

OUTDOOR

Basiswissen für draußen


BASISX

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

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH
Kiefernstr. 6, 59514 Welter

☎ 023 84/96 39 12

✉ info@conrad-stein-verlag.de

💻 www.conrad-stein-verlag.de

📘 www.facebook.com/outdoorverlag

📷 www.instagram.com/outdoorverlag

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme oder Kopie von Texten, Karten, Abbildungen und Symbolen sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten.



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/52706-2303-1006

Als Outdoor-Verlag sind uns der Schutz und die Erhaltung der Natur seit jeher ein besonderes Anliegen. Auch in Sachen Klimaschutz haben wir eine Vorreiterrolle inne: Wir sind der einzige Buchverlag in Deutschland, der bereits seit 2008 seine Bücher konsequent klimaneutral in Deutschland produzieren und transportieren lässt. Dabei wird nicht nur klimaneutral, sondern auch nachhaltig, d. h. so umweltschonend wie möglich produziert, z. B. durch die Auswahl von umweltfreundlichen Materialien. Die bei der Produktion der Bücher entstandenen CO₂-Emissionen werden durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Jedes Buch wird daher mit dem Logo „klimaneutral“ und einer ClimatePartner-Zertifikatsnummer versehen. Mithilfe dieser Nummer können Sie unter www.climatepartner.com Informationen zu der eingesparten CO₂-Menge und dem Projekt finden, das mit der Abgabe gefördert wird.

Das Engagement des Conrad Stein Verlags wurde im Rahmen des Projekts „Klimaneutraler Buchverlag“ mit dem Westenergie Klimaschutzpreis 2022 ausgezeichnet.

OutdoorHandbuch Band 197

ISBN 978-3-86686-394-1

15., aktualisierte Auflage 2023

Text: Raimund Joos

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

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Alexandra Sauerland und Manuela Dastig

Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 43 farbigen Illustrationen.

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, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkt-haftung – nicht übernommen werden.

Autor und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

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

Titelfoto: 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? | 23 |
| 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 Kindern und Jugendlichen | 53 |
| Pilgern mit Hund | 55 |
| Bewusst bescheiden pilgern | 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 |
| Die Packliste | 67 |
| Transport und Schlafen | 70 |
| Bekleidung | 72 |
| Körperpflege | 76 |
| Medikamente | 77 |

| | |
|---|------------|
| Sonstiges | 77 |
| 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 |
| Zum Thema (offizielle) Pilgerstatistiken | 146 |
| Hilfreiche Adressen und Links | 147 |
| Index | 150 |

Fragen zu Beginn



Die Via de la Plata im Frühjahr (rj)

Warum macht das Leben auf dem Jakobsweg so glücklich?

Die Pilgerreise auf den Jakobswegen erfreut sich seit Jahren einer, über alle Alters- und Landesgrenzen hinweg, erstaunlichen Beliebtheit. Auch heute noch gibt es Zeitgenossen, die den schweren Weg nach Santiago als Buße für begangene Sünden ansehen. Die meisten jedoch erleben den Weg ganz anders: als eine glückliche und bereichernde Erfahrung,

Genusspilger

auf dem Camino Primitivo (we)



von der man lange zehrt – so lange, bis man sich wieder auf den Weg macht. Es stellt sich die Frage, was das Leben auf dem Weg so besonders macht, dass diese gerne bereit sind, oftmals Hunderte Kilometer zu Fuß zurückzulegen.

Für die meisten ist wohl die richtige Mischung entscheidend: Bei meist gutem Wetter geht es durch schöne südliche Landschaften, Dörfer und Städte. Das Fehlen eines Terminplaners, eines Fernsehers, (hoffentlich auch!) des Smartphones und vieler anderer Dinge lädt dazu ein, das einfache, ursprüngliche Leben zu genießen und die Schönheit scheinbar unbedeutender Details zu entdecken.


Einmal richtig innerlich auf dem Weg angekommen, befindet man sich, so erleben es viele, in einem idealen Gleichgewicht von Leistungsdruck und Langeweile. Das gemächliche Gehen erlaubt es Ihnen, sich im Hier und Jetzt ganz und gar und mit allen Sinnen zu Hause zu fühlen. Die Sorgen für den kommenden Tag verlieren an Bedeutung, das Gestern zählt nur als ein Schritt auf dem Weg in das Heute. Auf dem Weg stößt man auf beeindruckende Kulturgüter, begegnet aber vor allem auch interessanten Menschen, mit denen es sehr oft zu bereichernden menschlichen Begegnungen kommen kann. Die sportliche Betätigung des Gehens

vermittelt ein gutes, gesundes Körperbewusstsein und man fühlt sich so rundherum wohl in seiner Haut.

