



Im Rucksack...

- Ein Plastiksack mit saisonale Wechselkleidern:
lange Unterhosen, Unterhosen, Socken, Handschuhe, Sonnenschutz etc.
- Znüni:
Wir essen den mitgebrachten Znüni im Sofa beim wärmenden Feuer.
In der kalten Jahreszeit bekommen die Kinder eine Suppe vom Feuer.
Grundsätzlich keine **Süssigkeiten** und stark **zuckerhaltige** Lebensmittel mitgeben.
Für den Winter.....wärmende Esswaren; Dörrfrüchte, Nüsse, Brot
Darvida usw..
Immer warmen Tee, in Thermosflasche oder Flasche
in warmen Socken verpackt.
Für den Sommer.....Früchte haben eine kühlende Wirkung und sind somit
für den Sommer ideal, sonst was den Kindern
schmeckt.
Durstlöschendes Getränk.
Was auch immer gut ankommt kleine Würstli zum Grillieren.

Welcher Rucksack....

- aus wasserabweisendem Material
- ein Volumen von 4L - max. 10L
- besitzt einen ev. nachträglich angemachte Brustriemen um das Herunterrutschen zu verhindern
- sollte vom Kind selbstständig bedient werden können
- Isoliermätteli zum Sitzen im Waldsofa

Wie anziehen.....

Im Winter.....wenn es kalt ist , am besten zwiebelartig, also mehrere Schichten übereinander, die ev. aus- oder angezogen werden können.

- Gute Regenhose und Regenjacke
- Darunter mehrere Schichten....zweiteiliger Skianzug oder Faserpelzhosen und Jacke, dünner Pullover, dicker Pullover, lange Unterhosen.
- Wolle; Seide und Kunstfaser sind der Baumwolle vorzuziehen, sie transportieren die Hautfeuchtigkeit nach aussen und halten die Haut trocken.
Daher bitte keine Baumwolle direkt auf der Haut. Sonst frieren die Kinder viel schneller.
- Sturmkappe, Halsschlauch, oder Rollkragenpulli und Mütze. Kein Schal, keine hochgezogene Kapuze ohne Mütze.
- Lange Unterhosen sind den Strumpfhosen vorzuziehen. Die nassen Socken können gewechselt werden, ohne dass sich das Kind ganz ausziehen muss.
- Gute Winterschuhe, gefüttert und locker sitzend, möglichst wasserdicht, ev. mit Isoliersohle versehen. Warme Socken
- wasserfeste Handschuhe, (Fäustlinge sind besser als Fingerhandschuhe, da sie die Kinder selbständig anziehen können)

Im Sommer...

- bei Regen oder Nässe: Regenhose und Regenjacke, im Wald ist es viel länger nass und die Regenhose hält auch den Wind ab.
- Bequeme lange Hosen (Brombeerranken, Zecken)
- Auch bei sehr warmem Wetter einen langen Pullover mitnehmen, (im Wald ist es kühler als an der Sonne)
- Geschlossene feste Schuhe, mit Nässestop behandelt. (keine Gummistiefel)
- Guter Sonnenschutz (Sonnenscreme, Hut)

Achtung : der erste Herbstregen nach dem Sommer wird meist kühler empfunden als ein sehr kalter Wintertag! Lieber zu warm anziehen und frühzeitig Handschuhe mitgeben.

Nach jedem Waldgang die Kinder nach Zecken absuchen.