

Checkliste Chartres-Wallfahrt für Erwachsene (Kinder haben eine eigene)

*Hinweis: Diese Liste ist als Empfehlung zu verstehen, die auf mehrjähriger Pilgererfahrung basiert. Die mit einem * gekennzeichneten Dinge gehören in den Tagesrucksack.*

Gepäck

- Reisetasche / großer Rucksack
- Schlafsack, Isomatte
- kleiner Tagesrucksack

In der Reisetasche bitte jeglichen Inhalt in Kunststoffsäcke (Müllbeutel) einpacken. Regnet es stundenlang auf die tagsüber draußen lagernden Taschen, erweisen sich auch wasserfesten Taschen als durchlässig (auch wenn bei Regen i.d.R. Planen über alles Gepäck gelegt wird).

Kleidung

- 2 Hosen (Kunstfaser vorteilhaft, da schnell trocknend) bzw. Röcke
- 2 Blusen / Hemden / T-Shirts / Poloshirts
- 2 Pullover / warme (Fleece-)Jacken
- Unterwäsche
- Halstuch / Schal *
- Trainingsanzug für nachts (tw. sehr kalte Nächte!)
- Mütze (die Nächte können sehr kalt werden und manche wachen wg. kaltem Kopf mitten in der Nacht auf, da der Kopf aus dem warmen Schlafsack schaut)
- regendichte Jacke / Regenschutz * (z.B. Regenponcho, Rucksack passt darunter)
- Kappe als Sonnenschutz *
- 4 Paar Socken
- Trekking-, Walking- oder Wanderschuhe (eingelaufen, ggf. Knöchel hoch; viele laufen aber auch erfolgreich in Turnschuhen, aber leicht erhöhte Umknickgefahr auf Feldwegen)

Hygiene

- 2 Handtücher
- Waschlappen
- Seife / Duschgel / Shampoo (kleine oder Probe-Packung reicht)
- Deo
- Zahnbürste, -pasta
- Rasierzeug (oder mit 3-Tagebart leben)
- Kamm, Bürste, Haarspangen, -gummis
- kleiner Spiegel
- Creme
- Desinfektionstücher (es gibt i.d.R. keine Waschbecken in den Toiletten)

Arzneibeutel *

- kühles Gel für Füße
- Franzbranntwein
- Sportsalbe
- Pflaster / Blasenpflaster
- Mittel gegen Mückenstiche
- Kopfschmerztabletten
- persönlich notwendige Medikamente
- Sonnenschutzmittel

- Ohrenstöpsel (gegen Schnarcher im Zelt)
weitere medizinische Versorgung ist vor Ort gewährleistet

Nachtlager

- Schlafsack
- Isomatte oder Luftmatratze oder Feldbett (Zelte mit Boden stehen auf weichem Gras)
- evtl. kleines Kissen, auch für Busfahrt
- Taschenlampe (für Toilettengänge in der Nacht)
- 2 blaue Müllbeutel für Schlafsack und Isomatte (Regenschutz), 1 Müllbeutel als Ersatz

Tipp: Nachts keine Kleidung / Handtücher auf der Tasche liegen lassen, sondern einpacken, wird sonst über Nacht feucht. Anziehsachen / Essensportionen für jeden Tag abgepackt in extra Beutel, so ist der Rucksack abends schnell für den nächsten Tag startklar.

Essen (vor Ort bereitgestellt und im Preis inbegriffen):

abends (Sa., So.): warme Suppe, Brot, Wasser

morgens (So., Mo.): Kakao, Tee, Milch, Kaffee, Marmeladenbrote

mittags (Sa., So., Mo.): nur Brot und Wasser (deshalb zusätzlich eigenes Essen von zu Hause mitbringen, Tipps siehe unten)

unterwegs: Wasser, Zuckerwürfel (wird regelmäßig an Wegstationen angeboten)

Für 9 Mahlzeiten müssen Sie selbst sorgen (Fr. abends, Sa. morgens; Sa., So., Mo. mittags, Mo. abends, Di. früh), unterwegs können Sie nichts kaufen. Sie benötigen außerdem Brot für Freitag Nacht und Samstag morgens und mittags; Brot gibt es erst an der Rast um ca. 15 Uhr. Vor der Rückfahrt können Sie in Paris oder in der ersten Raststätte nach Paris Essen kaufen.

- Trinkbecher
- Besteck (Suppenlöffel, Taschenmesser *)
- Suppenschale
- Trinkflasche *
- evtl. Küchenhandtuch (feuchte Tücher) oder ein paar Papierküchentücher

Tagesration *: Die Menge der Lebensmittel müssen Sie selber abschätzen.

- Käse am Stück, z. B. Babybel, Blockkäse
- Hartwurst (z.B. Landjäger)/ Pastete / Frikadellen oder Schnitzel gebraten
- Äpfel, Nüsse
- Gurke, Karotte, Tomate, Fertigsalate
- Süßigkeiten: Müsliriegel, Bonbons, Kekse (keine Schokolade, wird flüssig!)

Sonstiges *

- Sicherheitsnadeln
- Taschentücher
- ½ Rolle Toilettenpapier (prinzipiell gibt es aber Toilettenpapier bei den Toiletten)
- feuchte Tücher
- Sonnenbrille, Brille, Brillenetui, Brillenputztücher, Kontaktlinsen, Reiniger, Behälter
- Personalausweis
- Krankenversichertenkarte/Unterlagen der Krankenkasse für Arztbesuche im Ausland
- Rosenkranz
- Pilgerheft vom Vorjahr (sollten aber i.d.R. jedes Jahr wieder abgegeben werden)
Schott besser nicht mitnehmen, da zu schwer; Messtexte stehen im Pilgerheft