

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Raimund Joos

BASIXX

Pilgern auf den Jakobswegen

Packliste · Anfängertipps · Wegauswahl



The background image shows a dirt path leading into a vast, open landscape of fields under a clear blue sky with a few wispy clouds.

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 La Isla – Nordspanischer Küstenweg (rj)



Band 197

OutdoorHandbuch

Raimund Joos

Pilgern auf den Jakobswegen

Packliste · Anfängertipps · Wegauswahl

Pilgern

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt von der:



Conrad Stein Verlag GmbH
Am Markt 22, 59514 Welver
☎ 023 84/96 39 12
✉ info@conrad-stein-verlag.de
🌐 www.conrad-stein-verlag.de
 FACEBOOK www.facebook.com/outdoorverlag
INSTAGRAM 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.



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/10951-2509-1008

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 Climate-Partner-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

17., aktualisierte Auflage 2025

Text: Raimund Joos

Fotos: Raimund Joos (rj), Willy van Epoel (we), Christian Stadler (cs), Silvia Schubert (ss), Achim Wilmar (aw), Rainer Köfferlein (rk), Hartmut Engel (he), Monika Torchalski (mt), Thomas Nietsch (tn), Ingeborg Kähnner (ik), Stefan Vosemer (sv)

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Ricarda Kuschma

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 43 farbigen Abbildungen.

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 Produkthaftung – 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 Seitenzahl.

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 (rj)

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
Transport und Schlafen	70
Bekleidung	72
Körperpflege	76
Medikamente	77
Sonstiges	77

Pilgerführer und weitere Literatur	80
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
Index	138
Weiterführende Literatur, Pilgerfilme u. a.	139
Zum Thema (offizielle) Pilgerstatistiken	147
Hilfreiche Adressen und Links	148
Index	151

Fragen zu Beginn



Die Via 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 Weggefährten 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. waren seine dahin gehenden Bemühungen nur von wenig Erfolg gekrönt. So entstand die Legende, dass nur ein Hund ihm zu Lebzeiten in dem heute so katholischen Spanien Gefolgschaft geleistet hätte.

Die Geschichte des Pilgerns und des Jakobsweges beginnt viel früher. Pilgern ist ein religions- und kulturübergreifendes Phänomen und christliche Pilgerwege wie

*Älteste bekannte Jakobusdarstellung in Santa Marta –
Via de la Plata (rj)*



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 Jahr 44 n. Chr. mit dem Märtyrertod des eben 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 Jakobusgrabs in Auftrag gegeben. Die vermeintliche Existenz des Jakobusgrabs 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, welcher als Schutzpatron Spaniens mit seinem blutigen Schwert den Maurenkriegern die Köpfe abschlug, hochstilisiert. Die mit wachem Auge betrachtet schändlich-diskriminierenden Darstellungen des „Mauren-schlächters“ 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 beging man zunächst die nördlichen Wege, also der Camino Aragonés, Camino Primitivo und der Küstenweg. 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 Kriegs-propaganda, 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 Jahr 2002 meldeten sich 69.039 Pilger in dem katholischen Pilgerbüro in Santiago, im Jahr 2019 waren es bereits 347.578 Pilger. Und nachdem in den Jahren 2020 und 2021 die Pilgerzahlen aufgrund der Coronakrise rapide einbrachen, tummelten sich im (verlängerten) ☀ heiligen Jahr 2022 angeblich wieder ca. 440.000 Menschen auf den spanischen Jakobswegen, was 2023 und 2024 angeblich sogar noch übertragen wurde (☀ Pilgerstatistik).

Weitere knappe Ausführungen zur Geschichte finden Sie im einleitenden Teil von den ☀ Pilgerführern zu den einzelnen Wegen.

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 als ... mit ...



Die letzten Meter vor Finisterre (ik)

Als Frau pilgern

Wenngleich zu alten Zeiten weibliche Pilger zum Verdruss der Männerwelt eher zu den Ausnahmeerscheinungen 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 Sanitäranlagen. 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 gemäicher 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 einigen Wegen 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.

