



# Wandern und Bergsteigen mit Kindern

[alpenverein.de](http://alpenverein.de)



# Gemeinsam erleben und entdecken

*Wandern und Bergsteigen mit Kindern bietet Familien die Chance, gemeinsam etwas zu unternehmen, Natur zu erleben und so gesunde Bewegung, Spaß, Entspannung und Freude miteinander zu verbinden.*

*Für die Kinder stehen dabei zumeist nicht Gipfel und Aussicht im Vordergrund; für sie ist die Bergwelt ein Raum voller Geheimnisse und spannender Abenteuer, die es zu entdecken und erleben gilt.*

*Damit an einer gemeinsamen Tour alle Spaß haben, sollten sich die Erwachsenen auf die kindliche Erlebniswelt einlassen und sich von der Phantasie und Entdeckungslust der Kinder mitreißen lassen.*

*Wichtig ist es, bei der Planung einer gemeinsamen Unternehmung die Gehzeit sowie die Schwierigkeiten des Weges dem Alter und Können der Kinder (und der Erwachsenen) anzupassen und die Wünsche der Kinder zu berücksichtigen.*



# Alter und Können

## **Kleinkindalter (1 – 3 Jahre):**

Sobald Kleinkinder alleine stabil sitzen, können sie in der Kinderkraxe (= verstellbares Rücken-Tragegestell) auf Wanderungen mitgenommen werden.

Da sich die Kinder in der Kraxe kaum bewegen können, sind sie – je nach Wetter – besonders der Gefahr von Auskühlung oder Überhitzung und Sonnenstich ausgesetzt. Ausreichend Schutz vor Kälte, Wind und Sonneneinstrahlung sind daher unbedingt notwendig.

Wichtig sind häufige Pausen (mind. jede Stunde), in denen die Kinder aus der Kraxe genommen werden und sich frei bewegen können. Insgesamt sollten Kleinkinder nicht länger als drei bis vier Stunden pro Tag in der Kraxe sitzen. Ältere Kleinkinder können und wollen auch schon Wegabschnitte selber laufen.

Die Kraxenträgerin oder der Kraxenträger muss den technischen Schwierigkeiten des Weges absolut gewachsen sein. Stöcke zum seitlichen Abstützen sowie ein komfortables und angepasstes Kraxen-Tragesystem sind von Vorteil.



## **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. Über längere Passagen ausgesetzte und absturzgefährdete Wege sind unbedingt zu meiden.



Während der Tour finden die Kinder kleine Klettermöglichkeiten an Felsen und Bäumen interessant und sind für Naturbeobachtungen aufgeschlossen. Auf Forststraßen leistet ein Laufrad gute Dienste.

### **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 Sicherheitskenntnisse 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 oder flache Gletschertouren sind – bei entsprechender Übung – durchaus möglich.

# Tourenplanung



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

- Eine Anfahrt mit Bus oder Bahn zum Ausgangspunkt der Bergtour ist für alle stressfrei und zusätzlich spannend.
- Planen Sie die Unternehmung mit Kindern so, dass unterwegs auch Änderungen der Tour möglich sind. Rechnen Sie genügend Zeit für Abstecher und Spielpausen ein.
- Verwenden Sie zur Planung der Bergtour mit Kindern eine gute topographische Karte, aus der Sie die Beschaffenheit und Eigenart des Geländes ablesen können.
- 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.
- Beziehen Sie die Wünsche der Kinder in die Planung der Unternehmung von vornherein mit ein.
- Rundwege sind interessanter als Auf- und Abstieg über den selben Weg.
- Meiden Sie Forststraßen und eintönige Bergwege. Kleine Wege und Steige sind viel spannender.



