

## Wandern mit Kindern

*Nicht wir nehmen die Kinder mit ins Gebirge – sie nehmen uns mit.  
Und wer diesen Wechsel der Blickrichtung wagt, kann viel erleben.*

Wer mit Kindern wandern will, sollte sich bereits bei der Planung genügend Zeit nehmen. Ideen und Wünsche der Kinder können dabei einfließen.

Motivierend ist es Unternehmungen unter ein Motto z. B.: „Forschertour zum Falkenstein“ oder „Expedition ins Tierreich“ zu stellen. Dabei ist ganz wichtig, das man im Vorfeld gut recherchiert, damit man in der Durchführung keine unliebsamen Überraschungen erlebt.

Die Länge der Tour sollte im Kindergartenalter drei bis vier Stunden Gehzeit nicht überschreiten. Achtung in Wanderführern oder auf Wegweisern entspricht die Gehzeit den eines Erwachsenen. Sind Sie mit kleinen Kindern unterwegs, müssen Sie mindestens den eineinhalbfachen Wert zugrundelegen.

Schulkinder sind bereits zu Tagestouren in der Lage, wenn die nötigen Ruhepausen eingehalten werden und sie motiviert genug sind.

Eine Tour mit Etappenzielen ist viel motivierender. Auf keinen Fall soll man versuchen mit Gewalt einen Gipfel zu erreichen. Ein schöner Aussichtspunkt, eine Bergbaude kann auch ein tolles Erlebnis sein. Die Planung sollte flexibel und jederzeit Verlängerungen oder Verkürzungen ermöglichen – je nach Motivation, Witterung und Kondition.

Ruhepausen werden an ungefährlichen Plätzen eingelegt. Kinder wollen meist nach kurzer Zeit spielen und sich bewegen – auch das ist für sie Erholung.

Spielideen sind immer gut, wenn man welche dabei hat. Wichtig ist es auch genügend Zeit einzuplanen, um jederzeit eine Pause einlegen zu können. Im Herbst und Winter muss man die kurze Tageslichtzeit einkalkulieren. Eine Stirnlampe oder Taschenlampe gehört in den Rucksack.



Auf Kleidung und Schuhe unserer Kinder müssen wir besonders achten. Die Schuhe der Kinder sollen den Knöchel stützen und eine rutschfeste Sohle haben.

In unsere Rucksäcke gehören auch für die Kinder immer Regen-Sonnen und Kälteschutz. Besonders wichtig ist, dass Kinder nicht frieren, ihre Kleidung trocken ist und auch an einen Kopfschutz muss immer gedacht werden. Ersatzwäsche für die Kleinen ist nicht sonderlich schwer, kann aber und da spreche ich aus Erfahrung sehr nützlich sein. Natürlich ist es motivierend, wenn das Kind am Abend vor der Tour seinen eigenen Rucksack packen kann. Man sollte unbedingt darauf achten, dass er nicht schwer wird. Daher sollte der Rucksack der Eltern immer so groß sein, dass er im Notfall auch das Gepäck der Sprösslinge aufnehmen kann.

Trinken und Essen entscheiden, ob die Tour gelingt. Kinder benötigen gut die doppelte Menge an Flüssigkeit, als unter normalen Bedingungen. Sehr gut sind Fruchteees oder verdünnter Saft. Auch beim Essen sollte man die Vorlieben der Kinder berücksichtigen. Obst, Gemüse, Nüsse, Fruchtschnitten, Müsliriegel, Brot, Käse, ein Stück Wurst sind für den Rucksack gut geeignet. Spezielle Kindernahrung muss man selbst mitnehmen, die Gläschen werden in jeder Gaststätte erwärmt.

Weiter gehts auf Seite 2

Besondere Gefahren im Gebirge, nicht nur für Kinder, sind Witterungsunbilden. An den Vortagen Wetterbericht hören, Warnungen sehr ernst nehmen. Bei Gewitter nach Möglichkeit Gebäude aufsuchen. Auf keinen Fall unter Bäume stellen oder sich an Felsen lehnen. Absturzgefährdetes Gelände unbedingt meiden.

Rutschgefahr besteht auf Eis und Schnee oder bei Nässe, z.B. auf bewachsenen Steinen.

Kinder sollten bei Ängstlichkeiten an die Hand genommen werden. Kinder nur vorauslaufen lassen, wenn Sie das Gelände kennen und es ungefährlich ist.

Die Kunst der Tourengestaltung liegt darin, die unterschiedlichen Interessen so anzugleichen, dass es auf der einen Seite spannende Unternehmungen sind, die den Kinder Spaß machen und Erlebnisse bieten, die aber auch den jeweiligen Sicherheitsbedürfnis genügen und das Risiko so klein wie möglich halten.

Ängste sollten besonders bei kleinen Kindern sehr ernst genommen werden. Reiche Phantasie und außergewöhnliche Erlebnisse zeigen oft heftige Wirkung, die sich etwa in Blässe, Frieren und veränderter Stimmungslage ausdrücken können.

Bei Nebel alle beieinander bleiben.

Kinder brauchen guten Sonnenschutz, um vor Sonnenbrand und Hitzschlag geschützt zu sein.



eins@ - Müller

**Notproviant wie Nüsse, Trockenobst und Müsliriegel sollte man immer dabei haben. Taschenmesser, Taschenlampe, Gebietskarte, Rucksackapotheke, Rettungsfolie und ein Handy gehören zur Grundausrüstung.**

Wenn man mit Kindern unterwegs ist, verändert sich das Bergerlebnis deutlich.



Ich bin nur ein Schaf, der Schäfer Jonas hat viele!

### weitere Infos

#### Tourist-Information

Auf der Heide 11  
02796 Kurort Jonsdorf  
Tel. 035844 - 7 06 16  
Fax 035844 - 7 00 64  
E-Mail: tourist@jonsdorf.de

#### Informationen im Internet:

www.jonsdorf.de  
www.zittauergebirge-info.de

