



Ausrüstung für den Wald

Rucksack

- ☀ Gut sitzender, der Körpergröße angepasster Rucksack mit Brustriemen (verhindert ein verrutschen)
- ☀ Trinkflasche (im Winter Isolierflasche oder Flasche mit isolierender Hülle)
- ☀ Etwas zum Bräteln (wir machen immer ein Feuer) oder sonst ein Zvieri
- ☀ Taschentücher
- ☀ Wenn nötig, Ersatzwindeln /Feuchttücher
- ☀ Feuchter Waschlappen in Plastiksäckchen

Kleidung

Sommer

- ☀ Geschlossene, wasserdichte Schuhe, Wander- oder Trekkingschuhe, Kniesocken
- ☀ Sonnenhut/Kopfbedeckung
- ☀ Lange Hose
- ☀ Leichtes Hemd oder T-Shirt mit **langen Ärmeln** (Schutz vor Zecken)
- ☀ Evtl. Regenkleider
- ☀ Sonnenschutzmittel /Zeckenschutzmittel bitte im Voraus Zuhause auftragen

Winter

- ☀ Gefütterte, warme, **wasserdichte** Schuhe
- ☀ **Zwiebellook**: Thermo-Unterwäsche, Rollkragenpulli, Faserpelz/Wollpullover, die letzte Schicht muss **wasserdicht** sein. Regenjacke, gute warme Winterjacke, Regenhose (unter die Regenhose einfach Leggings und Trainerhose)
- ☀ Skianzug bei Schnee **und** Nässe (wenn möglich 2-teilig, erleichtert den WC-Gang)
- ☀ Warme Mütze und Schal
- ☀ Warme Handschuhe (im Rucksack ein paar Ersatzhandschuhe)

Übergangszeit

- ☀ Zwiebellook (T-Shirt mit **langen Ärmeln**, Pulli, Faserpelz, wasserdichte Jacke, Regenhose)
- ☀ Bei kühlem, nassem Wetter Kappe und Handschuhe (evtl. Ersatz im Rucksack)
- ☀ Bei Regenwetter wasserdichte, feste Schuhe (Gummistiefel sind nur bedingt geeignet!)
- ☀ Wir empfehlen auch während den Übergangszeiten immer eine Kopfbedeckung zu tragen (Wärmeverlust ist geringer und zusätzlicher Zeckenschutz)

Achtung: Im Wald ist es während des ganzen Jahres immer etwas kühler!

Zeckenschutz/Mückenschutz

Die Kleider sind der beste Schutz: Kniesocken, langärmelige T-Shirt, Hut, geschlossene Schuhe und Socken über den Hosensaum ziehen.