# 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.*

- Lockern Sie längere Gehzeiten mit Entdeckungs- und Beobachtungsphasen auf: Käfer, Pilze, Ameisen etc. bieten eine willkommene Abwechslung. Gehen Sie selbst mit offenen Augen durch die Landschaft und machen Sie die Kinder auf Besonderheiten aufmerksam.
- Achten Sie auch auf die Entdeckungen der Kinder und beschäftigen Sie sich damit. Kinder sehen Vieles, was Sie übersehen und wollen dies mitteilen.
- Geschichten, Sagen und Märchen lassen sich häufig an bestimmte Beobachtungen anknüpfen und überbrücken so manchen „Durchhänger“.
- Kinder motivieren sich gegenseitig. Sie werden staunen, was Ihre Kinder leisten, wenn sie mit anderen zusammen sind.
- Tauschen Sie die Rollen, lassen Sie auch mal die Kinder vorausgehen und den Weg suchen. Ältere Kinder können an der Planung und Orientierung beteiligt werden.
- Bauen Sie Spiele oder Beobachtungsaufgaben in Pausen ein. Kinder erholen sich nicht durch still Sitzen, sondern durch freies Spielen und Bewegen.
- Ermöglichen Sie den Kindern, sich selbstständig zu bewegen und eigene Erfahrungen zu machen. Aber achten Sie darauf, dass sie dabei Sicherheitsregeln einhalten.
- Vermitteln Sie den Kindern die Achtung vor der Tier- und Pflanzenwelt. Seien Sie im Umgang mit der Natur ein gutes Vorbild.
- Kleine Souvenirs (Stein, Fichtenzapfen, leeres Schneckenhaus, etc.) dürfen mitgenommen werden. Vielleicht lässt sich später etwas daraus basteln.



# Checkliste

## Planung





-  **Können:**  
Gehzeit und Schwierigkeit des Weges müssen dem Alter und Leistungsvermögen der Kinder entsprechen.
-  **Bedürfnisse:**  
Kinder brauchen auch bei Bergtouren genügend Pausen bzw. Spiel- und Freizeit, um sich zu erholen.
-  **Erlebnisse:**  
Wandern und Bergsteigen mit Kindern heißt sich Zeit nehmen zum Entdecken, Erleben und Beobachten.
-  **Selbstbestimmung:**  
Beteiligen Sie die Kinder – entsprechend ihrem Alter – an der Planung und Durchführung der Tour.












## Ausrüstung/Gesundheit

-  Ist genügend zum Trinken eingepackt?
-  Sind Ersatz(unter)wäsche, Regenjacken und warme (Fleece)Pullis für die Kinder mit dabei?
-  Sonnenschutz (Creme, Hut, Brille usw.) nicht vergessen!
-  Ist die Rucksackapotheke vollständig?

## Sicherheit

-  Wie ist der aktuelle Wetterbericht, besteht die Gefahr von Gewittern?
-  Gibt es besondere Gefahrenstellen oder Schwierigkeiten auf der Tour?
-  Ist notwendige Sicherheitsausrüstung (Klettergurt, Seil, Helm etc.) vorhanden?
-  Bin ich für Notfälle gerüstet (Erste-Hilfe-Material, Handy, Biwaksack)?
-  Gebietskarte (möglichst im Maßstab 1:25 000) und Führer nicht vergessen!

# 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, Wurst- oder Käsebrötchen 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: Fleece-Bekleidung, guten Regenschutz, passende Wanderschuhe und Ersatzwäsche – gibt es z. B. unter: [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de)
- Sonnenschutz (Creme mit Lichtschutzfaktor >25, Sonnenbrille und -hut) ist sehr wichtig.
- Rechtzeitig An- und Ausziehpausen einlegen: Kinder erhitzen sich schneller, kühlen aber auch rascher ab als Erwachsene.
- Eine gut ausgestattete Rucksackapotheke (ausreichend Pflaster, Gel für Hautabschürfungen bzw. Mückenstiche) 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.
- Berücksichtigen Sie, dass Kinder Anweisungen schnell vergessen und häufig keinen Blick für Gefahrensituationen haben.
- Kinder nur in sicherem und überschaubarem Gelände vorausgehen lassen. So sind sie jederzeit im Blick.
- Im Aufstieg bleibt der Erwachsene 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 Hüftsitzgurt und „kurzem Seil“ gesichert werden.
- Kritische Stellen einzeln bewältigen: Die Erwachsenen sichern die Passage durch Hand Reichen oder Seilsicherung.
- Vermeiden Sie besonders bei kleineren Kindern Situationen oder Aktionen, vor denen sie Angst haben. 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.



