

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

BASIX

Raimund Joos

Pilgern auf den Jakobswegen

Packliste · Anfängertipps · Wegauswahl





Vorwort, Einleitung

Fragen zu Beginn

Pilgern als ... mit ...

Vorbereitung

Auf dem Weg

Probleme auf dem Weg

In der Unterkunft

**Am Ziel und Nachbemerkung,
Anhang, Index**



Unterwegs nach Le Isla – Küstenweg (rj)

Band 197

OutdoorHandbuch

Dr. Raimund Joos

Pilgern

auf den Jakobswegen

Packliste · Anfängertipps · Wegauswahl



Pilgern auf den Jakobswegen

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z. B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Speicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft.

Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche.

Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Der Autor und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 43 farbigen Abbildungen. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.



Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 197

ISBN 978-3-86686-394-1

12., aktualisierte Auflage 2020

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEHSCHMÖKER sind
urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text: Raimund Joos

Fotos: Raimund Joos (rj), Willy van Eepoel (we), Christian Stadler (cs), Silvia Schubert (ss), Achim Wilmar (aw), Reinhold Großelohmann (rg), Rainer Köfferlein (rk), Barbara Rufer (br), Hartmut Engel (he), Monika Torchalski (mt), Thomas Nietsch (tn)

Lektorat: Kerstin Becker

Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,

☎ 023 84/96 39 12, ☒ 023 84/96 39 13

✉ info@conrad-stein-verlag.de,

🌐 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Titelbild: Pilger nach Villar de Farfón – Vía de la Plata

Umschlagrückseite: Fröhliche Pilger am Strand von Noja – Küstenweg (mt)

Inhalt

Vorwort und Einleitung	8
Fragen zu Beginn	11
Warum macht das Leben auf dem Jakobsweg so glücklich?	12
Was ist Pilgern?	13
Ein klein wenig zur Geschichte des Pilgerns	14
Wer kann pilgern?	15
Wann pilgern?	16
Wie pilgern?	18
Welcher Weg?	22
Mit wem pilgern?	36
Wie weit?	45
Wie kostspielig?	48
Pilgern als ... mit ...	51
Als Frau pilgern	52
Als Senior auf dem Weg	52
Pilgern mit körperlicher Behinderung	53
Pilgern mit Hund	53
Pilgern mit Kindern und Jugendlichen	54
Bewusst bescheidene Pilger	56
Nachhaltig pilgern	56
Pilgern als Sportevent	57
Pilgern in die „verkehrte“ Richtung	58
Vorbereitung	59
Sportliche Vorbereitung	60
Mentale Vorbereitung	61
Praktische Reisevorbereitung	63
Rucksackpacken	66
Transport und Schlafen	70
Bekleidung	72
Körperpflege	76
Medikamente	77
Sonstiges	78

Papiere und Literatur	81
Ernährung	84
Auf dem Weg	85
Der „Tages-Ablauf“	86
Vier Phasen des Pilgerns	88
Laufen innerhalb und abseits der Menschenmassen	91
Über 35 km laufen	93
Die richtige Ernährung	94
Probleme auf dem Weg	98
Gesundheitliche Probleme	99
Hygienische Probleme	108
Widrige Umstände und Gefahren	110
Psychosoziale Probleme	115
In der Unterkunft	120
Die Pilgerherberge	121
Klöster	132
Pensionen und Hotels	133
Zelten	133
Biwakieren – Schlafen unter freiem Himmel	134
Am Ziel und Nachbemerkung	135
Am Ziel	136
Resümee und Abschlussriten	136
Nachwort – Ihr Pilgerweg beginnt am Ziel	137
Anhang	138
Weiterführende Literatur	139
Hilfreiche Adressen und Links	147
Index	150

Vorwort und Einleitung



Hinter Tapia de Casariego · Küstenweg (cs)

Fragen zu Beginn



Die Vía de la Plata im Frühjahr (rj)

Ein klein wenig zur Geschichte des Pilgerns

Auch die Geschichte des Pilgerns auf dem Jakobsweg, kann in diesem praktischen Ratgeber nicht ausführlich dargestellt werden. Einiges sollten Sie aber auf jeden Fall von Anfang an wissen, um sich im Gespräch mit anderen Pilgern nicht durch Unwissen zu blamieren.

