

Vorbereitung und Pilgerausrüstung

Vor einer jeden Wanderung, sei es auf die Höhen der Berggipfel oder in die Weiten der Ebene, gilt es zuerst die eigene mentale und physische Befindlichkeit zu prüfen. Und nochmals davor steht die Überprüfung der Ausrüstung. Wer meint, Stock und Hut sollten genügen, leichtes Marschgepäck gleichsam, sollte sich besser in die Riege der Sonntagsausflügler einreihen. Für Fernwanderer, was der Pilger naturgemäß ist, gelten nämlich völlig andere Maßstäbe.

An erster Stelle steht der Rucksack. 50 bis 60 Liter sollte er schon haben, denn er muss ja Deine ganzen Sachen für eine mehrwöchige Reise fassen können, aber gleichwohl möglichst leicht sein. Allzu viel Schnickschnack, wie zum Beispiel viele separate Fächer, eingebaute Sitz- oder Kopfkissen, extra beschichtetes Material und so weiter, machen den Rucksack nur eines: schwer. Ein paar praktische verschließbare Außentaschen, eventuell sogar am Beckengurt für Taschenmesser, Handy oder Geldbeutel dürfen dagegen schon sein. Statt des überflüssigen Gewichts des Rucksacks trägt der Pilger nämlich lieber einen Teil seines Gepäcks. In der Ultraleicht-Klasse wird man da ab knapp 1 kg schnell fündig, während viele herkömmliche Rucksäcke schon leer oft mehr als 2,5 kg wiegen. GossamerGear Mariposa 60 mit passendem Hüftgurt könnte insoweit mit weniger als 1 kg in Betracht kommen. Ein guter Sitz des Teils ist unabdingbar, schließlich hat man es auf seiner Pilgerschaft über Wochen oder sogar Monate täglich auf dem Rücken. Der einschlägige Fachhandel hilft insoweit gerne.

Ein passendes Cape, das den Rucksack vor Regen schützt, ist Pflicht.

Wer nicht gerade im Winter unterwegs sein wird oder nicht im Freien schlafen will, für den genügt ein Ultraleicht-Mumienschlafsack. Der wärmt bei Bedarf – auch im Sommer, erst recht im Frühling und Herbst, kann es bei entsprechender Wetterlage auf Teilen des Jakobswegs recht frisch sein, wobei die meisten Herbergen trotzdem nur durch menschliche Heizkörper erwärmt werden – und kann bei höheren Temperaturen gegebenenfalls offen als bloße Zudecke genutzt werden. Wichtig ist der Komfortbereich, der, je nach Jahreszeit, zwischen 10 und 15 Grad liegen sollte. Gute Stücke bringen zwischen 250 und maximal 500 Gramm auf die Waage. Weniger ist auch dabei mehr, wobei das dann aber auch seinen Preis hat. Der übliche Juhe-Schlafsack aus Leinen, Baumwolle oder Seide kann dann daheimbleiben.

Apropos Sommer: Wer nicht anders kann, geht halt im Sommer. Für alle anderen empfiehlt sich eher die Zeit davor oder danach, also je nach konkreter Strecke April bis Juni und dann ab September bis Ende Oktober. Im Juli und August kann es schon bei uns, erst recht aber im südlichen Frankreich und in Spanien fast unleidig heiß werden. Wer dann nicht die Natur einer Eidechse hat ... Das mag der eine oder andere Pilger als wohlverdiente Buße auf sich nehmen, wir anderen fühlen uns jedoch nicht so schuldig, als dass das geboten wäre. Wir pilgern daher lieber in der Vor- oder Nachsaison, dann sind auch die Herbergen weniger überlaufen.

Die leichten, knöchelhohen Wanderstiefel müssen unbedingt (!!) vor (!!) Beginn der Wanderung gut eingelaufen werden, am besten über 200 oder 300 km auf erst kurzen bis hin zu längeren Tageswanderungen. Tagestouren deswegen, um bei einschlägigen Beschwerden wie Blasen oder Wundlauf nicht noch weiter bis zum nächsten Etappenziel gehen zu müssen. Unterschätze das nicht! Ich habe da unterwegs wirklich echt böse Füße gesehen. Wie diese Leute damit überhaupt noch gehen konnten, ist mir ein Rätsel.

