

Tourenplanung

Touren auswählen und planen

Wer mit Kindern aufbricht, sollte sich bereits bei der Planung genügend Zeit nehmen. Ideen und Wünsche der Kinder können dabei einfließen. Motivierend ist es, die Unternehmung unter ein Motto wie etwa „Forschertour zur Quelle“ oder „Expedition ins Tierreich“ zu stellen. Geländekenntnis, gute Karten und Führer sowie zusätzliche Informationen helfen, später im Gelände keine unliebsamen Überraschungen zu erleben und z.B. auf einem Karstplateau kein Wasser anzutreffen.

Eine gute **Tourengliederung** hilft, die eigenen Kräfte und die der Kinder besser einzuteilen. Rastplätze und attraktive Wegabschnitte sollten vorher bekannt gegeben werden; sie steigern die Erwartungen und die Vorfreude. Die Planung sollte flexibel sein und jederzeit Verlängerungen und Verkürzungen ermöglichen - je nach Motivation, Witterung und Kondition.

Die Länge der Tour sollte im Kindergartenalter drei bis vier Stunden **Gehzeit** nicht überschreiten. Schulkinder sind bereits zu Tagestouren in der Lage, wenn die nötigen Ruhephasen eingehalten werden und sie motiviert genug sind. Bitte beachten Sie: Die Zeitangaben in Tourenbüchern und auf Wegweisern entsprechen der sog. Führerzeit; sie entspricht der Normalgehzeit für Erwachsene. Damit haben Sie eine Grundlage für Ihre Kalkulation, die auf Erfahrungswerten für durchschnittliche Bergwanderer beruht. Sind Sie mit kleineren Kindern unterwegs, so müssen Sie mindestens den eineinhalbfachen Wert zugrundelegen.

Normalgehzeit für Erwachsene x 1,5 = ungefähre Gehzeit mit Kindern

Ruhepausen werden am besten an möglichst ungefährlichen Plätzen eingelegt. Kinder wollen zumeist nach kurzer Zeit spielen und sich bewegen - auch das sind für sie Erholungsphasen. Es schadet nicht, für die Pausen Spielideen parat zu haben.

Mit Kindern kann nicht nur bei freundlichem **Wetter** etwas unternommen werden. Regen oder Schneefall stellen aber weit höhere Anforderungen an Ausrüstung und Kraft. Durchnässung führt leicht zu Unterkühlung und bei Gewitter ist neben der objektiven Gefahr auf die Ängste zu achten, die Blitz und Donner hervorrufen können. Besonders wichtig ist, dass Kinder nicht frieren, ihre Kleidung trocken ist und sie bei Ängstlichkeit an die Hand genommen werden.

Ausrüstung und Verpflegung

Zweckmäßige Ausrüstung

Die beste Ausrüstung darf nicht überschätzt werden und dem Benutzer eine trügerische Sicherheit vermitteln. Letztlich kommt es auf alpine Erfahrung und sachgerechten Einsatz der Ausrüstung an. Neben der normalen Bergwanderausrüstung sollten Sie bei Touren mit Kindern folgende Tipps beachten:

- Die Schuhe der Kinder sollten den Knöchel stützen und eine rutschfeste Sohle haben. Für Kinder, die überwiegend selbst laufen, empfehlen sich bereits Kinderbergstiefel.
- Der Rucksack der Eltern sollte groß genug sein (etwa 45 bis 60 Liter), um auch das Gepäck der Kinder mit aufnehmen zu können.
- In den Rucksack gehören auch für Kinder immer Regen-, Sonnen- und Kälteschutz.
- Ersatzwäsche für Kinder und besonders Reservesocken für feuchte Abenteuer werden häufig benötigt.
- Ausrüstung für Kinder gehört in den Rucksack der Erwachsenen. Kuscheltiere und was sonst noch unbedingt mit soll, sollten Kinder im eigenen kleinen Rucksack tragen.
- Taschenmesser, Brotzeitbehälter sowie Trinkflaschen für jede Person (ein Liter) gehören zur Standardausrüstung.
- Notproviant wie Nüsse, Trockenobst und Müsliriegel sollten Sie immer dabei haben.
- Gebietskarte, Rucksackapotheke und Rettungsfolie, Biwaksack und ein Handy für Notfälle gehören neben Kleidung und Verpflegung immer mit in den Rucksack.

- Stabile Teleskopstöcke fördern sicheres Gehen, erleichtern das Tragen der Kraxe oder eines schweren Rucksacks.

Trinken und Essen

Während einer Tour benötigen Kinder gut die doppelte Menge Flüssigkeit als unter normalen Bedingungen. Für eine dreistündige Wanderung sollte man etwa einen Liter pro Kind einplanen - am besten Früchtetee oder verdünnten Saft.

Auch beim Essen sollte man die Vorlieben der Kinder berücksichtigen. Obst, Nüsse, Fruchtschnitten, Müsliriegel oder ein Stück Brot, Wurst oder Käse sind für den Rucksack gut geeignet. Spezielle Kindernahrung muss man auch auf Hütten selbst mitnehmen, während die Wünsche etwas älterer Kinder durch die Speisekarte abgedeckt werden.

Besondere Gefahren für Kinder im Gebirge

Wer den Tatendrang und die Unternehmungslust von Kindern kennt, wird die Konflikte mit dem Sicherheitsbedürfnis von Eltern und Betreuer/innen rasch erkennen. Die Kunst der Tourengestaltung liegt darin, die unterschiedlichen Interessen so auszugleichen, dass es auf der einen Seite spannende Unternehmungen sind, die den Kindern Spaß machen und Erlebnisse bieten, die aber auch dem jeweiligen Sicherheitsbedürfnis genügen und das Risiko so klein wie möglich halten.

Neben den allgemein bekannten Alpinen Gefahren sollte bei Touren mit Kindern besonders beachtet werden:

- Mit Kindern absturzgefährliches Gelände grundsätzlich meiden
- Auch steinschlaggefährdetes Gelände ist tabu - besonders zum Spielen
- Rutschgefahr besteht auf Schnee und Eis oder bei Nässe, z. B. auf bewachsenen Steinen und steilen Grashängen; unterwegs muss deshalb entsprechend gesichert werden
- Kinder nur dann vorauslaufen lassen, wenn Sie sicher sind, dass das Gelände ungefährlich ist. Besonders bei Nebel müssen alle beieinander bleiben
- Kinder brauchen einen guten Sonnenschutz, um vor Sonnenbrand oder Hitzschlag geschützt zu sein