Bei den Jakobswegen handelt es sich nicht, wie vielleicht fälschlicherweise angenommen um die zurückgelegten Wegstrecken eines wander- und missionsfreudigen Jüngers Jesu namens Jakobus mit Wohnsitz in Santiago de Compostela, der dort schließlich, zurück von einer langen Missionsreise, entkräftet zusammenbrach und seine letzte Ruhe fand. Selbiger Apostel mit dem Namen Jakobus der Ältere zeichnete sich zwar zu Lebzeiten durchaus durch eine rege Reisetätigkeit aus und liegt auch der frommen Überlieferung folgend in Santiago begraben, er hatte aber vermutlich nur wenig oder überhaupt nicht in Spanien missioniert bzw. seine dahingehenden Bemühungen waren nur von wenig Erfolg gekrönt. So entstand die Legende, dass nur ein Hund hätte ihm zu Lebzeiten in dem heute so katholischen Spanien Gefolgschaft geleistet.

Die Geschichte des Pilgerns und des Jakobsweges beginnt viel früher. Pilgern ist ein religions- und kulturübergreifendes Phänomen und christliche Pilgerwege wie z. B. der Jakobsweg sind im Vergleich zu Pilgerwegen anderer Weltreligionen eher eine neuere Erscheinung. Schon in vorchristlicher Zeit gab es vermutlich Kultwege auf denen Schamanen dem Verlauf der Sonne folgend nach Westen bis zum Kap Finisterre, dem damaligen vermeintlichen Ende der Welt zogen. Ab der Zeit der Römer, wurden hierzu teilweise auch Römerstraßen betreten.


Die christliche Tradition bzw. Geschichte des heutigen Jakobsweges beginnt im Jahre 44 n.Chr. mit dem Märtyrertod des oben genannten Apostels Jakobus dessen Leichnam dann der Legende folgend, nach einer langen Odyssee auf der Flucht vor seinen Verfolgern letztendlich im heutigen Santiago de Compostela seine letzte Ruhe fand. Nachdem am Anfang des 8. Jh. weite Teile Spaniens von den Mauren erobert waren, wurde im 9. Jh. vom damals amtierenden Papst die Wiederentdeckung des Jakobusgrabes in Auftrag gegeben. Die vermeintliche Existenz des Jakobusgrabes in Santiago diente dann als Rechtfertigung für den Rückeroberungskrieg Spaniens gegen die Mauren. Der Apostel Jakobus wurde im Sinne der christlichen Kriegspropaganda als wiederauferstandener Gotteskrieger hochstilisiert, welcher als Schutzpatron Spaniens mit seinem blutigen Schwert den Maurenkriegern die Köpfe abschlug. Die mit wachem Auge betrachtet schändlich-diskriminierenden Darstellungen des „Maurenschlächters“ Santiago in Aktion werden noch bis heute unter Begründung einer zweifelhaften Traditionspflege in

verschiedenen Kirchen der in weiten Teilen rückständigen katholischen Kirche Spaniens ausgestellt und verehrt.

Seit Entstehung der Tradition der Pilgerreise nach Santiago wurden zunächst die nördlichen Wege also der Camino Primitivo und der Küstenweg begangen. Später, mit Rückeroberung der südlicheren Regionen Spaniens wurden auch der Camino Francés und die südlichen Wege wie die *Vía de la Plata* und der *Caminho Português* genutzt.

Im 15. Jh. erreichte die Pilgerreise nach Santiago ihre Blütezeit. Auf diese Zeit gehen viele Pilgertraditionen, Legenden und z. B. auch die Entstehung des Pilgerausweises zurück. Bis zum 19. Jh. wurde die Pilgerreise zeitweise durch verschiedene politische Ereignisse wie Kriege und Seuchen gelegentlich behindert und kam zeitweise fast ganz zum Erliegen.


Erst um 1937 erfuhr der Weg, leider erneut im weiteren Sinne einer Kriegspropaganda, durch ein Dekret des spanischen Diktators Franco wieder eine größere politische Förderung. Nach dem Zusammenbruch der Diktatur lebte ab 1971 die europäische Dimension des Weges wieder auf. In den letzten 10 Jahren haben sich die Pilgerzahlen nahezu verdreifacht. Im Jahre 2002 meldeten sich 69.039 Pilger in dem katholischen Pilgerbüro in Santiago, im Jahre 2019 waren es bereits 347.578 Pilger.