Mit diesen Einlauftouren kannst Du außerdem gleich Deine Wanderfitness trainieren. Glaube nicht, es ginge ohne! Ein solch gewaltiger Marsch geht nämlich nicht von jetzt auf geschwind. Auch Zwerge haben klein angefangen, sagt man. Komm daher erst einmal in Form, indem Du Auto, Zug, Bus oder Straßenbahn meidest und in Deiner Stadt oder sonst jedenfalls alle kürzeren Wege bis 1, 2, 3 km kon-

sequent zu Fuß gehst. Danach kannst Du Dir kleinere und mittlere Strecken in der freien Natur erwandern. Nimm Dir dazu einen Wanderführer für die Gegend, in der Du lebst, zur Hand. Darin findest Du in der Regel alles zwischen Spaziergang und mehrstündiger Wanderung. Geh es aber gemächlich an, sonst überanstrengst Du Dich oder bekommst Blasen an den Füßen, was die Motivation für weitere Ausflüge dieser Art nicht unbedingt steigert. Mit der Zeit kommst Du ohnehin zu den anspruchsvolleren Touren, wenn Dir der Sinn dann vielleicht mal nach Bergland steht. Und keine Angst: Mit Wanderführer, Karte und entsprechender Wander-App auf dem Smartphone ist hierzulande noch niemand verloren gegangen. Die zunehmende Übung fördert zudem Deinen Orientierungssinn, so dass Du Dich später auch in gänzlich unbekanntem Gelände zurechtfindest. Im Übrigen sind Wanderwege in aller Regel gut ausgeschildert. Für den Jakobsweg gilt das sogar ganz besonders. Auf meinen ganzen Wanderungen habe ich keinen Weg gesehen, der so akkurat wie der gesamte Jakobsweg von meiner Heimat bis nach Santiago ausgeschildert gewesen wäre. Selbst blutige Anfänger können da fast nicht fehlgehen. Teilstücke der verschiedenen Jakobswege gibt es übrigens vielerorts auch bei uns, vielleicht auch in Deiner Nähe. Bei all diesen Wanderungen hast Du dann gleich Deine neuen Wanderstiefel eingelaufen und nach dem kleinen Tagesrucksack dann das gepackte, gute große Stück für den Jakobsweg ausprobiert, damit dessen Gewicht Dich nicht ungeübt überrascht. Behalte dabei jedoch im Hinterkopf, dass sich die so erarbeitete Fitness nicht wochenlang hält. Dein Training sollte sich also bis zu Deinem Aufbruch hinziehen und steigern.

Keinesfalls solltest Du versuchen ohne solches Training gleich den ganzen Jakobsweg von daheim bis nach Santiago de Compostela an einem Stück oder längere Teilstücke in Angriff zu nehmen. Bei guter Fitness steht dem aber grundsätzlich nichts entgegen. Für größere Teilstrecken kann ich Dir das sogar nur anempfehlen. Also zum Beispiel von Dir zuhause bis Thann, südlich der Vogesen, falls Du weit im Norden, Osten oder Südosten daheim sein solltest oder gleich bis Le-Puy-en-Velay, wenn Du in der Mitte oder im Südwesten Deutschlands startest. Von Thann bis Le-Puy-en-Velay, dann bis St-Jeans-Pieds du-Port an den Pyrenäen und schließlich den Camino Frances bis Santiago. Das sind in der Regel jeweils rund sechs Wochen, das heißt genügend Zeit, um auf der Pilgerschaft und damit bei sich selbst anzukommen. Glaube mir, weniger als vier Wochen sollten es eben deswegen nicht sein, weil Du sonst, kaum richtig auf dem Weg angekommen, schon wieder mit Gedanken an die Heimfahrt und das Zuhause, die Arbeit beschäftigt sein wirst. Anhand der im Buchhandel erhältlichen Pilgerführer wirst Du leicht die für Dich passenden Strecken des Jakobswegs auffinden.

