

Dominik Albrech & Christoph Erkens

# «Camino «Portugues

für  
Anfänger

präsentiert von [www.camino-portugues.de](http://www.camino-portugues.de)

inkl.  
unterkunfts-  
verzeichnis



# Inhaltsverzeichnis

*Alles auf einen Blick*

*2.Auflage, 2018*

1. Einleitung
2. Was ist der Caminho Português?
3. Ist der Caminho Português etwas für mich?
  - 3.1 Das schönste Stück
  - 3.2 Welches Stück ich meiden würde
  - 3.3 Besonderheiten des Weges
  - 3.4 Fazit
4. Der Zentralweg ab Porto
5. Der Küstenweg ab Porto
6. Varianten des Caminho Português
  - 6.1 Caminho Português ab Lissabon
  - 6.2 Caminho Espiritual
  - 6.3 Teilstück des Caminho Torres - Bragaweg
7. Ängste & „Steine im Weg“
8. Wie ist das Wetter & wie voll ist der Camino Português von Frühling bis Winter?
9. Wie komme ich hin und zurück?
10. Was kostet der Weg?
11. Welche Ausrüstung brauche ich? + Packlisten
12. Der Pilgerausweis
13. Vorbereitung
14. Bücher & weitere Quellen



*„Wir können dir viel über die Magie des Jakobswegs erzählen. Doch was es wirklich bedeutet, den Jakobsweg zu gehen, weißt du erst, wenn du es selbst getan hast.“*

In diesem Sinne wollen wir dich einladen, dieses eBook als Inspirations- und Informationsquelle zu nutzen. Eine durchdachte Vorbereitung halten wir für hilfreich. Daher haben wir unsere wichtigsten Erfahrungen hier zusammengetragen.

Die eigentliche Magie passiert jedoch unterwegs, wenn du dich auf den Weg machst. Wir laden dich dazu ein, offenen Herzens loszuziehen und *deine ganz eigenen* Erfahrungen zu machen. Wir verstehen dieses Buch als Orientierung, den Weg an sich gehst du selbst.

Buen Camino!  
Dominik & Christoph





# I. Einleitung

*Warum wir dieses Buch schreiben, was es leisten kann und was nicht*

Du hast dich dazu entschlossen, den Jakobsweg zu gehen?

Herzlichen Glückwunsch! Mit deinem Entschluss hast du einen der wichtigsten Schritte bereits getan. Und da du genau dieses eBook vor dir hast, hast du offenbar sogar schon einen Weg für dich ausgewählt – oder erwägt.

*Ist der Caminho Português etwas für mich? Was macht diesen Weg reizvoll und was ist nicht so schön? Wie ist das Wetter im Frühling? Wie voll ist es im Sommer? Kann ich den Weg auch im Herbst gehen? Wie lange brauche ich dafür? Wie reise ich am besten an?*

Das sind einige der Fragen, die wir uns vor unserem Jakobsweg gestellt haben. Es sind Fragen, die in den gängigen Pilgerführern nur bedingt beantwortet werden und Neulinge mit viel Eigenrecherche und Arbeit zurücklassen. Dieses Buch hilft dir gerade bei diesen individuellen Fragen.



Für die Zeit auf dem Weg empfehlen wir den rechts im Bild zu sehenden Pilgerführer von Raimund Joos im Outdoor-Verlag ([hier erhältlich](#)). Alternativ kannst du auch zum Rother-Pilgerführer greifen ([hier erhältlich](#)). Mehr Literaturtipps am Ende des eBooks.





## 2. Was ist der Caminho Português?

Der Caminho Português ist einer von vielen Jakobswegen, die nach Santiago de Compostela zum Grab des Apostels Jakobus führen.

Grundsätzlich wird die Bezeichnung für alle Jakobswegen genutzt, die in Portugal starten. Deswegen wird der Weg auch portugiesischer Jakobsweg genannt.

Geht es um den Caminho Português, ist in der Regel der rund 250km lange Weg von **Porto** nach Santiago gemeint. Du kannst auch 400km weiter südlich in **Lissabon** starten.

Da die Infrastruktur auf der Strecke von Lissabon nach Porto noch nicht so gut ausgebaut ist, handelt dieses Buch im Wesentlichen vom Caminho Português ab Porto, so wie er auch in den gängigen Pilgerführern beschrieben wird.





Auch der portugiesische Jakobsweg ab Porto bietet dir zwei (oder genau genommen drei) verschiedene Varianten:

- den „Caminho Português da costa“ entlang der portugiesischen Küste
- den „Caminho Português Central“ durch das Landesinnere
- eine Mischung aus den beiden (beispielsweise zwei Tage auf dem Küstenweg und danach auf dem zentralen Weg)

Alle Wege haben ihren Reiz. Wegen der schlechten Infrastruktur auf dem portugiesischen Küstenweg war dieser lange Zeit nicht besonders beliebt. Die Beschilderung des Weges und die Anzahl der Herbergen entlang der Küste bis Caminha hat sich seit 2016 jedoch enorm verbessert.

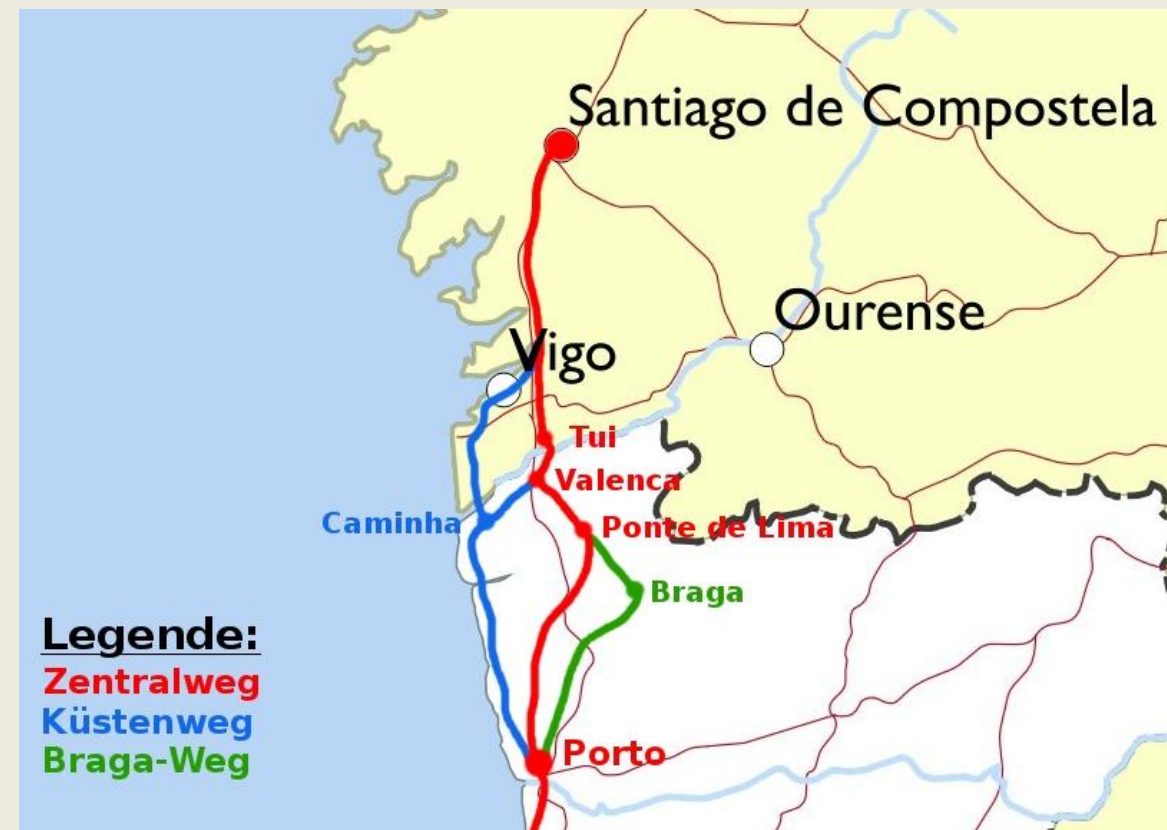


So stellt der „Caminho Português da Costa“ nun eine tolle Alternative für all diejenigen dar, die gerne viel Zeit am Meer verbringen. Davon hat der Küstenweg in Portugal nämlich, ähnlich wie der spanische Küstenweg, jede Menge zu bieten.

Wenn du sowohl das Meer als auch den tollen Weg durch das Landesinnere genießen möchtest, empfehlen wir dir, einfach beides wahrzunehmen. Das Wechseln vom Küstenweg auf den Caminho Português Central ist an mehreren Stellen problemlos möglich.

Ganz besonders bietet es sich in Vila do Conde oder später in Caminha (vor oder nach der Überquerung des Flusses „Rio Miño“ an). Spätestens in Redondela treffen die beiden Wege aufeinander, egal für welchen Weg du dich entscheidest.

Auf dem Kartenausschnitt unten findest du alle wichtigen Varianten des „kleinen“ Caminho Portugues ab Porto dargestellt: Den Zentralweg, den Küstenweg und auch den Braga-Weg.





### 3. Ist der Caminho Português etwas für mich?



Der Caminho Português von Porto ist mit seinen 250km relativ kurz. Damit ist er der richtige Weg für dich, wenn du zum Beispiel nicht die Zeit dazu hast, länger als zwei Wochen auf Pilgerschaft Richtung Santiago zu gehen. Der portugiesische Weg lässt sich entspannt in zehn bis vierzehn Tagen zurücklegen.

Wenn du etwas schneller unterwegs bist, kannst du es in 14 Tagen sogar über Santiago bis nach Muxia und Finisterre schaffen (ca. 360km).





Der Caminho Português ist sehr flach, was ihn zu einer tollen Alternative für dich macht, wenn du ein unerfahrener Pilger und nicht auf der Suche nach einer sehr sportlichen Herausforderung bist.

Der höchste Punkt ist der 435m hohe "Portela Grande". Der Ausblick von diesem recht niedrigen Berg kann sich dennoch sehen lassen. Auch wenn der Aufstieg dorthin kein Zuckerschlecken ist, so ist es doch kein Vergleich zu den Anstiegen auf den spanischen Jakobswegen.

Neben der kurzen und relativ flachen Strecke kannst du auf dem Caminho Português schöne Städte mit ihren kleinen Gassen, viele Sehenswürdigkeiten am Wegesrand und die wunderschöne portugiesische Natur genießen und dabei einfach die Zeit vergessen. Das ist auf diesem Jakobsweg wirklich sehr einfach, denn es gibt viel zu sehen.

Vollkommen allein wirst du aber – wenn überhaupt - nur auf Wegabschnitten durch die malerische Natur von Portugal sein. Aufgrund der Wegführung durch viele Dörfer und Städte triffst du immer wieder Menschen.



All diese Gründe tragen dazu bei, dass mittlerweile 22% aller Pilger über den portugiesischen Weg nach Santiago gelangen (Stand 2018).

Damit ist er der zweitbeliebteste Weg nach dem “Hauptweg”, dem unter anderem durch [Hape Kerkeling](#) bekannten Camino Francés (den ca. 60% der Pilger für ihre Pilgerschaft nach Santiago de Compostela nutzen).


### 3.1. Das schönste Stück

Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Deshalb unterscheidet sich das, was du als schönstes Stück des Weges wahrnimmst, vielleicht von unserer Wahrnehmung. Auch deshalb, weil der Weg je nach Wetterbedingungen und Mitpilgern im wahrsten Sinne des Wortes „in einem anderen Licht erscheint“.



Wenn du das Meer magst, können wir dir den Küstenweg wärmstens ans Herz legen. Der Weg startet an der Kathedrale in Porto (s.o.) – hier bekommst du auch deinen ersten Stempel für den Pilgerpass (dazu später mehr) – und führt durch schöne Gässchen aus Porto heraus. Hier finden sich viele Cafés, die du nutzen solltest, damit du gestärkt den Rest des Weges angehen kannst.