Soweit zu den allerwichtigsten Hintergründen. Weitere knappe Ausführungen zur Geschichte des Jakobsweges finden Sie gewöhnlich auch im einleitenden Teil von  Pilgerführern zu den einzelnen Wegen.



Älteste bekannte Jakobusdarstellung in Santa Marta (Vía de la Plata) (br)

Wer kann pilgern?

Auf dem Jakobsweg trifft man nicht nur Menschen aller Erdteile, Weltanschauungen und Altersklassen, selbst Menschen mit schweren körperlichen Einschränkungen und Behinderungen sind pilgernd unterwegs. Im Prinzip kann also jeder pilgern – natürlich mit individuell unterschiedlichen Maßstäben, was die  Tagesetappen

Ihnen die Entscheidung zu erleichtern. Zu allen hier aufgeführten Wegen sind im Conrad Stein Verlag praktische Pilgerführer erschienen (☞ Weiterführende Literatur). **Eine Übersichtskarte finden Sie auf den hinteren Umschlagseiten.**

Pilgerwege in Spanien und Portugal

Der Camino Francés

Die Haupttroute der Jakobswege in Spanien, der Camino Francés, ist der bekannteste Weg. Einige halten ihn auch für „den“ Jakobsweg überhaupt. Im Jahr 2019 erreichten gemäß der Statistik des katholischen Pilgerbüros in Santiago über diese Route 189.937 Pilger die eben genannte Einrichtung in Santiago, was 54,65 % aller dort eingetroffenen Pilger entspricht. Gewöhnlich wird zum Camino Francés auch der Navarrische Weg gezählt. Dieser beginnt in Saint-Jean-Pied-de-Port an der französisch-spanischen Grenze und führt über die Pyrenäen nach Pamplona. Bei Puente la Reina beginnt dann der eigentliche Camino Francés und auf diesem geht es dann weiter durch Logroño und die Weinfelder der Rioja. Ab Burgos wandert der Pilger durch die karge Landschaft der Meseta nach León. Hinter Astorga führt der Weg dann über zwei Pässe hinein in die grüne Mittelgebirgslandschaft Galiciens und endet nach insgesamt rund 800 km in Santiago de Compostela.

Der Weg bietet abwechslungsreiche Landschaften und führt an zahlreichen Kulturdenkmälern vorbei. Der „Geist des Jakobsweges“ und die „Pilgerstimmung“ ist hier nahezu unübersehbar. Allerdings haben seine Kommerzialisierung und der moderne Wegebau in den letzten Jahren in starkem Maße dazu geführt, dass ein Teil der ursprünglichen Atmosphäre verloren ging. Dies stört Pilgerneulinge erfahrungsgemäß weniger, aber erfahrene Pilger nicht selten umso mehr. Pilgerherbergen aller Art sind zuhauf vorhanden, sodass die Wegetappen meist sehr unproblematisch eingeteilt werden können. Von Mitte Juli bis Ende August und auf den letzten 150 km, sind diese jedoch gelegentlich sehr voll und bieten dann selten Gelegenheit zur Ruhe (☞ Menschenmassen). Die Markierung ist, wenn sie nicht mutwillig oder durch Bauarbeiten verändert wurde, in der Regel als „idiotensicher“ zu bezeichnen. Auch der Weg selbst ist bis auf einige Bergetappen extrem gut oder zumindest gut ausgebaut.

Das Klima ist bis auf das letzte Stück, das in Galicien verläuft, wo es besonders im Frühjahr und Herbst viel regnet, meist trocken. In den Sommermonaten wird es in der Meseta dabei recht heiß. Der Weg ist von April bis Oktober gut begehbar. Die beste Zeit ist wohl ab der zweiten Maiwoche bis Mitte Juli und der September. Englischkenntnisse sind wie überall im Ausland von Vorteil. Spanischkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich, da man sich entlang der Route gut auf den Fremdenverkehr eingestellt hat. Um der stolzen spanischen Kultur Anerkennung zu zollen und nicht mit offensichtlichen Scheuklappen über den

Weg zu wandern, empfiehlt es sich aber, ein paar Brocken zu lernen (☞ Sprachführer). Im Allgemeinen kann man auf diesem Weg mit den später angegebenen täglichen ☞ Kosten von € 20 bis 35 rechnen.

