



KOMPASS

Wanderführer + Karte

5913

Jakobsweg Spanien

40 Etappen

von Klaus Harnach



- Tourenkarte zum Mitnehmen
- GPX-Daten zum Download



www.kompass.de

Voltaren 
WIEDER FREUDE AN BEWEGUNG

*Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



DEM CAMINO VORAUSGESCHICKT

Nachstehend geben wir Ihnen einige Tipps, die Ihnen das Leben auf dem Jakobsweg, das durchaus seine eigenen Regeln hat, erleichtern. Diese Vorbemerkungen wollen Ihnen helfen, die vielen Kilometer gesund und munter hinter sich zu bringen. Vergewöhnen Sie sich immer, dass Ihr Vorhaben, den CAMINO zu begehen, etwas anderes ist als eine gewöhnliche Sonntagswanderung. Planen Sie daher nicht aus Zeit- (Urlaubs)-Gründen 30 Kilometer pro Tag, wenn Ihre Kondition vielleicht nur 20 hergibt. Und bedenken Sie bei Ihren Zeitberechnungen, dass die letzten Tageskilometer oft sauer werden und man daher langsamer läuft. Wir lassen es in diesem Führer gemütlich angehen und legen ungefähr bequeme 3,5 km pro Stunde zugrunde.

Das Credencial

Besorgen Sie sich ein „Credencial“ bei einer der Jakobusgesellschaften, z. B. Deutsche St. Jakobus-Gesellschaft, Tempelhofer Str. 21, 52068 Aachen oder einer der anderen Jakobusgesellschaften oder spätestens an der spanischen Grenze. Das ist ein täglich in den Albergues abzustempelndes Wanderpapier, das Sie als Peregrino/a ausweist. Versuchen Sie erst gar nicht, ohne dieses Papier in die sehr preiswerten Herbergen, genannt Albergues (ca. 8,- bis 15,- EUR/Nacht, manchmal weniger oder sogar kostenlos) hineinzukommen.

Kartentasche

Sehr praktisch ist eine robuste wasserresistente Kartentasche, die man um den Hals hängen kann. Sie sollte vorn durchsichtig zum Kartenlesen sein und hinten zwei bis drei Fächer mit Reißverschluss haben. Dort kön-

nen Sie Ihr Credencial, diesen Führer, Kugelschreiber, vielleicht auch eine kleine Kamera und sonstiges Material unterbringen. Bei Regen gehört das Teil unter den Anorak; nichts ist so hässlich wie verklebte Ausweise oder andere Papiere, die nass geworden sind ...

Gewicht

Der Rucksack sollte voll gepackt nicht mehr als 8–10 kg wiegen. Unterwegs kommen unvermeidlich 2–3 kg (z. B. Wasser, Verpflegung) hinzu. Das drückt auf Schultern, Wirbelsäule, Knie und Füße. Also: Jedes Gramm einsparen!

Was Sie brauchen, was nicht

Grundsätzlich: Kaufen Sie nie nach dem geringsten Preis, sondern immer erstens nach dem geringsten Gewicht und zweitens nach der besten High-Tech-Qualität. Ihre Gesundheit, speziell Ihre Füße und Ihr Rücken, werden es Ihnen danken. Sie benötigen zwei Sätze Hightec-Leibwäsche, besser deren drei. Eine Garnitur davon tragen Sie am Körper, zwei im Rucksack. Mehr nicht; denn Sie waschen täglich, spätestens jeden zweiten Abend. Überflüssig sind Straßenschuhe. Einfache (und damit leichtere) wasserfeste Latschen, geeignet für die Dusche, tun es nach Wander-Ende auch. Gerade für die Wäsche gilt Hightech (neu gekauft!!!), weil die über Nacht trocknet, leicht ist und werkseitig mit einem geruchlosen Deo imprägniert wurde, das erst nach 30–50 Wäschen ausgewaschen ist. Dies ist der Grund, warum ältere Hemden und Unterhosen, auch Strümpfe immer sehr schnell „tagelang getragen“ riechen, obwohl sie doch gerade erst

aus der Waschmaschine kommen. Wie viel intensiver, wenn Sie tagsüber literweise Schweiß vergießen und meistens nur Handwäsche praktizieren können!

Waschmaschinen-Ersatz

Tipp: Wenn Sie unter der Dusche stehen und sich eingeseift haben, spülen Sie den Seifenschaum nicht fort, sondern streifen ihn in die zuvor locker durchgespülte Hightech-Wäsche, trampeln auf den solchermaßen eingeseiften Hemden herum, ehe Sie diese und sich selbst unter der Dusche abspülen. Das ist fast so intensiv wie eine Waschmaschine und spart Gebühren und Zeit.

