



Philipp Winterberg

Jakobsweg im Smoking

Auf dem Weg zur perfekten Packliste

Philipp Winterberg

Jakobsweg im Smoking

Philipp B. Winterberg M.A., studierte Kommunikationswissenschaft, Psychologie und Jura in Münster, lebt in Berlin und liebt Facettenreichtum: Er sprang Fallschirm in Namibia, meditierte in Thailand und schwamm mit Haien und Rochen in Fidschi und Polynesien.

Seine Apps wurden bereits viele Millionen Mal aus dem Internet heruntergeladen. Seine Bücher eröffnen neue Perspektiven im Umgang mit essentiellen Themen wie Freundschaft, Achtsamkeit und Glück. Sie werden in über 20 Sprachen weltweit gelesen.

Interview: Buchautor Philipp Winterberg beschreibt, warum Freundschaften wichtiger sind als Sport und gesunde Ernährung und verrät ein Glücksrezept... Jetzt lesen auf www.freundealarm.de!

Philipp Winterberg

Jakobsweg im Smoking

Auf dem Weg zur perfekten Packliste

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-8495-6702-6

Alle in diesem Buch vorgestellten Methoden und Verfahren wurden nach bestem Wissen erstellt und mit Sorgfalt getestet. Dennoch sind Fehler nicht ganz auszuschließen. Aus diesem Grund ist das im vorliegenden Buch enthaltene Material mit keiner Verpflichtung oder Garantie irgendeiner Art verbunden. Autor und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und werden keine daraus folgende oder sonstige Haftung übernehmen, die auf irgendeine Art aus der Benutzung dieses Materials oder Teilen davon entsteht.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Jakobsweg im Smoking

Herzlichen Dank allen Beteiligten!

Text, Fotos, Layout: Philipp Winterberg, philipp-winterberg.com

MultiSchutz-Illustrationen: Lena Hesse, lenahesse.com

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

Printed in Germany

Copyright © 2013 Philipp Winterberg

Infos: www.jakobsweg-im-smoking.de

Für alle PilgerInnen

Inhalt

I. Packen	11
1. Rucksack und Wanderschuhe?	13
2. Trekkingstöcke oder kaputte Knie?	21
3. Merino oder waschen?	27
4. Jakobsweg im Smoking?	31
5. Hüftgurt oder Schulterprobleme?	35
6. Trail Running Schuhe oder Blasen?	41
7. Trekkinghose und Signalpfeife?	47
8. Fleece oder frieren?	49
9. Briefwaage oder so?	55
10. Wiegen und packen?	61
11. Smartphone oder Gerätepark?	65
12. Ohrstöpsel oder schlaflose Nächte?	69
13. Proviant oder fasten?	73
14. Handschuhe oder Frostbeulen?	75
15. Cutdown und Jakobsmuschel?	79
16. 3-kg-Rucksack-Packliste	87

II. Pilgern	97
1. Anreise.....	99
2. Pilgern.....	105
Schnee und Schlamm.....	105
Danke, Hospitaleros!	112
Pilgermenü in Pamplona	115
Brunnen, Muscheln und Pfeile.....	119
Nachtwanderung durch die Meseta.....	127
Störche und Street Art.....	132
Minusgrade und Materialermüdung	139
Café con leche im Paradies	142
Sonne und Santiago.....	150
3. Abreise.....	157
III. Packliste	161
1. Aussortieren, austauschen etc.....	163
2. Packempfehlung	167
Rucksack, Schlafsack etc.	168
Schuhe	168
Kleidung.....	169

Kulturbeutel.....	169
Technikbeutel	171
Dokumentenbeutel.....	171
3. Luxus und Sicherheit	175
Anhang.....	179
1. Preislisten.....	181
2. Etappen.....	191
3. MultiSchutz	195
4. Bildnachweis	204
5. Stichwortverzeichnis.....	208

I. Packen

1. Rucksack und Wanderschuhe?

„Alle Pilger haben einen Rucksack, also fange ich mit dem Rucksackkauf an!“ – Ein Gedanke, der wahrscheinlich vielen Pilgern zu Beginn der Planung durch den Kopf geht. So auch mir.

Schon in den ersten Minuten im Trekking-Fachgeschäft fällt mir allerdings auf, dass die optimale Reihenfolge wohl eine andere ist. Da ich natürlich nicht weiß, wie viel meine Ausrüstung wiegen wird, kann ich nicht sinnvoll entscheiden, ob ich einen Rucksack mit Tragegestell oder ohne brauche. Ich bin etwas blauäugig nach kurzer Recherche mit den Eckdaten „Rucksackvolumen ca. 35-45 Liter und Handgepäckgröße (maximal 56 x 45 x 25 cm), damit er im Flugzeug bei mir bleiben kann“ gestartet.

Der freundliche Mann im Fachgeschäft stellt schnell und sehr überzeugt fest, der Deuter Futura sei eindeutig der richtige Rucksack für mich: Beste Lastenverteilung, gute Rückenbelüftung, dauerelastischer Federstahlrahmen, separates Bodenfach, integrierte Regenhülle. Ich wandere

mit 9 Kilo Testgepäck auf dem Rücken zwischen den Regalen umher und bin unschlüssig. Irgendetwas stimmt hier nicht. Wieso brauche ich einen 1,7 Kilogramm schweren Rucksack, um darin ein paar Kleinigkeiten mit mir herumzutragen?