Übrigens: Wer sich eine Blase läuft, für den ist ein Blasenpflaster, das darüber geklebt wird, eine Erleichterung, denn dann rubbelt der Stiefel nicht mehr auf der Haut, sondern auf dem Pflaster. Darüber dann noch ein breiter Streifen Leukoplast aus dem Erste-Hilfe-Set, denn das Blasenpflaster verklebt sonst mit der Wandersocke. Das Leukoplast sollte möglichst aus rutschfreudigem Material sein, weil es sonst selbst abgerubbelt wird. Wer gar kein Pflaster hat, der nimmt die Plastikhülle seiner Tempos, legt sie über die wunde Stelle und zieht die Wandersocke wieder darüber. Das hat den gleichen Effekt. Die Tempohülle oder dergleichen über das Leukoplast zu legen, hilft auch gegen dessen Abrubbeln. Bei passenden und gut eingelaufenen Stiefeln dürften solche Unannehmlichkeiten allerdings nicht (mehr) auftreten. Die Stiefel kauft man im Fachgeschäft am besten nachmittags. Nachmittags und beim Anprobieren in den künftigen Wandersocken, denn nachmittags ist der Fuß schon leicht vergrößert, wie er das auf der Wanderung ja auch sein wird. In gut eingelaufenen Stiefeln geht man dann wie barfuß, ja besser als barfuß, denn der Stiefel hat eine Sohle, was auf spitzkörnigem Schotter ein nicht zu unterschätzender Vorteil ist. Aus dem Grund haben unsere Ahnen ja den Schuh erfunden. Mir haben die leichten Lowa Renegade auf bisher über 5000 km beste Dienste erwiesen. Goretex-Stiefel sind dennoch kein Wundermittel gegen feuchte oder nasse Füße. Bei höheren Außentemperaturen versagt nämlich der Luftaustausch durch die Membran, was bei der Auswahl der Jahreszeit zu berücksichtigen ist, zumal Pilgerziele wie Santiago de Compostela oder Rom ohnehin im sonnigen Süden liegen. Auch beim Waten im Wasser von als Wanderweg getarnten Bachbetten wird

selbst der beste Stiefel irgendwann innen nass. Eine gewisse Hilfe ist, je nach Außenmaterial der Stiefel, diese mit passendem Wachs, Öl oder dergleichen gründlich einzulassen. Wenn die so präparierten Stiefel wirklich einmal nass geworden sind, müssen sie unbedingt über Nacht mit Zeitungspapier ausgestopft und getrocknet werden. Das nasse Papier muss gegebenenfalls sogar mehrfach gewechselt werden. Durch nasse oder feuchte Stiefel weicht nämlich die Fußhaut auf und kann so den Belastungen des Wanderns nicht mehr standhalten. Böse offene Stellen und zumeist das Ende der Pilgerschaft sind dann die Folge.

Als zweites Paar Schuhe für den Aufenthalt in den Herbergen, womöglich kann man in der Herberge aber auch auf Socken gehen, und eventuelle Stadtbummel oder Besichtigungen nach den Tagesetappen, so man für solche extra Meter noch Lust hat, genügen leichte Trekking-Sandalen. Bei passendem Wetter und Untergrund kann man damit auch einmal ein paar Kilometer Strecke gehen. Für mehr taugen sie aber trotz ihres Namens regelmäßig nicht. Die Füße kann das unter Umständen aber trotzdem erfreuen. Ich habe später von solchen Experimenten abgesehen, da mir meine Lowa Renegade irgendwann anfangen wie ein Strumpf zu passen und ich darin wie barfuß lief. Lief, denn der Schwabe läuft, wenn andere gehen und wetzt, wenn andere laufen. Weiteres Schuhwerk ist weder nötig noch aus Gewichtsgründen angebracht.

Gute, an den Druckstellen gepolsterte Links-/Rechts-Wandersocken, wie die bewährten Falke TK2, ergänzen die Stiefel, will man einigermaßen komfortabel sein tägliches Wanderspensum bewältigen. Zwei Paar genügen zum Wechseln, da man ohnehin täglich mit der Handwäsche seiner verschwitzten Kleidung befasst sein wird.