Der Weg kann durch den Camino Finisterre und den Camino Aragonés, deren Beschreibungen nun folgen, sehr gut variiert und verlängert werden. Praktische ☞ Pilgerführer und weiterführende ☞ Literatur zu all diesen Wegen gibt es reichlich.

Der Aragonesische Weg

Der Name leitet sich vom südlicher gelegenen spanischen Bundesstaat Aragón ab, wo der Weg seinen Anfang nimmt. Er beginnt am Grenzpass Somport, wo die später beschriebene Via Tolosana die spanische Grenze erreicht. Zunächst führt er meist bergab aus den Pyrenäen und dann in deren vorgelagertem Mittelgebirge bis nach Puente la Reina, wo er sich dann mit dem eben beschriebenen Navarrischen Weg zum Camino Francés vereinigt. Der Aragonesische Weg ist 166,9 km lang und bedeutet so im Vergleich zum Navarrischen Weg eine zusätzliche Strecke von 71,5 km. Während der ersten zwei Tage ist der Wegverlauf gelegentlich etwas steil, aber gut begehbar und übersichtlich mit gelben Pfeilen markiert. Es sind genügend Unterkünfte vorhanden und die Wegbeschaffenheit ist gut.

Der schöne Weg ist in den letzten Jahren leider etwas ins Hintertreffen geraten. Da er etwas abseits von der Hauptroute verläuft, ist er wesentlich ruhiger und familiärer. Auch bietet er länger Gelegenheit, die Pyrenäen bzw. die Aussicht darauf zu genießen. Bedeutende Sehenswürdigkeiten, wie z. B. das Kloster San Juan de la Peña und die Kirche Eunate, finden sich auf diesem Wegstück.

Aufgrund praktischer Platzprobleme, welche durch die Darstellung der immer zahlreicheren Pilgerherbergen auf dem Camino Frances entstanden sind, kann der Weg nicht mehr in demselben Band wie der Camino Francés veröffentlicht werden. Eine PDF-Datei mit der Wegbeschreibung des Weges können Sie sich kostenlos unter folgender Seite herunterladen und ausdrucken.

📄 www.camino-de-santiago.de/Camino-Aragones.htm

Der Weg nach Finisterre

Der Weg von Santiago nach Finisterre ist ca. 89,5 km lang. Der weitere Weg von Finisterre nach Muxía nochmals 30 km. Wer nach dem Trubel der letzten Kilometer vor Santiago und in Santiago selbst, etwas mehr Ruhe sucht oder noch einige Tage auf seinen vorgebuchten Rückflug warten muss oder kann, für den bietet dieser Weg wohl eine gute Möglichkeit. Viele planen auch bewusst vorab ein kürzeres Wegstück nach Santiago, um der Gefahr eines Zeitdrucks zu entgehen, und



Pilgern als ...
mit ...



Madonnendarstellung als Pilgerin auf dem Caminho Português (rj)




Als Frau pilgern

Wenngleich zu alten Zeiten weibliche Pilger zum Verdruss der Männerwelt eher zu den Ausnahmereisenden gehörten, ist Pilgern heute bei Frauen genauso beliebt wie bei Männern. Im Jahr 2019 waren gemäß der Statistik der Pilgerbüros in Santiago zu 51,15 % Pilgerinnen auf den spanischen Jakobswegen unterwegs. Bei den Frauen am beliebtesten sind dabei der Camino Francés und der Caminho Português. Ein etwas anderes Verhältnis besteht diesbezüglich auf den übrigen Nebenstrecken. Hier sind die männlichen Pilger meist zahlenmäßig deutlicher überlegen.


Obgleich nach Geschlecht getrennte Schlafsäle in den Herbergen eher die Seltenheit sind, finden sich doch fast überall separate Sanitäreinrichtungen. Weitere spezielle Hinweise für Frauen finden Sie u.a. auch in der  Packliste. Im Allgemeinen können sich Frauen ohne Probleme auf den Pilgerwegen bewegen. Wer jedoch plant, in der Nebensaison allein auf den Nebenstrecken zu laufen, sollte sich vorher das Kapitel  sexuelle Belästigung durchlesen.