Tagen anschwellen und sie dann auch noch beim Bergabgehen genug Platz im äußeren Zehenbereich bieten müssen, wo erfahrungsgemäß die meisten Blasen entstehen. Kaufen Sie die Schuhe daher sicherheitshalber eine halbe Nummer größer als bei der Anprobe unbedingt notwendig. Von Fernkäufen, wie aus dem Internet, wird sehr abgeraten, da eine Anprobe unbedingt notwendig ist.

Gute Wanderschuhe, wie z. B. von Hanwag oder Lowa, können zum Nachbe- sohlen in die Firma zurückgeschickt werden und erhalten dort eine Originalsohle. Sie können somit mindestens zwei- bis dreimal länger getragen werden als „billigere“ Schuhe.

Wenn Sie schon in ein gutes Paar Wanderschuhe investieren, die kaum unter € 150 zu haben sind, ist es zu empfehlen, sich für die guten Stücke vom Orthopäden noch spezielle **Sporteinlagen** (Schaleneinlagen) anfertigen zu lassen. Diese sind in zweierlei Hinsicht von Vorteil: Zum einen haben Sie durch maßgefertigte Einlagen einen 100 % geraden Gang, was sich bei mehreren Hundert Kilometern durchaus positiv bemerkbar macht. Zum anderen werden Ihre teuren Schuhe dadurch gleichmäßig abgelaufen und nicht so schnell „ausgelatscht“. Auch wenn Sie sich auf Anhieb evtl. keines akuten orthopädischen Problems bewusst sind, wird Ihnen Ihr fachkundiger Hausarzt hier oftmals mit einem Rezept weiterhelfen können, das Ihnen diese Anschaffung sehr vergünstigt. Normalerweise werden Kassenpatienten aber trotzdem ca. € 30 zuzahlen müssen. Diese erscheinen aber auch ökonomisch durchaus gerechtfertigt, wenn Sie bedenken, dass Ihre Schuhe dadurch bedeutend länger leben werden.  Achtung: Verpassen Sie es auf keinen Fall, Ihre neuen Schuhe gründlich  einzulaufen. Sollten die Schuhe anfangs zu starr sein, so schmieren Sie sie mit einem normalen Pflanzenöl ein, das Sie in jeder Herberge oder einem Restaurant am Weg finden.

Pilgerschuhe in einer Herberge auf dem Camino Francés (sv)



Auf dem Weg



Auf dem Weg nach Finisterre (ss)

Sind Sie nun endlich auf dem Weg angekommen, so öffnet sich bald nach dem ersten „Kulturschock“ eine neue Welt für Sie. Ihr Tagesablauf wird nun von einigen wenigen Dingen gestaltet, deren richtige Mischung es macht. Die vier Säulen Ihres täglichen Erlebens sind Gehen, Essen und Schlafen sowie die Begegnung mit der Natur, Ihren Pilgerfreunden, sich selbst und – je nach Weltanschauung – mit Gott. In Ihrem täglichen Tagesablauf geht es nun darum, diese vier Säulen in ein für Sie passendes Gleichgewicht zu bringen und so Ihren Pilgeralltag zu Ihrer und der Freude Ihrer Begleiter zu gestalten.

Der „Tages-Ablauf“

Wann Sie Ihren Tag beginnen, ist im günstigsten Fall von Ihrer persönlichen Neigung abhängig, der Sie ja während Ihres Urlaubs mit gutem Recht folgen dürfen. Die meisten beginnen ihren Tagesmarsch in der Regel mit oder kurz vor Tagesanbruch, d. h., wenn man den Weg ohne die Hilfe einer Taschenlampe sieht oder nur noch kurze Zeit von ihr Gebrauch machen muss. In den Tag hineinzulaufen ist eine beeindruckende Erfahrung, die Sie zumindest einmal miterleben sollten. Jeder wird früher oder später einmal gezwungenemaßen dazu die Gelegenheit haben, da der allgemeine Aufbruch in manchen Herbergen Sie oft schon früh aus dem Bett holen wird.