Überflüssig

Jackett für den Abend? Gestrichen. Schminkkoffer? Bleibt zu Hause. Ein Dutzend Socken? Brauchen Sie nicht. Nochmals: Straßenschuhe? Überflüssig. Große Kamera, 300 mm Teleobjektiv, Stativ? Zu schwer. Fernglas? Auch zu schwer. Schmuck? Zu Hause lassen. Fön? Wozu als PilgerIn? Denken Sie immer an die 10 kg inklusive 50-Liter-Rucksack, der allein schon etwa 2 kg wiegt. Und einen leichten (max. 0,6 kg wiegenden) Daunenschlafsack brauchen Sie auch, denn Bettlaken gibt es in den Herbergen kaum. Decken nur manchmal.

Rucksack

Mein Ausrüster gab mir einmal den Tipp: 50 Liter (nicht mehr!) und mit Tragegestell. Ist der Rucksack größer, packt man automatisch mehr hinein. Das bedeutet genau so automatisch mehr Gewicht – denken Sie an die 10 kg! Ich bin Tausende von Kilometern gelaufen und war mit den 50 Litern immer gut bedient.

Hygiene

Das A und O sind blitzsaubere Füße, gewaschene Strümpfe, desinfizierte Schuhe (Kohle-Einlegesohlen!), am besten 2 Paar als Polsterung und ein Medikament, das Fußpilz im Ansatz erstickt. Beizeiten eingelaufene Wanderstiefel, innen weich gepolstert und Sauberkeit sind der Trick. Außerdem dürfen die Füße beim Laufen nie nass sein, weil dann die Haut weich wird. Notfalls „Stopp“ für diesen Tag und Schuhe trocknen. Überlegen Sie dreimal, ob Sie die heißen Füße in einen Bachlauf halten. Besser nicht!

Toilettenpapier

Ein, zwei Päckchen Feuchtpapier wären nicht schlecht, falls „es“ einen unterwegs einmal überkommt. Außerdem: Nicht in jeder Herberge gibt es Papier. Es reicht ein Notvorrat.

Handtücher

Mitnehmen muss man so etwas. Frottee ist jedoch schlecht, da erstens schwer und zweitens nur langsam trocknend. Nehmen Sie stattdessen das eigentlich nicht sehr angenehme Fleece: Das wiegt fast nichts und ist am nächsten Morgen trocken. In Hotels sind Handtücher vorhanden, in Albergues nicht.

Wander-Schuhwerk

Die Meinungen sind geteilt: Besonders junge Leute nehmen gern Sandalen, ältere Wanderprofis meistens knöchelhohe Hightech-Stiefel. Es macht wenig Spaß, verschlammte, von Kühen zertrampelte und verdreckte Hohlwege oder felsige Bergstrecken in Straßenschuhen oder Riemchentretern begehen zu müssen. Turnschuhe sind sowieso auf



Puente La Reina Gafes

steinigen Wegen bald durchgelaufen und dann Schrott. Vor allen Dingen können knöchelhohe Wanderstiefel vor einem Umknicken beim Stolpern schützen, und das allein ist schon ein unbedingter Grund. Auch hier: Teuerstes Hightech-Schuhwerk ist billiger als eine unvorhergesehene Rückreise wegen verstauchter Füße oder gebrochener Knöchel. Kaufen Sie die Stiefel etwas größer als Ihre Schuhgröße und polstern sie dann mit 2 übereinander gelegten Kohlefasersohlen aus. Es ist ratsam, sich im spezialisierten Sportgeschäft zu informieren. Das gilt auch für die Strümpfe, die zum Langstreckenwandern andere Qualitäten haben müssen als zum Stadtpaziergang.

Praktisch

Zwei (nicht ein!) längenverstellbare Stöcke anstelle des vielgelobten, aber sperrigen Pilgerstabes. Der soll angeblich angriffslustige Hunde abhalten, aber wo gibt es die? Jedenfalls wohl kaum auf dem Camino. Zwei Wanderstöcke helfen in Furten und halten beim Gehen die gesamte Oberkörpermuskulatur in Bewegung. Sie werden sehen, Ihre Finger schwellen nicht mehr an (Wasseransammlungen). Sonst sind sie abends regelmäßig dick ... Schon einmal darauf geachtet?

Wasser

Was Sie dringend brauchen, ist die Möglichkeit, genügend (2–3 l) Wasservorrat für unterwegs mitzunehmen. Sie schwitzen Unmengen Flüssigkeit aus. Wenn Sie die nicht sehr bald ersetzen, sind Sie mit Ihrer Kondition viel schneller am Ende, als wenn Sie trinken – viel trinken! 0,25 l (kl. Flasche) nützen auf 20 km ohne Wasserstelle nicht viel. Sie sind weniger leistungsfähig, als Sie sein könnten, und bei Hitze kann das lebens-

bedrohlich werden. Nehmen Sie aus Gewichtsgründen die PET-(Plastik) Flaschen der Getränkehersteller. PET-Flaschen samt Inhalt bekommen Sie in jedem spanischen Tante-Emma-Laden. Ein Aluminium-Becher dazu ist praktisch für Brunnen.

