Gastlandschaften
RHEINLAND-PFALZ

Wandern mit Kindern

Die Strecke

Welches Kindesalter – welche Tour?

Grundsätzlich: typabhängig + Kondition, Trittsicherheit, Vorlieben, keinen Zwang zum Wandern anwenden

1-3 Jahre:
- Tourdauer: max. 3-4 Std. mit Rückentragegestell, jede Stunde pausieren damit sich Kinder frei bewegen können
- Tipp: Kindern Sonnenhut/Mütze aufsetzen und entsprechende Kleidung gegen Auskühlung/Hitze anziehen (da sich Kinder nur eingeschränkt bewegen können)

4-6 Jahre:
- Tourdauer: max. 1 Std. bzw. max. 2-4 km
- Rucksackgewicht für Kind: max. 1 kg

7-9 Jahre:
- Tourdauer: 2-3 Std. bzw. 5-10km
- Rucksackgewicht für Kind: 3-5 kg
- Tipp: befreundete Kinder mitnehmen, um sie bei Laune zu halten

10-12 Jahre:
- Tourdauer: 3-4 Std. bzw. 10-20 km
- Rucksackgewicht für Kind: 5-7 kg

13-16 Jahre:
- Tourdauer: 5-6 Std. bzw. 20 km
- Rucksackgewicht für Jugendliche: 7-10 kg
- Tipp: Um Jugendliche zum Wandern zu motivieren, ist die Kombination aus Abenteuer und Wanderung mit anderen Sportarten (z. B. Mountainbiking) empfohlen

Streckenlänge:

- Streckenlänge dem Alter anpassen
- Möglichkeit von Abkürzungen/Verlängerungen einplanen
- Zeit für Entdeckungen und Pausen einplanen

„Faustformel" des Deutschen Alpenvereins:
1,5 x Normalgehzeit für Erwachsene = ungefähre Gehzeit mit Kindern in Std.
(Quelle: www.alpenverein.de/bergsport/familie/wandern-mit-kindern_aid_10485.html)

„Faustregel" des Deutschen Wanderverbandes:
Lebensalter Kind x 1,5 = Gehlänge mit Kindern in km
geht es bergauf oder bergab, entsprechen 100 Höhenmeter einem Kilometer
(Quelle: www.wanderbares-deutschland.de/wandern_ist_familienspass/tipps_fuers_wandern_mit_kindern.html)

Streckenbeschaffenheit:

- keine starken Anstiege, keine gefährliche Stellen mit Absturzgefahr
- Spielwiesen, Klettermöglichkeiten, Picknickmöglichkeiten, Entdeckungsmöglichkeiten (Tiere, Pflanzen, Wasser etc.)

Wertvolle Tipps für die Wanderung mit Kindern

Art der Wanderwege:
- empfehlenswert sind kindgerechte Themenwanderwege oder „Kinderwanderwege"

Vorbereitung:
- Ideen und Wünsche der Kinder berücksichtigen
- Kinder an der Planung teilhaben lassen, z. B. Wanderkarten basteln

Ziel festlegen:
- Wasserfall, Hütte mit Belohnungsdrink, Naturlehrpfade, Ruinen, Seen, Grillplätze usw.
- vermeidet Langeweile

Geländekenntnis:
- gute Wanderkarten besorgen
- Infos zu aktuellen Wegverhältnissen einholen
- Wettervorhersagen beachten

Spiele vorbereiten:
- Rätselspiele, Kinderlieder, Hüpfspiele, Schatzsuche, Geocaching, Spiele-Apps
- alle Sinne einbeziehen (Ertasten, Lauschen, …)
- hält Wanderlaune aufrecht

Reihenfolge bei Auf- und Abstieg:
Aufstieg: Kinder voran gehen lassen, denn der Langsamste bestimmt das Tempo und man hat die Kinder im Blick
Abstieg: Eltern voran gehen lassen, um Verletzungsgefahr beim „Hinabrennen" zu verhindern

Regelmäßige Pausen einlegen:
- Kinder laufen viel umher und legen deshalb eine längere Strecke zurück als Erwachsene
- sichere Orte wählen

Verpflegung und Ausrüstung

Verpflegung:
Obst und Rohkost, belegte Brote (Vollkornbrot), Müsliriegel, Schokolade, Nüsse und Kekse, Traubenzucker

Getränke:
Ausreichend Flüssigkeit (je nach Länge und Dauer mind. 1 Liter/Person):
- Wasser, Tee, frische Fruchtsäfte, Saftschorlen

Erste-Hilfe-Box:
Pflaster, Kinderpflaster, Blasenpflaster, elastische Binden für Verrenkungen und Verstauchungen, kleine Schere, antiseptisches Spray, Wundsalbe, Pinzette

Rucksack:
- Eltern: 2 x 25 Liter-Rucksäcke empfohlen
- Kinder: je nach Alter unterschiedliche Rucksackgrößen mit altersgerechtem Inhalt (z. B. Kuscheltier, Taschenmesser, Lupe, Fernglas etc.)
- Sitz des Rucksacks vor dem Kauf testen
- Altersempfehlung des Herstellers beachten

Kindertrage:
- verstellbare und gepolsterte Sicherheitsgurte
- Regendach und Sonnendach mit UV-Strahlen-Schutz
- verstellbare Rückenlänge für den Träger
- ergonomische Anpassung für Kinder, da sie schnell wachsen
- angenehme Gewichtsverteilung
- geringes Eigengewicht der Trage
- zertifiziertes System

Sonstige Gegenstände:
- Wanderkarten bzw. Handy mit Touren-Apps etc.
- Taschenmesser
- Wechselkleidung

Kleidung (Eltern + Kinder)

Wanderschuhe für Kinder:
Wasserabweisende und bequeme Wanderschuhe mit knöchelhohem Schaft anschaffen und vor der Wanderung einlaufen

Kleidung:
- Funktionskleidung
- Kleidung an Wetterbedingungen anpassen
- nach dem „Zwiebellook-Prinzip" kleiden
- Regenjacke, Regenhose, Kopfbedeckung
- Wechselkleidung

Sonnenschutz
- Kopfbedeckung gegen Sonneneinstrahlung
- Sonnenbrille
- Sonnencreme mit entsprechendem Lichtschutzfaktor

Eine Zusammenstellung der Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH, basierend auf verschiedenen Quellen, die auf Nachfrage erhältlich sind. Dezember 2016.

Informationen zu Kurztouren: **www.gastlandschaften.de/kurztouren**
Informationen zum Wandern: **www.gastlandschaften.de/wandern**