Als Senior auf dem Weg

Zu einem der erstaunlichen Phänomene des Jakobsweges gehört es, dass sich hier Menschen aller Altersgruppen finden. Auch wenn z. B. im Jahr 2019 26,75 % der im Pilgerbüro gemeldeten Pilger jünger als 30 Jahren waren, stellt die Altersgruppe der Pilger über 60 Jahre einen Anteil von 18,73 % dar. Mit teils demütigem Staunen verfolgen jüngere Generationen den gemächlichen, aber ebenso beständigen Schritt ihrer Pilgerbrüder aus den „höheren Semestern“. Diese sogenannten „alten Camino-Hasen“ haben den jüngeren oftmals nicht allein mehr Lebenserfahrung, sondern auch mehr Wegerfahrung auf dem Camino voraus und lassen sie deshalb nicht selten nach einigen Tagen hinter sich. Sportmediziner bestätigen, dass Wandern, neben Schwimmen, wohl die gesündeste und „gangbarste“ Sportart für das Alter ist.

Wer es im Alter gemächlicher angehen will, dem sei empfohlen, sich eine  Jahreszeit oder einen Weg auszuwählen, auf dem nicht zu befürchten ist, dass zu viele Pilger auf dem Weg unterwegs sind. Extreme Hitze- oder Kälteperioden sollten Sie auch vermeiden. Der Frühling bietet sich hier besonders an, da im Herbst der Jakobsweg „den Studenten“ gehört. Wessen Rente es zulässt, kann sich auf dem Hauptweg seinen Rucksack von einem  Rucksacktransport transportieren lassen. Auch kann man zeitweilig auf Übernachtungen in Pensionen zurückgreifen oder den Jakobsweg als Pauschalreise bei einer Reisegesellschaft oder einem  Reiseunternehmen buchen. Eine vorsorgliche Untersuchung beim Hausarzt ist im


höheren Alter angebracht. Ebenso das Abschließen einer Reiserückholversicherung.

Da die zurückgelegten Kilometer normalerweise weniger eine Konditionsfrage als eine Frage des richtigen Gehens sind, können geübte Senioren in der Regel die gleichen  Tagesetappen wie ihre jugendlichen Pilgerbrüder zurücklegen. Lassen Sie sich Zeit und machen Sie Pausen – Sie haben es ja hoffentlich nicht eilig.

Sollten Sie sich im Unklaren über Ihre körperliche Leistungsfähigkeit sein, so machen Sie zu Hause einige Probeläufe mit dem Rucksack und entscheiden Sie dann, wie lang Sie Ihre Tagesetappen planen. Messen Sie sich nicht mit Pilgern aus den unteren Altersklassen. Es kommt darauf an, dass Sie Ihren Weg machen – andere machen einen anderen.

Pilgern mit körperlicher Behinderung

Pilgerbrüder mit den verschiedensten Behinderungen haben bereits unter Beweis gestellt, dass es kaum etwas gibt, was einen echten Jakobsbruder daran hindern könnte, den Jakobsweg zu bewältigen – „Wo ein Wille, da ein Weg“. Zu den häufigsten Behinderungen (nicht Verhinderungen!), die es unmöglich machen, den Weg zu Fuß zu bewältigen, gehören Probleme der Gelenke, die ein tagelanges, kontinuierliches Gehen unmöglich machen. Hier kann ein Fahrrad weiterhelfen, das bei besonderen orthopädischen Problemen auch fachkundig nachgerüstet werden kann. Einige Pilgerherbergen sind zudem behindertenfreundlich ausgestattet. Auch genießen Behinderte bei der Vergabe von Betten in den Herbergen oftmals Privilegien.

Nähere Informationen bietet hierzu das Pilgerbüro in Santiago sowie die persönliche  Beratung von Pilgerfreunden. Wer nur kleinere körperliche Probleme hat, kann auf dem Hauptweg einen Gepäcktransportservice nutzen oder sich dadurch zusätzliche Sicherheit schaffen, dass er eine Pauschalreise bei einer Reisegesellschaft oder einer Agentur bucht.