Bevor du zum ersten Mal das Meer erblickst, hast du noch die Möglichkeit, die Strecke etwas „abzukürzen“. „Abkürzen“ bedeutet in dem Fall, dass du die historische Straßenbahn von Porto nutzt, um von der Stadtgrenze bis zum Meer zu fahren. Mit der Bahn lassen sich 5km überbrücken und du steigst aus und siehst danach direkt das Meer (Haltestelle „Farol de São Miguel“).

Der Weg am Meer führt dich zunächst noch einige Kilometer durch die Ausläufer von Porto.

Dennoch gibt es auch hier immer wieder tolle Sandstrände inklusive dazugehöriger Bars, die bei schönem Wetter zum Verweilen einladen.

Wenn du Porto endgültig verlassen hast und in **Matosinhos** angekommen bist, überschreitest du eine beeindruckende Zugbrücke, um kurz danach auf Holzplanken immer entlang des Meeres zu gehen. Immer wieder gibt es tolle Ausblicke aufs Meer und Strände, die zum Pausieren einladen. Hier wird die Ausschilderung auch sichtbar besser und du kannst den Kopf freikriegen und abschalten.



In **Lavra** gibt es dann Möglichkeiten zur Übernachtung. Da du bis dorthin bereits 25km zurückgelegt hast (oder 20km, wenn du in Porto die historische Straßenbahn genutzt hast) ist eine Zwischenübernachtung dort zu empfehlen.

Auch die nächsten 12km bis nach **Vila do Conde** führen immer auf Holzplanken am Meer entlang. Genieß' die Ausblicke aufs Meer und „saug' sie auf“. Falls du

danach ins Landesinnere abbiegst, bietet sich die Möglichkeit, das Meer zu sehen, erst wieder in Finisterre, ganz am Ende des Weges, noch hinter Santiago. Wenn du hinter Vila do Conde auf dem portugiesischen Küstenweg weiterpilgerst, hast du noch häufiger einen tollen Blick auf den Atlantik.








Wenn du Berge magst, wird vor allem das Stück von **Rates** bis **Redondela** für dich interessant sein. Auf diesem Stück gibt es mehrere landschaftlich wundervolle Anstiege, die zwar anstrengend aber lohnend sind. Ein erster Anstieg ist zwischen **Rates** und **Barcelinhos** über einen kleinen Umweg zu erreichen. Dieser ist im Reiseführer des Outdoor-Verlags sehr gut beschrieben. Von der kleinen Kirche **Sta. Da Franqueira** bietet sich ein fantastischer Ausblick auf das Land.

Ein weiteres Highlight des Teilstücks von Rates bis Redondela ist die „Casa Fernanda“, eine Privatunterkunft, die du nicht verpassen solltest. Zwischen **Barcelinhos/Barcelos** und **Ponte de Lima** befindet sich die geräumige Gartenhütte mit 14 Betten (kurz hinter **Poiães**). Wenn es sich einrichten lässt, lege bei Fernanda und ihrem Mann einen Stopp ein. Die nette Portugiesin kocht abends für dich und wachet morgens mit einem tollen Frühstück auf – zumindest für portugiesische





Verhältnisse. All das gibt's auf Spendenbasis und lohnt sich wirklich! Die Unterkunft liegt direkt am Wegesrand und ist eigentlich nicht zu verfehlen – auch Fernandas Hunde freuen sich über Pilger.

Ein weiterer Anstieg findet sich auf der Etappe von **Ponte de Lima** nach **Rubiães**. Dort findest du den höchsten Punkt des Caminho Português, den **Portela Grande** (435m ü. NN).

Schöne Städte und alte Dörfer mit interessanten Sehenswürdigkeiten begegnen dir auf der kompletten Strecke des Caminho Português. Besonders gut hat uns Ponte de Lima mit seinen verwinkelten Gassen gefallen.

Wenn wir nur ein Teilstück absolvieren dürften, würden wir die **Etappe von Ponte de Lima nach Rubiães** auswählen.



Du startest in einer wunderschönen alten Stadt mit verwinkelten Gassen und verspielter Architektur, gehst von dort durch ursprüngliche Natur (leider auch kurz entlang der Autobahn) und schnuckelige Dörfer, vorbei an historischen Kornspeichern hinauf auf den 435m hohen Portela Grande.

Dort kannst du einen Ausblick übers Land genießen, der nicht zu verachten ist. Über alte Römerwege geht es danach weiter bis Rubiães. Diese Etappe hat auf knapp über 17km sehr viel zu bieten.

### **3.2 Welches Stück ich an deiner Stelle meiden würde**

Das unattraktivste Stück des Weges ist der direkte Weg aus Porto hinaus auf dem Caminho Português Central. Dieses Stück solltest du, wenn irgendwie möglich, vermeiden und dafür lieber den Weg am Meer entlang nehmen, egal ob du danach auf den Zentralweg wechseln möchtest oder nicht. Der direkte Weg ist nicht nur landschaftlich unattraktiv,

sondern stellenweise auch gefährlich, da er über enge, aber dennoch stark befahrene Straßen führt. Falls du die Portugiesen und ihre Fahrweise kennst, weißt du, wovon ich spreche: Die portugiesische Fahrweise entspricht, genauso wie in Spanien, dem südländischen Temperament.







### 3.3 Besonderheiten des Weges

Eine Besonderheit des Caminho Português ist seine Nähe zu Städten und Dörfern. Das kann dir Sicherheit geben, wenn du Angst davor hast, allein unterwegs zu sein. Aufgrund der Nähe ist jedoch auch häufig das bei Pilgern nicht besonders beliebte “Asphalltreten” angesagt, also das Gehen auf Asphaltwegen und Straßen.

Zusammengefasst bietet der portugiesische Weg jedoch viel Abwechslung und eine gute Mischung von allem.

Eine weitere Besonderheit: Neben den gelben Pfeilen, die dich Richtung Santiago de Compostela führen, wirst du auf dem Weg immer wieder blaue Pfeile (s. Foto nächste Seite) sehen, die in die entgegengesetzte Richtung zeigen: Sie führen Pilger aus aller Welt ins 135km nördlich von Lissabon gelegene Fatima.





- du eine flache Strecke bevorzugst
- du viele Städte und Sehenswürdigkeiten sehen möchtest
- du gerne (ein Stück) entlang des Meeres laufen möchtest

### 3.4. Fazit

Wir empfehlen dir den Caminho Português, wenn...

- du wenig Zeit hast, aber dennoch einen Jakobsweg "komplett" pilgern möchtest
- du herausfinden möchtest, ob Pilgern auf Jakobswegen etwas für dich ist
- du Kontakt zu vielen (deutschen) Mitpilgern möchtest

Wir empfehlen dir den Caminho Português *nicht*, wenn...

- du die Einsamkeit suchst (außer in der Nebensaison)
- du ausschließlich in der Natur und nicht in Städten unterwegs sein möchtest
- du eine sportliche Herausforderung suchst
- du das Gehen auf Asphalt nicht magst



## 4. Der Zentralweg ab Porto



Der klassische Caminho Português führt dich von Porto nach Santiago de Compostela. Wenn du deine Reise entspannt angehen und nicht hetzen möchtest, sind die folgenden Etappenplanungen eine Orientierung für dich. Sieh' diese Etappenplanungen bitte nur als Vorschlag. Wenn du dir Strecken von über 20 km nicht zutraust ist das absolut kein Problem. Du hast die Möglichkeit, einzelne Etappen aufzusplitten oder (bei Unterforderung) zusammenzulegen.



## **2 Tourenvorschläge für die klassische Route ab Porto (jeweils 12 Tage Laufzeit):**

### **Vorschlag 1:**

1. Tag: Porto nach Lavra (23 km)
2. Tag: Lavra nach San Pedro de Rates (25 km)
3. Tag: San Pedro de Rates nach Barcelinhos (14 km)
4. Tag: Barcelinhos nach Casa Fernanda (22 km)
5. Tag: Casa Fernanda nach Ponte de Lima (13 km)
6. Tag: Ponte de Lima nach Rubiaes (17 km)
7. Tag: Rubiaes nach Tui (20 km)
8. Tag: Tui nach Mos (22 km)
9. Tag: Mos nach Pontevedra (18 km)
10. Tag: Pontevedra nach Caldas de Reis (22 km)
11. Tag: Caldas de Reis nach Padrón (16 km)
12. Tag: Padrón nach Santiago de Compostela (25 km)

### **Vorschlag 2:**

1. Tag: Porto nach Lavra (12 km, ab Matosinhos)
2. Tag: Lavra nach San Pedro de Rates (25 km)
3. Tag: S.P.d. Rates nach Portela de Tamel (25 km)
4. Tag: Portela de Tamel nach Ponte de Lima (25 km)
5. Tag: Ponte de Lima nach Rubiais (17 km)
6. Tag: Rubiais nach Valenca (16 km)
7. Tag: Valenca nach O Porrino (20 km)
8. Tag: O Porrino nach Redondela (15 km)
9. Tag: Redondela nach Pontevedra (25 km)
10. Tag: Pontevedra nach Caldas de Reis (22 km)
11. Tag: Caldas de Reis nach Padrón (16 km)
12. Tag: Padrón nach Santiago de Compostela (25 km)



## 5. Der Küstenweg ab Porto



Der **Küstenweg in Portugal** wird immer beliebter. Wir wollen dir diese Alternative nicht vorenthalten – nein, wir wollen sie dir sogar empfehlen. Wenn du gerne mit Blick auf das Meer unterwegs bist und die salzige Luft des Atlantiks genauso genießt wie wir, dann ist der Caminho Português da Costa eine tolle Alternative zum Zentralweg. Neben dem Meer bietet der portugiesische Küstenweg auch attraktive Städte: Viana do Castelo ist für uns eine der schönsten Städte entlang des gesamten Weges.



Anbei unsere Vorschläge für die Etappenplanung bis Caminha – ab dort bieten sich zwei Alternativen zum Weiterpilgern.

Hinweis: Wenn dir die vorgeschlagenen Strecken zu kurz sind, ist es kein Problem, zwei Etappen zusammenzulegen.

Das Kürzen der Etappen ist, vor allem auf dem ersten Teil des Küstenwegs schwieriger, weil wir die Strecken nach den vorhandenen Pilgerher- bzw. Jugendherbergen ausgerichtet haben.

Wenn es dir nichts ausmacht, etwas mehr Geld für eine Übernachtung auszugeben und in Privatunterkünften oder Hotels zu schlafen, ist das Abkürzen hingegen problemlos möglich – Unterkünfte dazu findest du im Unterkunftsverzeichnis!

### **Vorschlag 1:**

1. Tag: Porto nach Vila do Conde (28 km, nach Fahrt mit der historischen Bahn)
2. Tag: Vila do Conde nach Marinhas (28 km)
3. Tag: Marinhas nach Viana do Castelo (21 km)
4. Tag: Viana do Castelo nach Caminha (28,5 km)

### **Vorschlag 2:**

1. Tag: Porto nach Vila do Conde (22 km, ab Matosinhos)
2. Tag: Vila do Conde nach Fao (21 km)
3. Tag: Fao nach Viano do Castelo (28 km)
4. Tag: Viana do Castelo nach Caminha (28,5 km)



In Caminha stehst du vor der Entscheidung, ob du mit der Fähre über die spanische Grenze übersetzen und am Meer weiterpilgern möchtest oder ob du den Weg ins Landesinnere einschlägst und zwischen Valença und Tui die portugiesisch-spanische Grenze zu Fuß überquerst.

