



Buen Camino

PILGERTAGEBUCH

21 ETAPPEN



CONRAD STEIN VERLAG

Willkommen auf dem Jakobsweg, dem Pilgerweg nach *Santiago de Compostela!*

Pilger sind, dem lateinischen Wortursprung nach, *in der Fremde* unterwegs. Dabei häufig auf der Suche – nach Sinn, nach sich selbst, nach Gott. Pilgerfahrten kennen alle Weltreligionen. Die christliche Pilgertradition erlebte ihre Hochphase im Mittelalter. Neben Jerusalem und Rom war schon damals das nordspanische Santiago de Compostela das begehrteste Ziel, wo das Grab des heiligen Apostels Jakobus vermutet wurde.

Früher waren die Motive meist religiös. Die Gläubigen erhofften sich Heilung oder Vergebung für begangene Sünden. Eine scheinbar gewährte Gnade wurde mit einer Dankpilgerreise beantwortet. Es gab von Gerichten verhängte Strafpilgerfahrten und Berufspilger, die gegen Bezahlung für andere wanderten – für den Reformator Luther alles *Narrenwerk*. Das Mittelalter und der Pilgerboom gingen zu Ende.

Das große Revival ließ ein halbes Jahrtausend auf sich warten. In den 1980ern kam der Papst zum Apostelgrab, dann ernannte der Europarat den Jakobsweg zur europäischen *Kulturroute*. Das Wegenetz wurde wiederbelebt und das Interesse wuchs. Heute pilgern auf den Caminos jedes Jahr hunderttausende Menschen Richtung Santiago de Compostela – aus religiösen und spirituellen, aber auch aus individuellen Motiven.

Dieses Buch soll Sie auf Ihrem ganz persönlichen Jakobsweg begleiten.
¡Buen Camino! Ich wünsche Ihnen einen guten Weg,

MICHAEL DRIEVER

NOTFALLKONTAKT

EMERGENCY CONTACT | CONTACTO DE EMERGENCIA

| |
|----------------|
| NAME |
| TELEFON |
| EMAIL |

TELEFONNUMMERN

| | |
|------------------------------------|--------------------|
| EU-NOTRUF | 112 |
| SPERR-NOTRUF KREDITKARTE | +49 116 116 |
| HAUSBANK | |
| KRANKENKASSE | |
| AUSLANDSKRANKENVERSICHERUNG | |
| MOBILFUNKANBIETER | |
| SPERR-NOTRUF SIM | |
| FLUGGESELLSCHAFT | |
| | |
| | |
| | |



TIPP

Achten Sie auf das Gewicht Ihrer Ausrüstung.

Wiegen Sie jeden Gegenstand, tragen Sie ihn in die Tabelle ein und ermitteln Sie das Gewicht des gefüllten Rucksacks. Es sollte weniger als zehn Prozent Ihres Körpergewichts betragen – je leichter, desto besser.

Beschränken Sie sich bei der Ausrüstung auf das Wesentliche. Greifen Sie zu leichten Materialien und schnell trocknender Funktionskleidung im Zwiebelprinzip. Häufiges Waschen statt vieler Kleidungsstücke – in Waschmaschinen oder mit Shampoo in Duschen und Waschbecken. Mit Karabinern und Sicherheitsnadeln können Sie noch feuchte Kleidung am Rucksack trocknen.

Auch bei den Schuhen zählt das Gewicht, jedes überflüssige Gramm muss vom Fuß gehoben werden. Oft eignen sich Trailrunner mit Ultraleicht-Gamaschen gegen Steinchen. Kaufen Sie Verbrauchsgüter regelmäßig in kleinen Mengen nach und nehmen Sie leichte Transportutensilien: Reiseflaschen im Zip Bag für Hygieneartikel und PET-Flaschen für Wasser. Machen Sie mit der Ausrüstung Probewanderungen.

Alternativ: Nutzen Sie, falls angeboten, Services zum Rucksacktransport.

MEINE PACKLISTE

| | OBJEKT | ANZAHL | GRAMM |
|----------|---------------------------|--------|-------|
| RUCKSACK | WANDERRUCKSACK | | |
| | REGENHÜLLE/RUCKSACK-LINER | | |
| | PACKSÄCKE & ZIP BAGS | | |
| | | | |
| KLEIDUNG | FUNKTIONSUNTERWÄSCHE | | |
| | LAUFSHORTS/-ROCK | | |
| | WIND-/WANDERHOSE | | |
| | FUNKTIONSSHIRT | | |
| | FLEECEPULLOVER | | |
| | WIND-/WANDERJACKE | | |
| | KAPPE/MÜTZE | | |
| | MULTIFUNKTIONSTUCH/BUFF | | |
| | | | |
| | | | |
| REGEN | REGENJACKE/PONCHO | | |
| | REGENHOSE/-ROCK | | |
| | TREKKINGSCHIRM | | |
| | | | |

| | |
|-----------------|---|
| START | ZIEL |
| DATUM | MITPILGER |
| ENTFERNUNG | |
| SPEISEN | UNTERKUNFT |
| WETTER | STIMMUNG |
| HIGHLIGHT | ERKENNTNIS |
| GESAMTBEWERTUNG |  |





Ein Jakobsweg ist eine Reise, die Herz und Beine bewegt.
Mit diesem Buch halten Sie Ihre einmaligen Eindrücke
und Erlebnisse fest.

Buen Camino ist ein praktisches und logisch aufgebautes
Pilgertagebuch: Im Startteil bereiten Sie Ihren Jakobsweg
vor, im Hauptteil schreiben Sie in einer täglichen Struktur
Ihre Impressionen während der Pilgerreise nieder, und im
Schlussteil reflektieren Sie Ihren Camino.

Das Buch gibt es in zwei Ausführungen. Nehmen Sie für bis zu
drei Wochen lange Pilgerungen *Buen Camino – 21 Etappen*,
für längere *Buen Camino – 42 Etappen*. Die vorliegende Version
eignet sich für Jakobswege wie: Caminho Português, Camino
Primitivo, Camino Inglés, Mosel- und Eifel-Camino.

ISBN 978-3-86686-778-9 | € 14,90 [D]