Die Übernachtung in den Unterkünften ist meist günstig und das gute Essen, das wegen der vielen vorher abgelaufenen Kilometer endlich auch mit gutem Gewissen in reichlichem Maße genossen werden kann, scheint meist für jeden erschwinglich. Das Leben ist reich an Eindrücken und Erfahrungen, aber dafür umso günstiger an Ausgaben und ebenso arm an echten, überfordernden Problemen. Man geht gelassen in den Tag hinein und hat dort nur wenige Probleme zu bewältigen. Am Abend kommt man mit einer wohligen körperlichen Müdigkeit und reich an Eindrücken an. Jeden Tag macht man kleine „Fort-Schritte“, die sich aber mit jedem Tag in der Summe zu einer Leistung addieren, die dem Einzelnen das Gefühl gibt, etwas Unglaubliches zu vollbringen und in wunderbarer Weise über sich selbst hinauszuwachsen.

All das eben Beschriebene ist für viele Menschen schon genug Motivation, sich auf den Jakobsweg zu begeben und dort eine sehr glückliche und erfüllte Zeit zu verbringen. Für viele stellt sich aber auch die Frage, was das Gehen auf dem Jakobsweg oder auf einem anderen Pilgerweg von dem Wandern auf einem normalen Fernwanderweg unterscheidet – was also Pilgern im engeren oder weiteren Sinne bedeutet. Eben dieser Unterschied ist aber für die meisten Pilgerinnen und Pilger ein wesentlicher Grund für ihre Begeisterung für den Weg.

Was ist Pilgern?

Es gibt so viele Ansichten darüber, was Pilgern ist, wie es Pilgerinnen und Pilger gibt. Traditionell versteht man unter Pilgern und Wallfahren das Unterwegssein als spirituelle Übung oder aber den Besuch eines bestimmten heiligen Ortes wie z. B. Santiago de Compostela oder Rom. Heute ist Pilgern oftmals nicht mehr, oder zumindest nicht mehr allein, von religiösen Motiven geprägt. Dennoch spielt bei vielen eine spirituelle Dimension oder der Wunsch nach Selbsterfahrung eine maßgebliche Rolle. Auch ich messe der spirituellen Dimension des Pilgerns eine zentrale Bedeutung zu. Weil es sich hier aber um ein rein praktisches Werk in einer praktischen Reihe handelt, wird auf diesen Aspekt der Pilgerreise nicht näher eingegangen. Interessierte verweise ich hier auf meinen spirituellen Ratgeber  8.

Pilgern ist ... letztendlich etwas unerklärlich Wunderbares, das Sie hoffentlich erleben werden, wenn Sie schließlich selbst auf einem Pilgerweg, wie z. B. dem Jakobsweg oder dem Weg nach Rom, unterwegs sind.



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 Ausnahmerecheinungen gehörten, ist Pilgern heute bei Frauen genauso beliebt wie bei Männern. Abgesehen von der Nebensaison und einigen weniger bekannten Wegen wie z. B. der Vía de la Plata haben sie die Männerwelt hier zahlenmäßig wohl bereits knapp überholt. Ein etwas anderes Verhältnis besteht diesbezüglich auf den übrigen Nebenstrecken. Hier und wie auch zur kälteren Jahreszeit sind die männlichen Pilger in der Regel zahlenmäßig überlegen.