Die Fähre von Caminha nach A Guarda (Camposancos) verkehrt aktuell regelmäßig von Dienstag bis Sonntag. Montags ist kein Fährbetrieb, auch kann er wegen zu niedrigem Wasserstand ausfallen. Vorhersagen gibt es keine, die Albergue de Peregrinos de Caminha bietet die jeweils aktuellen Wochenpläne auf ihrer [Facebook-Seite](#).

Obwohl die Strecke durchs Landesinnere von Caminha bis Valença landschaftlich nicht zu den schönsten gehört, empfehlen wir den weiteren Weg entlang der Küste bis Vigo zum aktuellen Zeitpunkt (April, 2018) aufgrund schlechterer Infrastruktur und Wegführung nicht.





### **Unsere zwei Etappenvorschläge ab Caminha:**

**Vorschlag 1** – mit der Fähre von Caminha über die spanische Grenze & weiter an der Küste entlang bis Vigo:

- 5. Tag: Caminha nach Mougas (25 km)
- 6. Tag: Mougas nach San Pedro da Ramallosa (17 km)
- 7. Tag: San Pedro da Ramallosa nach Vigo (20 km)
- 8. Tag: Vigo nach Redondela (17 km)
- 9. Tag: Redondela nach Pontevedra (25 km)
- 10. Tag: Pontevedra nach Caldas de Reis (22 km)
- 11. Tag: Caldas de Reis nach Padrón (16 km)
- 12. Tag: Padrón nach Santiago de Compostela (25 km)

**Vorschlag 2** – Weg durchs Landesinnere über Valença auf den Caminho Português Central:

- 5. Tag: Caminha nach Vila Nova de Cerveira (15 km)
- 6. Tag: Vila Nova de Cerveira nach Valença (14 km)
- 7. Tag: Valença nach O Porrino (20 km)
- 8. Tag: O Porrino nach Redondela (15 km)
- 9. Tag: Redondela nach Pontevedra (25 km)
- 10. Tag: Pontevedra nach Caldas de Reis (22 km)
- 11. Tag: Caldas de Reis nach Padrón (16 km)
- 12. Tag: Padrón nach Santiago de Compostela (25 km)



## 6. Varianten des Caminho Português



Wie bereits in der Einleitung erwähnt, gibt es nicht nur den Weg von Porto nach Santiago de Compostela. Eine Alternative besteht darin, bereits in **Lissabon** zu starten und somit 400km bzw. 3 Wochen mehr Weg vor dir zu haben.

Zwei weitere, bisher noch sehr wenig bepilgerte und deshalb infrastrukturell noch weniger erschlossene Route als der Caminho Português von Lissabon sind der „Caminho Espiritual“ und ein Teilstück des „Caminho Torres“.



## 6.1 Caminho Português ab Lissabon

Die in Lissabon startende Wegalternative verläuft zunächst entlang des größten Stroms der iberischen Halbinsel: dem Rio Tejo. Deshalb wird in Portugal das erste Stück oft „Caminho do Tejo“ genannt. In Vila Nova de Barquinha verlässt der Weg den Fluss und gelangt über Tomar, die Universitätsstadt Coimbra, viele kleine Dörfer und schön anzusehendes, aber auch körperlich anspruchsvolleres Hügelland schließlich nach Porto.

Wie bereits zu Anfang erwähnt, entspricht die Ausschilderung des Weges nicht den Standards, die du auf vielen anderen Jakobswegen vorfinden wirst. Das bedeutet für dich, dass du kein Problem mit ein paar Umwegen haben solltest und es dir auch nichts ausmachen darf, wenn du dich mal verläufst. Wenn dich der Gedanke beunruhigt, solltest du zweimal überlegen, ob dieser Weg der richtige für dich ist.

Auch die Herbergs-Infrastruktur entlang des Weges von Lissabon nach Porto ist nicht besonders gut ausgebaut. Zum Übernachten solltest du ein Zelt mitnehmen oder (teurere) Privatunterkünfte und Hotels in Kauf nehmen.

Wenn weder die schlechtere Ausschilderung noch die fehlenden Herbergen dich davon abhalten, deinen Weg bereits in Lissabon zu beginnen, wirst du hier vor allem eins haben: viel Zeit für dich. Denn aktuell sind auf diesem Jakobsweg bei weitem nicht so viele Pilger unterwegs, wie



auf den besonders beliebten Wegen. Wenn es dir vorrangig darum geht, in dich selbst hineinzuhören und dich besser kennenzulernen, kann dieser Weg also eine sehr gute Alternative bzw. Erweiterung sein, bevor du dann ab Porto eine super Infrastruktur und mehr Pilger triffst.

Falls du den Weg von Lissabon aus gehen willst, haben wir für dich hier einen – zugegeben sportlichen, aber dafür an Herbergen orientierten – Vorschlag für deine Routenplanung:

1. Lissabon nach Vila Franca de Xira (26km)
2. Vila Franca de Xira nach Azambuja (19km)
3. Azambuja nach Santarem (32km)
4. Santarem nach Golega (30km)
5. Golega nach Tomar (29km)
6. Tomar nach Alvaiazere (32km)

7. Alvaiazere nach Rabacal (33km)
8. Rabacal nach Coimbra (29km)
9. Coimbra nach Mealhada (23km)
10. Mealhada nach Agueda (25km)
11. Agueda nach Oliveira de Azemeis (36km)
12. Oliveira de Azemeis nach Lourosa (25km)
13. Lourosa nach Porto (23km)

Empfohlener Reiseführer ab Lissabon: [John Brierley](#)





## 6.2 Caminho Espiritual

Die "spirituelle Variante" des Caminho Português ist kein eigener Jakobsweg sondern ein „Umweg“, den du machen kannst, um der Route zu folgen, die die Gebeine von Jakobus dem Älteren nach der Überlieferung bis nach Santiago de Compostela zurückgelegt haben.

Zwei seiner Schüler haben ihn nach seiner Enthauptung im Heiligen Land auf dem Wasser- und Landweg von Jaffa (im ehemaligen Palestina) bis nach Santiago de Compostela gebracht.

Der "Caminho espiritual" zweigt in Pontevedra vom Caminho Português ab und verläuft durch Armenteira und Vilanova, um in Pontesegures wieder auf den portugiesischen Weg zu stoßen, wie er in diesem Buch beschrieben wird.

Die Ausschilderung des Weges ist aktuell dürftig. Deshalb ist diese Variante eher etwas für erfahrene, abenteuerlustige Pilger oder solche, die mit Navigation unterwegs sind. Auch die Infrastruktur ist bei weitem nicht so gut wie auf dem „normalen Weg“. Pilgerherbergen gibt es selten und sie sind meistens sporadisch ausgestattet (beispielsweise eine Turnhalle in Vilanova Arousa). Natürlich kannst du auf private (aber damit teurere) Unterkünfte zurückgreifen.

Landschaftliche lohnt sich der Weg jedoch auf jeden Fall. Falls du dich also als Abenteurer siehst, ist das vielleicht genau der richtige Abzweig für dich, um ein paar Tage vom



„normalen“ Jakobsweg-Trubel und der Sicherheit mit den zahlreichen Unterkünften und der guten Infrastruktur Abstand zu nehmen und das „ursprüngliche“ Pilgern auszuprobieren.

Szenarien wie auf dem Bild rechts zu sehen, wo du in unmittelbarer Nähe der nächsten Pilger deinen Jakobsweg gehst, wirst du auf diesem Abzweig wohl eher selten erleben.

Willst du von Vilanova de Arousa mit dem Schiff bis nach Catoira oder bis nach Ponteseures übersetzen, empfehlen wir dir dringend, die „Bootstour“ vorher zu reservieren.

Das kannst du unter +34 616 701 798 bzw. per Mail an Antonio ([alberalia51@hotmail.com](mailto:alberalia51@hotmail.com)) machen. Die 45-minütige Überfahrt kostet 16,50€ (Informationen Stand Juni 2016).



### **6.3 Teilstück des Caminho Torres - Bragaweg**

Der Weg über Braga gehört zu einem sehr unbekanntem Jakobsweg, der von Salamanca in Spanien über Braga in Portugal auf den portugiesischen Zentralweg verläuft und letztlich wieder nach Spanien zum Ziel aller Jakobspilger führt: Santiago de Compostela.

Wenn du etwas „Caminho Torres“-Luft schnuppern möchtest, hast du die Möglichkeit, von Porto aus Richtung Braga zu starten und von dort über Ponte de Lima wieder auf den portugiesischen Zentralweg zu gelangen. Dieser kurze Ausflug auf den Caminho Torres bietet sich für Pilger an, die gerne weite Strecken in Einsamkeit zurücklegen.

Dabei musst du auf der ersten Etappe von Porto nach Famalicao gute 37 km zurücklegen, um dann doch nicht in einer Pilgerherberge schlafen zu können. Die örtliche Feuerwehr soll häufiger Pilger aufgenommen haben, dafür

gibt es jedoch keine Garantie. Ansonsten bleiben nur Privatunterkünfte und Hotels. Dafür ist die Strecke landschaftlich attraktiv und führt an Tag zwei auf 24 Kilometern nach Braga, einer der religiösen und kulturellen Hauptstädte Portugals mit eigener Wallfahrtskirche und Pilgerherberge. Der dritte und letzte Tag des kurzen Abstechers auf dem Caminho Torres hält 34 km für dich bereit und endet in Ponte de Lima, am Caminho Central.

Der Weg über Braga nach Ponte de Lima ist 96 Kilometer lang und damit weder eine Abkürzung noch ein großer Umweg. Abenteuerlustige Pilger, die die Einsamkeit zu schätzen wissen und denen die hohe Kilometerleistung pro Tag nichts ausmacht, bekommen hier die Einsamkeit, die sie auf anderen Teilen des Caminho Português vielleicht vermissen. Vielleicht auch für dich?





## 7. Ängste & „Steine im Weg“

In einer Welt, in der es für alles, was wir besitzen, eine Garantie und Versicherungen gibt, ist es vollkommen normal, etwas Angst vor dem Ungewissen zu haben. Damit stehst du nicht alleine da. Auch wir hatten Angst und mussten über unseren Schatten springen, um den ersten Schritt zu gehen. Wir garantieren dir jedoch, dass du diesen ersten Schritt nicht bereuen wirst. Folgende “Steine im Weg” finden wir immer wieder in Gesprächen mit Menschen, die zum ersten Mal das Abenteuer Jakobsweg in Angriff nehmen wollen, sich aber noch nicht trauen.



***Ich...***

***...habe Angst, den Weg nicht zu finden.***

Der Weg ist durchgehend mit gelben Pfeilen und Muschelsymbolen markiert. In Porto musst du vielleicht etwas genauer hinschauen. Das liegt aber nicht an Porto, sondern ist in Städten keine Seltenheit. Dort sind die Markierungen manchmal etwas versteckt und du wirst von den Sehenswürdigkeiten abgelenkt. Im Zweifel hilft es, einen Einheimischen zu fragen: *“Donde esta el Camino Santiago?”*. Das ist spanisch für: *“Wo ist der Jakobsweg?”*. Um die Antwort zu verstehen: *“Izquierda”* bedeutet *“links”*, *“derecha”* steht für *“rechts”*,

und *“recto”* bedeutet *“geradeaus”* (Für die portugiesischen Äquivalente siehe das beiliegende Mini-Wörterbuch). Bisher haben alle Menschen den Weg gefunden, zur Not mal einem kleinen Umweg. Zur Sicherheit: Im Pilgerführer von Raimund Joos ist der Weg Satz für Satz beschrieben.

***...will als Frau alleine pilgern. Ist das sicher?***

Ja, Pilgern auf Jakobswegen ist sicher. Wenn du dich in Deutschland sicher fühlst, ist Angst in Portugal / Spanien fehl am Platz. Getrennte Sanitäreanlagen sind in den Herbergen die Regel, getrennte Schlafsäle nicht. Das ist edoch kein Problem, da du (außer in der absoluten Nebensaison) meist in einer Gruppe von Pilgern





übernachten wirst. Im Zweifel kannst du dir auch Pensionen oder Hotels suchen, in denen du ein Einzelzimmer bekommst. Dort zu übernachten ist etwas teurer. Wenn du jedoch anders nicht zur Ruhe kommst, ist das sicherlich eine Überlegung wert.

