

Ausrüstung

Rucksack

Mit Brustgurt sitzt gut und ist bequem

Trinkflasche (keine Süssgetränke)

Regenschutz

Ersatzsocken Unterhöschen Leggings, langarm Leibchen

1x dünne und 1x wasserdichte Handschuhe (das ganze Jahr)

Znüni

Es muss ein nahrhafter Znüni zum Kalt oder Warm essen, in Plastikbox verpackt, bitte nichts Süsses (um Wespen nicht anzulocken).

alles angeschrieben!



Dem Wetter angepasste Kleidung



Regenhosen immer, Leggings, kurze oder lange Hosen, langarm Leibchen, Gummistiefel und Sonnenhut

Im Wald ist es immer kühler. Ziehe lieber zwei dünne Pullover an, als einen Dicken.



Faserpelz ev. lange Unterwäsche, Socken, Hosen, gute, wasserdichte Regenhose und Regenjacke, Sonnenhut, Gummistiefel mit gutem Profil
Wenn die äusserste Kleidungsschicht wasserdicht ist, kannst du Dich viel unbekümmerter bewegen und Dich überall hinsetzen oder verkriechen.



Thermo-Unterwäsche, Socken, Pulli-Zwischenschicht, Skianzug (zweiteilig; da selten wasserdicht, Regenhose und Regenjacke darüber ziehen) Sehr warm gefütterte, wasserdichte Schuhe mit gutem Profil, Mütze, wasserdichte Fausthandschuhe

Wenn es kalt ist, sind 2 Paar Handschuhe angenehm. Ein Paar Fäustlinge (wasserdicht) und dünne Fingerhandschuhe. So kannst Du gemütlich etwas Essen oder Werken ohne kalte Finger zu bekommen.

Empfehlung von Material Textilien

Die Textilien sollen nicht aus Baumwolle sein, sondern aus atmungsaktiven Kunstfasern oder Wolle/Seide bestehen und bei Kälte in mehreren Schichten

(Zwiebel-Look) getragen werden.

(Baumwolle nimmt die Feuchtigkeit auf und hält die Haut nass und kalt.)

Zecken vorbeugen

Am Morgen mit Anti-Zeck einsprayen (erhältlich in jeder Drogerie)

nachher

Lass Dich nach jedem Waldmorgen von Deinen Eltern nach Zecken absuchen.

Eine Notfall-Apotheke und ein Natel haben wir immer dabei.