Wer bei seinen „Einlauftouren“ später den gefüllten großen Rucksack schultert, gewöhnt sich als Rückentraining gleich an das zu tragende Gewicht. Später sind Mehrtagestouren kein Fehler, denn dabei kann man das Rucksackgewicht, sprich die eingepackten Sachen auf wirkliche Notwendigkeit oder Verzichtbarkeit überprüfen und dieses so von Wanderung zu Wanderung optimieren.

Eine Trinkflasche für einen Liter Wasser und eine zweite für einen halben Liter dürfen nicht fehlen. Zwei Flaschen, um das Gewicht im Rucksack einigermaßen gleichmäßig verteilen zu können. Bei schlechter Versorgung mit Trinkwasserbrunnen auf langen Etappen oder großer Hitze weiß man den zusätzlichen halben Liter schnell zu schätzen. In anderen Fällen braucht man die kleine Flasche ja nicht (ganz) zu füllen. Grundsätzlich zählt jedoch nur das Wasser, das – noch – in der Flasche ist. Deswegen ist die Flasche des Pilgers auch nie leer. Im Übrigen genügt eine leichte, hinreichend stabile PET-Flasche. Die kommt in eine der Außentaschen des Rucksacks, wo sie, ohne diesen absetzen zu müssen, bequem erreichbar sein sollte. Isolierte Flaschen oder solche aus Metall bringen demgegenüber keinen Vorteil, was das Stillen des Durstes angeht, sondern bloß zusätzliches Gewicht.

Eine hinreichend große, aber leichte Vesperdose für druckempfindlichen Proviant wie Bananen, Tomaten, Joghurtbecher etc., sollte ebenfalls dabei sein. Dafür genügt eine einfache Blechschachtel, die für wenig Geld angeboten wird. Oder man kauft einfach eine hinreichend große, hohe Keksdose und hat die Kekse vorweg als Dreingabe. Die teuren Sandwichboxen aus Edelstahl sind demgegenüber für Tomaten und dergleichen meist zu flach und sowieso zu schwer. Ein kleiner Plastiklöffel, um den Joghurt auslöffeln zu können, sollte da auch hinein.

Ein Paar gute Teleskop-Wanderstöcke mit Stoßdämpfung können hilfreich sein. Möglichst mit Korkgriff, da er den Handschweiß aufnimmt und daher nicht rutschig wird. Solche Wanderstöcke sind in unwegsamem Gelände hilfreich, entlasten abwärts die Knie und beschäftigen die Arme, die dann nicht krampfhaft in die Schultergurte eingehängt werden müssen, um Schwellungen zu vermeiden. Ohne Stöcke bekam ich meist sogar recht schnell Rückenschmerzen.

Wer einen Hut braucht, braucht ihn eben. Das gilt auch für die Sonnenbrille. Mir ist sie aber nur ständig vom schweißnassen Gesicht gerutscht, weswegen sie später daheimblieb. Unsere Vorfahren haben die Welt schließlich auch ohne Sonnenbrille erobert!

An Wäsche sollten oben herum zwei Merino-T-Shirts genügen. Damit ist zumindest in der warmen Jahreszeit der Bedarf an Oberbekleidung abgedeckt. Merino, weil das bei fehlender Wasch- bzw. Trockenmöglichkeit nicht müffelt wie sogenannte Funktionswäsche oder Baumwolle. Im Gegensatz zu Baumwolle nimmt Merinowolle auch keine Feuchtigkeit auf. Das erhöht den Tragekomfort, wenn gleich natürlich auch Merino nass wird. Da die Feuchte aber nicht in die Faser eindringt, trocknet Merino schnell. Ein langärmliges Merinoshirt sowie eventuell eine leichte Fleeceweste für kühlere Tage und Abende dürfen auch mit. Ebenso ein kurzärmliges, pflegeleichtes Hemd bzw. Bluse, dem man fehlendes Bügeln nicht ansieht. Man will ja vielleicht einmal in ein besseres Restaurant gehen und über dem T-Shirt getragen macht man damit immer eine rechte fesche Figur. Zwei oder drei dunkel-farbige Unterhosen müssten wegen des meist täglichen Wäschewaschens ebenfalls genügen. Dunkel, weil das dürrtliche Reinigungsergebnis der üblichen Handwäsche in meist kaltem Wasser da weniger auffällt. Selbst bei ausführlichem Rubbeln kann eine Handwäsche in ihrer Reinigungswirkung eine Wäsche in der Maschine eben nicht ersetzen. Badebekleidung ist doppelt nützlich. Sie dient dann unterhosenmäßig zudem als Reserve. Extra Waschmittel erscheint dagegen schon aus Gewichtsgründen verzichtbar. Duschgel für Haut und Haar erfüllt weitgehend denselben Zweck und ist sowieso dabei.

