

## Winterausrüstung

Damit sich euer Kind auch im Winter im Wald wohl fühlt, ist eine richtige Ausrüstung essentiell. Bitte lest unsere Empfehlungen genau durch.

- **Dicke Mütze** und (Schlauch-) Schal
- „Zwiebel-Look“: Das heisst mehrere Schichten übereinander anziehen
- **Thermounterwäsche**, keine Strumpfhosen aus Baumwolle, am besten Thermoleggings, damit Socken einfach gewechselt werden können
- **Wolle und Faserpelz oder eine Daunenjacke** als weitere Schichten wärmen am besten
- **Wasserdichte Kleidung** (bitte keine Kombianzüge -> Auskühlung beim Toilettengang und Skihosen nur bei Schnee, immer gut sind gefütterte Regenhosen mit 2-3 Schichten darunter)
- Wasserdichte **Fausthandschuhe** die mit einem Gummiband über die Jacke gestülpt werden können. Z.B. von Reima  
-> Wir sind euch dankbar, wenn ihr die Handschuhe mit Namen beschriftet.  
Bei Schnee und Nässe **1 Ersatzpaar** im Rucksack mitgeben.
- **1 Paar Stoffhandschuhe** (während Esssituation nützlich)
- **2 Paar lockersitzende Socken** (Thermo- oder Wollsocken)
- Eventuell **Thermosohle** in den Schuhen
- Wasserdichtes, **warmes, genug grosses Schuhwerk** mit gutem Profil: Goretex-Schuhe (z.B. Winterstiefel von Kamik) Gefütterte Gummistiefel sind im Winter nicht geeignet.
- **Pulswärmer und Stulpen** wärmen zusätzlich sehr gut
- **Sitzunterlage**, falls zuhause vorhanden, ist diese gut nützlich während den Esssituationen
- **Wärmende Getränke** in der **Thermosflasche**: Fencheltee, Hagebuttentee, Süssholzwurzel (wirkt mit einer Scheibe frischem Ingwer gut bei Erkältungen) warmer Apfelsaft mit Zimt, diverse Kräutermischungen vielleicht mit wärmenden Gewürzen verfeinert: Koriander, Zimt, Nelke, Ingwer, Vanille, Kardamon