Eine weitere Möglichkeit, um deine Angst zu besiegen, ist das Mitnehmen einer Freundin. Ihr könnt euch, wenn ihr wollt, auf dem Jakobsweg trennen, um alleine zu gehen und euch dann an verabredeten Orten wiedertreffen.

Wenn du mehr über dieses Thema erfahren möchtest, schau doch mal [auf Christophs Blog](#) vorbei. Er hat sich dort auch mit dem Thema “Alleine als Frau Pilgern” beschäftigt.

### ***...hab Angst, mich nicht verständigen zu können***

Natürlich ist es hilfreich, ein bisschen Portugiesisch oder Spanisch zu sprechen. Einige der älteren Portugiesen und Spanier sprechen kein oder nur sehr wenig Englisch.

Dennoch musst du nicht zwingend eine der beiden Sprachen beherrschen. Einer von uns beiden, Dominik, ist selbst einer der Pilger, die kein Wort Portugiesisch bzw. Spanisch sprechen konnten und trotzdem gut und wohlbehalten angekommen sind.

Wir empfehlen dir, auf deinem Smartphone eine Wörterbuch-App zu installieren und die beiden Sprachen für den Offline-Betrieb herunterzuladen. So benötigst du





keine Internet-Verbindung und kannst notfalls per Handy kommunizieren.

Falls dein Smartphone zu Hause bleibt, tut es natürlich auch ein klassisches Wörterbuch – diese gibt es mit den wichtigsten Wörtern auch im Taschenformat. Statt des Wörterbuchs kannst du auch unseren Spanisch- & Portugiesisch-Spicker mit den wichtigsten Wörtern nutzen und sie dann in der Praxis (zum Beispiel beim Bestellen des Frühstücks im Café) ausprobieren und einüben.

Eine weitere Möglichkeit ist es, vorab einen Sprachkurs an der VHS zu belegen, oder einen solchen Kurs online zu absolvieren, z.B. beim renommierten Anbieter [Babbel](#).

Mit jedem gesprochenen Wort wirst du sicherer und nach ein paar Tagen hast du die wichtigsten Ausdrücke im Kopf. Im Zweifel besteht immer noch die Möglichkeit “mit Händen und Füßen” zu kommunizieren. Auch das funktioniert besser, als du vielleicht denkst. Probier' es aus und sieh' es als schöne Herausforderung und Teil der Reise.

***...hab Angst, vom Flughafen nicht zum Jakobsweg zu finden.***

Porto hat ein sehr gutes Bahnnetz mit einer perfekten Anbindung des Flughafens an die Innenstadt. Oft stehen Hilfskräfte der Bahn an den Ticketautomaten und können dir beim Ticketkauf helfen. Sie sprechen in der Regel ein





bisschen Englisch. Sollte dies nicht der Fall sein: Die Portugiesen sind ein sehr gastfreundliches Volk. Wenn du dich nicht zurechtfindest, sprich einfach jemanden an. Generell lässt sich sagen, dass vom Flughafen die Linie E in Richtung der Innenstadt von Porto fährt und dafür 25 Minuten benötigt. Von Santiago aus kommst du per Direktbus zurück zum Flughafen von Porto.

***...hab Angst, dass ich die Kilometer falsch kalkuliere und die Etappen nicht schaffe.***

Das kann passieren, ist aber kein Beinbruch. Hier gilt, wie in sehr vielen Situationen auf dem Jakobsweg: Hör auf deinen

Körper und dein Gefühl und kürze die Etappe lieber ab, als dich zu überlasten. Das ist einer der entscheidenden Aspekte des Abenteuers Jakobsweg: Du lernst deinen Körper "neu" kennen bzw. wieder kennen und wirst mit der Zeit fühlen, was dir guttut und was nicht.

Hör' nicht auf die Pilger, die nur Kilometer zählen und ihren Leistungsanspruch auf dich übertragen. Weniger ist manchmal mehr. Hör' auch nicht auf die Pilger, die sagen, dass du "schummelst", "cheatest" oder wie auch immer sie das nennen: Wenn du verletzt bist oder dein Körper dir zu verstehen gibt, dass er nicht mehr weiterwill, nimm' lieber den Bus oder besorg' dir ein Taxi. Denke auch an Pausen!





Das Busnetz ist auf dem Caminho Português leider nicht so gut ausgeprägt, wie beispielsweise das Bahnnetz auf dem Camino del Norte. Bevor du deine Reise abbrechen musst, spar dir lieber zweimal das Pilgermenü und nimm' dafür ein Taxi – selbst Kochen spart sehr viel Geld!

***...hab gelesen, dass der Weg im Sommer überlaufen sein soll. Ist es trotzdem schön, dann zu gehen?***

Ja, kann es sein. Vielen Mitpilgern zu begegnen hat ebenso seinen Reiz wie die Einsamkeit. Wenn du sehr viel Zeit für dich alleine möchtest, solltest du den Weg zu Randzeiten gehen oder einen komplett anderen Weg wählen. Der Caminho Português ist, wie oben beschrieben, nach dem

Camino Francés der am stärksten frequentierte Weg. Das spürst du vor allem im Sommer, jedoch auch zu anderen Zeiten. Wenn du ein wenig Improvisationstalent mitbringst und bereit bist, ggf. auch auf dem Boden zu schlafen oder weiterzugehen, wenn eine Herberge belegt ist, ist der Sommer eine tolle Zeit für den Jakobsweg. Wenn nicht, solltest du ein Zelt mitnehmen oder die Monate von Mai bis Anfang September meiden.

***...habe von ekligen Bettwanzen gehört. Was ist da dran?***

Die Frequenz, mit der die Herbergsbetten von verschiedenen Menschen belegt werden, ist maximal hoch – bis auf Ausnahmen wechselt der Übernachtungsgast





täglich. Da kann es schon mal vorkommen, dass Ungeziefer wie Bettwanzen seinen Weg in eine Herberge findet.

Dominik und Christoph sind beispielsweise auf ihren insgesamt knapp 5.000km auf Jakobswegen von Bettwanzen sogar komplett verschont geblieben. Das zeigt dir vielleicht, wie verbreitet die Bettwanzen sind und dass viele der Horrorgeschichten sehr übertrieben sind. Lass' dich davon nicht abschrecken.

***...habe Angst, dass ich in Massenherbergen nicht schlafen kann.***

Das ist verständlich. Unser Vorschlag: Probiere es aus und sammle deine Erfahrungen. Falls es gar nicht geht, kannst

du fortan auf Pensionen oder Hotels ausweisen, oder auch mit Zelt pilgern, falls das eine Option für dich ist.

Unsere Erfahrung ist, dass die Pilgerherbergen auf dem Caminho Português lange nicht so riesig sind, wie die Massenschlafsäle auf dem bekannten Camino Francés. Hilfreich ist es, jeweils vorab nachzuschauen, über wie viele Betten und Zimmer die einzelne Herberge verfügt, denn auch da kann es große Unterschiede geben.

Wer mag, kann Ohropax mitnehmen und sich damit Ruhe verschaffen. Eine weitere Option ist es, in der Nebensaison zu pilgern, wenn nicht so viele andere Menschen auf dem Weg unterwegs sind.



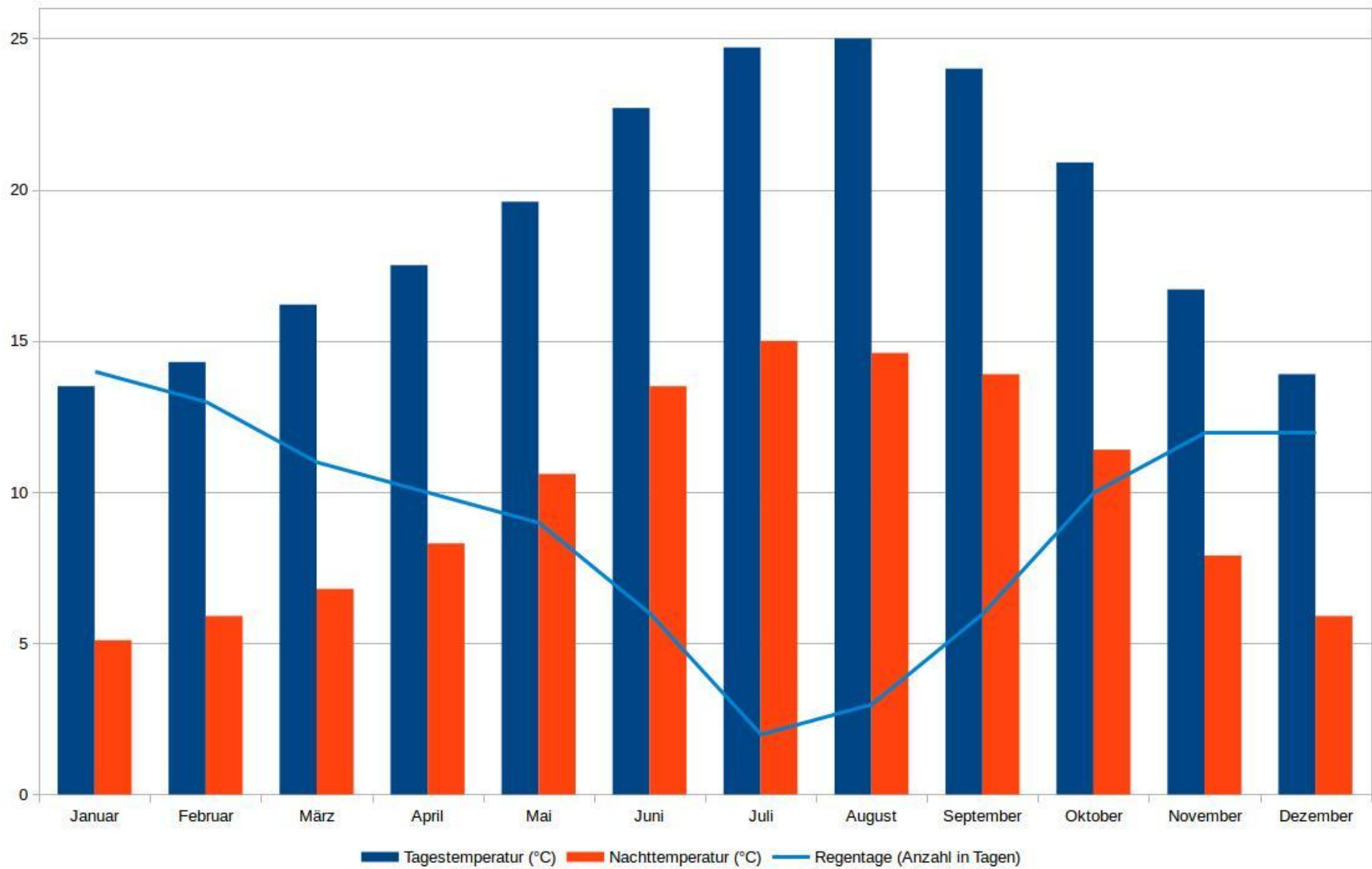
## 8. Wie ist das Wetter & wie voll ist der Caminho Português im...?



Das Wetter in Portugal ist das ganze Jahr über recht mild. Auch im Winter liegen die Temperaturen meist über dem Nullpunkt.

Deine Lieblingstemperatur ist genauso individuell wie dein Kleidungsstil. Wenn du es heiß magst, dann ist der Sommer sicherlich die richtige Zeit für dich. Bist du eher ein Fan von milden Temperaturen um die 20°C, bieten sich vor allem Mai, Juni, September oder Oktober für deine Reise an.