Nach dem mehr oder weniger freiwilligen Aufstehen folgt, wenn Sie denn nach einigen Minuten einen Platz an einem Wasch- oder Spülbecken ergattert haben, die gemeinsame Morgentoilette der Jakobspilger, an die sich dann ein sehr kurzes, oft schweigendes Frühstück anschließt. Manche frühstücken aber erst, nachdem sie einige Zeit gelaufen sind. Der Rucksack wird fertig gepackt und die Trinkflasche gefüllt. Bevor Sie aufbrechen, kehren Sie noch mal zu Ihrem Schlafplatz zurück und überprüfen, ob Sie etwas vergessen haben (Blick unters Bett!). Dann geht es zügig los, denn zwischen 8:00 und 9:00 schließen die meisten Herbergen. Während besonderer **Hitzephasen** ist es auf manchen Wegstrecken empfehlenswert, sehr frühzeitig aufzubrechen, um vor Anbruch der Mittagshitze das Ziel zu erreichen. Zur Hauptsaison ist es möglich, dass sich die Herbergen schneller füllen und ein seltsames Wettrennen um den besten Schlafplatz stattfindet. Wollen Sie sich in Ihrem Urlaub an einer derartigen Ausscheidung beteiligen, ist es zu empfehlen, auch hier früh anzutreten, um Ihre Konkurrenz durch einen straffen Nachtmarsch frühzeitig aus dem Feld zu schlagen. Ich empfehle aber, in diesem Fall eher vorab in privaten Herbergen zu reservieren oder aber auf Nebenstrecken oder in die Nebensaison auszuweichen.

Einige Zeitgenossen ziehen es auch ohne einen zwingenden Grund vor, ihren Weg bereits sehr früh zu beginnen. Oftmals handelt es sich hier schlüssig um

bedauernswerte Workaholics, die noch nicht begriffen haben, dass sie sich bereits im Urlaub befinden. Egal: Stehen Sie in Ihrem Urlaub dann auf, wann es Ihnen passt oder es der Hospitalero Ihnen nahelegt. Augenbinden und Ohropax aus dem Drogeriemarkt helfen Ihnen dabei.

Nun steht Ihnen gewöhnlich eine Tagesetappe von ca. 25 km bevor, die im Allgemeinen nicht von Ihrer Kondition, sondern vom Zustand Ihrer Füße vorgegeben wird. Sie folgen dabei immer der meist guten Wegausschilderung, die auf den meisten Strecken durch einen gelben Pfeil oder eine Muschel markiert ist. Da der normale Pilger bei unproblematischem Gelände ca. 4 bis 5 km/h zurücklegt, besteht kein Grund zur Eile, wenn äußere Bedingungen dies nicht vorgeben. Dennoch sollten Sie nicht zu sehr trödeln, denn Pausen machen müde und das Weiterlaufen kostet danach etwas Überwindung.

Laufen Sie, um warm zu werden, die ersten 2 bis 4 km etwas gemächlich und ziehen Sie dann, wenn die Schwere und evtl. auch die Schmerzen in den Beinen nachlassen, das Tempo etwas an. Machen Sie kleinere Pausen, um etwas zu trinken und einen kleinen Happen zu essen (Ernährung) oder den schönen Dingen am Wegrand etwas Beachtung zu schenken. Setzen Sie sich nicht länger als 10 Minuten hin, da Sie sonst müde und träge werden.

