

Ich packe in meinen Rucksack...

- ✓ Ein Getränk, in einer robusten Flasche. Im Winter am besten etwas Warmes in einer Thermosflasche. Bitte keine Süssgetränke.
- ✓ Ein gesundes Znüni
- ✓ Ein „Nastüechli“
- ✓ Ein Paar Socken
- ✓ Für Wickelkinder eine Ersatzwindel
- ✓ Bitte alles anschreiben (Rucksack, Flasche, Znüniböxli usw.)

Sommerfell

Bitte beachtet, dass es im Wald meistens feuchter ist, als es scheint.

- ✓ Bequeme lange Kleider (zum Schutz vor Kratzern, Schürfungen und Zecken)
- ✓ Wasserfeste Wanderschuhe oder Trekkingschuhe
- ✓ Dächlikappe
- ✓ Sonnencreme
- ✓ Zeckenschutz

Bei starkem Regen: Gummistiefel, Regenanzug, evtl. Regenhut oder Dächlikappe unter der Kapuze.

Winterfell

Der Zwiebel-Look ist in kalten Tagen am besten. Das heisst, mehrere Schichten Kleider übereinander, die je nach Temperatur aus- und angezogen werden können.

Ein zweiteiliger Ski Anzug (bitte keinen Overall). Wenn es sehr kalt und „pflotschig“ ist, am besten noch den Regenanzug darüber.

- ✓ Wasserfeste, warme Schuhe mit gutem Profil
- ✓ Wasserfeste, warme Handschuhe und 1 Paar Ersatz-Handschuhe
- ✓ Feine Fingerhandschuhe um das Znüni zu geniessen
- ✓ Eine Mütze

Tipp: Bitte keine Gummistiefel auch nicht gefütterte, diese leiten die Kälte und sind meistens rutschig.

Das Kind gut mit einer Fett-Crème eincremen (Haut und Kälteschutz).

Winterznüni: wärmende Esswaren wie Dörrfrüchten, Nüsse, Knäcker etc. sind frischen Früchten und Gemüse vorzuziehen. Frische Früchte (besonders Mandarinen, Orangen, Gurken) enthalten viel Wasser und haben eine kühle Wirkung.

Allgemein gilt: Bitte Kleider anziehen, welche schmutzig werden dürfen. Denn wir werden 2 ½ Stunden die Mutter Natur geniessen mit allem Drum und Dran: „Rugele“, „klättere“, „Pfütze stampe“, balancieren...Sollte es mal einen Zwischenfall geben, habe ich immer Ersatzkleider dabei.

**Sonnenschein ist köstlich, Regen erfrischend, Wind fordert heraus, Schnee macht fröhlich;
im Grunde gibt es kein schlechtes Wetter, nur verschiedene Sorten von gutem Wetter.**