

# Wandern und Bergsteigen mit Kindern





# Gemeinsam erleben und entdecken

Raus in die Natur ist zu jeder Jahreszeit eine tolle Idee. Damit Kinder am Leben wachsen können, müssen sie die Welt begreifen. Sie müssen sich in der Natur frei bewegen können, sich ausprobieren dürfen, mutig und selbstwirksam sein.

Die Bergwelt ist ein Raum voller Geheimnisse, Herausforderungen und spannender Abenteuer, die entdeckt und erlebt werden wollen.

Wenn Eltern einige Grundregeln beachten und sich auf die kindliche Erlebniswelt ein- und von der Entdeckerlust der Kinder mitreißen lassen, wird ein Tag in den Bergen zur unvergesslichen Familienzeit.







# Alter und Können

## **Baby- (0–12 Monate) und Kleinkindalter (1–3 Jahre):**

Babys und Kleinkinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Deshalb besser kurze Wanderungen mit vielen Bewegungspausen planen und Rastplätze wählen, die für Kinder sichere Freiräume für vielfältige Bewegungs- und Sinneserfahrungen bieten: Bei Babys einen geeigneten Platz schaffen zum Strampeln, Robben, Krabbeln. Kleinkinder frei bewegen lassen, damit sie die Umgebung auf eigene Faust erkunden können. So wird die Entwicklung der Kleinen gefördert und sie sind ausgeglichener und aktiv dabei.

Babys werden am besten in der Babytrage am Körper getragen. Die Kinderkraxe ist für Eltern und Kinder komfortabel und bietet viel Stauraum für die Wanderung. Sie ist aber erst für Babys geeignet, die bereits sicher frei sitzen können und eine gute Kopfkontrolle haben (ab ca. 8–10 Monaten). Mit dem Zusatzgepäck am Rücken kommen Eltern schnell ins Schwitzen. Dabei wird leicht vergessen, dass sich das Kind in der Kraxe nicht bewegt und bei Kälte deshalb schnell unterkühlen kann. Im Sommer unbedingt auf Sonne und Wärme achten, damit das Kind nicht überhitzt.

Beim Tragen von Kindern müssen Erwachsene den Schwierigkeiten des Weges gewachsen sein. Daher besser einfache Wege wählen und Stöcke mitnehmen.



## **Vorschulalter (3–6 Jahre):**

In dieser Altersstufe wollen sich Kinder ihre Umgebung zunehmend selbstständig erschließen. Bergsteigerische Unternehmungen sollten dabei spielerisch gestaltet werden.

Tagestouren sollten eine Gehzeit von vier Stunden nicht überschreiten. Eine abwechslungsreiche Wegführung mit langen Erholungs- und Spielpausen machen den Wandertag interessant. Während der Tour finden die Kinder kleine Klettermöglichkeiten an Felsen und Bäumen spannend und sind für Naturbeobachtungen aufgeschlossen. Über längere Passagen ausgesetzte und absturzgefährdete Wege sind unbedingt zu meiden.





## **Frühes Schulkindalter (6–10 Jahre):**

Im frühen Schulkindalter steigern sich sowohl Ausdauer als auch Koordination. Mit entsprechenden Erholungspausen sind Gehzeiten bis zu fünf Stunden möglich. Je nach Übung können dabei auch steilere Wege oder mehrere „Kraxelstellen“ überwunden werden – die entsprechenden Hilfestellungen und Sicherungskennnisse vorausgesetzt.

## **Spätes Schulkindalter (10–14 Jahre):**

In dieser Altersstufe können auch anspruchsvollere Ziele anvisiert werden: Die Kinder verfügen oft über eine gute Ausdauer, die Bewegungsharmonie ist verbessert, ihre Körperkraft nimmt zu. Gehzeiten von sechs bis sieben Stunden sollten jedoch nicht überschritten werden. Bisweilen wollen Kinder auch ihre Leistungsgrenze erreichen. Mehrtagestouren mit Hüttenaufenthalt sind – bei entsprechender Übung – durchaus möglich.