Für das Wetter gibt dir jedoch niemand eine Garantie – deshalb ist es wichtig, die richtige Kleidung bei dir zu haben, denn auch im Sommer kann es mehrere Tage am Stück regnen.

Die Klimatabelle für das nördliche Portugal findest du auf der vorigen Seite. Im Westen von Spanien, also dort wo du Santiago de Compostela auf der Karte findest, ist das Klima ähnlich. Kommen wir zur jahreszeitlichen Einteilung nun:

### **Frühling (März – Juni)**

Der Frühling auf dem Caminho Português macht riesig Spaß. Das Wetter ist Ende März schon recht gut, auch wenn es relativ häufig regnen kann. Gerade im März und April sind nicht besonders viele Pilger unterwegs und du musst dir um Unterkünfte keine Sorgen machen. Ganz allein wirst du jedoch auch nur selten sein.

Im Frühling bietet sich dir also eine gute Mischung aus Einsamkeit und Gesellschaft mit anderen Pilgern bei milden Temperaturen.





## **Sommer (Juni - September)**

Die Sommermonate von Juni bis September sind bei Jakobspilgern die beliebtesten Monate. Das liegt auch am überdurchschnittlich guten Wetter in den Sommermonaten, sowohl in Portugal als auch in Spanien. Aber Achtung: Gerade im Juli und August kann es sehr heiß werden. Pilgern bei 30°C im prallen Sonnenschein ist anspruchsvoller als bei 15 – 20°C.

Außerdem wirst du in den Sommermonaten sehr viele Mitpilger haben, was zu Engpässen bei den Schlafplätzen führen kann.

Wir empfehlen dir die Sommermonate generell nicht, da in dieser Zeit einfach zu viel auf den Jakobswegen los ist. Wenn du besonders viele Pilger treffen möchtest und dir heiße Temperaturen nichts ausmachen, ist der Sommer genau die richtige Jahreszeit für dich.





## Herbst (September - Dezember)

Während es im Frühherbst üblicherweise noch viel Sonne und wenig Regen in Portugal gibt, dreht sich dieses Verhältnis vor allem im November und Dezember. Während der Weg im September noch relativ voll ist, sinkt die Pilgerzahl im Oktober bereits stark ab, um dann im Spätherbst und im Winter auf das Minimum zu sinken. Das bedeutet für dich, wenn du dich ab Mitte Oktober auf den

Weg machst, ganz viel Ruhe und Zeit für dich. Die Tage werden zu dieser Zeit bereits kürzer. Der Oktober hat gegenüber dem März Vorteile in Form von weniger Regentagen und einer wärmeren Durchschnittstemperatur. Wenn du die Pilgermassen vermeiden und Zeit für dich haben möchtest, ist der Oktober nahezu der perfekte Monate für dich.





## Winter (Dezember - März)

Der Winter ist etwas für hartgesottene Pilger. Die Monate von Dezember bis März bieten die höchste Anzahl an Regentagen. Auch die Temperaturen fallen in diesem Zeitraum häufiger in den einstelligen Bereich und machen damit das Pilgern nicht immer angenehm.

Vielleicht bist du aber jemand, der genau solche Bedingungen mag und viel Zeit für und mit sich alleine möchte?

Dann ist der Winter genau die richtige Jahreszeit für dich. Schnee wirst du nur in absoluten Ausnahmefällen sehen, Regen darf dir jedoch nichts anhaben. Du wirst dafür mit freier Bettenwahl in den Herbergen belohnt, denn besonders viele Pilger wirst du nicht treffen.

Den Winter empfehlen wir nur erfahrenen Pilgern, die wissen, worauf sie sich einlassen. Wenn du noch nie zuvor mehrere Tage im Regen gepilgert bist, raten wir dir klar von dieser Jahreszeit ab, denn Pilgern bei Regen ist physisch wie psychisch eine große Herausforderung.




## 9. Wie komme ich hin und zurück?

Der internationale Flughafen in Porto (Aeroporto Francisco Sá Carneiro) wird von vielen deutschen Flughäfen angeflogen. Du kannst unter anderem aus folgenden Städten ohne Zwischenstopp nach Porto fliegen (in alphabetischer Reihenfolge): Bremen, Düsseldorf, Dortmund, Frankfurt, Frankfurt-Hahn, Hamburg, Köln, Memmingen, München, Stuttgart.

Die Preise können natürlich je nach Saison und Zeitpunkt deiner Buchung variieren. Laut der Reisesuchmaschine [Kayak](#) und einem 2015 bei Spiegel Online dazu veröffentlichten [Artikel](#) soll sich der Freitag am besten als Hinflugtag und der Montag am besten als Rückflugtag eignen.

Generell steigen die Preise am Wochenende meist an. Zudem fliegst du laut Kayak am günstigsten, wenn du zwei bis drei Monate vorab buchst.





Damit gestaltet sich die Anreise sehr einfach. Da der Flughafen per Bahn sehr gut an die Innenstadt von Porto angebunden ist, ist es ebenfalls kein Problem, vom Flughafen in die Stadt zu kommen (Linie E, 25min Fahrzeit).

Auch die Rückreise stellt kein Problem dar. Entweder du fliegst direkt von Santiago de Compostela nach Deutschland zurück (z.B. nach Berlin oder Frankfurt-Hahn, oder auch in andere Städte, z.B. mit einen Zwischenstopp in Madrid) oder du nimmst den Bus von Santiago nach Porto (35€, Reservierung [www.alsa.es](http://www.alsa.es)) und fliegst von dort.

Der Bus fährt täglich, benötigt rund 4 Stunden und hält am Flughafen, optional auch in der Innenstadt Portos.

## 10. Was kostet der Weg?

Die Infrastruktur auf dem portugiesischen Jakobsweg ist ziemlich gut. Vor allem in Portugal findest du viele Unterkünfte auf Spendenbasis bzw. zum Preis von 5€ pro Übernachtung. Dennoch sind die Kosten des Jakobsweges sehr stark von deinem individuellen Konsumverhalten abhängig.

Isst du jeden Tag im Restaurant (teuerste Alternative) oder kochst du in der Unterkunft selbst (günstige Alternative) oder sogar mit Mitpilgern zusammen (günstigste Alternative)?

Trinkst du Wasser aus dem Brunnen (auch wenn es etwas nach Chlor schmeckt) oder kaufst du jeden Tag Wasser? Willst du abends einen Wein zu deinem Essen genießen oder reicht dir auch am Abend dein Wasser? Hast du ein Zelt dabei?





Dir fällt sicher auf, dass wir uns stark auf Unterkünfte und Verpflegung beschränken. Das liegt daran, dass du in der Regel auf dem Jakobsweg nicht viel mehr machst, als Gehen, Verpflegung zu dir nehmen und Schlafen.

Um dir einen Richtwert zu nennen: Dominik beispielsweise ist auf dem Caminho Português von Porto aus gut mit 15€ am Tag ausgekommen (12 Gehtage \* 15€ = 180€). Er hat dabei meistens in Herbergen geschlafen und gemeinsam

mit einem Weggefährten und anderen Mitpilgern gekocht. Christoph hat etwas mehr Geld ausgegeben und ein Budget von 25 Euro pro Tag gehabt. Wenn du konservativer planen möchtest, rechne mit einem Euro pro Kilometer. Damit solltest du auf dem Weg komfortabel auskommen.

Hinzu kommen die An- und Abreise. Sie kosten zwischen 100€ und 400€ für Hin- und Rückflug (Preise variieren).

Falls diese Reise deine erste Fernwanderreise ist, benötigst du evtl. noch Ausrüstung. Ausrüstung zum Pilgern gibt es wie Sand am Meer und in allen nur denkbaren Preisklassen. Auch hier spielen deine individuellen Bedürfnisse genauso eine Rolle, wie das, was du schon an Ausrüstung hast.

Bedenke: Wenn du einmal auf Pilger- & Wanderreise gehst, wirst du es vermutlich später erneut tun (Suchtfaktor!). Das heißt: Wenn du z.B. einmal einen guten Schlafsack hast, kannst du diesen über Jahre hinweg nutzen.







Wenn du dich detaillierter über Wanderausrüstung informieren willst, bietet sich das kostenlose e-Book von Dominiks Blog [WanderVeg.de](http://WanderVeg.de) zum Thema „Basiswissen Wanderausrüstung“ an.

Darin sind wertvolle Tipps enthalten, worauf du beim Kauf deiner Ausrüstung achten solltest.

Zur absoluten Grundausrüstung für den Jakobsweg gehören ein Rucksack, Schuhe, Socken, Regenkleidung und ein paar Kleinigkeiten.

Am Ende dieses Kapitels findest du zudem eine ausführliche Packliste, in der noch weitere Packstücke aufgeführt sind.

## **Rucksack**

Der Rucksack ist auf deiner Reise neben deinen Schuhen und deinen Socken der wichtigste Ausrüstungsgegenstand, den du dabei hast. Hierin verstaust du dein komplettes Hab und Gut.

Ihn trägst du einen großen Teil deiner Reise auf deinem Rücken und du lässt ihn nur selten ganz allein. Rucksäcke gibt es in allen Größen, Formen, Farben und Preisklassen.



### *Die (Rücken)Länge*

Die Rückenlänge des Rucksacks ist ein Entscheidungskriterium beim Rucksackkauf. Sie ist nicht das Maß aller Dinge, aber sie hilft dir dabei, einen passenden Rucksack zu finden.

Ein zu kurzer Rucksack liegt schwer auf deinen Schultern und trägt sich nicht besonders angenehm. Auch wir haben

als Einsteiger gedacht, dass die Hauptlast des Rucksacks auf den Schultern liegen muss. Das ist aber nicht so: 65% bis 75% des Gewichts soll auf deinen Hüften liegen.

Deshalb achte darauf, dass der Rucksack von der Länge her passt und der Hüftgurt bequem und gut sitzt. Ein zu langer Rucksack scheuert deine Hüften und deinen Hintern auf und verursacht unschöne (und auf Dauer schmerzhaft) Wundstellen.

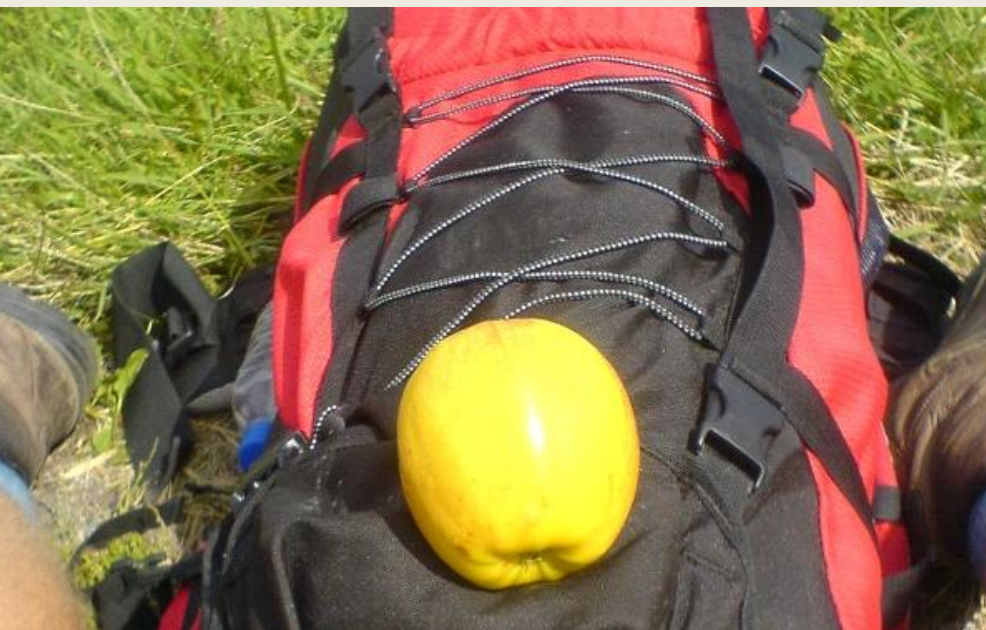
Das Messen der Rückenlänge ist ganz einfach. Noch einfacher wird es, wenn dir jemand hilft. Du brauchst dazu nur ein Schneider-Maßband. Damit misst du die Entfernung zwischen dem siebten Halswirbel und der Oberkante des Beckenknochens. Während sich der Beckenknochen ganz gut ertasten lässt, gibt es für den siebten Halswirbel einen kleinen Trick: Drück' dein Kinn Richtung Brust. Dann steht ein Wirbel im Nacken leicht hervor (s. Foto). Das ist der



siebte Halswirbel. Folgende Werte dienen als Orientierung für die Rucksacklänge:

- Kurz: 40 cm bis 49 cm
- Mittel: 50 cm bis 57 cm
- Lang: 58 cm bis 69 cm

Leider sind die Längen nicht standardisiert. Somit kann es sein, dass du bei einem Hersteller einen kurzen Rucksack (Größe S) brauchst, während du bei einem anderen schon zum mittellangen Rucksack (Größe M) greifen musst.