Obgleich nach Geschlecht getrennte Schlafsäle in den Herbergen eher die Seltenheit sind, finden sich doch fast überall separate Sanitäreanlagen. 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 das Pilgern zumindest in Spanien und Portugal besonders bei jungen Menschen sehr beliebt ist, stellt die Altersgruppe der Pilger über 60 Jahre dennoch einen stattlichen Anteil von ca. 20 %. 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 Pilgern 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 ihm 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, der 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 Pilgerfreunde 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

Zahlreiche Pilgerschwestern und Pilgerbrüder mit den verschiedensten Behinderungen haben bereits unter Beweis gestellt, dass es kaum etwas gibt, was einen echten Jakobswegbegeisterten 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 bieten hierzu das Pilgerbüro in Santiago sowie die persönlichen  Pilgerberater. 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 Kindern und Jugendlichen

Hier kommt es sehr auf das Alter der Kinder und die Art des Pilgerns an. Babys in einer Trage mit auf den Jakobsweg zu nehmen, ist eine Herausforderung, aber, wie unter  <https://bueren.space/camino> berichtet wird, durchaus machbar. Einsichtig ist hoffentlich, dass Kleinkindern und wohl auch jüngeren Schulkindern eine normale Fußpilgerreise von Pilgerherberge zu Pilgerherberge nicht zuzumuten ist. Kinder können durchaus ein Interesse an Natur und fremden Ländern entwickeln, wollen diesen aber normalerweise spielend und nicht herumziehend begegnen. Sie haben im Allgemeinen wenig Sinn für Aussichten und Landschaften, genießen dafür lieber die Beschäftigung mit Dingen am Rande des Weges.

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 dies betreffende Kapitel dazu ( Blasenprophylaxe).



Verpassen Sie es auf keinen Fall, neue Wanderschuhe, wie eben 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 Hundert oder Tausend 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.

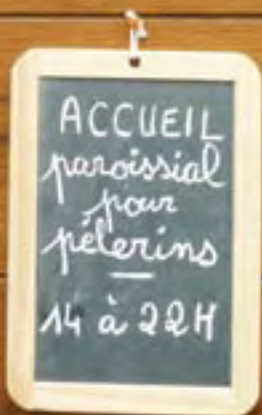
Träumen Sie besser nicht davon, 800 km laufen zu müssen, denn dieser Gedanke könnte sich evtl. zu einem realen Albtraum auswachsen. Stellen Sie sich besser vor, während einiger Wochen in Begleitung interessanter Menschen und ohne Zeitdruck einige Stunden am Tag einen meist sehr schönen Weg entlangzulaufen 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

In der Unterkunft



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, auf den Jakobswegen nachts unterzukommen, die sich je nach Land und Route etwas unterschiedlich gestalten (☞ Jakobsweg). In der Regel wählen Individualreisende Pilgerherbergen oder ähnliche Unterkünfte. Gruppenreisende ziehen in der Regel Hotels oder Pensionen vor. Natürlich können Sie auch unter freiem Himmel übernachten oder ein Zelt aufschlagen. Hier wird zunächst ausführlich auf die viel gerühmten Pilgerherbergen eingegangen, um dann noch kurz auf die weiteren Möglichkeiten zu sprechen zu kommen.

Die Pilgerherberge

Ihr wahrer Wert erschließt sich oft erst mit etwas Erfahrung und für manche Pilgerinnen und Pilger machen sie dann fast schon den wichtigsten Aspekt des Pilgerweges aus. Pilgerherbergen bestehen nicht nur aus Räumen, sondern strahlen, jede für sich, eine besondere, unverwechselbare Atmosphäre aus. Nicht immer sind sie ein Ort der Stille, aber stets ein Platz der Begegnung. Viele haben das Leben in den Pilgerherbergen so schätzen gelernt, dass sie dort zeitweilig eine ehrenamtliche Tätigkeit als Herbergsvater oder -mutter dem Gehen auf dem Weg den Vorzug geben.

Wenn Sie sich entschlossen haben, eine Kamera mit auf den Weg zu nehmen, sollten Sie es nicht verpassen, auch hier einige Fotos zu schießen, denn damit werden Sie sich später gern an das Leben in den Herbergen zurückerinnern.

Bedenken Sie, dass es in der Regel nur möglich ist, eine Nacht in derselben öffentlichen Herberge zu verbringen. Ausnahmen sind bei nachweislichen Notfällen, wie z. B. kaputten Füßen oder akuter Krankheit, möglich. In privaten Herbergen haben Sie hingegen nicht selten regulär die Möglichkeit, mehrere Nächte zu bleiben.

Hintergrund dieser Regelung ist, dass öffentliche und kirchliche Pilgerherbergen meist eine finanziell bezuschusste soziale Dienstleistung der Kommunen, der Kirchen oder Pilgervereine sind, die ansonsten leicht von unredlichen Touristen als günstige Übernachtungsmöglichkeit ausgenutzt würde.