# Tourenplanung

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie wollen nicht nur brav hinterherlaufen und langweilen sich auf eintönigen Ausdauertouren.

- ▶ Eine Anfahrt mit Bus oder Bahn zum Ausgangspunkt der Bergtour ist für alle stressfrei und zusätzlich spannend.
- ▶ Die Tour so planen, dass Änderungen, Abstecher oder Spielpausen möglich sind.
- ▶ Zur Planung der Bergtour mit Kindern eine gute topographische Karte verwenden, aus der die Beschaffenheit und Eigenart des Geländes ablesbar ist.
- ▶ Es muss nicht immer ein Gipfel sein! Für Kinder ist ein See oder eine Hütte/Alm ein viel interessanteres Ziel.
- ▶ Eine überschaubare Tourengliederung mit attraktiven Etappenzielen motiviert die Kinder für eine Wanderung. Zum Beispiel: Von der Alm zur Spielwiese, dann über das Schneefeld zum Bach und zurück über die Kletterstelle.
- ▶ Die Wünsche der Kinder in die Planung der Unternehmung von vornherein mit einbeziehen.
- ▶ Rundwege sind interessanter als Auf- und Abstieg über denselben Weg.
- ▶ Forststraßen und eintönige Bergwege meiden – kleine Wege und Steige sind viel spannender.

*Tipp: Im Tourenportal „[alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com)“ stehen viele Touren bereit, die besonders für Familien geeignet sind.*



# Tipps für unterwegs

Wer sich unterwegs nur nach dem kindlichen Willen richtet, kommt wahrscheinlich nicht allzu weit. Umgekehrt hat derjenige, der seine Kinder mit auf den Gipfel ziehen will, wenig Spaß. Dauernde Ermahnungen und Antreiben schlagen bei Kindern wie Erwachsenen schnell auf die Stimmung.

- ▶ Längere Gehzeiten können mit Entdeckungs- und Beobachtungsphasen aufgelockert werden: Käfer, Pilze, Ameisen etc. bieten eine willkommene Abwechslung. Am besten geht man selbst mit offenen Augen durch die Landschaft und macht die Kinder auf Besonderheiten aufmerksam.
- ▶ Geschichten, Sagen und Märchen lassen sich häufig an bestimmte Beobachtungen anknüpfen und überbrücken so manchen „Durchhänger“.
- ▶ Kinder motivieren sich gegenseitig. Man kann staunen, was Kinder leisten, wenn sie mit anderen zusammen sind.
- ▶ Ein Rollentausch macht Spaß: Ältere Kinder können an der Planung und Orientierung beteiligt werden, vorausgehen und den Weg suchen.
- ▶ Kinder erholen sich nicht durch still Sitzen, sondern durch freies Spielen und Bewegen. Beobachtungsaufgaben oder Spiele eignen sich wunderbar für Pausen zwischendurch!
- ▶ Sich selbstständig zu bewegen und eigene Erfahrungen zu machen, ist für Kinder sehr wichtig. Allerdings müssen dabei alle wichtigen Sicherheitsregeln eingehalten werden.
- ▶ Rechtzeitig An- und Ausziehpausen einlegen: Kinder erhitzen sich schneller, kühlen aber auch rascher ab als Erwachsene.

- ▶ Achtung vor der Tier- und Pflanzenwelt ist essentiell. Erwachsene sollten daher im Umgang mit der Natur immer ein gutes Vorbild sein.
- ▶ Kleine Souvenirs (Stein, Fichtenzapfen, leeres Schneckenhaus etc.) dürfen mitgenommen werden. Vielleicht lässt sich später etwas daraus basteln.





