

# JAKOBSWEG MAI 2011

## Einsiedeln-Genf

---

**ANMELDUNG INFO bis 1.7.** bei [e.kutmon@kraftfuerleben.org](mailto:e.kutmon@kraftfuerleben.org) oder 0699-16202020  
**Ab 2. bis 28.7.** bei [irene.gartner@gmx.net](mailto:irene.gartner@gmx.net) oder 0650-2324531

### ABFAHRT INNSBRUCK

Freitag 19.8. 10 Uhr

Gepäckverladung und Abfahrt KfL Speckbacherstraße 30

### RÜCKKEHR NACH INNSBRUCK

Samstag 3.9. bis 17 Uhr

### KOSTEN bei 2 Begleitfahrzeugen

Benzin, Maut, Service, Versicherung	180 Euro
7x HP	500 Euro
Lisa & Begleiter Unterkünfte/Spesen	100 Euro
Beitrag KfL *	<u>200 Euro</u> KfL <u>150 Euro</u>
	980 Euro KfL 930 Euro

\* Angelika und Lisa verzichten auf ein Honorar für Organisation & Begleitung zu Gunsten des Verein KRAFT für LEBEN

<b>Anzahlung</b> 100 Euro bitte sofort	<b>Spardabank Kraft für Leben BLZ 46660 Konto 35176</b>
<b>Restzahlung</b> bis 20. Juli	Zweck: Jakobsweg August

### Kosten die dazu kommen:

#### Essen

8x Abendessen, davon 7x Küche möglich

Mittagsjause

Reiserücktritt-Versicherung

## Packliste

Reisepass

E-Card : Verhalten im Versicherungsfall – eigene Krankenkasse fragen  
event. Führerschein

## Während des Wanderns

- Wanderstöcke mit (auch Reserve-)GUMMINOPPEN / Pilgerstab (viel bergauf und bergab!)
- Sackln, Dose (Jause, Müll...), Wasserflasche, Taschenmesser
- Wanderrucksack mit Regenhülle (außer man hat einen Poncho)
- Wander(Sport-)schuhe und festere Bergschuhe (biegsame Sohle!),
- Trekkingsandalen. Schuhe unbedingt gut eingehen!!!
- Kopfbedeckung, Sonnencreme, Sonnenbrille, Lippenschutz

## Kleidung

- Fleecejacke/pulli, Trekkinghemd, T-shirts
- GUTE Regenausrüstung - Regen hose empfehlenswert!
- 2 Wanderhosen (abzippen?)
- Unterwäsche, Pyjama
- Wandersocken
- Schweiz schlechtes Wetter – Berge+Seen: BITTERKALT (Handschuhe, Mütze, Schal, unbedingt wenig gleich hoffentlich vergeblich in einen Extrasack (für die Dachbox)!

## Medikamente (Apotheken nicht alltäglich...)

- Blasenpflaster (türkis, Compete) – elastische Binde
- Voltaren Salbe und/oder Tabletten à für (überraschend auftretende Knie-)schmerzen, Hirschtalg, MAGNESIUM (auch vorbeugend gegen Muskelkater!)
- Aspirin, persönliche Medikamente, Hustensaft, Lutschtabletten...

## Für eine gute Nacht:

- Ohropax
- Schlafsack
- Kopfkissen- und Bettüberzug oder Sommerschlafsack (für event. mufflige Pölster/Decken)
- Taschenlampe
- Für alle Frühaufsteher: bitte keine raschelnden Sackerln. Ganz toll sind Stoffsackerln oder Plastik-/Jausensackerln, die nicht knittern (Bitte probieren!) – *alle Langschläfer vergönnen euch das Gold der Morgenstund, bitte vergönnt ihnen die Ruhe der Morgenstund!*

## Diverses

- Nähzeug, Waschmittel in der Tube
- Handy+Ladegerät (Mailbox sperren – kann teuer werden!)
- Schreibzeug, Tagebuch?

- Fotoapparat, Ladegerät...
- Liedertexte Spiele Lesematerial Instrument

**Tipp:** Gepäckstücke handlich, weich, besser zwei kleine als 1 großes

**LITERATUREMPFEHLUNG:** Outdoor Schweiz – enthält Alternativrouten, Hinweise auf Sehenswürdigkeiten... und ist sehr handlich