

# Die richtige Ausrüstung...

*...ist sehr wichtig im Wald.*

*Haben die Kinder warm und bleiben trocken, können sie stundenlang im Wald herumtoben und ihren Spass haben.*

## Wir empfehlen:

### Sommer

Strapazierfähige, lange Hosen

Langärmeliger Pullover (Zeckengefahr)

Festes Schuhwerk: Bewährt haben sich Wanderschuhe (bitte keine Regestiefel, die Kinder rutschen damit aus)

Bei unsicherem Wetter Regenmontur in Rucksack packen

Bei Regenwetter/nassem Boden Regenkleider schon zu Beginn anziehen

Kopfbedeckung (Zecken Vorbeugung und Sonnenschutz)

### Winter

Am besten bewährt hat sich der „Zwiebellook“!

#### 1. Schicht:

- Feuchtigkeit (Schweiss) rasch nach aussen transportieren und Haut trocken halten:
- Thermo-Unterwäsche aus Viscose, Seide/Polyester
- Keine Strumpfhosen wegen Fuss-Massage oder -Bad falls nötig.

#### 2. Schicht:

- Feuchtigkeit regulieren und Körper warm halten:
- mehrere dünne Schichten aus Wolle, Wolle-Viscose-Gemisch und/oder Fleece (Faserpelz)

#### 3. Schicht:

- Schutz vor Regen + Dreck:
- 100 % wasserdicht wie Microfaser / Cortex, oder auch gummierte, strapazierfähige Materialien.

Kinder verlieren über den Kopf am meisten Wärme. Deshalb ist eine gute und bequeme Mütze sehr empfehlenswert!

Denken Sie an den Gang zur Toilette: Bitte keine komplizierten Verschlüsse oder ganze Skianzüge!

Gefütterte und wasserdichte (Cortex-)Schuhe mit gutem Profil. Schuhe gross genug kaufen.

2 Paar Handschuhe (dünne Finger- und dickere Fausthandschuhe, welche bis zum Ellenbogen reichen) Denken Sie beim Kauf bitte auch an die Leiterinnen. Die Handschuhe sollten mühelos zum Anziehen sein.

Der Rucksack sollte mit einem Riemen versehen sein, den man vor der Brust binden kann, so rutscht er nicht ab.

## In den Rucksack gehören

Reservekleider (Socken!) wasserdicht verpackt und angeschrieben

Eine kleine gefüllte Trinkflasche (wir haben immer genug Wasser/Tee zum

Nachfüllen dabei, bitte keine Süssgetränke ausser leicht gesüsstem Tee oder Sirup

Im Winter lauwarm in angeschriebener Thermosflasche

**Bitte alles mit Namen versehen!**

