

Über das Pilgern

maraletsch@gmail.com

Ich möchte hier ein paar Erfahrungen wiedergeben,
damit andere auch etwas davon haben und nicht jeder bei Null anfangen muss.
Im übrigen macht es mir Spass, all meine Erlebnisse in Gedanken noch einmal durchzugehen!
Mein Hintergrund ist das Hochgebirge, 30 Jahre Macchia in Korsika,
sowie natürlich der Camino...

Die Schuhe

Die Schuhgrösse

Deine Füsse sind am Morgen kleiner als am Abend,
wenn du den ganzen Tag darauf gestanden bist.
Kaufe also deine Schuhe am späteren Nachmittag...

Der Schuh soll noch vorne genügend gross sein,
sodass du auch beim Abwärtslaufen mit den Zehen nicht vorne anstösst ...

Zudem soll er genügend breit sein.

Leider sind heutzutage Schumodelle in verschiedenen Breiten nur noch selten zu finden.
Nicht einmal so renommierten Firmen wie Hanwag oder Lowa konnten mir diesbezüglich
bei telefonischem Anruf auf Anhieb eine kompetente Auskunft erteilen über ihre Produkte ...

Das Schuhmaterial

Goretex kann im besten Fall verhindern, dass Wasser in den Schuh eindringt.
Es erschwert aber jedenfalls das Trocknen des Schuhs.
Zudem werden die mikrofeinen Poren mit der Zeit durch den Fusschweiss verstopft.
Kommt noch dazu, dass das Leder eines Goretexschuhs konstruktionsbedingt
weniger widerstandsfähig ist...

Am besten ist immer noch ein Lederschuh mit wenig Nähten,
und einem nicht allzu hohen Gummirand, oder zumindest einer Gummikappe.
Ist der Gummirand jedoch dort zu hoch, wo sich dein Schuh beim Laufen biegen sollte,
(auf der Höhe der kleinen Zehen), wirst du dort nach ein paar Monaten ein Loch im Leder haben
und wanderst dann bei Regen wie in einer gefüllten Badewanne ...

Hast Du deinen Schuh gefunden
nimm dir Zeit für die Suche einer dünnen saugfähigen Einlegesohle,
welche du dann jeden Abend heraus nimmst und trocknen lässt..
Wenn du sie ab und zu mit etwas Seifenwasser spühlst,
bleibt sie sauber, luftig und somit auch wärmer ...

Am Ende jeder Saison solltest du deine Schuhe mit lauwarmem Seifenwasser füllen
und sie so von Schweiss, Fett und Salzen befreien...
Das Leder wird dann wieder besser atmen können ...
Wenn du lange durch nasses Gras läufst, wird auch das beste Leder ausgelaugt
Nimm darum eine kleine Portion Lederpflegemittel mit dir
zusammen mit einer Minibürste **etwa 50 gr**

Wenn es einmal tagelang regnen sollte,
habe ich mir einen Überschuh ohne Sohle für Velofahrer zugelegt **etwa 100 gr ...**

Die Schuhform und das das Gewicht

der Schuh sollte dir Halt geben
gegen das Ausrutschen,
und somit eine Vibram Sohle haben ...

gegen das Einknicken des Fussgelenks
somit etwa zwei Windungen über das Gelenk gehen ...

Eine biegsame Sohle haben
welche aber nicht so weich sein darf,
dass du Steine auf dem Weg spüren kannst ...

Letztlich sollst du dich im Schuh wohl fühlen,
und zwar auch zusammen mit dem gepackten Rucksack auf dem Rücken
dessen Gewicht ja auch auf die Fusssohlen drückt ...

Nimm aber nicht unnötig schwere Schuhe,
denn man sagt, dass ein 100gr schwererer Schuh
einem Kilo mehr im Rucksack entspricht ...

Die Schuhnesteln

Es gibt unterwegs nichts Dümmeres als wenn du deine Schuhe nicht mehr binden kannst.
Nimm also ein paar Ersatznesteln in der richtigen Länge mit dir.
Umso mehr als gewisse moderne selbstklemmende Schuhhaken die Nesteln sehr belasten.