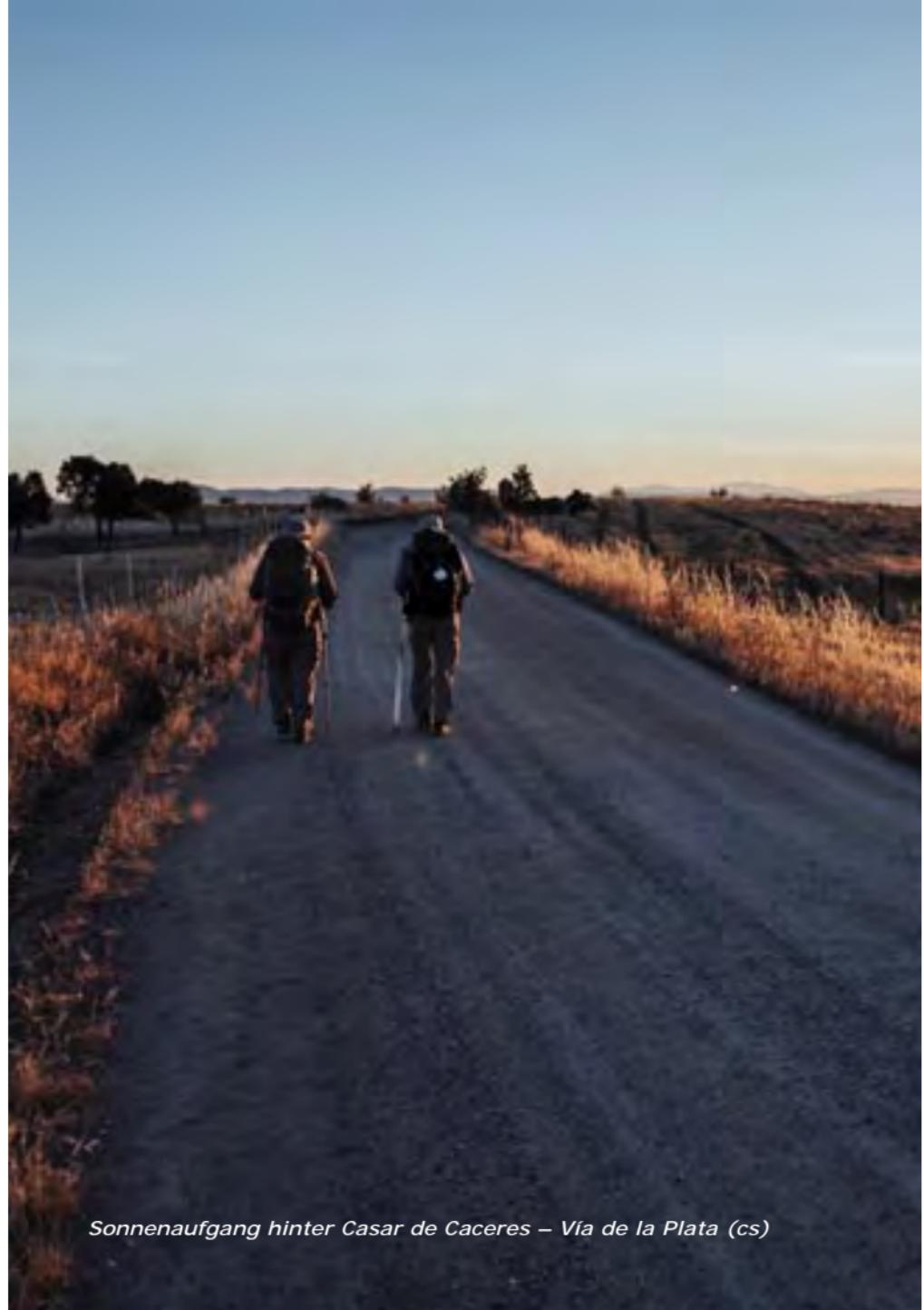
Nach gut der Hälfte der Tagesetappe empfiehlt sich eine größere Mittagspause. Essen und trinken Sie hier etwas mehr und ziehen Sie Ihre Schuhe und Socken aus, damit Ihre Füße Luft bekommen.

Der Genuss von Alkohol oder ein kaltes Fußbad sind zu dieser Tageszeit jedoch noch nicht zu empfehlen. Ruhen Sie sich so lange aus, wie Sie glauben, dass Ihnen dies guttut, oder bis die größte Mittagshitze vorbei ist. Füllen Sie Ihren Proviant wieder auf, quälen Sie sich wieder in Ihre Schuhe und machen Sie sich dann wieder auf den Weg. Nicht selten werden Ihre Füße nun schmerzen, was nach einer längeren Pause aber normal ist. Gehen Sie trotzdem zügig weiter, denn mit jedem Meter und jedem Tag werden die Schmerzen nachlassen.