Eine Cargo-Shorts und eine leichte kurze Turnhose mit Seitentaschen dürften auch genügen. Damit hat man für die Zeit, in der die Cargo-Shorts auf der Leine trocknen, ein zweites Paar Beinkleider. Daneben sollte eine leichte, lange Hose mit regenabweisender Ausrüstung nicht fehlen. Womöglich als Zip-Hose, da hat man zugleich ein zweites Paar kurze Hosen und kann eventuell auf die Turnhose verzichten. Als lange Hose ist sie bei kühlem Wetter von Vorteil oder falls man am Ende einer Rompilgerreise in den Vatikan will, da man dort mit kurzen Hosen nicht eingelassen wird.

Für Regenwetter ist ein Ultraleicht-Regenmantel mit Kapuze, der wie ein Poncho auch über den Rucksack geworfen werden kann, von großem Vorteil, denn er flattert nicht wie ein Poncho im Wind und hält damit trockener. Ein hinreichend langer Regenponcho kann aber auch genügen. Wichtig ist, dass man die Rucksackträger und -gurte ins Trockene bringt, da sie sonst das Regenwasser ins Rucksackinnere ziehen. Für schwachen Regen kann ein Regenschirm trotz des zusätzlichen Gewichts hilfreich sein, da einem damit die Schwitzorgie unter Regenjacke, -mantel oder Poncho erspart bleibt. Ist der Überzug nach außen einigermaßen dicht, gilt das leider auch anders herum: Was nicht rein-kommt, geht auch nicht raus, d.h. man ersäuft gegebenenfalls fast im eigenen Schweiß! Eine dichte Regen hose muss ebenfalls sein, da sie bei kühlen Temperaturen zudem den Wind abhält. Außerdem schützt sie gegebenenfalls sogar vor dem Dreck verschlammter Wege. Zum Schluss sind noch Gamaschen sinnvoll, da sie nach dem Ziegelprinzip unter der Regen hose getragen zuverlässig die Stiefel vor von oben eindringendem Wasser schützen. Auch gegen dorniges Gestrüpp auf überwucherten Wegen sind sie eine echte Hilfe. Neben der erwähnten Fleece-Jacke kann unter Umständen noch ein leichter Anorak, der auch kurzen Regen meistert, hilfreich sein. Oder entweder oder, wir wollen den Rucksack ja nicht überladen.

Ein Smartphone mit Netzteil und Kabel nebst ausreichender Powerbank, um auch mal einen Tag ohne Steckdose überbrücken zu können, ist heutzutage auch keine Besonderheit mehr. Damit wird bei entsprechend reduzierten Ansprüchen auch die Mitnahme einer Kamera überflüssig. Zugleich bietet das Smartphone den Luxus eines eingebauten Navigationsgeräts, falls man die entsprechende Software installiert hat. Die entsprechenden GPS-Tracks für den Jakobsweg sind im Internet zumeist frei verfügbar. Auch spezielle Apps für den Jakobsweg in Deutschland, Frankreich und Spanien mit eingebauter Unterkunftssuche sind erhältlich und hilfreich. In der Tasche des Beckengurts hat man je

nach App so eine hinreichend deutliche Ansprache zur Wegführung. Außerdem hat man damit sogar eine Taschenlampe und kann sich auch deren Gewicht sparen.

Insgesamt sollte man versuchen, den Dual-Use von Gegenständen zu beachten, da das die Mitnahme speziellerer Dinge oft erübrigt. Bei der Bekleidung kann einem außerdem das Zwiebelprinzip überflüssiges Gewicht ersparen. Ist es kühl, wird eben über das kurze T-Shirt noch das langärmelige und notfalls die Fleece-Jacke oder der Anorak oder beides angezogen.