Es ist sehr edel, wenn du nach einem Tagesmarsch durch Schneematsch oder gar Lehm
deine Schuhe vor der Hütte reinigen und am Morgen wieder sauber anziehen kannst.
Dafür reicht der Kopf einer Geschirrwaschbürste **etwa 25 Gramm**

Last but not least
Gehe nie mit einem neuen Schuh auf eine Tour!
Den Schuh solltest du vorher ein paar Tage einlaufen.
Denn dein Schuh, dein Fuss sowie deine ganze Gehtechnik
müssen sich erst einmal aneinander gewöhnen...
Ich kenne Leute, welche nach drei Wochen Camino umkehren mussten ...

Vor längerem Abwärtslaufen solltest du den Schuh etwas satter binden.
Während einer Pause kannst du die Bindung lockern,
ausziehen würde ich den Schuh aber nicht.
Wenn du Pech hast, schwellen deine Füße nämlich an und du wirst Mühe haben,
deine Schuhe wieder anzuziehen.

Die Sandalen

Auch wenn du den allerbesten Schuh hast,
nach einem Tagesmarsch bist du froh, wenn du ihn ausziehen kannst ...

Nimm also eine leichte Sandale mit dir,
sei es für die Hüttentoilette, den Esssaal oder den Ausgang ...
Ich selber liebe einen superleichten aber dennoch stabilen RockandRoll-Schuh ...

Die Socken

Der Socken sollte deinen Fuss nicht einengen

aber er darf auch nicht auf der Haut hin und her rutschen.
Eine altbewährter Trick besteht darin,
eine dünne synthetische Socke direkt auf der Haut zu tragen
und darüber einen dickeren, weicheren und wärmenden aus einer Wollmischung

Die heutigen teuren Supersocken mit unzähligen Komfortzonen halten nicht lange
und sind keineswegs eine bessere Lösung ...

Nimm zumindest einen Ersatzpaar mit dir,
dazu noch ein paar leichtere für eine kalte Nacht im Schlafsack ...

Der Rucksack

Er soll dir nicht nur helfen, deine Ausrüstung möglichst bequem zu tragen
sondern deine verschiedenen Dinge auch sinnvoll zu ordnen,
so dass du sie nötigenfalls auch im Dunkeln finden oder auch wieder einpacken kannst ...
Hat bei dir jedes Ding seinen Platz, wirst du auch sofort bemerken, wenn etwas fehlt ...

Die Länge des Rucksacks muss zu deiner Rückenlänge passen,
damit die Hüftgurten auch am richtigen Ort aufliegen
Hüftgurten sollten sich anschmiegen können und deshalb nicht zu breit sein ...

Sein Fassungsvermögen sollte zudem dem Volumen deiner Ausrüstung angepasst sein
so dass der Rucksack ein kompaktes Ganzes bildet.
Die sogenannten Kompressionsgurten sind dazu sehr hilfreich ...

Ich selber habe einen Rucksack mit 45 Liter Volumen.
Dazu kommen bei bedarf noch 15 Liter der Verlängerung dazu.
Der versellbare Deckel fasst auch noch etwa 5 Liter.
Sehr praktisch für feuchte oder schmutzige Dinge ist das von aussen zugängliche
unterste Abteil mit einem halbkreisförmigen Reissverschluss...

Das Gewicht eines solchen Rucksacks beträgt etwa 2 Kilogramm.
Es macht keinen grossen Sinn, hier Gewicht einsparen zu wollen,
da dies immer mit einem Kompromiss verbunden ist ...

Zuverlässige Marken sind hier Bach, Lowe usw.
Deuter ist etwas leichter ..