Sind Sie nur noch einige Kilometer von Ihrem Ziel entfernt und ist der Tag noch nicht weit fortgeschritten, können Sie sich jetzt eine weitere Pause an einem angenehmen Ort gönnen. Wenn es etwas kühler wird, können Sie nun auch etwas Alkohol zu sich nehmen.

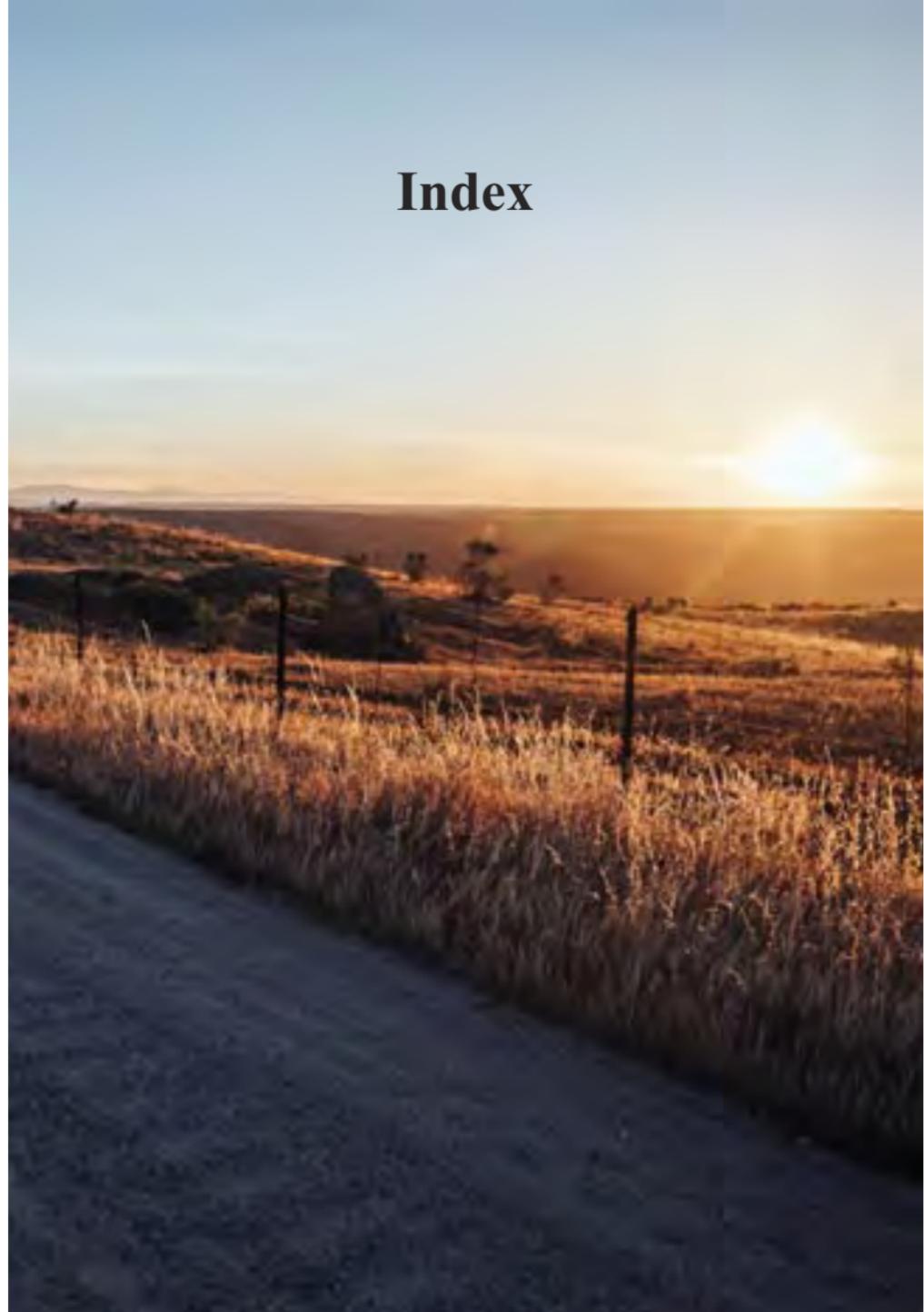
Sollten Sie schon einige Tage Wegerfahrung haben und Ihnen und Ihren Begleitern Ihre Beine bis hierhin noch keinerlei Probleme bereitet haben, ist evtl. zu überlegen, ob Sie doch noch die Strecke bis zu einer etwas weiter gelegenen Herberge an Ihre ursprünglich geplante Tagesetappe anhängen.