Hartnäckige Pilgergerüchte, man hätte ein verbrieftes Recht, in Pilgerherbergen zu übernachten, da sie aus Mitteln der Kirchensteuer oder der Europäischen Union finanziert werden, sind falsch. Es ist ganz im Gegenteil so, dass Sie den Betreibern für Ihre freundliche Aufnahme dankbar sein dürfen und Sie sich hier deshalb auch normalerweise nicht das gewohnte Verhalten eines zahlenden Gastes erlauben können.

Verschiedene Arten von Herbergen

In Spanien werden sie allgemein „Albergue de Peregrino“ genannt, was mit „Pilgerherberge“ zu übersetzen ist. Auch das Wort „Refugio“ ist noch gelegentlich gebräuchlich, dieses drückt aber oftmals auch eher so etwas wie „Notunterkunft“ aus. Hier finden Sie dann meistens nur einen leeren Raum, in dem bestenfalls ein WC, ein Waschbecken und einige Matratzen zur Verfügung stehen. Unterkünfte dieser Art sind in den letzten 10 Jahren praktisch verschwunden. Sie anzusteuern ist in der Regel auch nur im Notfall zu empfehlen.

Die Geschichte der Herbergen geht auf das Mittelalter zurück, als den Pilgern von der Kirche und den Städten ein kostenloser, einfacher Schlafplatz, ein wenig medizinische Hilfe und gelegentlich auch einfache Speisen angeboten wurden.

Auch heute bieten Kirchen und Kommunen den Pilgern auf dem Weg nach Santiago zahlreiche Herbergen an, die bezüglich Ausstattung und Größe in der Regel mit einfachen Jugendherbergen zu vergleichen sind. Die meisten setzen heute eine „Spende“ von ca. € 8 voraus. Einige Herbergen arbeiten noch gänzlich auf freiwilliger Spendenbasis. Diese freiwillige „Spende“ ist dann aber keinesfalls als mildtätige Gnadengabe zu verstehen, sondern sollte vielmehr als notwendiger, individuell fair bemessener Beitrag zum Betrieb der Herberge und Unterstützung der Herbergseltern betrachtet werden. Mit der Zeit sind auf allen Jakobswegen noch zusätzliche private Herbergen entstanden, die oft von ausländischen Pilgervereinen geführt, nicht selten aber auch von normalen Gastwirten betrieben werden. Letztere sind meist etwas besser ausgestattet und dementsprechend teuer. Hier ist es zum Teil auch möglich, zu reservieren und mehrere Nächte zu verbringen. Auf dem Hauptweg ist so mit den Jahren ein Netz von ca. 250 Herbergen entstanden, die meist nicht viel weiter als 8 km voneinander entfernt liegen. Nicht alle, aber doch die notwendigsten sind das ganze Jahr über geöffnet.

Auch auf den meisten Nebenwegen existiert heute eine stattliche Anzahl an Pilgerherbergen, die es in der Regel zulassen, normale Tagesetappen von 25 km zu planen (☞ Jakobswegen). Gelegentlich sind sie noch improvisiert, aber gerade deshalb umso origineller und persönlicher. Besonders in privaten und kirchlichen Herbergen wird oft ein Frühstück oder sogar ein Abendessen angeboten. Normalerweise kann man aber nicht davon ausgehen.

In den letzten Jahren bieten einige private Herbergen auf dem Hauptweg vermehrt auch einfache Einzel- und Doppelzimmer an, die preislich etwas unter denen der einfachen Pension liegen und die typische Atmosphäre einer Pilgerherberge bieten. Für viele also eine recht attraktive Mischung aus Pilgerleben und Privatsphäre.



Aufstieg zum Pass Alto del Acebo (cs)

A scenic landscape featuring a winding asphalt road on a green hillside. The foreground is filled with tall, golden-brown grasses and some purple flowers. In the distance, there are rolling hills and mountains under a sky with scattered white and grey clouds. The word "Index" is centered in the middle of the image in a white, serif font.

