

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Raimund Joos

BASIX

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 La Isla – Nordspanischer Küstenweg (rj)

Band 197

OutdoorHandbuch

Raimund Joos

Pilgern **auf den Jakobswegen** **Packliste · Anfängertipps · Wegauswahl**



OutdoorHandbuch Band 197

ISBN 978-3-86686-394-1

17., aktualisierte Auflage 2025

Text: Raimund Joos

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

Stefan Vossemer (sv)

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Ricarda Kuschma

Gesamtherstellung: gutenbergs 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 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 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

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

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



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, 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 Aragones, 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 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 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 übertroffen 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 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 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 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 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 Nachbarsohlen 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 gezwungenermaßen 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 schlicht um

bedauernde 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.

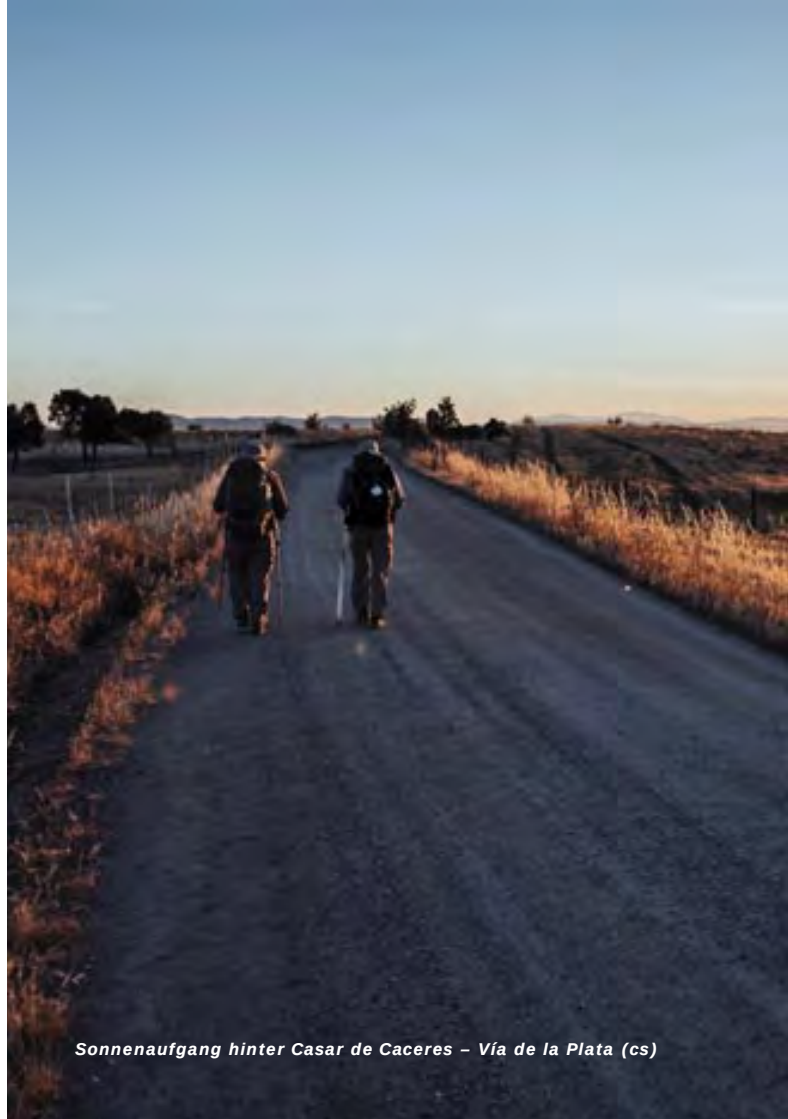
Nach gut der Hälfte der Tagesetappe empfiehlt sich eine größere Mittagspause. Essen und trinken Sie hier etwas mehr und ziehen Sie Ihre Schuhe und Socken aus, damit Ihre Füße Luft bekommen.

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.