### *Die Größe*

Wenn dein Rucksack nicht komplett gefüllt ist, wird er schnell unförmig und sitzt nicht so, wie er sitzen soll. Wenn du das vermeiden möchtest, pack' ihn voll: Denn genau dafür wurde er hergestellt.

Im Fachhandel muss der Rucksack, den du anprobierst, schon gefüllt sein oder für dich gefüllt werden. Ansonsten hilft das Anprobieren nichts.

Prall gefüllt bedeutet bei jedem Rucksack etwas anderes. Wieviel reinpasst, wird über das Rucksackvolumen gemessen. Das wird in Litern angegeben.

Es gibt verschiedene Größenklassen, von denen sich nicht alle für den Jakobsweg eignen. Wir haben deshalb im Folgenden die ganz kleinen und ganz großen Größen außen vor gelassen.

- **Fassungsvermögen 20 bis 35 Liter:** Eigentlich sind die Rucksäcke in dieser Größenklasse eher für erweiterte Tagestouren gedacht. Wenn du minimalistisch unterwegs bist, findest du am oberen Ende dieses Segments jedoch schon Rucksäcke für eine längere Sommertour auf dem Caminho Português.
- **Fassungsvermögen 35 bis 55 Liter:** Auf den Jakobswegen, auch auf den kürzeren wie dem Caminho Português wirst du vor allem Pilger mit Rucksäcken in dieser Größenklasse sehen. Die Rucksäcke dieser Größe sind beliebt, da sie wahre Allrounder sind und für verschiedene Einsatzzwecke genutzt werden können. Die Auswahl in dieser Kategorie ist sehr groß, was sowohl Fluch als auch Segen für dich als Käufer sein kann.

- **Fassungsvermögen 55 bis 80 Liter:** Du wirst auch diese Riesen immer wieder auf dem Jakobsweg entdecken. Wenn du uns fragst, benötigst du einen solch großen Rucksack nur, wenn du mit Zelt und Kocher unterwegs bist (wenn überhaupt). Das empfehlen wir dir jedoch auf dem Caminho Português nur bedingt, da es wohl immer noch teurer ist, als in den Herbergen zu schlafen. Für Abenteurer mit Zelt und Kocher gibt es geeignetere Wege, auf denen das wilde Campen generell erlaubt ist (was es auf dem Jakobsweg nicht ist).







Bist du ein minimalistischer Pilger? Oder zählst du dich zu den Luxuspilgern, die es sich erlauben können, etwas mehr mitzunehmen? Die Größe ist nicht nur davon abhängig, wann und wie lange du auf dem Jakobsweg unterwegs bist. Deine persönlichen Vorlieben sind ebenfalls entscheidend. Lass' sie beim Kauf nicht außen vor.

## *Das Gewicht*

Auch beim Gewicht unterscheiden sich die Vorlieben. Bei Pilgern liest du oft von der 10%-Regel: Das Gewicht deines Rucksacks soll 10% deines Körpergewichts nicht übersteigen. Für „normale“ Wanderer besagt die Regel, dass 20% bis 25% des Körpergewichts machbar sind. Was stimmt denn nun?

Es gibt kein richtig oder falsch. Unser Tipp: Plane minimalistisch und reduziere das Gewicht soweit, dass der Komfort nicht leidet. Weniger Gewicht bedeutet weniger Belastung für deine Füße und den Rest deines Körpers!

Folgende Gewichtsangaben sind bei der Planung deines Rucksackinhalts von Bedeutung:

- 1. Das Leergewicht:** Das Leergewicht gibt an, wieviel dein Rucksack ohne jeglichen Inhalt wiegt. Es unterscheidet sich je nach Größe, Material und

Ausstattung stark. Während minimalistische Modelle mit 50 Litern Volumen schon unter 500 Gramm zu finden sind, bringen andere Modelle in dieser Größenordnung es problemlos auf zwei Kilogramm.

- 2. Das Ausrüstungsgewicht:** Das Ausrüstungsgewicht setzt sich zusammen aus dem Leergewicht deines Rucksacks, dem Gewicht der Dinge, die du in den Rucksack hineinpäckst und dem Gewicht der Sachen, die du am Körper trägst. In der Regel ändert sich dieses Gewicht auf einer Reise nicht, es sei denn, du entsorgst Kleidungsstücke oder kaufst etwas hinzu.
- 3. Das Gesamtgewicht:** Das Gesamtgewicht besteht aus dem Ausrüstungsgewicht, dem Gewicht für deine Verpflegung (Essen und Getränke) und weiteren Artikeln, die du unterwegs verbrauchst (wie beispielsweise Kosmetikartikel).

Wenn du die 10%-Regel (bzw. auch die 20% bis 25%-Regel) anwenden willst, ist das Gesamtgewicht entscheidend. Versuche mit 10% deines Körpergewichts als Gesamtgewicht auszukommen, auch wenn dies gerade bei leichtgewichtigen Pilgern zunächst nahezu unmöglich wirkt.





## *Schutz vor Nässe*

Komplett wasserdichte Wanderrucksäcke gibt es nur wenige auf dem Markt, da entsprechendes Material oft schwerer und nicht so widerstandsfähig ist. Einige Hersteller bieten Rucksäcke mit integrierter Regenhülle an.

Dabei bleibt die Rückseite des Rucksacks (die auf deinem Rücken aufliegt) ungeschützt und darüber kann Wasser in den Rucksack eindringen. Regenhüllen lassen sich (wenn sie nicht im Rucksack integriert sind) käuflich in allen Größen erwerben. Um den Rucksackinhalt vor Wasser zu schützen, kannst du einen der folgenden Tricks anwenden:

- Nutze einen großen, reiß- und wasserfesten Müllbeutel, um damit das innere deines Rucksacks auszukleiden und deine Sachen in dem Müllbeutel zu verstauen



- Nutze einen [Poncho](#), der sowohl dich als auch deinen Rucksack vor Regen schützt, indem er über die „Mensch-Rucksack-Konstruktion“ gestülpt wird. Wenn du nicht alleine unterwegs bist, ist das eine sehr gute Alternative. Alleine ist es sehr schwer, den Poncho anzuziehen (du musst so gelenkig sein, dass du nach hinten über deinen Rucksack greifen kannst). Eine Begleitung oder nette Mitpilger können dir jedoch beim An- und Ausziehen des Ponchos helfen. Damit bleiben deine Sachen trocken.

**Unser persönlicher Favorit:** Verstaue all deine Sachen in wasserdichten Gefrierbeuteln (Achtung „Raschelgefahr“) oder in extra dafür vorgesehenen Packbeuteln. Das ist etwas mehr Aufwand beim Einpacken (weil du die Beutel befüllen musst), die einzelnen Beutel helfen dir aber, Ordnung im Rucksack zu halten. Nutzt du wasserfeste Packsäcke, wird nur noch





der Rucksack nass, deine Sachen bleiben trocken. Wenn du zusätzlich den Rucksack nahezu trocken halten willst, nutze einfach zu den Packsäcken noch eine Regenhülle (die wir dir als alleinigen Wasserschutz *nicht* empfehlen).

Egal, wie lange du unterwegs bist und was du alles mitnimmst: Teste deinen Rucksack ausgiebig! Mit ausgiebig meinen wir folgendes: Packe den Rucksack so (oder zumindest ähnlich), wie du ihn auf dem Jakobsweg täglich mit dir herumtragen wirst.

Trage ihn mit der Kleidung, die du unterwegs auch tragen wirst. Teste das Ein- und Auspacken des Rucksacks. Du musst dich damit wohlfühlen und sei dir sicher: Das braucht ein paar Testläufe. Besser du merkst vorab, wo es drückt, was du optimieren kannst und was geht und was nicht, anstatt erst vor Ort.





## Schuhe

Bei den Schuhen gilt, wie auch beim Rucksack: DIE richtigen Schuhe gibt es nicht. Es gibt aber für dich passende Schuhe. Diese für dich passenden Schuhe zu finden ist dein Ziel. Da deine Füße als Pilger dein Kapital sind, solltest du hier nicht sparen.

Folgende Typen von verschiedenen Schuhen stehen zur Auswahl, wenn es darum geht, den Jakobsweg zu wandern.

- **Sandalen:** Sandalen sind ein wichtiger Bestandteil deiner Jakobsweg-Ausrüstung. Am Abend, wenn du deine Wanderschuhe ausziehst, freust du dich über eine luftige Alternative und in der Dusche freust du dich mit Sandalen das ein oder andere mal darüber,





nicht direkt auf dem Boden stehen zu müssen. Einige Pilger legen den kompletten Jakobsweg in Sandalen zurück, sie sind also auch eine Alternative zu festen Schuhen. Sandalen wiegen relativ wenig und sind deshalb definitiv eine Option für deine Packliste!

- **Wanderschuhe:** Wanderschuhe wurden speziell für das Wandern in anspruchsvollen Gebieten entwickelt. Sie haben oft einen hohen Schaft, um die Gefahr des Umknickens zu verringern. Auf gut ausgebauten Wanderwegen wie dem portugiesischen Jakobsweg, sind diese Schuhe nicht zwangsläufig nötig. Falls du schon häufiger in Wanderschuhen unterwegs warst und daran gewöhnt bist, spricht nichts dagegen, es weiterhin zu tun. Wenn du hingegen sowieso neue Schuhe kaufen musst, sind auch leichtere Modelle denkbar.
- **Multifunktionsschuhe:** Multifunktions- bzw. Multiterrainschuhe sind die abgespeckte Version des Wanderschuhs. Sie ähneln vom Aufbau her einem Trailrunningschuh, haben meist einen niedrigen Schaft und bieten deshalb keinen so großen Schutz vorm Umknicken. Der ist auf dem Caminho

Português aber gar nicht notwendig. Multifunktionsschuhe wurden für den Einsatz auf verschiedenen Untergründen gemacht, weshalb sich solche Schuhe gut für den Jakobsweg eignen.



- **Lauf- / Trailrunningschuhe:** Laufschuhe erfreuen sich unter Wanderern zunehmender Beliebtheit, auch die fürs Gelände produzierten Trailrunningschuhe. Der portugiesische Jakobsweg verläuft häufig über Straßen, jedoch nicht ausschließlich. Die Abschnitte

abseits der Straße sind jedoch meist so gut ausgebaut, dass ein normaler Laufschuh ausreichend ist. Vorausgesetzt, dein Körper ist die Belastung des Laufens bereits gewohnt. Wenn du noch nie vorher gelaufen bist, sind Multifunktionsschuhe eine bessere Wahl als Laufschuhe.