In eine regendichte Hülle kommen der Pilgerausweis und andere papierne Dokumente und Unterlagen. Der Pilgerführer steckt tagsüber auf dem Weg griffbereit in einer Tasche der Cargo-Shorts.

Zu guter Letzt kommen dann noch die persönlichen Hygiene-, Gesundheits- und Pflegemittel. Ein kleiner Plastikamm kann die schwerere Haarbürste ersetzen. Dafür habe ich mir die Haare zu Beginn extra etwas kürzer schneiden lassen. Eine kurze Handzahnbürste mit einer kleinen Tube Zahnpasta. Ein kleines Dusch-/Shampoo-Kombimittel spart wieder Gewicht. So man das Duschgel nicht irgendwo liegen lässt, ist daneben ein extra Seifenriegel ebenso wie extra Waschmittel verzichtbar. Bei derlei Verbrauchsartikeln genügt immer die kleinste Packungsgröße, weil es das bei Bedarf überall zu kaufen gibt. Ein größeres und ein kleines Microfaser-Handtuch gehören auch dazu, wobei das größere bei Bedarf zugleich als Zwischenschicht zum Kopfkissen der Herberge dienen kann. In meinem Fall kam noch ein Rasierapparat dazu, da ich nicht wie ein Räuber unterwegs sein oder in den Herbergen auftauchen wollte. Ein kleines Schweizer Taschenmesser mit Schere und Nagelfeile darf auch sein. Ein Erste-Hilfe-Paket für Wanderer, gegebenenfalls angereichert durch Blasenpflaster und einer kleinen Rolle mindestens 3 cm breitem Leukoplast, was aber bei gründlichem Einlaufen der Stiefel nicht nötig sein sollte, vervollständigt die Ausrüstung. Einen Föhn braucht auf der Wallfahrt kein Mensch.

Ganz zum Schluss stopft man Schlafsack, Wäsche, Hygiene- und Körperpflegeartikel usw. jeweils noch in getrennte Plastiktüten und diese dann in den Rucksack. Dabei ist unter Berücksichtigung des Gewichts der gefüllten Wasserflaschen auf eine ausgewogene links-rechts Gewichtsverteilung zu achten. Schweres kommt nach unten und nahe an den Körper. Die Regensachen, der Proviant, die Herbergsschuhe, liegen zuoberst. Ordnung muss sein, vor allem im Rucksack, will man denn schnell etwas finden. Suchen kann schließlich jeder. Die Plastiktüten bewahren die Sachen zudem vor doch eindringender Feuchtigkeit im Regen und stellen zugleich die traditionellen frühmorgendlichen Knisterorgien in den Schlafsälen der Pilgerherbergen sicher. Der derzeitige Kampf gegen die Plastiktüten läuft dem zwar entgegen, es bleiben aber immer noch die großen Tüten für die Abfallerimer, die vor ihrer eigentlichen Verwendung denselben Zweck erfüllen.

Wer versucht derart gewichtsoptimiert vorzugehen, kann – ohne Proviant und Wasser – locker auf ein Rucksackgewicht von brutto 8 bis maximal 9 kg kommen. Mehr als 10% des eigenen Körpergewichts sollte es sowieso nicht sein, bei Frauen vielleicht sogar eher weniger. Das reicht aber auch, wenn man es mitsamt Proviant und Wasser jeden Tag über 25, 30 oder sogar mehr Kilometer auf dem Rücken mit sich rumschleppen muss. Weniger ist also eindeutig mehr! Nicht zu vergessen, der persönliche Sündensack, der sich aber in Kilogramm gottlob nicht unmittelbar auswirkt.

Vor dem Eintüten kommt alles auf getrennte Haufen nach unbedingt notwendig, hilfreich, wünschenswert. Dann wird gewogen. Und danach wird aussortiert bis das Maximalgewicht von ca. 6,5 kg erreicht ist. Selbst ein kritischer Blick auf scheinbar unbedingt Notwendiges kann sich gewichtsmäßig manchmal lohnen. Wer sich bei dieser Gewichtsplanung vertan hat, wird das auf dem Weg schnell merken und sehen, was doch verzichtbar oder sogar unnötig ist. Ein Gang zum nächsten Postamt, wo man alles Überflüssige in ein Paket stopft und nach Hause schickt, oder ein Abfallcontainer bringt dann Erleichterung – im wahrsten Sinne des Wortes!