Pilgern mit Hund

Generell ist von einer Pilgerreise mit Hund abzuraten, da nur wenige, zumeist private Pilgerherbergen Hunde als Übernachtungsgäste akzeptieren. Der Grund liegt auf der Hand: Während der Hundebesitzer genügend Gelegenheit hatte, sich von der Sauberkeit und Harmlosigkeit seines vierbeinigen Freundes zu überzeugen, trifft dies für den Herbergsvater und die Mitpilger nicht zu. Wenn Ihr Hund nicht allein oder zusammen mit Ihnen im Freien oder einem Zelt übernachten will,

Vorbereitung



Pilgerschuh mit Autogrammen (cs)


Sportliche Vorbereitung

Training


Eigentlich erscheint für Fußpilger eine sportliche Vorbereitung auf den Weg im Allgemeinen nicht zwingend notwendig. Die meisten gesunden Menschen sind normalerweise in der Lage, größere Distanzen zu laufen und einen Rucksack zu tragen. Die Übung hierfür stellt sich für gewöhnlich nach und nach auf dem Weg selbst ein. Auch ist Pilgern ja nicht vorrangig als eine sportliche Veranstaltung zu verstehen. Sollten Sie sich aber in Ihrem Leben bisher ausschließlich zwischen Haustür, U-Bahn und Arbeitsplatz bewegt haben oder stark übergewichtig sein, sind einige Probeläufe evtl. angebracht, um Ihnen vorher etwas Selbstvertrauen zu geben und dadurch die persönliche mentale Vorbereitung auf den Weg zu erleichtern.

Wer den Jakobsweg für sich als eine besondere sportliche Herausforderung begreifen will, für den stellt Waldlauf (Joggen) oder zügiges Gehen (Walking) wohl das beste Training dar, da dadurch die Kondition verbessert und – was noch wichtiger ist – die Belastbarkeit der Füße gefördert wird.

Schuhe einlaufen

Auf gar keinen Fall sollten Sie es aber verpassen, neu gekaufte  Wanderschuhe zusammen mit den dazugehörigen Socken, mindestens 40 bis 50 km einzulaufen. Dies muss nicht unbedingt durch geplante Wanderungen geschehen. Sie können die Schuhe auch einige Tage einfach nur im Alltag tragen und so die notwendige Strecke hinter sich bringen.

Auch ist es zu empfehlen, die Schuhe zwei bis drei Tage vor Beginn der Pilgerreise möglichst häufig zu tragen, damit sich Ihre Füße an deren Mikroklima und Bau gewöhnen können. Dieses Vorgehen vermeidet spätere Blasen und erleichtert die Umstellung auf die neue Gangart, die sich in allen Schuhen unterschiedlich gestaltet.

Absolvieren Sie mit neuen Schuhen aber mindestens eine Wanderung von ca. 15 km Länge und merken Sie sich mögliche Druckstellen ganz genau, um später gezielt eine Prophylaxe gegen Blasen durchführen zu können. Lesen Sie, bevor Sie auf dem Jakobsweg starten, auf jeden Fall das betreffende Kapitel dazu ( Blasenprophylaxe).



Verpassen Sie es auf keinen Fall, neue Wanderschuhe, wie oben beschrieben, gründlich einzulaufen und sich mögliche Druckstellen genau zu merken.

Mentale Vorbereitung

Träumen Sie sich in den Weg

Haben Sie sich entschlossen, das erste Mal einige 100 oder 1.000 Kilometer auf dem Jakobsweg zurückzulegen, so wartet ein Abenteuer, oder wie Psychologen es formulieren würden, ein persönliches Grenzerlebnis auf Sie. Nutzen Sie die Zeit vor dem Aufbruch, sich mental darauf vorzubereiten.

Die beste, billigste und schönste Methode dies zu tun ist wohl, sich zunächst in Tagträumen „tierisch darauf zu freuen“, was Sie erwarten könnte, und sich so mit persönlicher Motivation aufzuladen. Vorfreude ist die schönste Freude und warum sollten Sie nicht schon die Zeit vor Ihrer Pilgerreise für Tagträume nutzen, deren fantastische Qualität so manches teure Buch oder manchen aufwendig gedrehten Film locker in den Schatten stellen kann.

Stellen Sie sich die Düfte, Klänge, Bilder und Begebenheiten vor, die Sie auf dem Weg erwarten und träumen Sie sich so in Ihren Weg hinein. Verpassen Sie es dann aber in einem zweiten Schritt auch nicht sich vorzustellen, dass Sie gelegentlich auch Unangenehmes und Schweres, wie schmerzende Beine, Ermüdung und schlechtes Wetter erleben werden. Versuchen Sie sich auch in diese Erlebnisse hineinzufühlen und sie mit einer optimistischen Grundstimmung gedanklich zu lösen.