- **Barfußschuhe:** Barfußschuhe werden immer beliebter, auch bei Dominik. Er hat anfangs nur ausprobieren wollen, wie sich die Schuhe anfühlen und wie er damit klarkommt. Das endete darin, dass er zwei Drittel der Gesamtstrecke seines Jakobsweges von Deutschland nach Spanien in Barfußschuhen zurückgelegt hat. Barfußschuhe sind so konzipiert, dass das Gehen dem Barfußgehen entspricht. Deine Zehen haben sehr viel Platz und die Schuhe sind mega flexibel.





Eine durchstichsichere Sohle verhindert, dass sich Scherben in deinen Fuß bohren können. Doch Vorsicht! Du musst deine Füße *langsam* an Barfußschuhe gewöhnen. Ein wenig Zeit zu investieren lohnt sich (aus unserer Sicht) jedoch – sind deine Füße erstmal an das Barfußgehen gewöhnt, fühlt es sich grandios an. Die Sohlen von Barfußschuhen sind sehr dünn, wodurch du eine direkte Verbindung zum Untergrund bekommst.

Durch das Gehen in Barfußschuhen trainierst du deine Fußmuskulatur, stärkst dadurch deine Basis und verringerst die Anfälligkeit für Verletzungen. Dominik nutzt die Schuhe mittlerweile auch in seinem Alltag und ist wirklich sehr begeistert.

### *Schuhgröße*

Unter Läufern gibt es die Daumenregel, dass die Laufschuhe in der Regel eine halbe bis eine Nummer größer sein sollen, als die Straßenschuhe. Bei den Wanderschuhen ist das genauso. Wenn du blaue Zehennägel beim Wandern vermeiden willst, ist das wichtig.

Wenn du dir unsicher bist, kaufe die Schuhe lieber ein wenig zu groß als eine Nummer zu klein. Ein dicker Daumen Platz sollte auf jeden Fall vorne sein. Gerade beim stundenlangen Gehen verändert sich dein Fuß und wird

größer und breiter. Deshalb kaufe die Schuhe am besten am späten Nachmittag bzw. abends.

Die Schuhe müssen sich schon beim ersten Anziehen gut anfühlen. Wenn sie drücken oder du dich einfach nicht wohl darin fühlst, probiere den nächsten Schuh.

Vergiss bei der Anprobe nicht die Socken anzuziehen, die du beim Wandern auch anziehst. Meistens sind diese etwas dicker als die Alltagssocken und „verkleinern“ so den Schuh zusätzlich.

### *Schuhgewicht*

Ein einfaches Rechenbeispiel verdeutlicht dir, warum wir schwere Wanderschuhe für den Caminho Português nur bedingt empfehlen:

Deine Muskeln müssen bei jeder Gehbewegung Arbeit verrichten. Beim Gehen hebst du die Füße hoch.

Angenommen ein Schuh wiegt 1.000g und du legst am Tag 20.000 Schritte zurück. Dein Bein muss an diesem Tag also insgesamt 20.000.000g oder 20.000kg bewegen. Klingt ziemlich beeindruckend, oder? Nimmst du aber hingegen einen Schuh, der nur 500g wiegt, muss dein Bein nur noch die Hälfte des Gewichts bewegen. 10.000kg sind immer noch eine große Zahl aber immerhin nur noch halb so viel wie bei den Schuhen mit 1.000g.



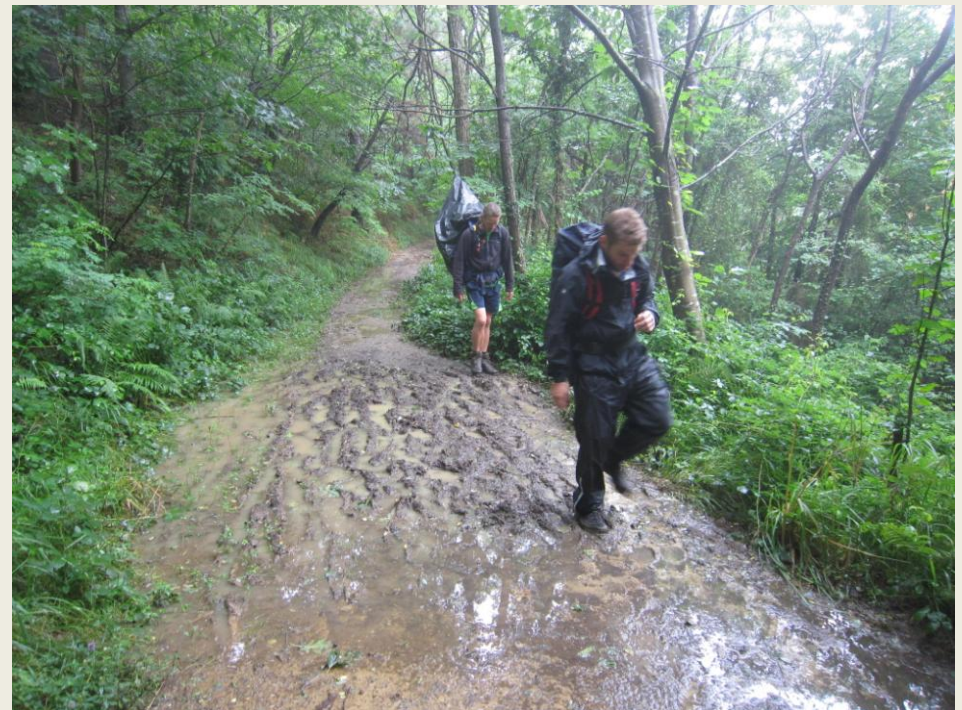


Dieses Rechenbeispiel zeigt, wie viel das Gewicht bei den Schuhen ausmacht. Studien mit dem britischen Militär haben außerdem ergeben, dass 1kg Gewichtseinsparung bei den Schuhen den gleichen Effekt hat, wie 5kg Einsparung beim Gepäck. Beides ist äquivalent zu 5km Strecke pro Tag! Du kannst mit leichteren Schuhen also auch weiter gehen – oder entspannter genauso weit.

### *Schuhe im Regen?*

Bei den meisten Herstellern ist GTX das Kürzel, wenn es darum geht, das Eindringen von Wasser in den Schuh zu vermeiden. GTX steht dafür, dass der Schuh mit einer Gore-Tex® Membran ausgestattet und dadurch wasserdicht ist. Wo es Vorteile gibt, gibt es auch Nachteile. Die Membran ist komplett wasserundurchlässig, lediglich Wasserdampf schafft es hindurch. Diese Eigenschaft ist super, wenn Wasser von außen in den Schuh hinein will – das

funktioniert nämlich nicht. Deine Füße bleiben in dem Fall trocken. Leider lässt die Membran auch kein Wasser von innen nach außen: Wenn deine Füße während einer Tour stark schwitzen oder du in eine zu tiefe Pfütze steigst und das Wasser von oben in den Schaft hineinläuft, ist das Wasser in deinem Schuh und bleibt auch dort.

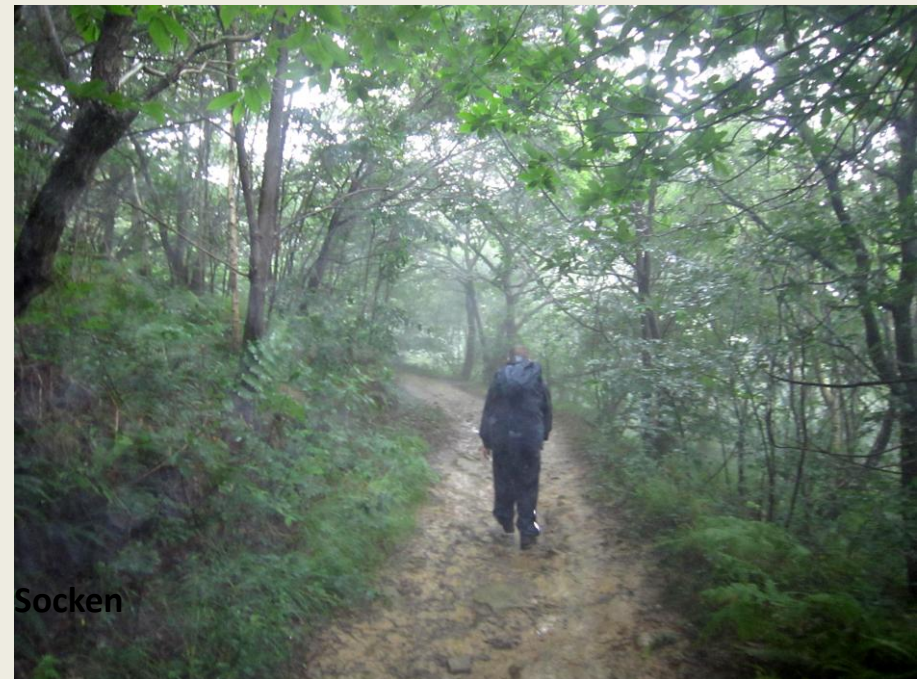


Das kann nicht nur ziemlich nervig sein: Feuchte Füße und Socken sind eine der Hauptursachen für Blasen. Deshalb ist die Membran nur bedingt für den Sommer geeignet. Membranen bedeuten Zusatzgewicht. Abhängig davon, wann du unterwegs bist, kannst du entscheiden, ob du wasserdichte Schuhe brauchst. Schuhe ohne Membran werden schneller nass. Sie trocknen aber auch schneller.

*Nicht jeder Hersteller benutzt die GoreTex® Membranen. Es gibt verschiedene Systeme verschiedener Hersteller, die in ihren Vor- und Nachteilen nahezu identisch sind.*

Laufe deine Schuhe vorm Kauf probe und laufe sie danach auch nochmal ein, bevor du startest. Wenn du keine Probleme mit Umknicken und auch sonst keine orthopädischen Besonderheiten hast, lohnt es sich, über wasserfeste Trailrunning-Schuhe, Sandalen oder sogenannte Barfußschuhe nachzudenken. Damit bekommst

du eine ganz andere Verbindung zum Untergrund. Aber Achtung: Wie bereits erwähnt, solltest du deine Füße langsam an Barfußschuhe gewöhnen, da du sie sonst sehr schnell überlasten kannst. Falls du mehr über Barfußschuhe erfahren willst, schreib unseren “Barfußschuh-Experten” Dominik gerne an ([dominik@wanderveg.de](mailto:dominik@wanderveg.de)).



Socken



Die Rolle der Socken wird oft unterschätzt. Gerade wenn von Blasen an den Füßen gesprochen wird, achten viele nur auf die Schuhe. Sei schlauer: Entscheide dich auch für die passenden Socken.

Dein Fuß und dein Schuh sind nur durch die Socken voneinander getrennt. Auch Socken gibt es mittlerweile in allen Formen, Farben und aus allen Stoffen.

Viele Socken sind extra geformt, um den anatomischen Besonderheiten beider Füße gerecht zu werden und haben deshalb eine Links-Rechts Kennzeichnung.

Die Alternative zu dicken Wandersocken sind Laufsocken, da sie dünner und damit variabel einsetzbar sind. Wenn es kalt ist, ziehst du zwei der dünnen Paare übereinander an. Wenn es wärmer wird, ziehst du ein Paar davon aus.

Zwei Socken übereinander zu tragen hat außerdem den Vorteil, dass die beiden Sockenpaare aneinander reiben und nicht an deinem Fuß.

So wird die Blasenbildung verhindert oder zumindest stark verringert. Letztlich trocknen dünnere Socken besser als dickere.









## PACKLISTEN

Hinweis: Diese Packliste ist primär für die Sommermonate gedacht. In der Nebensaison empfiehlt es sich, das ein oder andere Kleidungsstück mehr mitzunehmen. Auf unserer [Webseite](#) findest du zudem viele Produktempfehlungen.