Als Pilgerführer leisteten mir die Ausgaben aus dem Rother-Verlag oder dem Conrad-Stein-Verlag (Outdoor-Reihe) gute Dienste, wobei es wegen der Aktualität der Herbergsadressen bzw. der angegebenen Telefonnummern stets die neuesten Ausgaben sein sollten. Einmal traf ich im Pilgerbuch einer Herberge auf den Eintrag der Autorin eines der roten Führer, die nur zwei Tage zuvor dort gewesen war. Allerdings passten die Etappen der Führer anfangs nur teilweise zu meiner Strecke, so dass ich dafür auf mehrere Bücher zurückgreifen musste. Für das angestrebte Minimalgewicht war das ziemlich kontra-produktiv. Aber es gibt ja die Post, so dass nach den jeweiligen Streckenabschnitten die schweren Werke eins ums andere ihre Heimreise antraten.

Von daheim bis ins Elsass diente mir 2016 das Büchlein „Der Jakobsweg von Rottenburg am Neckar bis Thann im Elsass“ von *Renate Florl* und *Hans-Jörg Bahn Müller* als Wegweiser. Von Thann bis ins Burgund kam der rote Führer „Französischer Jakobsweg von Straßburg bis Le-Puy-en-Velay“ aus dem Rother-Verlag zum Einsatz. Ab Nuits-St. Georges zog ich wegen der aktuelleren Ausgabe den gelben Outdoor-Führer „Jakobsweg Trier – Le Puy“ vor. Im Pilger- bzw. Touristenbüro in Le-Puy bzw. in Cluny in der Pilger- und Touristeninformation gibt es das dünne Heft „Guide Orange, Chemin de Saint-Jacques de Cluny au Puy-en-Velay“ der französischen Jakobsbruderschaft, das jährlich neu herausgegeben wird. Es enthält zwar keine Karten und Wegbeschreibungen, war mir aber wegen der vielen aktuellen Informationen zu allen Herbergen, Einkaufsläden, Restaurants, Bankautomaten usw. auf der Strecke bis zu den Pyrenäen schnell unentbehrlich. In diese Kerbe schlägt auch das jährlich neue „Miam Miam Dodo“, ein französisches Info-Werk zu den verschiedenen Strecken des Jakobswegs in Frankreich über alles Wichtige auf und am Weg. Für die Via Podiensis, also den Jakobsweg von Le-Puy bis Saint-Jean-Pied-de-Port an den Pyrenäen wies mir 2017/18 wieder der gelbe Outdoor-Führer „Frankreich: Jakobsweg Via Podiensis“ den Weg. In Spanien schließlich gab mir 2018 wegen seiner aktuelleren Ausgabe ebenfalls der gelbe Outdoor-Führer „Spanien: Jakobsweg Camino Francés“ Orientierung.

Hilfreich war auf dem Weg auch das Internetportal „camino-europe.eu“ mit Karten, Wegbeschreibungen und GPS-Tracks. Das gilt ebenso für www.fernwege.de. Dort findet man für alle Jakobswege GPS-Tracks und weitere Hinweise. In Frankreich fand ich zu einzelnen Abschnitten des Jakobswegs im Internet entsprechende Websites, sogar mit Angaben zu Herbergen auf dem Weg, einmal sogar eine im Aufbau begriffene App. Da muss man halt mal selbst suchen. Für Spanien und den Camino francés kann ich die beiden Smartphone-Apps „Buen Camino“ und „Camino pilgrim“ empfehlen, für den Camino de la Costa bzw. Camino del Norte die erstgenannte App. Hier findet man (fast) alles, von der Wegführung über Herbergen und Alimentaciones (Lebensmittelläden), Bankomaten und Restaurants, was man für den Weg braucht, samt Wetter und bei entsprechender Anmeldung auch Chats mit anderen Pilgern. Bitte vergiss die Spende für diesen Service nicht!

