



## Checkliste – Ausstattung Pilgerwochenende

Bedenke beim Packen, dass du alles selbst tragen musst. Das Gewicht sollte 10-12 kg kaum überschreiten. Du entscheidest, was für dich an diesem Wochenende unbedingt dabei haben willst.

Am Sonntag wirst du dann wissen, ob das Richtige war und es dessen überhaupt gebraucht hätte.

*Als ich (Denis) mich auf mein erstes Pilgerwochenende mit Jugendlichen begab, wollte ich auf Nummer sicher gehen und füllte meinen Rucksack bis zum Gewicht von 21kg mit vielen vielen nicht einmal für den Notfall zu brauchenden, angeblichen für mich wichtigen Dingen. Hätte ich diese zuhause gelassen, dann wäre ich durchaus mit 14kg Tragegewicht, als Leiter des Pilgerwochenende, ausgekommen. Nun weiß ich: **Was ich einpacke, muss ich auch tragen.***

### Das ist ein MUSS im Rucksack:

- Kontakt- und Zustimmungsinformation
- Teilnehmendenbeitrag
- Ausweis (wenn vorhanden)
- Krankenversichertenkarte
- Bargeld für Verpflegung
- Wer hat 49€-Ticket
- Ein Rucksack, der für dich passend ist + Regenschutz
- Isomatte/Schlafmatte
- Schlafsack
- Trinkflasche 0,7 – 1 Liter
- Blasenpflaster
- Toilettenpapier (keine Rolle)
- Sonnencreme
- Stirnlampe
- Hand-Desinfektion
- Mobiltelefon + Lademöglichkeit
- Verpflegung (*dein Körper will auch zum Pilgern Energiezufuhr*)

### Hier entscheidest du, was einpackst. Du bist für dich verantwortlich.

- Kleidung die für dich für diese Pilgertour passend erscheint.  
*Stimme diese auf die angesagte Wetterlage ab.*
- Mindestens einmal komplette Kleidung zum Wechseln.
- Wanderschuhe bzw. Schuhe, die für dich geeignet erscheinen.
- Kulturbeutel, persönliche Hygieneartikel, Handtuch
- Geschirr und Besteck, um deine Verpflegung / Getränke zuzubereiten und aufzubewahren  
deine Verpflegung für diese Wochenende.  
*Am Samstagvormittag besteht die Möglichkeit eines Einkaufs von Lebensmitteln.*