# Kompetenz und Ausbildung



Wer mit Kindern in den Bergen unterwegs ist, muss ein erfahrener Bergsteiger sein und über die notwendigen Kompetenzen verfügen; z. B. mit den Gefahren der Bergwelt vertraut sein, Tourenplanung, Kartenkunde und Orientierung beherrschen.

Ehrenamtliche Familiengruppen- und Jugendleiter/innen beim Deutschen Alpenverein sind speziell für die Leitung und Führung von Familien- und Jugendgruppen ausgebildet.



# Informationen und Kontakte



*In Gruppen mit Gleichgesinnten machen Wandern und Bergsteigen großen Spaß!*

Kinder- und Familiengruppen gibt es bei den Sektionen des Deutschen Alpenvereins. Fragen Sie bei den DAV-Sektionen in Ihrer Nähe nach festen Familien- und Jugendgruppen und nach angebotenen Fahrten und Unternehmungen.

Familien können außerdem Bergurlaub bei den „Bergferien auf familienfreundlichen Hütten“ erleben.

Darüber hinaus werden Erlebnis- und Ausbildungswochen im Gebirge für Kinder im Jugendkursprogramm des Deutschen Alpenvereins angeboten.

Tipps und Hinweise zum Kinder- und Familienbergsteigen finden Sie im Internet unter [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de), Bergsport – Familie.

## **Literatur:**

- Wilfried Dewald, Wolfgang Mayr, Klaus Umbach:  
**Berge voller Abenteuer – Mit Kindern unterwegs**  
Reinhardt Verlag, 2005

## **DAV-Publikationen:**

- Mit Kindern auf Hütten
- Spiel, Spaß und Verstehen – 72 Naturerfahrungsspiele
- Bergferien für Familien
- Jugendkursprogramm

# Familiengruppen ...

... bieten die Möglichkeit, zusammen mit anderen in gleicher Lebenslage und mit gleichen Interessen Freizeit zu gestalten.



... tragen zur Integration von Familien in Verein und Gesellschaft bei.

... fördern die Entwicklung von Kindern und bieten Möglichkeiten, neue soziale Erfahrungen zu machen und Freundschaften mit gleichaltrigen, jüngeren und älteren Kindern zu schließen.



... sind ein soziales Erlebnis- und Lernfeld für Erwachsene. Insofern bieten Familiengruppen auch die Möglichkeit praktischer Lebenshilfe, Orientierung und Entlastung.

... vermitteln Wissen und Sicherheit für das Unterwegssein in Natur und Gebirge.





... ermöglichen Kindern, ihre Unternehmungslust und ihren Bewegungsdrang voll auszuleben, ihren Ideenreichtum zu entwickeln.



... eröffnen Kindern und Erwachsenen im Gebirge einen einzigartigen Natur- und Erlebnisraum, den sie sich gemeinsam erschließen können.

... auf Hütten sind für Kinder ein spannendes Erlebnis. Der Aufenthalt fördert Rücksichtnahme, Toleranz und Hilfsbereitschaft und trägt dazu bei, überzogenes Anspruchsdenken zu reduzieren.



... gibt es in den meisten der 355 über das ganze Bundesgebiet verteilten DAV-Sektionen.

... hier könnt ihr was erleben!

## Die Sektion in Ihrer Nähe:

### **Diese DAV-Partner unterstützen den Bereich Bergsport:**

**Globetrotter**.de  
Ausrüstung

offizieller Handelspartner des DAV



**VAUDE**  
The Spirit of Mountain Sports

offizieller Ausrüster des DAV

**SEEBERGER**   
So köstlich kann natürlich sein.

offizieller Ernährungspartner des DAV

## Impressum

**Herausgeber:** Deutscher Alpenverein, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München | **Für den Inhalt verantwortlich:** Ressort Breitenbergsport, Sportentwicklung, Sicherheitsforschung (Familienbergsteigen) in Zusammenarbeit mit der Jugend des Deutschen Alpenvereins | **Titelbild:** Alexandra Huber | **Bilder:** Andrea Ascherl-Wisgickl, Kai Dietrich, Monika Glasl, Iris Kaun-Huber, Birke Martin, Katharina Rinn, Roswitha Weiss | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner | **Druck:** Druck bei wpp Offsetdruck GmbH, Zorneding | **Auflage:** 20.000, Juli 2015

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.