Das Rucksackpacken und Tragen

Der Rucksack sollte beim Tragen möglichst nahe am Rücken und auch möglichst hoch oben sein.
Dies ermöglicht nämlich, dass sich beim Gehen die ganze Last direkt über deinem
Körperschwerpunkt befindet und dich nicht unnötig zur Seite oder nach hinten zieht,
was dich zusätzlich Kraft kosten wird und deinen Schritt unsicher macht.
Achte bereits beim Packen des Rucksacks darauf, dass du die schwereren Dinge möglichst oben
und nahe dem Rücken platzierst.

Leichte und grosse Dinge wie etwa eine Schlafunterlage oder Zeltstangen
kannst ohne weiteres seitlich aussen am Rucksack befestigen ...
Du bleibst so weniger im Gebüsch hängen als wenn sie quer liegen...

Bei langen Wanderung ist es empfehlenswert, durch leichtes Verstellen der Tragriemen
das Gewicht des Rucksackes abwechselnd von den Schultern auf die Hüfte zu verlagern.

Es soll auch Profis geben, welche ab und zu das Gewicht mit Hilfe des Pilgerstabs tragen, indem sie diesen mit ihren nach rückwärts ausgestreckten Armen waagrecht halten und unter den Rucksack plazieren ...

Der Regenschutz

Solange du nichts klettern musst geht nichts über einen Poncho und Regenhose. Er schützt dich und deinen Rucksack vor Regen und Wind und hält zugleich deine Wärme zusammen.

Im Unterschied zu einer Jacke mit Rucksackregenhülle läuft dir kein Wasser zwischen Rucksack und Rücken hinunter, Es wird auch keines von den Schultertragriemen durch die Jacke hindurch gedrückt und nicht zuletzt bleiben auch deine Hände schön trocken und warm. Vor allem wenn du mit den Händen deine Schultern etwas entlasten willst und dabei unter die Trageriemen greifst.

Unter dem Poncho hast du auch viel mehr Luft als in einer Regenjacke. Dadurch können die grossen Mengen Schweiss, welche du laufend (!) produzieren wirst, viel besser entweichen, und du fühlst dich besser ... Trotzdem wird sich vor allem bei kaltem Wetter, auf der Innenseite des Poncho immer wieder Wasser ansammeln, welches du regelmässig ausschütteln musst.

Wenn es nicht gerade stürmt, wirst du dich unter einem Regenhut mit breiter Krempe wohler fühlen als in der Kapuze. Auch hier musst du alle ein bis zwei Stunden das Schweisswasser aus dem Hut schütteln. Damit meine Kopfhaut trotzdem trocken bleibt, trage ich eine dünne gestrickte Mütze aus Kunstfaser, welche selber kein Wasser aufnimmt. Diese lässt den Schweiss durch bis an die Innenseite des Hutes oder des Kapuze, wo er sich wie gesagt als Wasser niederschlägt.

Die Wäsche

Das Ziel ist es, für jede Situation gerüstet zu sein, und doch möglichst wenig mit sich zu tragen. Was du nur erreichen kannst, wenn Du regelmässig eine Handwäsche machst.

Auf dem Körper

Boxershorts aus Baumwolle
ein leichtes Woll T-Shirt
Kniebundhose aus Manchesterchord
Kniesocken aus Wollmischung
Baumwollhemd mit zwei grossen Brusttaschen Typ Pfadihemd
ein Gilet aus Faserpelz
Sonnenhut aus Leinen

Im Rucksack

2 Slip
1 Boxershorts
2 Wandersocken
Unterleibchen kurzarm aus Baumwollnetzgewebe wie die Norwegischen Fischer ...
Unterleibchen langarm Wolle Viele Icebreaker fühlen sich nach kurzer Zeit an wie Plastik.
Unter dem Mikroskop siehst du, dass diese Wollfasern