# Ernährung und Ausrüstung

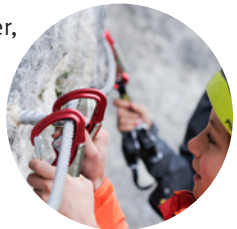
- ▶ Kinder haben einen hohen Flüssigkeitsbedarf: Deshalb häufig und viel trinken (mind. 1–2 Liter pro Person und Tag).
- ▶ Was im Tal schmeckt und gesund ist, ist auch für die Bergtour geeignet: Obst, Müsliriegel und belegte Brote sind ideal. Süßigkeiten nur als kleines Extra. Verpackungen und unverrottbare Brotzeitabfälle bitte unbedingt wieder mit nach Hause nehmen!
- ▶ Viele Kinder wollen ihren eigenen Rucksack mit den wichtigsten Utensilien tragen: Kuscheltier, Trinkflasche, kleine Brotzeit, wichtige Fundstücke. Gesamtgewicht des Rucksacks: maximal zehn Prozent des Körpergewichts.
- ▶ Auch Kinder brauchen eine gute und funktionelle Ausrüstung: warme Kleidung, guten Regenschutz, passende Wanderschuhe und Ersatzwäsche.
- ▶ Sonnenschutz (Creme mit Lichtschutzfaktor  $>25$ , Sonnenbrille und -hut) ist sehr wichtig.
- ▶ Eine gut ausgestattete Rucksackapotheke darf nicht fehlen.
- ▶ Handy zur Notfallmeldung! (Tel. 112)





# Wichtiges zur Sicherheit

- ▶ Die Sicherheit der Unternehmung ist oberstes Gebot: Durch eine gute Tourenplanung lassen sich mögliche Gefahren vermeiden.
- ▶ Kinder vergessen schnell Anweisungen und haben häufig keinen Blick für Gefahrensituationen. Deshalb sind die Erwachsenen umso mehr gefordert!
- ▶ Kinder nur in sicherem und überschaubarem Gelände vorausgehen lassen.
- ▶ Im Aufstieg bleibt die erwachsene Person dicht hinter dem Kind, um mögliche Ausrutscher abzufangen oder um bei großen Stufen Hilfestellung zu geben.
- ▶ Besteht Rutsch- bzw. Sturzgefahr beim Abstieg, so kann das Kind an die Hand genommen bzw. mit Hilfe von Brust- und Hüft-sitzgurt und „kurzem Seil“ gesichert werden.
- ▶ Kritische Stellen einzeln bewältigen: Die Erwachsenen sichern die Passage, indem sie die Hand reichen oder mit dem Seil sichern.
- ▶ Situationen oder Aktionen, vor denen kleinere Kinder Angst haben, sollten unbedingt vermieden werden.
- ▶ Steinschlaggefährdetes Gelände ist unbedingt zu umgehen.
- ▶ Unterwegssein bei Gewitter ist zu vermeiden.
- ▶ Ein Seilstück (neun Millimeter Durchmesser, zehn Meter Länge) sollte auf schwierigen Wegen zur Sicherung der Kinder immer dabei sein.







# Checkliste

- ▶ Entspricht die Tour den Bedürfnissen und dem Leistungsvermögen der Kinder?
- ▶ Gibt es besondere Gefahrenstellen oder Schwierigkeiten auf der Tour und sind dafür besondere Vorkehrungen und Sicherheitsausrüstung nötig?
- ▶ Was sagt der Wetterbericht? Gibt es Gewittergefahr?
- ▶ Ist genügend zum Essen und Trinken eingepackt?
- ▶ Sind Ersatz(unter)wäsche, Regenjacken und warme Kleidung für die Kinder mit dabei?
- ▶ Sonnenschutz (Creme, Hut, Brille usw.) vorhanden?
- ▶ Bin ich für Notfälle gerüstet (Erste-Hilfe-Material, Handy, Biwaksack)?
- ▶ Gebietskarte (möglichst im Maßstab 1:25.000) und Tourenbeschreibung nicht vergessen!



# Mit Kindern auf Hütten: eine tolle Idee!

Nach einem Tag in den Bergen in eine Hütte einzukehren und dort auch zu übernachten, ist für Kinder ein ganz besonderes Erlebnis!

