

Ausrüstung Jakobsweg	Gramm Rucksack	Gramm am Mann
Reiseführer	200	
Tagebuch und Stift	50	
Adressen für Postkarten	10	Sperrnummern an 3 versch. Stellen
Rucksack	1680	
Schlafsack	700	
Teleskopstöcke	550	
Foto mit Ladegerät	450	
Handy mit Ladegerät	150	
2 x Unterhose	60	60
1 x Laufshirt	140	
3 x Wandersocken (oder nur 2?)	140	70
2 x T-Shirt (1 T-Shirt kurz, 1 x lang?)	175	175
2 x Trekkinghose	450	450
1 x Gürtel		70
1 x Turnhose (als Schlafhose?)	275	
1 x Badehose	60	
1 x leichter Pullover oder Fleece	240	
1 x Wanderjacke		620
Freizeitthemd	185	
Hut		65
Sonnenbrille mit Etui und Putztuch	120	
Sandalen (richtige oder zum duschen?)	800	
Wanderschuhe		1625
Ersatzschnürsenkel	10	
Regenponcho	240	
Stirnlampe	90	
Wasserflasche		
Trinkflasche (PET)		gibt's zu kaufen
Brotzeitdose (verschliessbar)	100	
unzerbrechliche Tasse	20	
Alubesteck	40	
Taschenmesser	35	
Sicherheitsnadeln 20 Stück	20	
Waschmittel (Rei in der Tube)	150	alt. Mit Duschgel waschen
Tempo und/oder Klopapier	70	
Deo	70	
Duschgel und Nivea	100	
Zahnbürste und Creme	30	
Zahnseide	10	alt. Stück Schnur
Nähzeug		
Zahnstocher	30	
Rasierzeug/Nassrasierer	50	
Nagelzwicker, Nagelfeile	26	
Handtuch 60x80	280	
Sonnencreme LSF 30 100 ml	120	
Hirschtalg 100 ml	105	
Oropax	20	
Stoffbeutel alte Wäsche	30	
Fläschchen mit Alkohol (zum desinfi.)		
Ersatzbrille	60	
Herpescreme	20	
Magnesium (Muskelkrämpfe)	30	
Elektrolytpulver (Durchfall)	30	
Wundversorgung (Jod)/Binden	30	
Blasenpflaster für den Anfang	30	erl.
Sportgel	30	
Fenistil	30	
NCP-Tropfen (Magen)		
Personalalausweis		in Kopie im Rucksack
Pilgerpass mit Empfehlungsschreiben		
Flugtickets	5	5 in Kopie im Rucksack
Geldbeutel		
Krankenkassenkarte		
EC-Karte		
Bibel	150	
Reservierungsbest. Hostal Hemingway		
Kreditkarte		zur Reserve
Halsumhängebeutel für Dokumente		
STEIN von Zuhause (Cruz de Ferro S. 181)		
SUMME GRAMM	8496	3140