



Haldenhof
Fam. R. Helfenberger
Haldenhof 1
8904 Aesch
www.haldenhof.ch

Checkliste Waldspielgruppe „Fliegenpilz“ in Aesch

Die Waldspielgruppe soll Spass machen. Voraussetzung dafür ist nicht zuletzt die richtige Ausrüstung. Die Kleider sollen robust sein, gut abschliessen (Zeckenprävention) und schmutzig werden dürfen. Nasse Hände und Füsse können den Spass im Wald schnell verderben. Im Wald ist es immer kühler und häufig feuchter als unter freiem Himmel. Es braucht auch länger, bis der Boden im Wald wieder trocken ist nach dem Regen.

Wir empfehlen folgende Kleider:

Im Sommer: - Festes Schuhwerk (eher keine Sandalen)

- Bequeme, lange Hosen
- Langarm-T-Shirt
- Sonnenhut
- Eincremen und evtl. Zecken/Mücken-Spray

Bei Regen: - Wasserdichte Regenhose und Regenjacke
- Wasserdichte Schuhe (in Gummistiefeln gibt es schnell kalte Füsse)

Im Winter: - „Zwiebellook“, d.h. mehrere Schichten übereinander
- Thermoleibchen, lange (Thermo-)Unterhose
- Mütze (grosser Temperaturverlust erfolgt über den Kopf)
- Handschuhe (idealerweise Ersatzhandschuhe im Rucksack)
- Regenhose über Skianzug (muss weniger oft gewaschen werden)
- Wasserfeste, warme Schuhe mit gutem Profil

Wir empfehlen folgende Ausrüstung:

Rucksack: - mit Brustriemen (kann auch nachträglich angenäht werden)
- idealerweise wasserabweisend

Znüni: - Gut verschliessbare Trinkflasche
- Trinkflasche bei Kälte in Socke oder Thermobeutel stecken

- etwas zum Essen
- da wir (fast) immer ein Feuer machen: Wurst
- Wurst idealerweise bereits einschneiden und Name einritzen
- Serviette