Achten Sie aber auf jeden Fall auf die kleinen Signale, die Ihr Körper an Sie sendet. Kleine Probleme können sich besonders dann, wenn gegen Abend eine



Sonnenaufgang hinter Casar de Caceres – Vía de la Plata (cs)

Index



A

Abendessen	122, 127	Camino de Levante	28
Abschlussriten	136	Camino del Norte	30
Achillessehnenentzündung	105	Camino del Sureste	28
Adressen	148	Camino Finisterre	25
Albergue de Peregrino	122	Camino Francés	23
Alkohol	87, 96	Camino Inglés	29
Allein	37	Chlortabletten	97
Allergien	111	Coelho, Paulo	62, 141
Ankunft	126	Compeed	102
antizyklisch	92	Compostela	65
Aragonesischer Weg	24	Credencial	64
Arnicakügelchen	104		
Arzt	108		
Aufenthaltsraum	124		
Auto	21		

B

Bananen	95	Deutschland	36
Behinderung	53	Diebe	114
Bekleidung	68, 72	Dokumentationen	142
Belästigung	113	Druckstellen	60
Bettelpilger	56	Durchfall	105
Bettwanzen	109		
Biwakieren	134		
Blasen, Blasenprophylaxe	100	E	
bocadillo	95	EC-Karte	83
Bücher	83	Einlaufzeit	47
Buchung	63	empanada	95
Buchungssportale	43	Empfang	126
Bus	21	Ernährung	94

C

Calcium	97	Fahrrad	18
Caminho Português	28	Faustrecht	126
Camino de la Costa	30	Feiertage	111