Index

| | | | |
|--------------------------|----------|--------------------|---------|
| A | | Camino de Levante | 28 |
| Abendessen | 122, 127 | Camino del Norte | 30 |
| Abschlussriten | 136 | Camino del Sureste | 28 |
| Achillessehnenentzündung | 105 | Camino Finisterre | 24 |
| Adressen | 147 | Camino Francés | 23 |
| Albergue de Peregrino | 122 | Camino Inglés | 25, 29 |
| Alkohol | 87, 96 | Camino Primitivo | 31 |
| Allein | 37 | Chlortabletten | 96 |
| Allergien | 111 | Compeed | 102 |
| Ankunft | 126 | Compostela | 65 |
| Aragonesischer Weg | 24 | Credencial | 64 |
| Arnica-Kügelchen | 104 | | |
| Arzt | 107, 108 | D/E | |
| Aufenthaltsraum | 124 | Deutschland | 35 |
| Auto | 21 | Diebe | 114 |
| azyklisch | 92 | Dokumentationen | 142 |
| | | Druckstellen | 60 |
| B | | Durchfall | 105 |
| Bad | 123 | EC-Karte | 83 |
| Bananen | 95, 97 | Empfang | 126 |
| Behinderung | 53 | Ernährung | 94 |
| Bekleidung | 68, 72 | Erschöpfung | 107 |
| Belästigung | 113 | Erzählungen | 141 |
| Belgien | 36 | | |
| Bettelpilger | 56 | F | |
| Bettwanzen | 109 | Fahrrad | 18 |
| Biwakieren | 134 | Faustrecht | 126 |
| Blasen | 100 | Feiertage | 111 |
| Blasenprophylaxe | 100 | Flöhe | 109 |
| Bücher | 83 | Frankreich | 32 |
| Buchung | 63 | Freizeitkleidung | 76 |
| Bus | 21 | Freizeitschuhe | 74 |
| | | Frühstück | 95, 122 |
| C | | Fußbad | 87 |
| Calcium | 97 | Fußpilgern | 18 |
| Caminho Português | 28 | Fußpilz | 109 |
| Camino de la Costa | 30 | | |

| | | | |
|-----------------|---------|-----------------------------|---------|
| G | | Jakobsmuschel | 78 |
| Gästebuch | 125 | Jakobsweg | 23 |
| Gegenrichtung | 58 | Jugendliche | 53 |
| Geld | 48 | K | |
| Gesamtstrecke | 46 | Kälte | 110 |
| Gesundheit | 99 | Kamera | 79 |
| Gewicht | 67 | Kinder | 53 |
| Glück | 12 | Kirchengemeinden | 42 |
| GPS | 80 | Kleiderverbrennung | 26 |
| Grobkalkulation | 50 | Klöster | 132 |
| Gruppe | 37, 41 | Knie | 105 |
| Gruppenreisen | 42 | Knochenhautentzündung | 105 |
| H | | Kochen | 127 |
| Handtuch | 76 | Kosten | 48 |
| Handy | 79, 129 | Küche | 124 |
| Hausapotheke | 125 | Kunsthistorische Grundlagen | 142 |
| Heiliges Jahr | 17 | Küstenweg | 30 |
| Herbergsregeln | 125 | L | |
| Hirschtalg | 101 | Lager | 125 |
| Hitze | 86, 110 | Laufrausch | 90 |
| Hitzekollaps | 107 | Laufsportler | 47 |
| Hitzekrampf | 107 | Lebenszeit | 17 |
| Hitzephasen | 86 | Liebe | 39 |
| Hospitalero/-a | 130 | Links | 149 |
| Hotels | 83, 133 | Literatur | 61, 139 |
| Hüfte | 105 | Losler Verbund | 37 |
| Hund | 112 | Luxus | 48 |
| Hut | 76 | M | |
| Hygiene | 108 | Magnesium | 97 |
| I/J | | Medikamente | 77 |
| Informationen | 64 | Menschenmassen | 91 |
| Internetforen | 62 | Mittagspause | 87 |
| Isomatte | 72 | Morgen | 129 |
| Italien | 36 | Motiv | 13 |
| Jahreszeit | 16 | | |