Apropos Spende: Viele Herbergen basieren auf dem System „donativo“, das heißt man gibt soviel, wie einem der Service wert ist. Das ist aber nicht die Aufforderung zu knausern. Vom Drauflegen kann keine Herberge existieren. Eine Übernachtung macht im Schnitt 10 -12 Euro, ein Abendessen ca. 10 bis 14 Euro und ein Frühstück zumeist 3 bis 4 Euro aus. Das sollte die Spende dann auch schon abdecken.

Vielleicht noch ein Hinweis: Die öffentlichen, sprich kommunalen, aber auch die kirchlichen Herbergen sind sehr günstig, nehmen in der Regel jedoch keine Reservierungen an und bieten meistens auch kein Essen. Es gibt, insbesondere in den kommunalen Einrichtungen, meist nur eine Küche zur Selbstverpflegung. Das kann einem allerdings auch bei privaten Herbergen passieren. Dann muss das Essen zuvor eingekauft und mitgebracht werden. Zu beachten ist dabei, dass es keine Gewähr gibt am Ort einen geöffneten oder überhaupt einen Laden zu finden. Wer eine solche Herberge ansteuert, tut also gut daran, sich rechtzeitig einzudecken oder zu sehen, ob es im Ort ein geöffnetes Res-

restaurant oder wenigstens eine Bar mit kleinem Essen gibt. Vielerorts hat es aber auch private Herbergen oder Fremdenzimmer (in Frankreich: chambre d'hôte), die sogar Halbpension anbieten. Oft sind diese nach meiner Erfahrung gegenüber den Übernachtungskosten in der kommunalen bzw. kirchlichen Herberge zuzüglich Restaurantkosten nicht oder nur unwesentlich teurer, aber man ist versorgt und muss nicht sein Essen womöglich kilometerweit mit sich herumschleppen. Ja, ich gebe es zu, ich bin insoweit bequem und ziehe es vor, nach meiner Tagestour die Füße auszustrecken und mich bedienen zu lassen. Manchmal hat man so auch Familienanschluss und damit die Möglichkeit, die Herbergsleute näher kennenzulernen. Für alle anderen empfiehlt es sich, die entsprechenden Informationen in den Pilgerführern dazu genau durchzumustern, will man nicht einen unfreiwilligen Fastentag einlegen.

Insbesondere auf dem Camino francés gibt es zwar überaus viele Herbergen, wer aber trotzdem nicht vor einer überfüllten Herberge abgewiesen werden will, wie mir das einmal passiert ist, tut meiner Ansicht nach gut daran, sich sein Nachtquartier zwei oder sogar drei Tage im Voraus zu reservieren. Das gilt besonders für die oft nur wenig begangenen Wege in Frankreich. Natürlich nimmt einem das etwas von der möglichen Spontanität, gibt einem aber die Sicherheit, nach der geplanten Tagestour auch ein Nachtlager zu haben. Nach meiner vorgenannten Abweisung waren nach vorherigen ca. 30 km nochmals weitere 5 km, also knapp anderthalb Stunden Fußmarsch zur nächsten Herberge angesagt. Das muss man mögen. Mein Ding war's nicht.

Zu beachten ist immer, dass kommunale und kirchliche Herbergen regelmäßig keine Reservierungen annehmen. Insbesondere auf dem Camino entlang der Nordküste ist, so man keine Herberge mit Halbpension gebucht hat, auch zu berücksichtigen, dass dort die meisten Restaurants nur selten vor 20 oder sogar 21 Uhr öffnen, eine Zeit, wo viele Pilger schon schlafen. Am Camino francés hat man sich insoweit längst auf die früheren Essenszeiten der Pilger eingestellt.

Vor allem, mach Dich nicht verrückt mit all den scheinbaren Unwägbarkeiten und all dem Neuen, was da auf Dich zukommt. Tu es – und Du wirst sehen, dass sich alles Schritt für Schritt erledigen lässt und sich meistens die vermeintlichen Probleme in Wohlgefallen auflösen.

Derart ausgerüstet und vorbereitet kann es losgehen.

Lass uns also auf die Reise gehen.