



## Ausrüstung für den Wald Basisstufe Waldläufer

### Rucksack

In einem kindergerechten Rucksack (z.B. Waldfuchs 14l von Deuter):

- eine kleine Trink-/Thermosflasche
- je nach Wetterlage Regenschutz (Jacke und Hose).

In der Bärenhütte kann Folgendes deponiert werden:

- eine Garnitur Ersatzkleider in einem geeigneten Beutel
- ein Behälter, Besteck und ein Becher für das Mittagessen in einer Stofftasche

### Kleidung

Eine Waldbasisstufe stellt besondere Anforderungen an die Kleidung. Die Witterung und die Jahreszeit sind zu berücksichtigen. Die Kinder verbringen den ganzen Tag im Freien und müssen auch für kurzfristige Wetterveränderungen ausgerüstet sein. Das Waldläufer-Team gibt gerne konkrete Empfehlungen weiter. Es ist sinnvoll, sich jeweils am Vortag auf den Wetter-Apps zu informieren. Wir empfehlen das offizielle App der Meteo Schweiz.

### Sommerfell

Kopfbedeckung	Sonnenhut, Dächlikappe oder Kopftuch
Oben	langärmeliges T-Shirt Wollpullover oder weiche Fleecejacke
Unten	Leggings oder dünne lange Hose
Schuhe	leichte Schuhe (wir haben gute Erfahrungen mit Barfusschuhen)

Die Kinder werden schon zu Hause morgens mit Sonnenschutz eingecremt und mit Zeckenschutz eingesprüht. Gute Erfahrungen haben wir auch mit einreiben von Bio-Kokosfett oder der Zecken-Nosode (Homöopathie) gemacht.

### Herbst- und Frühlingsfell

Kopfbedeckung	dünne Mütze
Hals	dünner Schal
Oben	langärmeliges T-Shirt (Wolle oder Thermounterwäsche) Wollpullover oder weiche Fleecejacke dicker Wollpullover/Softshelljacke/dicke weiche Fleecejacke Regenjacke, evtl. gefüttert (je nach Wetterlage)
Unten	dünne Leggings (Wolle oder Thermounterwäsche) Outdoorhose oder bequeme Hosen aus Baumwolle (einfach zu bedienender Verschluss zur Vereinfachung des Toilettengangs) Regenhose, evtl. gefüttert (je nach Wetterlage)
Schuhe	Kniesocken (aus Wolle oder Wandersocken) Wasserdichte Schuhe (Gore-Tex-Membran)

Bitte bei Regenwahrscheinlichkeit den Regenschutz inkl. Regenhose einpacken/anziehen.

## Winterfell

Kopfbedeckung	Wollmütze
Hals und Hände	Wollschal und wasserdichte Handschuhe (Reima/Jako-o)
Oben	langärmeliges T-Shirt (Wolle oder Thermounterwäsche) Wollpullover oder weiche Fleecejacke dicker Wollpullover/Softshelljacke/dicke weiche Fleecejacke gefütterte Regenjacke (bei nassem Wetter)
Unten	dünne Leggings (Wolle oder Thermounterwäsche) dicke Wollhose (gestrickt oder gewalkt) gefütterte Regenhose (bei nassem Wetter) oder Softshellhose auch Skihose ist im Winter möglich, dann allerdings ohne Wollhose
Schuhe	Kniesocken (aus Wolle, bitte keine Baumwollsocken mehr!) Wasserdichte Schuhe (Gore-Tex-Membran)

Bitte im Winter keine Baumwollschicht direkt auf der Haut. Baumwolle saugt Feuchtigkeit auf und bleibt kalt, wohingegen Wolle oder Thermowäsche auch in nassem Zustand noch wärmend funktioniert und schneller trocknet als Baumwolle.

Wir empfehlen persönliche Kleider/Schuhe mit dem Namen des Kindes zu beschriften. Nämeli erhältlich bei [www.stickerkid.ch](http://www.stickerkid.ch).