



## Ausrüstung

### Was packe ich den Rucksack:

- \* ein Getränk (3-5 dl) in einer robusten Flasche. Im Winter warmes Getränk in einer kleinen Thermosflasche, oder Flasche isolieren (z. B. in Socken oder Flaschenwärmer einpacken).
- \* ein abfallarmes Znüni, am besten in einer Plastikbox
- \* einen Plastiksack mit Wechselkleidern (Unterhose, Pulli, Trainerhose, Socken, wenn möglich Regenhosen, im Winter ein Paar wasserdichte Ersatzhandschuhe)
- \* für Wickelkinder eine Ersatzwindel und Feuchtreinigungstücher
- \* Regenjacke, wenn diese nicht bereits am Körper sitzt.

### Der ideale Rucksack:

- \* kann vom Kind selbständig bedient werden,
- \* umfasst ein Volumen von 7 bis 15 Liter,
- \* überragt den Kinderrücken nicht,
- \* ist aus wasserabweisendem Material,
- \* besitzt idealerweise einen Brustriemen mit Klett- oder Klickverschluss, der das Herunterrutschen der Schultergurten verhindert,
- \* Der Rucksack sollte trotz Ersatzkleidung möglichst leicht bleiben, da die Kinder den Rucksack selbständig tragen.

### Das ideale Schuhwerk:

- \* ist bis über die Knöchel geschlossen,
- \* sind Gummistiefel mit herausnehmbarem Futter! Sie halten Wasser ab und bleiben auch bei Temperaturen unter Null elastisch. In kälteren Jahreszeiten können Futter und evt. Thermosohlen integriert werden. Wird der Schuh innen nass oder dreckig, kann das Futter herausgenommen, evt. gewaschen und schnell getrocknet werden. Wichtig ist, dass der gefütterte Schuh genügend Platz für die Füße des Kindes aufweist (also lieber eine Nummer zu gross).
- \* Schnürschuhe sind ungeeignet, da sie nicht wasserdicht sind.

### Die ideale Regenhose...

- \* besitzt keine Träger, was den „Toilettengang“ in der Natur vor allem bei kaltem und nassem Wetter erheblich erleichtert,
- \* besitzt Gummizüge (oder selbst angenähte Kordeln), die über die Schuhe gestülpt werden können,
- \* besitzt unten einen elastischen Bund oder Klettverschluss, so dass die Füße auch beim Spiel im Wasser trocken bleiben,
- \* wird immer über den Schuhen getragen,
- \* ist genügend gross, damit die Bewegungsfreiheit gewährleistet ist.

## **"Sommerfell"**

- \* Sonnenhut
- \* bequeme lange Hosen, ratsam Socken über Hosen tragen und langarm T-Shirt, (bietet Zecken- und Sonnenschutz)
- \* Regenhosen sind übers ganze Jahr angebracht, Regenjacke im Rucksack (Taunässe am Morgen, feuchter Waldboden)
- \* Kinder bereits zuhause mit Sonnenschutz eincremen,
- \* Zeckenmittel an exponierten Stellen einsprayen (Nacken, Handgelenke, Übergang Schuhe-Hosenbein). Empfohlen: Zeck-weg, auf der Basis von ätherischen Ölen aufgebaut: Erhältlich in einzelnen Drogerien, Lunaapotheke, Farfallaladen, Caritas Fairnessladen, WWF-Laden, Arelka...

## **„Winterfell“**

- \* „Zwiebel-Look“ d. h. mehrere Schichten Kleider übereinander
- \* Thermounterwäsche, Wolle und Faserpelz wärmen am besten.
- \* gefütterte Gummistiefel oder warmes, wasserdichtes Schuhwerk (Goretex-Schuhe) mit gutem Profil und genügend gross, um zwei Paar locker sitzenden, warmen Socken (am besten Woll-oder Thermosocken) Platz zu geben.
- \* wasserdichte Kleidung und Handschuhe
- \* Im Rucksack mindestens ein Paar wasserdichte Ersatzhandschuhe (Fausthandschuhe)
- \* Keine baumwollene Strumpfhosen
- \* lange Unterhosen erleichtern bei nassen Füßen einen schnellen Sockenwechsel.
- \* Pulswärmer und Stülpen empfehlen sich.

**Bitte beachten, dass die Kleider, Znünibox und Trinkflasche angeschrieben sind.**

## **Einkaufsmöglichkeiten für Outdoorbekleidung:**

- \* Jako-o: [www.jako-o.ch](http://www.jako-o.ch)
- \* Transa Luzern Pfistergasse (2 x jährlich Ausverkauf)
- \* H&M und Manor für Regenjacke und Regenhose auch gefüttert (saisonal)