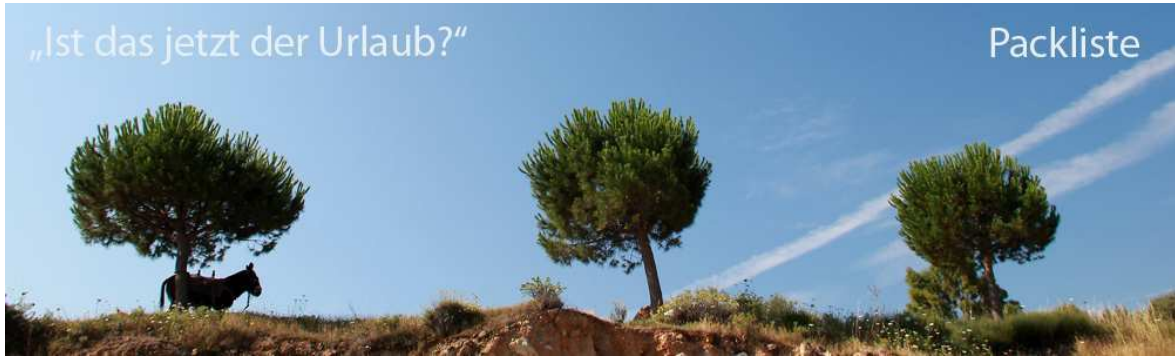


Kleidung Christine:

- 1 Paar Wanderstiefel
- 3 Unterhosen
- 2 Sport-BHs (auf flache Träger achten, da sonst der Rucksack drückt)
- 2 Paar Socken aus Merinowolle (sehr angenehm zu tragen, stinken nicht so schnell, z.B. <http://www.veith-socks.de/>)
- 2 Funktions(wander)hemden
- 2 Hosen mit abzipfbaren Beinen
- 1 Fleecejacke
- 1 dünne Regenjacke
- 1 dünne Mütze
- 1 Paar Fahrradhandschuhe
- 1 Schlafanzug
- 1 Paar Flipflops
- 1 Bikini
- 1 Mikrofaser-Handtuch, schnelltrocknend (z.B. Packtowl Personal - Reise und Sporthandtuch - Größe M - blau)
- 1 Sonnenbrille
- 1 Sonnenhut

Kleidung Philipp:

- 1 Paar Wanderstiefel
- 2 Unterhosen
- 2 Paar Socken aus Merinowolle (sehr angenehm zu tragen, stinken nicht so schnell, z.B. <http://www.veith-socks.de/>)
- 2 Funktionsunterhemden
- 2 Funktions(wander)hemden
- 2 Hosen mit abzipfbaren Beinen
- 1 Fleecejacke
- 1 dünne Regenjacke
- 1 dünne Mütze
- 1 Paar Fahrradhandschuhe
- 2 Kopf-/Halstücher
- 1 Schlafanzug
- 1 Paar Flipflops
- 1 Badehose
- 1 Mikrofaser-Handtuch, schnelltrocknend (z.B. Packtowl Personal - Reise, Outdoor und Sporthandtuch - Größe S - pacific blue (türkis))
- 1 Sonnenbrille



Kleidung Valentina:

- 1 Paar Wanderschuhe (z.B. Meindl Kinderstiefel Tampa Junior Mid XCR, braun/mais, 28)
- 5 Unterhosen
- 2 Unterhemden
- 3 Paar Socken
- 3 T-Shirts
- 3 langärmelige Shirts
- 1 Hose mit abzipfbaren Beinen
- 1 lange, robuste Hose
- 1 Short
- 1 Paar Fahrradhandschuhe
- 1 Kopftuch
- 1 Schlafanzug, lang
- 1 Paar Bade-/Hausschuhe (z.B. Crocs)
- 1 Badehose
- 1 Mikrofaser-Handtuch, schnelltrocknend (z.B. Packtowl Personal - Reise und Sporthandtuch - Größe M - blau)
- 1 Kindersonnenbrille
- 1 dünne Baumwollmütze
- 1 Sonnenhut
- 1 Fleecejacke
- 1 Regenjacke
- 1 Matschhose
- 1 Paar Sandalen
- 1 Fahrradhelm

Kleidung Silvester:

- 2 Bodys Wolle-Seide (1x kurz, 1x lang)
- 2 Bodys Baumwolle (1x kurz, 1x lang)
- 1 Strumpfhose
- 2 Paar Socken
- 2 T-Shirts
- 2 langärmelige T-Shirts
- 2 lange Hosen
- 2 Shorts
- 1 Baumwolljäckchen
- 1 Paar Handschuhe
- 2 Schlafanzüge, lang
- 1 Paar Badeschuhe



- 1 Badehose
- 1 Mikrofaser-Handtuch, schnelltrocknend (z.B. Packtowl Personal - Reise, Outdoor und Sporthandtuch - Größe S - pacific blue (türkis))
- 1 dünne Baumwollmütze
- 1 Sonnenhut
- 1 Fleecehose
- 1 Regenjacke
- 1 Matschhose
- Schwimmflügel
- 1 Paar Krabbelschuhe

Schlafutensilien:

- 2 Seidenschlafsäcke für die Erwachsenen
- 2 aufblasbare Kissen
- 1 dünner Baumwollschlafsack für Valentina
- 1 Trägerschlafsack für Silvester

Hygiene:

