



## Ausrüstungsliste

### Grundsätzlich

- ✿ Bitte alle Gegenstände der Kinder mit Namen markieren

### Kleidung

#### Täglich

- ✿ bequeme Kleidung, die leicht an- und ausgezogen werden kann
- ✿ bei Matsch unbedingt Buddelhose und Buddeljacke, sowie je nach Temperaturen Buddelhandschuhe, bei kaltem Wind haben sich Buddeljacken auch bewährt
- ✿ feste, geschlossene Schuhe, gute Socken (Wolle oder „zum Wandern“)
- ✿ „Zwiebel“-Technik (mehreren dünne Lagen) nutzen, um eine größere Flexibilität zu erreichen

#### Im Winter

- ✿ dicke, warme, wasserabweisende Schuhe, am besten mit herausnehmbarem wärmenden Innenschuh (z.B. aus Filz oder Flies)
- ✿ Unterwäsche, die auch beim Schwitzen die Haut trocken hält (bewährt ist Baumwolle, Wolle und Seide, z.T. auch als Gemisch erhältlich)
- ✿ 2 Paar Handschuhe (1 Paar zum Wechseln)
- ✿ warme Mütze
- ✿ eventuell einen Schneeanzug

#### Im Frühling/Sommer/Herbst

- ✿ immer langärmelige Bekleidung (leichtes Shirt, Hemd, lange Sommerhose oder Leggings) tragen
- ✿ helle Farben ziehen Zecken nicht so stark an
- ✿ leichte Jacke nicht vergessen, morgens ist es im Wald trotz angekündigter Hitze noch kühl
- ✿ Kopfbedeckung zum Sonnenschutz
- ✿ bei hoher Sonneneinstrahlung Sonnencreme auftragen
- ✿ wir empfehlen außerdem, die „Einfallsöffnungen“ der Kleidung sowie die Kappe mit Zeckenschutzmittel einzusprühen

#### Regentage

- ✿ Buddelhose, Buddeljacke oder gute, regendichte Jacke (lieber eine Nummer größer)
- ✿ wasserdichte Schuhe (Gummistiefel nur kurzzeitig, da die Füße darin schwitzen und kalt werden)
- ✿ Kappe, Südwester oder Jacke mit großer Kapuze, damit nichts in den Nacken laufen kann
- ✿ je nach Temperatur Buddelhandschuhe

### Rucksack

gut sitzender, wasserdichter Rucksack mit Brust- und Hüftgurt, um ein Verrutschen zu verhindern

**Tipp:** darauf achten, dass eine Jacke außen angebracht werden kann, um diese schnell zur Verfügung zu haben

#### Im/Am Rucksack:

- ✿ isolierendes, feuchtigkeitsabweisendes Sitz“kissen“
- ✿ kleine Getränkeflasche mit Wasser oder ungesüßtem Tee (sollte von den Kindern selbst zu öffnen sein und der Trinkstutzen sollte bedeckbar sein; Glasflaschen haben für kleine Kinder oft ein zu hohes Gewicht)
- ✿ Brotzeit in einer Box (ebenfalls durch die Kinder leicht selbst zu öffnen, ggf. zu Hause üben)
- ✿ kleines Handtuch
- ✿ gerne eine kleine Lupe