Träumen Sie besser nicht davon, 800 km laufen zu müssen, denn dieser Gedanke könnte sich evtl. zu einem realen Alptraum auswachsen. Stellen Sie sich besser vor, während einiger Wochen in Begleitung interessanter Menschen, ohne Zeitdruck einige Stunden am Tag einen meist sehr schönen Weg entlangzulaufen und dann irgendwann einmal müde aber glücklich in Santiago zu stehen. Sie üben so gedanklich eine Einstellung ein, die Sie später auch brauchen werden, um den Weg erfolgreich bestreiten zu können.

Zur Gefahr und Chance der Beschäftigung mit Literatur

Die Beschäftigung mit Literatur über den Weg bietet sicherlich interessante Hintergrundinformationen, kann aber auch dazu führen, dass man sich dabei unbewusst Vorurteile und unerfüllbare Erwartungen anliest, die einem später eher hinderlich sein können. Wer den Weg bewusst geht, wird beim Gehen mit „seinen Füßen“ genau das aus dem Weg herauslesen, was wirklich wichtig für ihn selbst ist.

Fotobände zeigen den Weg so z. B. oft sehr malerisch, aber nicht in seiner manchmal auch grauen Realität und können so Enttäuschungen vorprogrammieren. Tagebücher beschreiben die persönlichen Erfahrungen anderer, die noch lange nicht von Belang für die eigene Person sein müssen und auch nie ganz

Index



Steilküste vor Santander · Küstenweg (rj)

A

Abendessen	123, 127
Abschlussriten	136
Achillessehnenentzündung	105
Adressen	147
Albergue de Peregrino	122
Alkohol	87, 96
Allein	36
Allergien	111
Ankunft	126
Aragonesische Weg	24
Arnica-Kügelchen	104
Arzt	108
Aufenthaltsraum	124
Auto	21
azyklisch	92

B

Bad	123
Bananen	95, 97
Behinderung	53
Bekleidung	72
Belästigung	113
Belgien	36
Bettelpilger	56
Bettwanzen	109
Biwakieren	134
Blasen	100
Blasenprophylaxe	100
Bücher	83
Buchung	63
Bus	21

C

Calcium	97
Caminho Português	28
Camino de la Costa	30
Camino de Levante	27
Camino del Norte	30

Camino del Sureste	27
Camino Finisterre	24
Camino Francés	23
Camino Inglés	25, 29
Camino Primitivo	31
Chlortabletten	96
Compeed	102
Compostela	65
Corona	10
Credential	64

D

Deutschland	35
Diebe	114
Dokumentationen	143
Druckstellen	60
Durchfall	105

E/F

EC-Karte	83
Empfang	126
Ernährung	94
Erschöpfung	107
Erzählungen	141
18	Fahrrad
Faustrecht	126
Feiertage	111
Flöße	109
Frankreich	32
Frau	52
Freizeitschuhe	74
Frühstück	95, 123
Fußbad	87
Fußpilgern	18
Fußpilz	109

G

Gästebuch	125
Gegenrichtung	58

Geld	48	Jugendliche	54
Gesamtstrecke	46		
Gesundheit	99	K	
Gewicht	66	Kälte	110
Glück	12	Kamera	79
GPS	80	Kinder	54
Grobkalkulation	50	Kirchengemeinden	42
Gruppen	37, 41	Kleiderverbrennung	25
Gruppenreisen	42	Klöster	132
		Knie	105
H		Knochenhautentzündung	105
Handtuch	77	Kochen	127
Handy	79, 129	Kosten	48
Hausapotheke	125	Küche	124
Heiliges Jahr	17	Kunstgeschichtliche Grundlagen	142
Herbergsregeln	125	Kunsthistorische Grundlagen	142
Hirschtal	101	Küstenweg	30
Hitze	86, 110		
Hitzekollaps	107	L	
Hitzekrampf	107	Lager	125
Hitzephasen	86	Lauf	47
Hospitalero/a	130	Laufrausch	90
Hotels	83, 133	Laufsportler	93
Hüfte	105	Lebenszeit	17
Hund	53, 112	Liebe	39
Hut	76	Links	149
Hygiene	108	Literatur	61, 139
		Loser Verbund	37
I		Luxus	48
Informationen	64		
Internetforen	62	M	
Isomatte	72	Magnesium	97
Italien	36	Medikamente	77
		Menschenmassen	91
J		Mittagspause	87
Jahreszeit	16	Morgen	129
Jakobsbruderschaften	42	Motiv	13
Jakobsmuschel	78	Motivation	61, 115
Jakobswege	22	Mozarabischer Jakobsweg	26

