

WANDERN MIT KINDERN - GEWUSST WIE

Wenn es ums Wandern geht, ist der Nachwuchs nicht immer schnell zu begeistern. Kinder haben ihre ganz eigenen Vorstellungen von einer gelungenen Tour. Weniger Gipfelglück und Landschaft, sondern mehr Spannung und Abenteuer. Umso mehr gilt es die Touren, die mit Kindern begangen werden sollen, im Vorfeld sorgfältig zu planen. Wandermagazin hat einige Tipps zusammengestellt.

1. Dosierung

Wandern kann man schon mit Kleinkindern. In einer Rückentrage haben sie einen guten Blick und sind vor Witterungseinflüssen geschützt. Kleinkinder unter sechs Jahren sollten nicht länger als drei Stunden pro Tag in der Kraxe sitzen oder selbst wandern. Kinder im Grundschulalter können je nach Kondition bereits bis zu fünf Stunden wandern. Ab dem zehnten Lebensjahr sind auch anspruchsvollere Ziele drin. Eine Tour mit Kindern sollte jedoch nicht länger als sieben Stunden dauern.

2. Ausrüstung

Gelenke und Knochen sind noch weicher als bei Erwachsenen, daher sollten die Schuhe der Kinder den Knöchel besonders stützen. Fleece-Bekleidung, Sonnenhut, Regenschutz, Ersatzwäsche sowie ein Erste-Hilfe-Set sind bei längeren Touren ohnehin unverzichtbar, ob mit oder ohne Kind. Schwere Ausrüstung gehört in den Rucksack der Erwachsenen. Bei älteren Kindern gilt die gleiche Faustregel wie für Erwachsene. Das Gesamtgewicht des Rucksacks sollte maximal zehn Prozent des Körpergewichts ausmachen.

3. Verpflegung

Kinder benötigen während der Wanderung besonders viel Flüssigkeit. Für drei Stunden in der Natur sollte man ca. einen Liter einplanen. Als feste Nahrung sind Obst, Käse- oder Wurstbrote und Müsli-Riegel besonders empfehlenswert.

4. Erholung

Wege mit erhöhtem Gefahrenpotenzial sollten mit Kindern gemieden werden. Etwa jede Stunde empfiehlt sich eine Rast- bzw.



Foto: Tourismuskoooperation Achertal, Christoph Dörper Fotodesign

Spielpause. Sowohl für die Erholung als auch für Spiel und Spaß rund um den Rastplatz. Eine Stunde Staudamm bauen oder Tiere beobachten ist Abenteuer pur für Kids.

5. Abwechslung

Für Kinder zählt meist nicht das Ziel, z.B. der Gipfel, sondern die Erlebnisse am Weg dorthin. Je spannender sich die Tour gestaltet, umso mehr Spaß haben die Kleinen. Wege vorbei an Höhlen, entlang kleiner Bäche oder mit Burgen oder Türmen als Ziel sind daher ideal.

6. Lerneffekt

Kinder haben meist noch keinen Blick für die Schönheiten und Gefahren der Natur. Wer sie spielerisch in die Materie einführt, kann mit einem nachhaltigen Lerneffekt rechnen. Und wer die Natur und ihre Gefahren versteht, ist vorsichtiger. Wenn Kinder auf Pilze, Käfer oder besondere Blumen aufmerksam gemacht werden, sind sie meist auf Anhieb begeistert.

7. Motivation

Beim Wandern in der kleinen Gruppe motivieren sich Kinder gegenseitig. Der junge Entdeckergeist ist im Team noch ausgeprägter. Der Nachwuchs sollte auch mal auf einfachen Abschnitten vorangehen und den Weg suchen dürfen. Das fördert den Spaß und den Orientierungssinn.

Ein Kindheitstraum - Pistenbully fahren



Einen Pistenbully über steile Hänge durch ein Skigebiet steuern oder als Beifahrer dabei sein, wenn erfahrene Fahrer das Letzte aus der „Kiste“ raus holen. Mit dem Erlebniscutschein von „meventi“ ist das jetzt möglich. Der Gutschein lässt Abenteuerer eine unvergessliche Fahrt entweder in Lenggries, Saalbach, im Allgäu oder in Vorarlberg erleben und weckt auch das kleinste Kind in den stärksten Männern. Das spannende Vergnügen dauert rund 30 Minuten und ist ab 99 Euro erhältlich. Mindestalter: 18 Jahre, Erforderlich: Pkw-Führerschein Klasse 3 oder B. Wer eine Pistenbully-Fahrt als Beifahrer genießen will, kann das bereits ab 50 Euro. Für Kinder bis 14 Jahre gibt es den Spaß sogar schon für 39 Euro.

Dieses und weitere Erlebnisse unter:
www.meventi.de

Foto: JUPP SUTTNERs PR-Service

EIN KOBOLD

STELLT SICH VOR

Seit jeher am Rothaarsteig beheimatet, kennt sich das kleine, rot-haarige Koboldmaskottchen namens „Rothaar“ bestens in der Natur aus. Frisch in Ranger-Kleidung geworfen hat er sich für das Jahr 2010 wieder vorgenommen, Kindern und Eltern zu zeigen, was seine grüne Heimat Spannendes am Wegesrand zu bieten hat. In einer kindgerechten Wanderkarte stellt er sich und die Höhepunkte, die den „Weg der Sinne“ und die anliegenden Rundwege säumen, vor. Die Hängebrücke Kühnhude, der Kyrillpfad oder die Bruchhauser Steine sind nur eine kleine Auswahl der zwölf besonders spannenden Orte bzw. Wege im Rothargebirge. Die Karte und der dazugehörige Flyer können unter der 01805/15 45 55 (14ct./Min. dt. Festnetz) oder auf der Homepage des Rothaarsteiges kostenlos bestellt werden. Spezielle Familienangebote und Pauschalarrangements können ebenfalls über die Homepage gebucht werden.

➔ www.rothaarsteig.de



WANDERREITEN — EIFEL ZU PFERD

Die Eifel kann man auf viele Arten entdecken. Ob zu Fuß, zu Wasser, per Rad oder eben zu Pferd. Gerade junge Menschen sind schnell in den Bann der ebenso zahmen wie majestätischen Tiere gezogen. Welche Gastgeber in der Eifel sich speziell mit Routenpauschalen auf dieses Thema (für Kinder und Familien) spezialisiert haben, wo es sich am Besten quer durch die Eifelnatur ausreiten lässt, welche Tipps und Tricks man bei diesem tierischen Vorhaben

beherzigen sollte und vieles mehr rund um das spannende Thema erfährt man detailliert im 133 Seiten starken Werk „Eifel zu Pferd“, das vom gleichnamigen Verein in Zusammenarbeit mit der Eifel Tourismus GmbH unter dem Motto „Natururlaub bei Freunden“ angeboten wird. Zu bestellen unter:

➔ www.eifelzupferd.de



WANDERN AUF DEN SPUREN DES BAYER. MÄRCHENKÖNIGS

Wanderwochen für Paare und Alleinreisende

09.05. - 16.05.10 und 24.09. - 01.10.10

- 7 Tage Halbpension
- geführte Wanderungen
- Einführung in Nordic-Walking
- Zaubhafte Abende
- Nutzung der Wellness-Oase



Preis: **349,- € / Person im Doppelzimmer**
399,- € / Person im Einzelzimmer

(für Gruppen ganzjährig buchbar)

Haus Zauberberg in Pfronten
Tel.: 08363-91260
Fax.: 08363-912656

info@Haus-Zauberberg.de
www.Haus-Zauberberg.de