	keine Schuppen mehr haben (für die Waschmaschine!)
	Smartwool ist natürlicher und hat angenehmere Nähte ...
Baumwollhemd Flanell langarm	mit zwei Brusttaschen
Hemd Kurzarm	dito
Faserpelzjacke leicht aber dicht gewoben	zB. arcterix
4 Taschentücher	
Pijama Hose und Oberteil aus Seide	kühlt im Sommer, wärmt auch ordentlich
dünne Socken für eine kalte Nacht	
dünne gestrickte Wollmütze	
Fingerhandschuhe aus Alpaka oder Bisonwolle	
Regenhut mit breiter Krempe	Mountain Research ist im Nacken dicht!
Rucksackponcho Wäfü	Gegen Wind und Kälte, als auch gegen Regen ...
dünne gestrickte Kunststoffmütze	unter dem Poncho zu tragen
Regenhose mit durchgehendem Reissverschluss	
Regenüberschuhe	

ganz leichte lange dichtgewobene mückenfeste Kunststoffhose für den Abend ...
ganz leichte Rock and Roll Schuhe mit Gummisohle ...

Der Proviant

Für unterwegs

Brot	Sauerteig mit langer Teigführung ist besser als Hefe ...
Darvida	Vollkorn
Nüsse - Trockenfrüchte Mix	nach eigenem Geschmack gemischt
Riegel	ohne Zucker oder Zuckerersatz
etwas Hartkäse	wunderbar für unterwegs
Wasserflasche	7,5 dl

Für die Küche

Salz	50 gr	kann in Restaurants nachgefüllt werden
Olivenöl	1 dl	ebenfalls
Gewürzmischung		selber gemacht aus Curry, getrocknete Tomaten und Zwiebeln
frische Zwiebel		
Knoblauch		nur wenn der Partner auch davon isst ...
Mini Pfeffermühle	75 gr	für Gourmets!
Couscous aus Vollkorn		Nur aufkochen und ziehen lassen, spart Gas ...
Haferflocken		
Instant Süppchen Bio		
Ton in Dose		
Dosenöffner		
Rotwein in Platypus	7,5 dl	kommt am Abend in den warmen Tee!
Korkenzieher		Wehe, Du hast keinen ...!
dichter Behälter	5 dl	für frisch gekaufte Dinge unterwegs oder selber gesammelte Beeren ...
Tee		nach deinem Gusto ...
Rohrzucker	100 gr	
Ovo Sport		als Notvorrat oder zum Frühstück

Fürs Kochen

Gaskocher mit Windschutz		Dann brauchst du keine schwere Thermos Flasche und bist auch in der Hütte unabhängig ... Muss ganz kleine Flamme machen können zum Köcheln ... Mit einer Kartusche welche auf dem Kopf stehen kann, kannst du auch bei Minustemperaturen kochen ...
Pfanne aus Alu hart-anodisiert		1 bis 1,5 Liter mit solidem Griff und Deckel Kocher und Pfanne wiegt bei mir mit voller Kartusche 750 gr!
Reserve Gaskartusche 230 gr		eine Kartusche reicht für 2 Personen für Frühstück und Nachtessen je nach Kochkunst etwa 2 Wochen ...
Adapter für nicht schraubbare Kartuschen		falls du unterwegs Nachschub kaufen musst ...
Titan Kocher Vargo faltbar	100gr	für Camper und Liebhaber von Holzfeuerung ...
Mini Feuerzeug		BIC mit Reibrad, funktioniert immer!
Berghaferl	50 gr	daraus kannst Du genial essen und trinken ...
flacher Teller Titan	50 gr	
Titanlöffel von MSR		
Silikonschaber		der kleinste ...
Schneidbrett		das kleinste aus Ahorn oder auch Buche ...
ein halbes Scotchbrite		Topfreiniger aus Viscose, nicht kratzend
Wasserbehälter Platypus	min. 2,5 Liter	wenn du vorhast, zu campieren ...
Micropur Tabletten		zur Sicherheit ...
Netzbeutel für all die Küchenutensilien		