Muschel	87	Portugal	23
Muskelentzündung	104	Primitive Jakobsweg	31
		Pullover	75
N		R	
nachhaltig	56	Ratgeber	139
Nacht	129	Refugio	122
Nachwort	137	Regenschutz	71, 75
Nahrungsergänzungsmittel	97	Regenwetter	110
Navarrische Weg	23	Reinigungsmittel	77
Notfall	108	Reiseberichte	141
Notunterkunft	122	Reiseunternehmen	43
		Reservierung	91
		Resümee	136
		Rollenpflaster	77, 101
		Rollstuhl	21
		Romane	141
		Römerstraße	26
		Rompilgern	36
		Rucksack	66, 70
		Rucksacktransport	44
		Rückweg	58
		Ryanair	48
		S	
		Salz	96
		Schlafräume	123
		Schlafsack	71
		Schlange	112
		Schnarcher	129
		Schnee	110
		Schuhe	60
		Schweiz	34
		Sehnenentzündung	104
		Senior	52
		Sexuelle Belästigung	113
		Skorpion	112
		Smartphone	79
		Sonne	110
O			
Obst	95		
Ohropax	87, 129		
Österreich	35		
P			
Packliste	67		
Panik	99		
Parasiten	109		
Partner	36, 40		
Partnersuche	64		
Paulo Coelho	62, 142		
Pensionen	83, 133		
Pfeil	87		
Pferd	21		
Pferdesalbe	104		
Phasen	88		
Pilgerausweis	64		
Pilgerberater	62		
Pilgerführer	81		
Pilgerherberge	121		
Pilgermenü	49		
Pilgern	13		
Pilgerseminare	62		
Pilgerstab	79		
Pilgerstammtische	62		
Pilgerwagen	20		

Sonnenbrand	106	Unterhosen	75
Sonnenbrille	78	Urlaubsliedschaft	39
Sonnenstich	107		
Spanien	23	V	
Spende	122	Verspannung	107
Spielfilme	143	Vía de la Plata	26
Spirituell	140	Vía Gebennensis	33
Sport	57	Vía Lemovicensis	34
Sportschuhe	74	Vía Podiensis	32
Sprachführer	82	Vía Tolosana	34
Stier	112	Vitamintabletten	97
Streit	116	Vorbereitung	61
Südl. Mozarabische Jakobsweg	27	Vorreservierung	41, 43
		Vorsorge	66
T			
Tages-Ablauf	86	W	
Tagesetappe	45	Wanderschuhe	72
Taschenlampe	78	Wandersocken	74
Teleskopstöcke	79	Wärmflasche	72
Toilette	108	Wäsche	124
Training	60	Wäschetrocknen à la Peregrino	111
Tränen	117	Waschgelegenheit	108
Trauma	118	Wasser	96
Trinkflasche	84	Wecker	129
Trinkwasser	110	Wegstrecke	45
Tupperware	84	Windjacke	75
Turbo	90	WLAN	124
Tüten	71	Wochenende	111
Tütenterroristen	71	Wundlaufen	104
U		Z	
Überanstrengung	107	Zelten	133
Übersichtskarte	23	Ziel	90, 136
Ultreja	116	Zwiebeltechnik	75
Umwelt	56		
Ungeziefer	109		



Aus dem Inhalt:

- ▷ Fragen zu Beginn:
Warum; Was ist; Wer kann;
Wann; Wie; Welchen Weg;
Mit wem; Wie weit pilgern?
- ▷ Pilgern als ... (z. B. Frau),
mit ... (z. B. Fahrrad)
- ▷ Vorbereitung
- ▷ Auf dem Weg
- ▷ Probleme auf dem Weg
- ▷ Die Unterkunft
- ▷ Am Ziel und
Nachbemerkungen

- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ 160 Seiten
- ▷ 43 farbige Abbildungen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes,
FSC®-zertifiziertes Papier



Wandermagazin:
„Da bleibt keine Frage offen.“



12., aktualisierte Auflage 2020
OutdoorHandbuch Band 197
ISBN 978-3-86686-394-1
€ 9,90 [D]