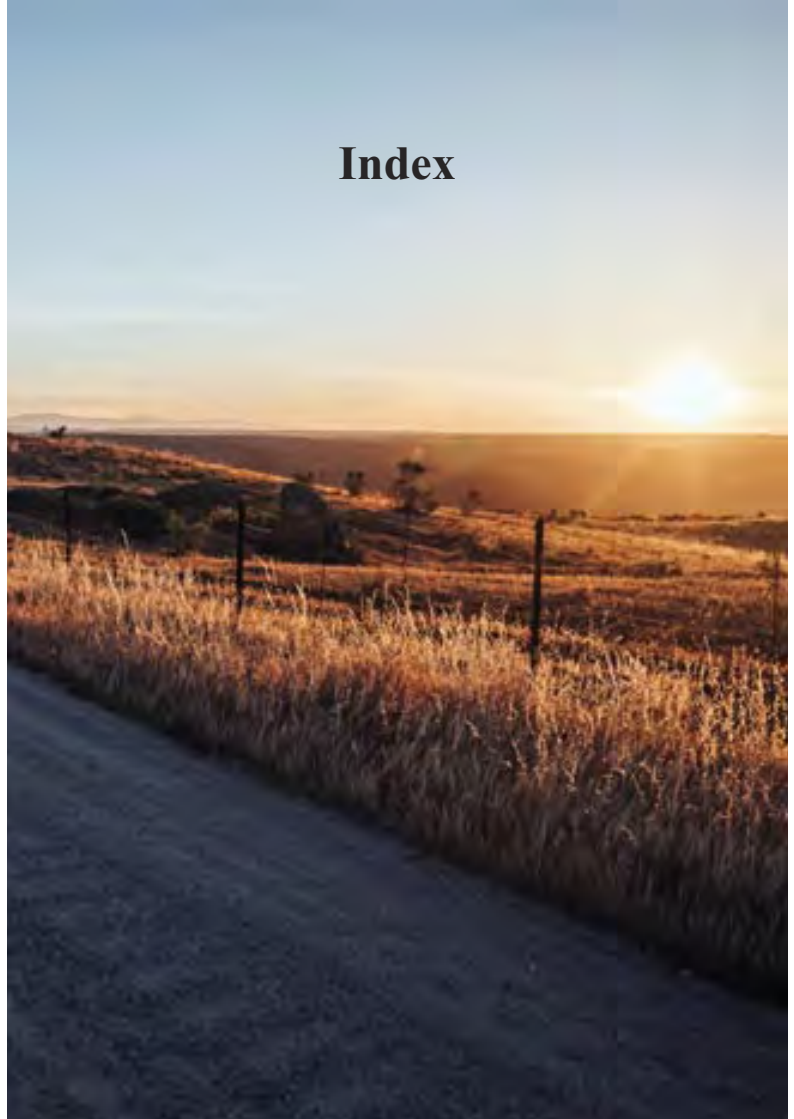
Sollten Sie schon einige Tage Wegerfahrung haben und Ihnen und Ihren Begleitern Ihre Beine bis hierhin noch keinerlei Probleme bereitet haben, ist evtl. zu überlegen, ob Sie doch noch die Strecke bis zu einer etwas weiter gelegenen Herberge an Ihre ursprünglich geplante Tagesetappe anhängen.

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
Abschlussriten	136
Achillessehnenentzündung	105
Adressen	148
Albergue de Peregrino	122
Alkohol	87, 96
Allein	37
Allergien	111
Ankunft	126
antizyklisch	92
Aragonesischer Weg	24
Arnica-Kügelchen	104
Arzt	108
Aufenthaltsraum	124
Auto	21

B

Bananen	95
Behinderung	53
Bekleidung	68, 72
Belästigung	113
Bettelpilger	56
Bettwanzen	109
Biwakieren	134
Blasen, Blasenprophylaxe	100
bocadillo	95
Bücher	83
Buchung	63
Buchungsportale	43
Bus	21