| | | | |
|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| Motivation | 61, 115 | Pilgerstatistiken | 146 |
| Mozarabischer Jakobsweg | 26 | Pilgerwagen | 21 |
| Muschel | 87 | Pilgerwege | 23 |
| Muskelentzündung | 104 | Portugal | 23 |
| | | Primitive Jakobsweg, Der | 31 |
| N | | Pullover | 75 |
| Nachhaltigkeit | 56 | | |
| Nacht | 129 | R | |
| Nachwort | 137 | Ratgeber | 139 |
| Nahrungsergänzungsmittel | 97 | Refugio | 122 |
| Navarrische Weg | 23 | Regenschutz | 71, 75 |
| Notfall | 108 | Regenwetter | 110 |
| Notunterkunft | 122 | Reinigungsmittel | 77 |
| | | Reiseberichte | 141 |
| O/P | | Reiseunternehmen | 43 |
| Obst | 95 | Reservierung | 91 |
| Ohropax | 87, 129 | Resümee | 136 |
| Österreich | 35 | Rollenpflaster | 77, 101 |
| Packliste | 67 | Rollstuhl | 21 |
| Panik | 99 | Romane | 141 |
| Parasiten | 109 | Römerstraße | 26 |
| Partner | 36, 40 | Rompilgern | 36 |
| Partnersuche | 64 | Rucksack | 66, 70 |
| Paulo Coelho | 62, 141 | Rucksacktransport | 44 |
| Pensionen | 83, 133 | Rückweg | 58 |
| Pfeil | 87 | | |
| Pferd | 21 | S | |
| Pferdesalbe | 104 | Salz | 96 |
| Phasen | 88 | Schlafräume | 123 |
| Pilgerausweis | 64 | Schlafsack | 71 |
| Pilgerberater | 62 | Schlange | 112 |
| Pilgerführer | 81 | Schnarcher | 129 |
| Pilgerherberge | 121 | Schnee | 110 |
| Pilgermenü | 49 | Schuhe | 60 |
| Pilgern | 13 | Schweiz | 35 |
| Pilgerseminare | 62 | Sehnenentzündung | 104 |
| Pilgerstab | 78 | Senior | 52 |
| Pilgerstammtische | 62 | Sexuelle Belästigung | 113 |

| | | | |
|------------------------------|-----|-------------------|-----|
| Skorpion | 112 | Ungeziefer | 109 |
| Smartphone | 79 | Unterhosen | 75 |
| Sonne | 110 | Urlaubsliebschaft | 39 |
| Sonnenbrand | 106 | | |
| Sonnenbrille | 77 | V | |
| Sonnenstich | 107 | Verspannung | 107 |
| Spanien | 23 | Via de la Plata | 26 |
| Spende | 122 | Via Francigena | 36 |
| Spielfilme | 142 | Via Gebennensis | 34 |
| Spirituell | 140 | Via Lemovicensis | 34 |
| Sport | 57 | Via Podiensis | 33 |
| Sportschuhe | 74 | Via Tolosana | 34 |
| Sprachführer | 82 | Vitamintabletten | 97 |
| Stier | 112 | Vorbereitung | 60 |
| Streit | 116 | Vorreservierung | 41 |
| Südl. Mozarabische Jakobsweg | 27 | Vorsorge | 66 |

T

| | |
|------------------|-----|
| Tages-Ablauf | 86 |
| Tagesetappe | 45 |
| Taschenlampe | 78 |
| Teleskopstöcke | 79 |
| Toilette | 108 |
| Training | 60 |
| Tränen | 117 |
| Trauma | 118 |
| Trinkflasche | 84 |
| Trinkwasser | 110 |
| Tupperware | 84 |
| Turbo | 90 |
| Tüten | 71 |
| Tütenterroristen | 71 |

U

| | |
|-----------------|-----|
| Überanstrengung | 107 |
| Übersichtskarte | 23 |
| Ultreja | 116 |
| Umwelt | 56 |

W

| | |
|-------------------------------|-----|
| Wanderschuhe | 72 |
| Wandersocken | 74 |
| Wärmflasche | 71 |
| Wäsche | 124 |
| Wäschetrocknen à la Peregrino | 111 |
| Waschgelegenheit | 108 |
| Wasser | 96 |
| Wecker | 129 |
| Wegstrecke | 45 |
| Windjacke | 75 |
| WLAN | 124 |
| Wochenende | 111 |
| Wundlaufen | 104 |

Z

| | |
|----------------|---------|
| Zelten | 133 |
| Ziel | 90, 136 |
| Zwiebeltechnik | 75 |



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 Papier



15., aktualisierte Auflage 2023
OutdoorHandbuch Band 197
ISBN 978-3-86686-394-1
€ 12,90 [D]



9 783866 863941