

Optionale Checkliste der eigenen Pilgerausrüstung

Teilnehmer, die am Pilgern teilnehmen können anhand dieser Liste entscheiden, was sie für die Pilgerwanderung zum eigenen Schutz mitnehmen möchten.

- Ausreichend Getränke
- Proviant (Studentenfutter, Nüsse, Müsliriegel ...)
- Regenkleidung,
- Kopfbedeckung (Sonnenschutz, Sonnencreme)
- Insektenschutz (Zecken, Mücken)
- kleiner Rucksack,
- ggf. Regenüberzug für Rucksack
- Wanderschuhe (festes Schuhwerk)
- Wander-/Trekking-Stöcke

Notfall Medikamente:

- Diabektiker: Traubenzucker
- Insektenallergie: Notfall Set