Mehr als 100 Hütten der 3 Alpenvereine DAV, ÖAV und AVS besitzen das Qualitätssiegel „Mit Kindern auf Hütten“. Hier wird „Familienfreundlichkeit“ großgeschrieben!

Je nach Alterseinteilung (ab Babyalter / 3-6 Jahre / 7 Jahre und älter) bedeutet das:

- ▶ Altersgemäße Erreichbarkeit
- ▶ Kindgerechte Ausstattung (Spiel- und Lesematerial, Tagesraum für Familien, Hochstühle, etc.)
- ▶ Kinderfreundliche Verpflegung
- ▶ Kindgerechtes Hüttenumfeld für einzigartige Natur- und Spielerlebnisse

*Übrigens: Einige der Hütten bieten von Juni bis Oktober „Bergferienwochen“ mit Halbpension und Programm für die ganze Familie an! Freut euch auf Abenteuerwanderungen, Stockbrot am Lagerfeuer und Felsklettern oder Gletschertouren: Für jede Familie ist das passende Erlebnis dabei.*









# Familienpaß in den Sektionen

In Gruppen mit Gleichgesinnten machen Wandern und Bergsteigen noch mehr Spaß!

Viele DAV-Sektionen haben spezielle Jugend- und Familiengruppen.

## Familiengruppen ...

- ... bieten die Möglichkeit, mit anderen zusammen die Freizeit zu gestalten
- ... sind Orte, an dem Kinder und Erwachsene neue Freundschaften schließen
- ... werden von speziell ausgebildeten Familiengruppenleiter\*innen geleitet, die Wissen und Sicherheit für das Unterwegssein in der Natur und den Bergen vermitteln
- ... ermöglichen Kindern, ihre Unternehmungslust und ihren Bewegungsdrang auszuleben
- ... eröffnen im Gebirge einen einzigartigen Natur- und Erlebnisraum

*Übrigens: Für Kinder und Jugendliche ab neun Jahren gibt es das „Jugendkursprogramm“ der JDAV. Ob Klettertouren, Landart am Fluss oder Umweltbaustellen: Spaß ist hier vorprogrammiert!*









*Als langjährige Partner des DAV unterstützen  
VAUDE, Seeberger und Globetrotter  
diese Informationsbroschüre zum Thema  
Wandern und Bergsteigen mit Kindern*



Offizieller Ausrüster des  
Deutschen Alpenvereins



Tourenpartner des  
Deutschen Alpenvereins



Offizieller Handelspartner des  
Deutschen Alpenvereins

## Impressum

**Herausgeber:** Deutscher Alpenverein e.V., Anni-Albers-Straße 7, 80807 München |  
**Für den Inhalt verantwortlich:** Ressort Bildung (Familienbergsteigen) in des Deutschen  
Alpenvereins | **Titelbild:** Norbert Freudenthaler | **Fotos:** AdobeStock (S. 4,5,22),  
Andrea Ascherl (S. 13), Norbert Freudenthaler (S. U1,15), Monika Glasl (S. 21), Birgit  
Gelder (S. 2,11,14,16,20,U4), Jens Klatt (S. 6,8,12,18), Hans Herbig (S. 7,17,19), Stefan  
Steinegger (S. 3) | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, München | **Druck:** Gottes-  
winter und FIBO- Druck und Verlags GmbH, München | **Auflage:** 15.000 Exemplare,  
2023. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Heraus-  
gebers.





## Raus ins echte Leben

Durch eine DAV-Familienmitgliedschaft können Familien günstiger Kletteranlagen nutzen und auf Hütten übernachten. Zusammen mit anderen Familien können sie an tollen Aktivitäten und Kursen teilnehmen und sind dabei jederzeit top versichert.

Informationen zur Familienmitgliedschaft sowie Tipps und Ideen für Naturabenteuer gibt es unter:  
[alpenverein.de/raus-ins-echte-leben](https://alpenverein.de/raus-ins-echte-leben)

