

Ausrüstungsliste

Im Wald bewährt sich das Zwiebelprinzip mit verschiedenen Schichten: Unterwäsche, Wärmeschicht und Wetterschicht. Faustregel: Drinnen im Wald ist es immer eine Schicht kühler als draussen.

Sommer- und Übergangszeiten

Generell gilt: immer Langarm, lange Hose und Kopfbedeckung! Dies schützt vor Mückenstichen und vor Zeckenbissen. An warmen, trockenen Sommertagen kann der Wald auch einmal mit leichten Schuhen oder barfuss genossen werden und die Matschhose darf zu Hause bleiben. Schicht für Schicht kommen mit den längeren Tagen weitere Kleidungsstücke dazu!

Bei trockenem Wetter und Wald

- Kopfbedeckung (Hut, Kopftuch, Sommermütze)
- Wanderschuhe und Wandersocken oder evtl. stabile Turnschuhe (ohne Membran)
- Langarmshirt und lange robuste Hose

Bei kühler feuchter Witterung

- leichte Mütze
- wasserdichte Wanderschuhe
- Langarm Hemd (Baumwolle oder Funktionsshirt (z.b. Wolle-Seide))
- evtl. Funktionsunterwäsche (Hose-Shirt- Wolle Seide)
- lange robuste Hose
- Fleecejacke oder Wollfleece
- Regenjacke und Regenhose

bei Regen:

- lieber wasserdichte Wanderschuhe mit Membran statt Gummistiefel. In Gummistiefeln werden die Füße kalt.
- Regenjacke (10'00 m Wassersäule) - Kapuze kann weit über die Stirn gezogen werden
- Regenhosen mit Fussgummi, keine Hosenträger (8'000- 10'000m Säule)



Winter - letzte Schicht wasserdicht!

Faustregel im Winter: Niemals Baumwolle! Baumwolle sammelt die Feuchtigkeit und wird dadurch kalt. Wolle wärmt auch im feuchten Zustand.

- warme Mütze (Wolle, Fleece)
- Schal (z.B. Schlauch)
- Handschuhe, die weit über die Handgelenke gezogen werden können (gefüttert, wasserdicht, keinen Reissverschluss)
- Thermo Unterwäsche (Seide-Wolle)
- Fleece oder Wollwalk, Wollpullover oder Steppjacke als Isolation
- Fleece oder Wollwalkhose unter die dichte Regenhose
- gefütterte, wasserdichte Schuhe, gross genug, um sie mit warmen Socken anzuziehen (z.B. Kamik)
- letzte Schicht wasserdicht: 10'000m Wassersäule

Zeckenschutz

Der beste Schutz ist das tägliche Absuchen nach Zecken nach einem Waldtag. Auch mit der Kleidung kann man Zeckenbisse vorbeugen: lange Ärmel, lange Hosen, Socken über die Hosen, Kopfbedeckung.

Wir erlauben den Kindern auch, barfuss zu laufen in den milderen Jahreszeiten. Wer barfuss laufen will, reibt sich vorher die Füsse und Unterschenkel mit Kokosöl ein.