Das Schlafen

Zelt Nallo 2	1,5 kg	ohne Innenzelt mit Titanhängen oder aus gehärtetem Alu Ist schnell aufgestellt, lässt weder Wind noch Mücken rein ... Dagegen macht jedes Tarp schlapp ...
Schaufel	200 gr	die kleinste Maurerkelle, geschmiedet, gekröpft Damit kannst Du die Liegefläche ausebnen und für die Hüfte eine Vertiefung machen, einen Graben um das Zelt ziehen für das Regenwasser, als auch deine Notdurft so zudecken ...
Ridge Rest	400 gr	Schlafmatte, etwas hart, isoliert genügend, geht nich kaputt ...
Schlafsack	900 gr	Daune mit rundum durchgehenden Querkammern, damit du die Daune je nach Tempatur verteilen kannst... Umgehender Reissverschluss, wenn es dir zu warm wird oder zum koppeln, wenn Du zu zweit bist ...
Kopfkissenüberzug		Kannst du mit Kleidern füllen
Viscose Lappen		Damit kannst du am Morgen das Zelt innen abtrocknen ...
Gehörschutz		Du kanns wählen zwischen dem Schnarchen des Nachbars und dem Rauschen deines eigenen Blutes ...

Sonstiges

Faltschüssel Ortlieb 5 Liter		
Wäscheleine		minimum 4 m, mit zwei kleinen Ring-Holzschrauben aus dem Bastelladen, klein und aus Holz
Wäscheklammern		damit du dich nach dem Duschen nicht erkältest und du deine frisch gewaschene Wäsche trocknen kannst
Mini Haartrockner 300 gr		saugt immer noch am besten ...
Handtuch aus Viscose		stinkt im Unterschied zu einem Waschlappen nie ...
Naturschwamm		für die Dusche von unschätzbarem Wert ,,,
Saugnapf mit Haken		

Seifenstück in Dose		seifenfrei (bringst du auch in kalkarmem Wasser wieder ab)
Klingenrasierer		
Mini Spiegel		
Nagelschere		
Nagelfeile aus Glas		
Zahnbürste		
Zahnpasta		
Zahnseide		
Verbandzeugs		Pflaster, elastische Binde, Miniportion Betadine (Jod)
Pinzette		
Sportsalbe gegen Muskelkater		
reiner Alkohol		gegen Fusspilz (legt den Pilz elegant trocken)
Nadel und Faden		
Durchsichtiger Beutel für all deine Toilettensachen ...		
Plastiksack für feuchte Sachen oder zum Schutz von trockenen ...		
Plastiksack für Abfälle		sehr edel ...!
mini Phasenprüfer		damit du weisst, ob irgendwo Strom drauf ist ... zum Reparieren von Brillen usw
Reservebrille		
Sonnenbrille		
Taschenlampe	AAA	mit Nichia LED Hi-CRI warm white, für besseren Kontrast Reserve Batterien (Lithium Batterien sind am leichtesten)
Taschenmesser		Laguiole
Bleistift mit kleinem Notizheft		
Wegbeschreibungen mit Adressen und Telefonnummern für Platzreservierungen ...		
Übersichtskarte mit klemmbarem Minikompass in wasserdichtem durchsichtigen Beutel ...		
Handy oder Smartphone mit Ladegerät ...		
Fotoapparat		zB. Leica d -lux 5 oder Panasonic
Bauchtasche für die wichtigsten Dinge		(nicht im Rucksack!)
Wanderstock		als Stütze, Abwehr von Tieren, Sondieren von Übergängen, Heranziehen von entfernten Ästen mit Beeren ... Wenn Du viel übst, kannst Du Dich damit auch verteidigen ...
Citizen Armbanduhr aus Titan		läuft dank Solarzellen Jahrzehnte, antiallergisch, federleicht
last but not least		eine Rolle WC Papier ...

**Ein derart gepackter Rucksack wiegt ohne Wasser für mich 12,5 kg
für meine Frau 10,5 kg**

**Als erstes wirst du am Abend deinen Schlafsack ausbreiten, damit er auslüften kann ...
Dann wirst du duschen gehen und in der Faltschüssel deine Wäsche waschen ...
Als nächstes wartet ein warmer Tee mit etwas Rotwein auf dich ...
anschliessend kommt das Essen ...
Guten Appetit und Prost!**