



Wandertipps für Familien

(Begleitmaterial)

Das Wandern gehört für viele Eltern zu einer der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Denn die Natur mit der ganzen Familie zu erkunden ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern macht auch noch eine Menge Freude. Doch was Eltern am Wandern gefällt, muss Kindern noch lange nicht Spass machen. Ein langer Aufstieg? Mühsam! Eine schöne Aussicht? Langweilig! Das sind alles Signale, dass für Kinder beim Wandern nicht die zurückgelegte Strecke oder die Aussicht im Vordergrund steht. Vielmehr ist es die Natur, in der es Unzähliges zu erforschen gibt - sind es die Abenteuer, die entdeckt sein wollen - sind es Spiel und Spass mit der Familie.

Wanderung nach dem Alter der Kinder richten

Ein gewöhnlicher Weg wird, sofern er phantasievoll gestaltet ist zu einem einzigartigen Erlebnispfad. Verschlungene Pfade machen neugierig und auf einer abwechslungsreichen Tour mit ausreichend Pausen, entdecken Kinder die Wunder am Wegesrand ganz von selbst: Bäche zum Stauen, Bäume zum Verstecken, Felsen für erste Kletterversuche, Tiere und Pflanzen und Feuerstellen, bei denen es um die Wurst geht.

Damit die kleinen Beine nicht schlapp machen, ist es hilfreich, die Wanderung

dem Alter der Kinder anzupassen. Für Kleinkinder ab dem Sitzalter ist eine Kindertrage in Rucksackform optimales Transportmittel. Zwei- bis dreijährige Kinder haben noch nicht so viel Ausdauer. Sie sind froh, wenn sie zwischendurch getragen oder mit dem Kinderwagen gefahren werden. Vorschulkinder sind in der Regel in der Lage, drei bis vier Stunden zu wandern. Tagestouren mit einer reinen Gehzeit von ca. fünf Stunden sind mit sechs- bis zehnjährigen Kindern möglich.

- Planen Sie genügend Zeit ein. Faustregel: Die auf Wegweisern veranschlagte Gehzeit für Erwachsene mal 1,5 ergibt die ungefähre Wanderzeit mit Kindern.
- Kinder brauchen mehr, dafür kürzere Pausen.
- Legen Sie den Grillspass nach Möglichkeit auf den Höhepunkt und gegen Ende der Wanderung. Dann ist es nicht mehr weit zum Ziel, ÖV/Auto.
- Grössere Kinder werden gerne in die Ausflugsplanung miteinbezogen.
- Achten Sie auf die Sicherheit und legen Sie Regeln für die Kinder fest.

Wie wird das Wetter?

Bevor es los geht werfen Sie einen Blick auf den Wetterbericht. So entscheidet sich leichter, welche Kleidung passend ist. Manchmal lässt sich nicht genau voraussagen, wie das Wetter wird. Besonders in den Bergen kann es schnell zu Wetterwechsel kommen. Ein Plan B mit Abkürzungsmöglichkeiten hilft bei Wetterumsturz aber auch bei Unwohlsein.

Die passende Ausrüstung

Eine gute und passende Ausrüstung erleichtert das Wandern und erhöht die Sicherheit. Kinder brauchen:

- Der Tour entsprechendes Schuhwerk (Turn-, Trekking- oder Wanderschuhe) in passender Grösse mit guter Profilsohle.
- Geeignete Kleidung (Zwiebel-Prinzip, Ersatzkleider, atmungsaktive Jacke).
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnencreme, Sonnenbrille)
- Regenschutz, der auch Schutz gegen Wind bietet.



- Trinkflasche
- Einen gutsitzenden und einstellbaren Rucksack.

Den Rucksack packen

Kinder tragen gerne ihren eigenen Rucksack. Er sollte nicht zu schwer sein (max. 15-20% des Körpergewichts). In den Kinderrucksack gehören persönliche Dinge wie:

- Trinkflasche mit Wasser oder Tee
- Lieblingsriegel
- Früchte- und Gemüsesticks
- Dörrobst
- Evtl. Kuscheltier, Taschenlampe, Sackmesser.

Den grössten Teil der Last tragen die Erwachsenen. Denn neben der Kleidung ist auch die Verpflegung entscheidend, ob es eine gelungene Familienwanderung wird.

Genügend Flüssigkeit ist wichtig beim Rucksack packen. Je nachdem, wie lange die Route ist, gehören mindestens einen bis zwei Liter Wasser oder Tee pro Person in den Proviant.

Wer über Stock und Stein läuft, kann sich leicht mal verletzen. Packen Sie daher in Ihren Rucksack eine kleine Reiseapotheke mit folgendem Inhalt ein:

- Pflaster für kleine Wunden und Blasen.
- Kühlende Salbe bei Verstauchungen, Wespen- und Bienenstichen.
- Desinfektionsmittel zum Reinigen von Wunden.
- Binden, Dreiecktuch für grössere Verletzungen
- Zeckenpinzette.

Mobiltelefon für Notfall 144 (Sanitätsnotruf) oder 1414 (Rega).

Unterwegs

Mit einer lustigen Kinderschar unterwegs und dem Wander-Büechli im Hosensack macht das Wandern doppelt Spass! Fröhliche Lieder, kecke Verse und lustige Spiele machen einen gewöhnlichen Weg zu einem spannenden Erlebnispfad.

Marlies Bieri / 2019

Mit em Rucksack

De Ivo mit em Rucksack, wott uf d Iffige ga.
Er trämpelet im Zick-Zack,
juhe dem Wägli na, juhe dem Wägli na!
D Bettina mit em Rucksack wott uf e
Bettelbärg ga.

Si trämpelet im Zick-zack,
juhe dem Wägli na, juhe dem Wägli na!
De Simon mit em Rucksack... usw.

Ratevers (Anfangsbuchstaben des Namens und des Wanderziels stimmen überein)

Schnitzeljagd

Aufgaben und Rätsel lösen.

Rollentausch

Kinder sind Tourenguide und finden die Wanderwegmarkierungen.

Sehen und Beobachten

Tierspuren entdecken und Tiere mit dem Feldstecher beobachten.

Hören, fühlen, riechen...

Beim Wandern die Sinne schärfen.

Picknick

Wählen Sie einen attraktiven Rastplatz aus! Steht eine Feuerstelle zur Verfügung, lassen Sie die Kinder beim Feuermachen helfen.

Schlangengebrot, Cervelats und Schoggibananen sind Grillklassiker. Bei kleinen Kindern mit grossem Hunger spessen Sie eine halbierte Wurst (mit eingeritztem Herz oder Initialen des Kindes) auf den Grillstecken. Das verlangt den Kleinen weniger Geduld ab.

Verstecken, Fangen, Stein-Boccia, Schätze sammeln und Steinmännchen bauen sind beliebte Pausenspiele.

Abfälle werden am Schluss eingesammelt.

Zum Abschluss der Tour

Ein witziges Gruppenfoto machen: einander im Kreis die Hände reichen und einen Händedruck rundum schicken. Give me five. Ein Lied singen. Eis essen etc. sind bei Kindern willkommene Abschlussrituale. Feiern Sie die gelaufene Strecke. Das sorgt für einen Motivationsschub für die nächste Wanderung.

Das Wander-Büechli von Marlies Bieri kann bei info@elternlehre für CHF 4.- bezogen werden. Infos zum Znüni-Büechli, Bewegungsbüechli und Guet-Nacht-Büechli erhalten Sie hier: www.elternlehre.ch.