C

Calcium	97
Caminho Português	28
Camino de la Costa	30

Camino de Levante	28
Camino del Norte	30
Camino del Sureste	28
Camino Finisterre	25
Camino Francés	23
Camino Inglés	29
Camino Primitivo	31
Chlortabletten	97
Coelho, Paulo	62, 141
Compeed	102
Compostela	65
Credencial	64

D

Deutschland	36
Diebe	114
Dokumentationen	142
Druckstellen	60
Durchfall	105

E

EC-Karte	83
Einlaufzeit	47
empanada	95
Empfang	126
Ernährung	94
Erschöpfung	107
Erzählungen	141

F

Fahrrad	18
Faustrecht	126
Feiertage	111
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
Hirschtal	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
		Pferdesalbe	104
M		Phasen	88
Magnesium	97	Pilger-Fast-Food	95
Medikamente	77	Pilgerausweis	64
Menschenmassen	91	Pilgerberater	62, 82, 146
Mittagspause	87	Pilgerführer	80
Morgen	129	Pilgerherberge	121
Motiv	13	Pilgern	13
Motivation	115	Pilgerseminare	62
Mozarabischer Jakobsweg	26	Pilgerstab	78
Muschel	87	Pilgerstammtische	62
Muskelentzündung	104	Pilgerstatistiken	147
		Pilgerwagen	21
N		Plastikdose	84
Nachhaltigkeit	57	Portugal	23
Nacht	129	Primitiver Jakobsweg	31
Nachwort	137	Proviand	84
Nahrungsergänzungsmittel	97	Pullover	75
Navarrischer Weg	23		
Notfall	108	R	
Notunterkunft	122	Ratgeber	139
O		Refugio	122
Obst	95	Regenschutz	71, 75
Ohropax	87, 129	Regenwetter	110
Österreich	35	Reinigungsmittel	77
P		Reiseberichte	141
Packliste	67	Reiseunternehmen	42
Panik	99	Reservierung	91
Parasiten	109	Resümee	136
Partner	37, 40	Rollenpflaster	77, 100
		Rollstuhl	21
		Romane	141

Römerstraße	26	T	
Rompilgern	36	Tages-Ablauf	86
Rucksack	66, 70	Tagesetappe	45
Rucksacktransport	44	tapas	95
Rückweg	58	Taschenlampe	78
Ryanair	48	Teleskopstöcke	79
		Toilette	108
S		tortilla española	95
Salz	96	Training	60
Schlafräume	123	Tränen	117
Schlafsack	71	Trauma	118
Schlange	112	Trinkflasche	84
Schnarcher	129	Trinkwasser	110
Schnee	110	Turbo	90
Schuhe	60, 72	Tüten	71
Schweiz	35	Tütenterroristen	71
Sehnenentzündung	104		
Senior	52	U	
Sexuelle Belästigung	113	Überanstrengung	107
Skorpion	112	Übersichtskarte	23
Smartphone	79	Ultreja	116
Sonne	110	Umwelt	56
Sonnenbrand	106	Ungeziefer	109
Sonnenbrille	77	Unterhosen	75
Sonnenstich	107	Urlaubsliebschaft	40
Spanien	23		
Spende	122	V	
Spielfilme	142	Verspannung	107
Spirituell	140	Vía de la Plata	26
Sport	57	Via Lemovicensis	34
Sportschuhe	74	Via Podiensis	33
Sprachführer	83	Via Tolosana	34
Stier	112	Vitamine	97
Streit	116	Vorbereitung	60
Südlicher Mozarabischer		Vorreservierung	41
Jakobsweg	27	Vorsorge	66

W			
Wanderschuhe	72	Wecker	129
Wandersocken	74	Wegstrecke	45
Wärmflasche	71	Windjacke	75
Wäsche	124	WLAN	124
Wäschetrocknen à la		Wochenende	111
Peregrino	111	Wundlaufen	104
Waschgelegenheit	108	Z	
Waschräume	123	Zelten	133
Wasser	97	Ziel	90, 136
WC	123	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

