

Pilgern auf dem Bonifatiusweg von Effolderbach nach Fulda 3.-6.Juni 2010

## **Packliste: Was ist für 4 Tage und 3 Übernachtungen nötig?**

Da es keinen Gepäcktransport (wie 2009) gibt, müssen wir alles mit uns tragen, aber:

### Dringend das Gesamtgewicht unter 9 kg halten!

- > ein leichter Rucksack (unter 2kg!), mit **breiten** Riemen (gut auch mit Hüftgurt)  
Man kann die Riemen auch durch eine selbst angefertigte Schulterpolsterung hindurchziehen
  - > gut eingelaufene **knöchelhohe** leichte Wanderschuhe(keine schweren Bergstiefel). Beim Schuster Nähte prüfen lassen und ob die Sohle sich nicht löst! In Pausen kann man die Schuhe mal ausziehen und barfuß sein. Keine Halbschuhe wegen der Umknickgefahr bei unebenen Wegen! 2 Paar Wandsocken (unterwegs waschbar!)
  - > 2 Walking-Stöcke zur Entlastung der Gelenke (für den, der's kennt).
  - > Wanderkleidung, Jacke, Hose (die die Beine bedeckt- gegen Zecken) zum Hochkrempeln oder Hosenbeine mit Reisverschluss abtrennbar. Pullover/ Pullunder, wenn's kühl wird (z.B. nach dem Schwitzen unterm Rucksack)
  - > leichtes Regencap, das am besten auch über den Rucksack geht (oder Regenüberzug am Rucksack).  
Gegen Feuchtigkeit im Rucksack empfiehlt es sich, alle Sachen in Plastikbeuteln abzupacken.
  - > Leicht-Schlafsack (wir sind ja im Haus) unter 1 kg, evtl. aufblasbares Kopfkissen (100g)
  - > Iso-Matte (breiter als 60cm ist am Rucksack hinderlich) *oder* Luftmatratze (**nicht** aus schwerem Gummi, billig (3€) aus Plastik= 500gr – aber vorher mal „ausdünsten“ lassen)
  - > dünner Schlafanzug (Raumheizung ist möglich, wenn nötig!)
  - > Waschzeug *ohne* Kulturtasche: Seifenstückchen, Shampoo-Pobeportion, Zahnbürste mit abgesägten Stil, Zahnpasta-Tubenrest, Waschlappen (2 Quartiere nur mit Waschbecken) Handtuch (< 200g) beim Wandern außen trocknen lassen: 2-3 Wäscheklammern; Kleinsttube Handwaschmittel
  - > Minitaschenlampe, um evtl. nachts aus dem Schlafraum zur Toilette zu finden (30g)
  - > leichte Schlappen (100g) (zum Füße-Ausruhen abends)
  - > zweite Garnitur Unterwäsche (auch unterwegs waschbar), zweites T-Shirt /Funktionsshirt, o.ä., wer will: Badezeug
  - > Sonnencreme, Sonnenbrille, Kopfbedeckung gegen Sonne. Gegen Muskelkater (Wadenmüdigkeit) empfehle ich Japanisches Heilpflanzenöl (Vorsicht, hoch dosiert, nicht in die Augen!) Fußsalbe geht auch. Blasenpflaster, z.B. Compeed.
  - > 2 leichte Trinkflaschen (je 0,5 l für Wasser, Tee), Taschenmesser, 1 Plastikbecher, 1 Plastiklöffel für unterwegs (in den Unterkünften haben wir Geschirr und Besteck),
  - > verschleißbare Dose oder Beutel für Lebensmittel (die anderes nicht verschmutzen sollen),
  - > nötige Medikamente (gegen Erkältung, Zahnweh, Fieber, Durchfall und was sonst), kleines Pflastersortiment
  - > Geldbörse, Ausweis, Impfausweis o.ä., Schreibstift, evtl. Handy,
  - > Wer's von früher hat: A6 Pilger-Ringbuch (mit ein paar Notizseiten) Es werden Lieder, Meditationstexte ausgeteilt.
- 

### **Fahrkarten:**

Es werden in Darmstadt Hbf Gruppenfahrkarten bis Bahnhof Effolderbach für 10 Personen gelöst. Die andernorts Zusteigenden brauchen also keine Karte zu lösen, müssen sich aber zur Gruppe im Abteil einfinden.

1 Gruppenkarte wird in Gr-Umstadt gelöst (auch für 3 Babenhäuser). Frieda Bauer (Gr.-Gerau) löst Einzelfahrkarte bis Effolderbach über Babenhausen, Hanau (Geld wird erstattet). Marlies Schäfer kommt am 2. Tag mit Zug und Bus nach.

### **Verpflegung:**

Am Fronleichnams-**Donnerstag** haben keine Geschäfte auf. Daher bringt **jede(r) ein Lunchpaket und Getränk** mit, denn wir wollen nicht unterwegs einkehren. Das Abendessen machen wir Donnerstag in der Unterkunft mit Sachen, die freundlicherweise von der Küsterin nach Einkaufsliste für uns eingekauft wurde, ebenso das Frühstück am Freitagmorgen mit frischen Bäckerbrötchen. Davon macht sich jede(r) mit Gemüse und Obst auch ein Lunchpaket.

**Freitagabend** können wir im Ort Grebenhain noch fürs Abendessen und nächste Frühstück/ Lunch einkaufen.

**Samstagabend** kehren wir in das Gasthaus Jagdhof Kleinheiligkreuz ein (selbst zahlen), zu dem unsere 10-Personen-Ferienhäuser gehören: durch das Speisen wird die Übernachtung verbilligt. Als Gäste können wir (erholsam kurz vor Ende der Pilgertour!) Schwimmbad und Sauna kostenfrei benutzen. Handtücher gibt's in den Ferienhäusern.

**Sonntagmittag** habe ich für die Gruppe im Bonifatiushaus (Bildungsstätte) in Fulda Mittagessen angefragt. (nur Getränke sind zu zahlen)

**Gute Vorbereitungen wünschen Werner Stoklossa und Ulla Dehn!**

**T: 06071-21660**