Ich verabschiede mich mit einem „Darüber muss ich noch mal schlafen.“ und beschließe, zunächst einige andere Ausrüstungsgegenstände zu besorgen.

Noch nie im Leben habe ich Wanderschuhe gekauft. Noch nie im Leben war ich in einem Schuhgeschäft mit Testparcours. In einem riesigen Ausrüstungsladen in Köln laufe ich neben einem Testbecken für Kanus und Taucherausrüstung mit anderen ratlosen Schuhinteressierten über verschieden steinigen Testuntergrund. Eine Frau blickt mich leidend an:

„Die Wanderschuhe, die mir passen, müssen wohl erst noch gebaut werden“, murmelt sie.

Meine Füße sind gleicher Meinung:

„Müssen die weh tun?“

Der engagierte Verkäufer lächelt strahlend:

„Ja, wissen Sie, ich wandere seit ich 10 Jahre alt bin und ich habe mittlerweile schon gar kein Gefühl mehr in der Ferse.“

Ich lächele gequält zurück. Der Verkäufer erklärt mir, worauf ich achten müsse:

„Hier auf der Schräge können Sie mal in den Schuh hineinstopfen. Dabei dürfen vorne die Zehen nicht anstoßen, sonst gibt es Blutergüsse unter den Nägeln. Und in die andere Richtung können Sie den Fuß anheben und

testen, ob die Ferse gut sitzt.“

Ich probiere, ob die Ferse gut sitzt und habe keine Ahnung, wie sich eine gut sitzende Ferse anfühlt. Ich stoppe mit aller Kraft in den Schuh hinein und stoße vorne an. Immerhin, das habe ich verstanden. Also eine Nummer größer.

Wie beim ersten Versuch eines Rucksackkaufs hatte ich mich grob – und wie ich dachte hinreichend – auf den Schuhkauf vorbereitet:

„Gore-Tex ist gut für die Atmungsaktivität der Schuhe und hält Regen ab“.

Der Verkäufer schüttelt den Kopf:

„Aber nicht auf dem Jakobsweg“, erklärt er.

„Gore-Tex funktioniert über den Temperaturunterschied und ist wunderbar bei kaltem Wetter. Sobald aber die Außentemperatur weit genug steigt geht da gar nichts mehr und Sie können genau so gut Gummistiefel tragen. Ich habe viele Jakobswegpilger gesehen, die in ihrem eigenen Saft standen. Übrigens: Passen Sie auf Ihre Sachen auf! Die frommen Christen beklaue sich da leider gegenseitig. Mir wurde sogar der Joghurt aus dem Herbergschrank geklaut.“

Ich nicke. Kein Gore-Tex. Kein Joghurt im Kühlschrank.

„Leder ist besser“, fährt der Verkäufer fort, „das wird zwar schnell nass, trocknet aber auch gut und ist atmungsaktiv, egal, wie das Wetter ist. Es ist wie eine zweite Haut. Sie können die Schuhe innen auswaschen und dann mit ein bisschen Nivea eincremen. Außen müssen Sie sie wachsen. Und bitte nicht am Feuer oder an der Heizung trocknen,

sonst wird das Leder brüchig. Den Pflegewachs bekommen Sie gleich von mir.“

Ich fange an, mir Notizen zu machen. Diese Schuhe sind nicht nur genauso schwer wie ein Haustier, sie brauchen anscheinend auch die gleiche Aufmerksamkeit und Pflege.

„Bitte achten Sie darauf, dass Sie die Zunge am Anfang immer genau in der Mitte haben, sonst tragen Sie die Schuhe falsch ein.“

Der Verkäufer kommt immer mehr in Fahrt:

„Vergessen Sie diese Compeed Blasenpflaster! Ich habe Leute auf dem Jakobsweg erlebt, die die zu lange getragen haben und das Material hatte sich vollständig mit der Haut verbunden und musste herausoperiert werden. Können Sie sich vorstellen, wie schwer es für einen Arzt ist, durchsichtiges Blasenpflaster aus Haut herauszuschneiden?“

Das möchte ich mir lieber nicht vorstellen.

„Kaufen Sie Sporttape.“, rät der Verkäufer.

„Einfach alles großzügig abkleben. Vorher mit einem Alkoholtupfer die Haut fettfrei machen. Und Bepanten Antisept ist auch gut.“

Einige Meter neben uns rummt und knackt es plötzlich laut. Eine alte Dame um die 70 hat trotz blauer Leuchtleiste und riesiger „Vorsicht Stufel“-Beschriftung die Stufe übersehen und ist, ohne sich abzufangen, der Länge nach auf dem Boden aufgeschlagen. Sofort wird ihr aufgeholfen. Ein anderer Kunde blickt mich blass an:

„Das hat geknackt, da ist was gebrochen.“

„Das war nur ihr Schirm, auf den sie gefallen ist“, kann ich ihn etwas beruhigen. Doch auch mir ist nicht ganz wohl. Die alte Dame hat sich die Nase aufgeschürft und

versucht Haltung zu bewahren.