- Wickelzeug (Windeln, Feuchttücher, 1 Wegwerf-Wickelunterlage, Wundsalbe, Müllbeutel)
- 2 Mulltücher
- Einmalwaschlappen
- Klopapier
- Waschbeutel Christine (Zahnpasta für beide Eltern, Zahnbürste, Deo, Kamm, Haargel, Tampons & Co, Q-Tipps, Ohrenstöpsel, Haarspangen, Rasierer, Seife)
- Waschbeutel Philipp (Zahnbürste, Deo, Shampoo (Kindershampoo für uns alle), Duschgel (Kinderduschgel für uns alle), Nagelset, Kontaktlinsen)
- Waschbeutel Kinder (Zahnbürsten, Kinderzahncreme, Hautcreme (für uns alle), Nagelschere, Bürste, Haarspangen, Schnuller & Schnullerkette)
- Sonnenmilch
- Kindersonnencreme
- Reisewaschmittel und Gallseife



Reiseapotheke für die Erwachsenen:

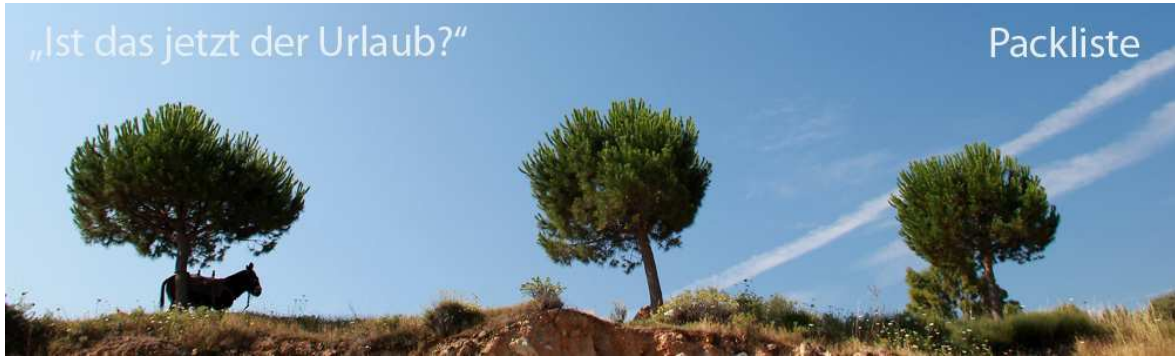
- Paracetamol-, Ibuprofen- und Diclofenac-Tabletten
- Mückenschutz
- Durchfallmittel
- Verbandszeug
- Desinfektionsmittel
- Nasentropfen
- Panthenol-Wundspray
- Sea-Band gegen Reiseübelkeit (z.B. SEA BAND Akupressurband für Erwachsene, 2 Stück)
- Kanülen (zum Entfernen von Splintern etc.)
- Pflaster
- Allergiekits

Reiseapotheke für Kinder:

- Fieberthermometer
- Paracetamol-Saft
- Ibuprofen-Zäpfchen
- Kortison-Zäpfchen (vom Kinderarzt für den Notfall verschrieben)
- Diazepam-Zäpfchen (vom Kinderarzt für den Notfall bei Fieberkrämpfen verschrieben)
- Mückenschutz
- Nasentropfen
- Tannolact-Pulver
- Elektrolyte bei Durchfall (z.B. Oralpädon)
- Dentinox (bei Zahnungsbeschwerden)
- Sea Band gegen Reiseübelkeit (die Erwachsenengröße ist auch für Kinder ausreichend - es braucht nach unserer Erfahrung keine speziellen Kinderarmbänder)

Foto & Co.:

- Fotokamera
- Videokamera
- Ladergeräte
- Speicherkarten
- Ersatzakkus



Essen:

- Milchpulver
- verschiedene Breipulver für Getreidebrei (z.B. Alnatura)
- Babymenüs
- Getränkeflaschen
- Trinkflaschen der Kinder
- Milchfläschchen
- Thermoskanne 0,5l
- Chlortropfen zur Wasseraufbereitung
- Gaskocher und Kartusche
- Geschirr, Topf, Besteck, 2 Plastiklöffel, Becher
- 2 Lätzchen
- Spülmittel, Lappen und Geschirrtuch
- Flaschenbürste
- Alumatte als Sitzunterlage
- Verschließbare Plastikbeutel

Rucksäcke und Taschen:

- 1 Rucksack (60+15l)
- 1 Regenhülle für den Rucksack
- 1 Kindertrage (z.B. Deuter Kid Comfort II Kindertrage - titananthr Größe Unisize)
- 1 Regenhülle für Kindertrage (z.B. Deuter Regenhülle für Kid Comfort)
- 1 Sonnendach für Kindertrage (z.B. Deuter Uni Sonnen- und Regenschutz, titan, 26 x 25 x 26 cm, 36611-4005)
- 2 Taschen 85l, wasserdicht (z.B. High Peak Duffle L)
- 1 Kinderrucksack 10l



Sonst noch wichtig – Reiseutensilien:

- Kartenmaterial (siehe die entsprechenden Karten unter Wanderroute)
- Wanderführer
- Geld
- 2 Stirnlampen
- 1 Taschenmesser
- 1 Nackenkissen für Kinder
- Wichtige Dokumente (Pässe, Impfpässe, Führerscheine)
- Kopien aller wichtigen Dokumente (Pässe, Telefonnummern, Kreditkarten, Impfpässen, Führerscheine)
- Geld & Kreditkarten
- Nähzeug & Sicherheitsnadeln
- Wäscheklammern & Wäscheleine
- Klebeband
- Kompass
- Handys & Ladegeräte
- Ersatzbatterien
- Fahrradschloss

Extrem wichtig – Reiseutensilien der Kinder:

- Kuscheltiere
- Malstifte & kleiner Block
- Pixibücher
- Reisespiele (z.B. 2564 - HABA - Dosenspiel Maunz-Maunz; 2555 - HABA - Dosenspiel Raupenwürfeln)
- Fingerpuppen
- Bandolino