\*= optionales Packstück

### Kleidung & Co

- Rucksack (Empfehlungen: [diesen](#), [diesen](#) oder [diesen](#))
- Regenschutz für den Rucksack
- Schlafsack
- 2 zipfbare Trekkinghosen (wovon du eine gleich zuhause abzippen & als kurze Hose mitnehmen kannst)
- 2 Funktionsshirts (kein weiß) (Empfehlung: [diese](#))
- Longsleeve
- 2 Paar Wandersocken (Empfehlung: [diese](#))
- 2 Funktionsunterhosen
- Wanderschuhe (½ bis 1 Nr. größer) (Empfehlung: [diese](#))
- Fleecepulli (100er oder 200er Fleece)
- Flipflops (oder Crocs alternativ)
- Regenjacke (hohe Wassersäule) (alternativ Poncho)
- Regen hose (alternativ Gamaschen)

- Reisehandtuch
- Sonnenschutz (Kappe oder Hut)
- \*Isomatte
- \*Badehose (falls du den Küstenweg oder portugiesischen Jakobsweg gehst)
- \*Turnschuhe/Wandersandalen
- \*Nylonstrümpfe (manche tragen diese unter den Wandersocken, um Blasen zu verhindern. Für Experimentierfreudige & Pilger, die zu Blasen neigen)

### Hygiene & Gesundheit

- Kulturbeutel
- Kleine Tube Duschgel
- Kleine Tube Handwaschmittel
- (Reise)Zahnpasta (+ ggf. Zahnseide)
- Zahnbürste
- Blasenpflaster
- Hirschtalgcreme (wichtig!)
- Vitamin(brause)tabletten
- 2 Packungen Taschentücher
- Verhütungsmittel
- Sonnencreme
- Tabletten gegen Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit
- \*Kamm
- \*Rasierer
- \*Nagelpflegetset (alternativ nur Taschenmesser)



### **Technische Ausrüstung**

- Handy + Ladekabel
- Mp3-Player + Batterien + Kopfhörer
- \*Kamera + Ladekabel (falls dein Handy nicht genügt)
- \*USB-Stromadapter
- \*Kindle Ebook-Reader + Ladekabel
- \*portugiesische oder spanische SIM-Card (kannst du dort noch kaufen)(ggf. auch Aufbewahrungsschutz)
- \*Taschenlampe bzw. Stirnlampe (zum Pilgern bei Dunkelheit & nachts in der Herberge)

### **Geld & Papiere**

- Portemonnaie
- Personalausweis
- Pilgerausweis (zur Not dort zu bekommen)
- Flugtickets
- EC-Karte
- Krankenversicherungskarte
- Notfall-Rufnummern der Bank & Krankenkasse/Auslandsreisekrankenversicherung
- Rufnummern + Adressen Freunde
- Bargeld (besonders ratsam, falls du keine Kreditkarte hast, da Geldabheben dich jedes Mal kostet)
- Kreditkarte (ideal zum Reisen, da z.B. weltweit gebührenfreies Abheben)

### **Der Rest**

- Pilgerführer
- Tagebuch
- Stift
- Jakobsmuschel
- Taschenmesser
- Sonnenbrille + Etui
- Löffel-Messer-Gabel in einem
- Brille
- Zusammenfaltbarer 2-Liter-Wassersack
- Einige Zipplöcktüten (zur Sortierung im Rucksack + Wasserschutz)
- Plastiktüte (für schmutzige Wäsche)
- Ohrstöpsel
- \*Zelt
- \*Wäscheleine
- \*Tupperdose (für Picknick + offenes Essen)
- \*Notproviant (Müsliriegel oder Nüsse oder Traubenzucker)
- \*Sprachführer
- \*Erste-Hilfe-Pack
- \*Nähset (für kl. Reparaturen z.B. am Rucksack)
- \*Sicherheitsnadeln
- \*Trekkingstöcke
- \*Becher
- \*Sitzkissen

## 12. Der Pilgerausweis



Der Pilgerausweis ist das Dokument, das dich als Pilger identifiziert. Besorg' dir auf jeden Fall einen Pilgerausweis, denn er erfüllt gleich zwei Aufgaben:

1. Er ist in Herbergen dein „Einlassdokument“. Da die günstigen Betten vieler Herbergen für Pilger reserviert sind, bekommst du ohne Pilgerausweis kein Bett. So versuchen die Herbergsbetreiber zu verhindern, dass Nicht-Pilger dieses Angebot nutzen.
2. Außerdem bekommst du in jeder Herberge und teilweise auch in Cafés auf dem Weg einen Stempel in deinen Pilgerausweis. Mit Hilfe dieser Stempel weist du im Pilgerbüro in Santiago de Compostela nach, welche Strecke du zurückgelegt hast. Um die Pilgerurkunde (Compostela) zu erhalten, musst du 100km zu Fuß oder 200km auf dem Rad oder Pferd zurückgelegt haben.





Auch wenn es keine originäre Aufgabe des Pilgerausweises ist: Er ist ein schönes Andenken nach deiner Reise. Immer wenn du ihn in Händen hältst, wirst du dich an die schönen Erfahrungen erinnern, die du auf dem Weg gemacht hast.

Dominiks Pilgerausweis beispielsweise sah am Ende seiner Reise aus, wie auf dem Foto oben.

Den Pilgerausweis kannst du über die Jakobusgesellschaften beziehen. Oder du bestellst ihn im Pilgino Shop, wo er aktuell mit 2€ am günstigsten ist ([hier geht's zum Shop](#)). Um Versandkosten zu sparen lohnt es sich, auch mal die anderen Kategorien durchzuschauen, denn der Shop bietet einiges an empfehlenswerter Ausrüstung für Pilger.



Du kannst den Pilgerausweis übrigens problemlos auch schon Wochen oder Monate vor dem eigentlichen Start deiner Pilgerreise bestellen. Die Sorge, dass er dann „abgelaufen“ sei oder ähnliches, ist unberechtigt.

## 13. Die Vorbereitung



Wenn du dieses eBook aufmerksam gelesen hast, hast du bereits einiges für die Vorbereitung getan. Wenn du die Flüge gebucht und deine Ausrüstung gekauft hast, sind die wichtigsten Vorbereitungen auch schon abgeschlossen.

Eine körperliche Vorbereitung ist nicht zwingend notwendig, auch wenn wir als erfahrene Ausdauersportler zumindest eine grundlegende Vorbereitung empfehlen. Diese hilft dir, Verletzungen und Wehwechen zu vermeiden.





Versteh' uns nicht falsch: Es geht nicht darum, dass du nachher auf dem Jakobsweg dazu in der Lage bist, 30km am Tag zurückzulegen und schneller als andere zu sein – das ist nämlich das Letzte, was beim Pilgern zählt.

Dein Körper wird das tägliche Unterwegssein jedoch besser wegstecken, wenn du ihn vorher an die Belastung gewöhnst. Deshalb haben wir dir im Folgenden ein leichtes, vierwöchiges Vorbereitungsprogramm zusammengestellt. Rechne vom Start deiner Reise vier Wochen zurück. Das Vorbereitungsprogramm ist bewusst sehr einfach gehalten, damit du es problemlos in deinen Alltag einbauen kannst.

## Vorbereitungsprogramm

Es hilft deinem Körper dabei, sich auf die Belastung vorzubereiten. Damit fallen dir auch die ersten Tage auf deinem Weg nicht so schwer.

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Zweimal 5km wandern (ohne Rucksack)	Dreimal 5km wandern (1mal mit Rucksack)	Zweimal 10km wandern (1mal mit Rucksack)	Zweimal 10km und einmal 20km wandern (20km mit Rucksack)

Die ersten drei bis fünf Tage sind körperlich die anstrengendsten, da dein Körper sich in dieser Zeit erst an das tägliche Gehen gewöhnen muss. Mit Hilfe des Vorbereitungsprogramms kannst du dich an deinen Rucksack und deine Schuhe gewöhnen.



Wenn du den Rucksack so packst, wie du ihn auch mitnehmen wirst, lernst du außerdem, das Gewicht besser einzuschätzen. Eventuell kannst du das ein oder andere Teil bereits vor deiner Reise aussortieren.

Unsere Erfahrung zeigt, dass gerade Neulinge bei ihrer ersten längeren Fernwanderreise zu viel einpacken. Ein zu schwerer Rucksack ist eine Belastung für deinen Körper, die sich leicht vermeiden lässt. In dem Fall ist weniger mehr.

Mach' es auf dem Jakobsweg dann so wie in unserem Vorbereitungsprogramm: Starte nicht mit der längsten Etappe. Wir sind oftmals an das „höher, schneller, weiter“ unseres Alltags gewöhnt. Übertrage das nicht auf deinen Weg, denn gerade hier macht es am meisten Spaß, wenn du schmerzfrei und ohne jeglichen Druck unterwegs bist.

Unterkünfte schon vorher zu buchen oder deine Etappen schon vor der Reise festzulegen ist wirklich nicht notwendig (es sei denn zur Ankunft in [Porto](#)). Es mag dir zunächst ungewohnt vorkommen, dass du nicht, wie bei einem normalen Urlaub, die Unterkünfte schon vorher buchst.

Aber gerade diese Ungewissheit hat etwas Magisches und Abenteuerliches. Morgens nicht zu wissen, wo der Tag endet, ist eine tolle Erfahrung – lass' dich darauf ein.



## 14. Bücher und weitere Quellen



- [Empfohlener Pilgerführer des Conrad Stein-Verlags für den Weg ab Porto](#)
- [Alternativer Pilgerführer im Rother-Verlag für den Weg ab Porto](#)
- [Empfohlener Pilgerführer für den Weg ab Lissabon](#)
- [Langenscheid Sprachführer Spanisch inkl. Ebook \(ISBN 978-3468223488\)](#)
- [Empfohlenes Buch zum Thema Massenzug](#)

- <http://www.wanderveg.de> (derzeit kostenloses eBook zum Thema Wanderausrüstung)
- <http://www.gronze.com/>(Online-Pilgerführer mit Karten, Wegprofil & Unterkunftsverzeichnis)
- <http://www.pilginoshop.com/> (Pilgerausweis & Ausrüstung)
- <http://camino-portugues.de/ausruetzung-jakobsweg/> (Packliste & Ausrüstungstipps)
- <http://www.jakobus-info.de/> (Infoseite über den Jakobsweg)
- <http://peregrinosantiago.es/eng/pilgrims-office/statistics/> (Aktuelle offizielle Pilgerstatistiken)
- <http://www.skyscanner.de/>(Flugsuchmaschine)
- <http://www.rome2rio.com/de/>(International schnell von A nach B kommen mit Bus, Bahn, Flugzeug)
- <http://www.alsa.es/> (Busverbindungen in Spanien)
- [Camino Português App](#)

- für Unterkünfte abseits der klassischen Pilgerherberge: <https://www.airbnb.de>, <http://www.booking.com/>, <https://www.couchsurfing.org>

#### Zu den Themen

- **Unterkunftsverzeichnis**
- **Spanisch/Portugiesisch-Wörterbuch**
- **Stadtplan Porto**

**findest du PDF'S zum Downloaden.**



## Schlusswort:

Nun wünschen wir dir viel Spaß beim Inspirieren lassen, planen und dann pilgern!

Hat dir das eBook geholfen? Vermisst du etwas? Hast du noch eine Frage? Hast du ein Update zum Weg oder Herbergen?

Wir freuen uns sehr über dein Feedback und natürlich auch über ein paar Sätze dazu, wie deine Reise dann schließlich war! ☺

Dominik & Christoph

## Copyright:

Dominik Albrech, Christoph Erkens, 2. Auflage, 2018

## Bildnachweis:

Dominik Albrech, Christoph Erkens, gronze.com, Creative Commons BY-NC-SA Version 5.1

Mit Dank für die freundliche Genehmigung für die Verwendung der Fotos & Grafiken!

## Impressum:

Siehe <http://camino-portugues.de/impressum/>