Der Verkäufer sieht kurz nach dem Rechten und kommt dann zu mir zurück:

„Gehirnerschütterung, würde ich sagen, aber das merkt sie erst in ca. 15 Minuten. Naja, man kann sie nicht festhalten, wenn sie weitergehen möchte... Nehmen Sie Woolpower Socken als Wandersocken. Die haben zwar nicht dieses ergonomische Links-/Rechts-Design, aber das finde ich sowieso unnötig. Die sind auch nicht ganz so fein, eher industriell, aber die halten was aus. Werden in Schweden gefertigt.“

Er ist wieder ganz in seinem Element. Ich bin noch leicht schockiert und nehme mir fest vor, auf jeden Fall ein bis zwei Wanderstöcke auf dem Jakobsweg zu benutzen. Besser zwei.

„Besorgen Sie sich eine Stirnlampe. Dann können Sie auch mal abends noch was lesen ohne die anderen zu stören. Oh, und: Ohropax! Besorgen Sie sich unbedingt Ohropax!“

Er grübelt einen Moment, bevor er fortfährt:

„Was Sie auch noch machen können, ist dieses ‚Trekking ultraleicht‘-Buch kaufen. Haben wir oben in der Buchabteilung. Kostet einen Zehner. Das sind zwar so Nerds, die ihre Zahnbürsten absägen, um noch ein paar Gramm zu sparen, aber da steht auch viel Nützliches drin.“

Ich bedanke mich, gehe mit zwei Paar Woolpower Wandersocken, Pflegewachs und meinem neuen Haustier „Hanwag Canyon II Terra Care“ zur Kasse.



In den anderen Stockwerken kaufe ich die empfohlene Stirnlampe und das kleine Buch, das wenig später zu meiner Rettung wird. Ich bin dem Verkäufer ewig dankbar für diesen Buchtipp.

In den Wanderschuhren laufe ich tapfer ein paar Minuten durch die Kölner Innenstadt: Sie sind unbequem, drücken an der Wade. Ich fühle mich auf Grund der hohen Sohle wie auf Eimerstelzen. Etwas wackelig und ungelenk. Dafür sind meine Knöchel steif und sicher verpackt. Das kann doch alles nicht richtig sein. Meine Füße beschimpfen mich, aber ich höre sie kaum, weil sie so dicht verpackt sind. Entgegen aller Körpersignale laufe ich weiter und denke:

„Ich bin vom Profi ausführlichst beraten worden. Wenn er sagt, dies ist der richtige Schuh, dann ist dies der richtige Schuh. Ich muss ihn nur einlaufen. Es kann doch nicht sein, dass ich keine halbe Stunde geradeaus laufen kann. Wie soll ich da denn erst über die Pyrenäen kommen?“

Etwas 10 Minuten später haben meine Füße den Kampf gewonnen. In diesen Monstern wäre der Jakobsweg für mich zu Ende, noch bevor ich die erste Herberge erreicht habe. Ich ziehe die Schuhe aus und tausche sie um.

Höchst demotiviert sitze ich nach den ersten erfolglosen Versuchen in Sachen Rucksack- und Schuhkauf im Café. Die Petzl Tikka XP² Stirnlampe sieht gut aus, aber ich habe keine Schere dabei, mit der ich sie aus ihrer Sicherheitsverpackung herausschneiden könnte. Also greife ich lustlos zu „Trekking ultraleicht“ und blättere ein wenig darin.

Schon bald hellt sich meine Miene auf: In diesem Buch werden Rucksäcke empfohlen, die nicht 1,7 kg sondern 0,7 kg wiegen. Oder noch weniger. Es werden Schuhe vor-

gestellt, die nicht 2 Kilogramm auf die Waage bringen und schmerzhaft eingelaufen werden müssen.

Die hier beschriebenen leichten Geländelaufschuhe, so genannte „Trail Running“-Schuhe, wiegen nur etwa 600 g und sind angeblich von Anfang an bequem.

Das Zauberwort heißt „ultraleicht“. Ultraerleichtert schöpfe ich neue Hoffnung.

Die Hinweise des Verkäufers zur Wanderschuhpflege sind, wie auch die Tipps und Hinweise im weiteren Verlauf des Buches, richtig und zutreffend und wurden von mir nachgeprüft – zur Lederpflege heißt es z.B. auf der Website von Hannag: „Trockenes Leder braucht Nahrung: Wachs“ – ein weiteres Indiz dafür, dass es sich um ein Haustier handelt.

In den folgenden Monaten besuche ich weit über 100 Geschäfte in Köln, Münster und Berlin: Angefangen bei Trekking-Fachgeschäften, Schuhläden und großen Warenhäusern über Drogeriemärkte, Apotheken, Textiler und Technikspezialisten bis hin zum Feinkostladen, zum Juwelier und zum Devotionalienlädchen.