



Ausrüstung für den Wald Basisstufe* Waldläufer

Rucksack

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

- eine kleine Trinkflasche
- Znüni und je nach dem zusätzliche Zwischenverpflegung
- je nach Wetterlage Regenschutz (Jacke und Hose).

In der Bärenhütte kann Folgendes deponiert werden:

- eine Garnitur Ersatzkleider
- Ein Behälter, Besteck und ein Becher/eine Tasse für das Mittagessen in einer Baumwolltasche inkl. Geschirrtuch oder Lappen zum Abtrocknen nach dem Abwasch

Kleidung

Eine Waldbasisstufe stellt besondere Anforderungen an die Kleidung. Die Witterung und die Jahreszeit sind unbedingt zu berücksichtigen. Die Kinder verbringen den ganzen Tag im Freien und müssen auch für eine kurzfristige Wetterverschlechterung ausgerüstet sein. Das ganze Jahr sind gute Schuhe und Kleider für den Aufenthalt im Wald zwingend notwendig. Es geht um die Kunst, die Kinder so anzuziehen, dass sie weder frieren noch unnötig schwitzen, gegen Zecken geschützt sind und bei alledem genug Bewegungsfreiheit haben. 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 oder Dächlikappe oder Kopftüchlein
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 mehr direkt auf der Haut. Baumwolle saugt Feuchtigkeit auf und bleibt kalt, wohingegen Wolle oder auch Thermowäsche auch in nassem Zustand noch wärmend funktioniert und sehr viel schneller trocknet als Baumwolle.

Wir empfehlen, persönliche Kleider/Schuhe mit dem Namen des Kindes zu beschriften. Nämeli erhältlich bei www.stickerkid.ch. Wir empfehlen, keine weiteren persönlichen Gegenstände oder Spielzeuge mitzubringen. Bei Verlust oder Beschädigung von persönlichen Gegenständen lehnt die Geschäftsleitung jegliche Haftung ab.