

## Mama

- Isomatte
- evtl. Isomatten-Koppelset
- Doppelschlafsack 1
- Trekkinghose
- Wanderschuhe
- Trekkingstöcke
- Socken
- lange Unterhose
- Funktionsshirt
- Thermoshirt
- Multifunktionstuch (Buff)
- Fleecejacke
- Mütze
- Stillshirt
- Kissen (z.B. Sommerschlafsack oder Kleidungsstück in Schlafsackhülle)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Papa

- Isomatte
- Schlafsack
- Wanderhose
- Wanderschuhe
- Socken
- lange Unterhose
- Funktionsshirt
- Thermoshirt
- Multifunktionstuch (Buff)
- Fleecejacke
- Mütze
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Baby

- Isomatte
- Doppelschlafsack 2
- Mütze
- Wolle-Seide-Body
- Fleecepulli mit Kapuze
- dünne Strumpfhose
- Wollhose
- Wollsocken
- evtl. Schnuller, Schmusetuch
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Hygiene

- ca. 4 Windeln
- 1/2 Rolle Klopapier
- Feuchttücher
- Zahnbürsten
- Minizahnpasta
- 3-4 Mulltücher
- evtl. Hand-Desinfektionsmittel
- Mülltüte
- \_\_\_\_\_

## Verpflegung

- 4 Liter Wasser
- Abendessen (z.B. Tupperdose mit Couscous-Gericht, Schokolade als Dessert)
- Löffel
- Frühstück (z.B. Ziplock Beutel mit Nuss-Trockenobst-Mischung)
- \_\_\_\_\_

## Sonstiges

- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Handy für Notfälle
- spitze Pinzette zur Entfernung von Zecken
- evtl. Sonnenbrille
- evtl. Sonnencreme