man das nicht wörtlich nehmen. Gemeint ist, daß der Schweiß nicht abtrocknen kann und sich damit am Körper staut.).

Regenjacke: Wenn man keine wasserdichte Funktionsjacke besitzt, diese nicht mehr dicht ist, oder das Klima für dicke Jacken zu warm, greift man wieder zur guten alten Regenjacke. Diese sollte dann aber auch wirklich dicht sein! Der Schnitt sollte möglichst luftig sein und die Jacke eher zu groß als zu klein. Lufteinlässe am Rücken sind gut, funktionieren aber nur, solange man keinen Rucksack trägt. Je länger die Jacke ist, desto besser. Die Ärmel sollten keine Bündchen haben und etwas länger sein, damit man die Hände etwas einziehen kann (am Handgelenk verliert man wegen der starken Durchblutung viel Wärme). Reißverschlüsse sollten abgedeckt sein. Wie immer gilt: je leichter, desto besser.

Die Regenhose ergänzt die Regenjacke, weil einem auch bei Windstille das Wasser sonst die Hosenbeine durchnäßt. Bei Wind wird die Regenhose noch wichtiger.

Poncho: Hier gibt es - im Gegensatz zu den anderen Regenbekleidungen - keinen Wurstpellen-Effekt. Man schwitzt im Poncho am wenigsten, weil immer alles gut gelüftet ist. Der Rucksack paßt häufig auch noch mit drunter und man kann ihn zur Not als Regendach oder Notzelt benutzen. Sobald es windig wird, stellen sich aber die Nachteile heraus: Der Wind weht den Regen unter den Poncho, der Poncho fliegt einem um die Ohren, und man sieht kaum noch, wo man hintritt (Absturzgefahr!). Der große Windwiderstand (Segel-Effekt) kostet Kraft und an ausgesetzten Stellen kann auch das gefährlich werden.

Rain-Chaps sehen aus wie abgeschnittene Hosenbeine und werden in den Gürtel eingehängt. Vorteil: Sie sind leicht und man schwitzt nicht um den Unterleib herum. In Kombination mit einer nicht zu kurzen Regenjacke sind sie durchaus empfehlenswert.

Vorteil des Schirms ist die gute Lüftung, man wird nicht durch den eigenen Schweiß naß, wie bei Regenhose und -jacke. Bei Wind wird er aber schnell unbrauchbar und im Wald oder auf schwierigen Wegepassagen, wenn man sich auf den Wanderstab stützen muß, ist er schnell hinderlich. Trotzdem hat er als zusätzlicher Regenschutz - wenn man nicht so auf das Gramm achten muß - durchaus seine Berechtigung. Der Schirm ist auch ein sehr guter Sonnenschutz, und das kann einem manchmal einige Qualen ersparen.

Ein guter Hut ist Regenschutz und Sonnenschutz in einem. Das Wasser läuft einem nicht so schnell in den Kragen und das Gesicht bleibt auch trocken. Beschichtete Schlapphüte sind brauchbar, aber auch ein Filzhut hält ziemlich lange den Regen ab. Praktisch sind Hüte, die man in den Rucksack stopfen kann.

Gamaschen sollte man bei Regen immer tragen, weil die Socken sonst wie ein Docht das Wasser in die Schuhe ziehen. Gamaschen schützen auch einen großen Teil der Schuhe vor dem Durchnässen. Wenn Teile des Schuhs trocken bleiben, trocknet er nachher wesentlich schneller als ein komplett nasser Schuh. Nachteil: Gamaschen verhindern die Lüftung der Regenhose durch die Hosenbeine und halten damit den Schweiß in den Klamotten.

Überschuhe empfehlen sich eigentlich nur auf dem Fahrrad. Da sind sie aber ein sehr gutes Mittel, die Füße trocken zu halten.

Regenschutz für den Rucksack: Wenn Sie keinen Poncho tragen, der auch den Rucksack abdeckt, sollten Sie einen speziellen Regenschutz für Ihren Rucksack mitnehmen, damit nicht nur Sie, sondern auch der Inhalt des Rucksacks trocken bleibt.

Zur kompletten Ausstattung eines vorweg. Bei Neuanschaffungen unbedingt auf das Gewicht der Einzelteile achten. Das fängt beim Rucksack an und hört bei der Zahnpastatube auf. Die gesamte Kleidung sollte atmungsaktiv, pflegeleicht und schnelltrocknend sein. Funktionswäsche ist zwar teuer, hat sich aus unserer Sicht aber bewährt. Man bekommt sie in guten Sportgeschäften.

Wenn alles gepackt ist, sollte das Gesamtgewicht eines Rucksacks (ohne Marschverpflegung und Trinkwasser) 10% des Körpergewichtes nicht überschreiten. Falls das empfohlene Gesamtgewicht beim Probepacken überschritten wird, gründlich darüber nachdenken, auf welche Packteile verzichtet werden kann.

Wir erreichen das empfohlene Gesamtgewicht, da wir z.B. Körperpflegemittel in kleinsten Packungsgrößen und nur einmal mitführen. Einzelpilger sollten unsere Liste besonders kritisch prüfen und überlegen, welche Artikel evtl. als "Luxusartikel" anzusehen sind.

Es ist weit bequemer, Einzelteile, die evtl. fehlen, unterwegs zu kaufen, als unnötige Sachen mit der Post nach Hause zu schicken.