Kopfbedeckung und Rucksack

Superwichtig: Heller Hut + Sonnencreme gegen die mitunter erbarungslose Sonne sowie vielleicht noch ein Goretex-Regenhut mit breiter Krempe. Zwei Tage Schnürlregen machen ohne wasserdichte Kopfbedeckung noch weniger Spaß als solch ein Tag ohnehin.

Außerdem sollte Ihr moderner Tourenrucksack einen Regenschutz (Raincover) haben. Es ist schlimm, wenn abends der Schlafsack durchnässt ist! Packen Sie den Schlafsack sicherheitshalber zusätzlich in eine stabile Plastiktüte.

Plastiktüten

Sie sind praktisch, um Wäscheteile zu sortieren. Hemden in eine Tüte, Unterhosen in eine andere. Auch der noch feuchte Waschlappen braucht eine Tüte, Brot, Schokolade, Hartkäse sowieso. Je mehr Ordnung im Rucksack, desto besser.

Wanderapotheke

In Ihrer Wanderapotheke sollten u. a. 1 elastische Binde mit Klammern, modernes Blasenpflaster, Fußpilzmedikament, Schmerzmittel, Durchfallmedikament, persönliche Pillen vorhanden sein. Auch hier: Nichts wirklich Überflüssiges einpacken. Apotheken gibt es in Spanien reichlich, selbst in kleineren Orten. Natürlich nicht in jedem Dorf.

Regen-Wind-Jacke

Federleicht und wind-wasserdicht, so soll sie sein. Ein leichter Poncho

ist bei Dauerregen auch nicht zu verachten. Aber leicht muss er sein, und atmen sollte er können. „Absolut wasserdicht“ ist unbrauchbar, weil man darunter zu sehr schwitzt. Vorn völlig offene Umhänge haben sich bewährt, weil Luft darunter kommt. Geschlossene Fahrradumhänge sind schlechter.

Geschirr, Navigationsgerät, Bücher
Brauchen Sie nicht. Allenfalls ein Klappmesser und vielleicht einen Alu-Becher für Wasser aus Quellen oder Brunnen. Tablet-PC? Bleibt zu Hause, Bücher auch, Navi sowieso.

Telefon
Automaten (50-Cent-Münze rein, Ländervorwahl, z. B. 0049 + Ortsvorwahl ohne Null + Rufnummer) gibt es in Spanien reichlich. Daher das Handy (+ Gewicht des Ladegeräts!) am besten zu Hause lassen. Andererseits: Sie können auch in der Wildnis bei Unfall um Hilfe rufen ...

Reservierung von Herbergsbetten per Telefon?
In einigen Albergues kann man reservieren, in den meisten nicht. Von Deutschland/Österreich/Schweiz aus ist das auch völlig sinnlos, weil man nicht berechnen kann, wann man abends wo ist. Ein kleiner Unfall, eine Unpässlichkeit oder auch nur eine Verspätung machen jede Zeitplanung zunichte.

Für die meisten Albergues gilt: Wer zuerst kommt, bekommt ein Bett. Da es viele Herbergen und viele Betten gibt, muss man im Allgemeinen nicht vor der Tür schlafen ... Tipp: Etliche Albergues haben inzwischen auch Doppelzimmer (teuer).

Elektrischer Rasierer
Eigentlich wegen des Gewichts (Ladegerät!) überflüssig. Erstens rasiert

man sich als Vagabund nicht täglich und zweitens tut's ein federleichter Klingensapparat auch.

Schuhputzzeug
Das ist überflüssig. Spätestens im feuchten Gras des nächsten Morgens sind die Wanderstiefel wieder einigermaßen sauber. Gründlich imprägniert wurden sie ja bereits zu Hause. Imprägnierung kann man im spanischen Supermarkt nachkaufen.

Kompass
Der Jakobsweg ist so gut markiert, dass jegliches Navigationsgerät überflüssig erscheint. Gewicht sparen! Dieses Wanderbuch mit seinen Wegebeschreibungen und Landkarten sollte reichen, ist allerdings auch wegen der aufgeführten Albergues wichtig. Wenn Sie im Gelände einmal nicht wissen, ob Sie rechts oder links gehen sollen, betrachten Sie aufmerksam den Boden. Die Abdrücke von Wanderschuhen und Fahrradreifen weisen unweigerlich in die richtige Richtung. Meistens.

Wäscheklammern
Sie sind nötig! Denken Sie daran: Sie waschen täglich, mindestens alle zwei Tage. Die Empfehlung mancher Wanderkollegen, das Wäscheleinen/Windproblem mit Sicherheitsnadeln zu lösen, verursacht spätestens in einem modernen Polyesterhemd Loch an Loch an Loch. Stattdessen Baumwolle nehmen? Trocknet nicht über Nacht und ist schwer. Dann doch lieber ein Dutzend Plastikklammern und 5 m dünne Plastikkordel als Leine. Praktisch am Rucksack sind ein paar metallene Gardinenklammern. An denen kann man alles Mögliche befestigen, etwa vorübergehend den Hut, ein Paar noch feuchte Strümpfe, ein nasses Handtuch von der Morgenwäsche ...