F

Flöhe	109
Frankreich	32
Freizeitkleidung	76

Freizeitschuhe

74

Frühstück

95

Fußbad

87

Fußpilgern

18

Fußpilz

109

G

Gästebuch

125

Gegenrichtung

58

Geld

48

Gesamtstrecke

46

Gesundheit

99

Getränke

97

Gewicht

67

Glück

12

GPS

80

Grobkalkulation

50

Gruppe

37, 41

Gruppenreisen

42

H

Handtuch

76

Handy

79

Hausapotheke

125

Herbergsregeln

125

Hirschtalg

101

Hitze

110

Hitzekollaps

107

Hitzekrampf

107

Hitzephasen

86

Hospitalero/-a

130

Hotel

133

Hüfte

105

Hund

112

Hut

76

Hygiene

108

I

Informationen

64

Internetforen

62

Isomatte

72

Italien

36

J

Jahreszeit

16

Jakobsmuschel

78

Jakobsweg

23

Jakobusgesellschaft

148

Jugendliche

53

K

Kälte

110

Kamera

79

Kinder

53

Kirchengemeinden

42

Kleiderverbrennung

26

Klöster

132

Knie

105

Knochenhautentzündung

105

Kochen

127

Kosten

66

Kreditkarte

83

Küche

124

Kunstgeschichtliche und

kunsthistorische Grundlagen

142

Küstenweg

30

L

Lager

125

Laufrausch

90

Laufsportler

47

Lebenszeit

17

Liebe

39

Links	149	Partnersuche	64
Literatur	61, 139	Pensionen	133
Loser Verbund	38	Pfeil	87
Luxus	48	Pferd	21
<hr/>			
M		Pferdesalbe	104
Magnesium	97	Phasen	88
Medikamente	77	Pilger-Fast-Food	95
Menschenmassen	91	Pilgerausweis	64
Mittagspause	87	Pilgerberater	62, 82, 146
Morgen	129	Pilgerführer	80
Motiv	13	Pilgerherberge	121
Motivation	115	Pilgern	13
Mozarabischer Jakobsweg	26	Pilgerseminare	62
Muschel	87	Pilgerstab	78
Muskelentzündung	104	Pilgerstammtische	62
<hr/>			
N		Pilgerstatistiken	147
Nachhaltigkeit	57	Pilgerwagen	21
Nacht	129	Plastikdose	84
Nachwort	137	Portugal	23
Nahrungsergänzungsmittel	97	Primitiver Jakobsweg	31
Navarrischer Weg	23	Proviant	84
Notfall	108	Pullover	75
Notunterkunft	122	<hr/>	
<hr/>			
O		R	
Obst	95	Ratgeber	139
Ohropax	87, 129	Refugio	122
Österreich	35	Regenschutz	71, 75
<hr/>			
P		Regenwetter	110
Packliste	67	Reinigungsmittel	77
Panik	99	Reiseberichte	141
Parasiten	109	Reiseunternehmen	42
Partner	37, 40	Reservierung	91
<hr/>			

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, 72

Schweiz

35

Sehnenentzündung

104

Senior

52

Sexuelle Belästigung

113

Skorpion

112

Smartphone

79

Sonne

110

Sonnenbrand

106

Sonnenbrille

77

Sonnenstich

107

Spanien

23

Spende

122

Spielfilme

142

Spirituell

140

Sport

57

Sportschuhe

74

Sprachführer

83

Stier

112

Streit

116

Südlicher Mozarabischer

27

Jakobsweg

T

Tages-Ablauf

86

Tagesetappe

45

tapas

95

Taschenlampe

78

Teleskopstöcke

79

Toilette

108

tortilla española

95

Training

60

Tränen

117

Trauma

118

Trinkflasche

84

Trinkwasser

110

Turbo

90

Tüten

71

Tütenterroisten

71

U

Überanstrengung

107

Übersichtskarte

23

Ultreja

116

Umwelt

56

Ungeziefer

109

Unterhosen

75

Urlaubsliebschaft

40

V

Verspannung

107

Vía de la Plata

26

Via Lemovicensis

34

Via Podiensis

33

Via Tolosana

34

Vitamine

97

Vorbereitung

60

Vorreservierung

41

Vorsorge

66

W

Wanderschuhe	72
Wandersocken	74
Wärmflasche	71
Wäsche	124
Wäschetrocknen à la Peregrino	111
Waschgelegenheit	108
Waschräume	123
Wasser	97
WC	123

Wecker

129

Wegstrecke

45

Windjacke

75

WLAN

124

Wochenende

111

Wundlaufen

104

Z

Zelten

133

Ziel

90, 136

Zwiebeltechnik

75

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer Homepage.

Dort finden Sie ...



- aktuelle Updates zu diesem *OutdoorHandbuch* und zu unseren anderen Reise- und *OutdoorHandbüchern*,
- Zitate aus Leserbriefen und Pressestimmen,
- interessante Links,
- unser komplettes und aktuelles Verlagsprogramm, auch zum Download.

www.conrad-stein-verlag.de



Aus dem Inhalt:

- ▷ Fragen zu Beginn:
Warum ... / Was ist ... / Wer kann ... / Wann ... / Welchen Weg ... / Mit wem ... 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



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/10951-2509-1008



17., aktualisierte Auflage
OutdoorHandbuch Band 197
ISBN 978-3-86686-394-1
€ 13,00 [D]



9 7 8 3 8 6 6 8 6 3 9 4 1