

Zukunft schützen



DAV

Deutscher Alpenverein e.V.

FAMILIENBERGSTEIGEN

Bergsteigen mit Kindern



Gemeinsam Erleben u



Bergsteigen mit Kindern bietet für Erwachsene wie für Kinder gleichermaßen die Chance, gemeinsam etwas zu unternehmen, Natur und Berge 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.



nd Entdecken

Entscheidend für das Gelingen einer gemeinsamen Tour ist es daher für Eltern oder Betreuer, sich auf die kindliche Erlebniswelt einzulassen und sich von der Phantasie und Entdeckungslust der Kinder mitreißen zu lassen.

Wichtig ist es, die geplante Unternehmung an den Bedürfnissen und an dem Leistungsvermögen der Kinder auszurichten. Bei der Planung einer gemeinsamen Unternehmung müssen daher die Gehzeit sowie die Schwierigkeiten des Weges dem Alter und Leistungsvermögen des Kindes (und der Erwachsenen) angepasst werden.



Altersstufen und Leist

KLEINKINDALTER (1 - 3 JAHRE):

Sobald sie von alleine stabil sitzen, können Kleinkinder in der Kinder-Kraxe (= 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 durchaus auch schon Wegabschnitte selber laufen.

Die Kraxenträgerin oder der Kraxenträger muss den technischen Schwierigkeiten des Weges absolut gewachsen sein. Teleskopstöcke 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 dabei allerdings unbedingt zu meiden.



ungsvermögen

Während der Tour finden die Kinder kleine Klettermöglichkeiten an Felsen und Bäumen interessant und sind für Naturbeobachtungen aufgeschlossen.

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.

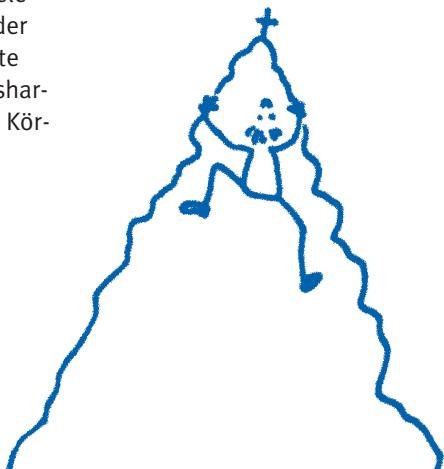
SPÄTES SCHULKINDALTER (10 - 14 JAHRE):

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 oder Gletschertouren sind – bei entsprechender Übung – durchaus möglich.



Tourenplanung



Merke: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie wollen nicht nur brav hinterherlaufen und verabscheuen eintönige Ausdauertouren.

- Eine Anfahrt mit Bus oder Zug ist für alle ein entspannender Beginn für die Bergtour.
- 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 Forstwege und eintönige Almwege. 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.
- Gehen Sie auch auf die Entdeckungen der Kinder ein und beschäftigen Sie sich damit. Kinder sehen vieles, was Sie übersehen und wollen dies mitteilen.
- Geschichten, Sagen, Märchen lassen sich häufig an bestimmte Beobachtungen anknüpfen und überbrücken so manchen „Durchhänger“.
- Mehrere Kinder zusammen motivieren und „pushen“ sich gegenseitig. Sie werden

staunen, was Ihre Kinder leisten, wenn sie mit anderen zusammen sind.

- Vertauschen Sie die Rollen, lassen Sie auch mal die Kinder vorausgehen und den Weg suchen.
- Erklären Sie den Kindern jeweils das, was sie am nächsten Wegabschnitt erwartet und wann/wo die nächste Pause ist. Ältere Kinder können an der Planung und Orientierung beteiligt werden.
- Bauen Sie in Pausen Spiele oder Beobachtungsaufgaben ein.
- Ermöglichen Sie dem Kind, sich selbständig zu bewegen und eigene Erfahrungen zu machen. Aber achten Sie darauf, dass es dabei bestimmte Sicherheitsregeln einhält.
- 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 was daraus basteln.



Checkliste

Planung

Sind bei der Planung folgende Prinzipien berücksichtigt?

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

Ausrüstung

Sind vor der Tour folgende

- Ist genügend Wasser mit?
- Sind Ersatzkleidung (Fleece) und Regenschutz mit?
- Sonnenschutzmittel mit?
- Ist die Route markiert?

Sicherheit

Sind Sie auf folgende Punkte
gut vorbereitet?

- Wie ist die Wettervorhersage von Gewittern?
- Gibt es besondere Gefahren an der Route?
- Ist die notwendige Ausrüstung (Seil, Helm, etc.) mit?
- Bin ich fit für die Tour?
- Handy, Notfallnummern mit?
- Gebietskarte mit? (nicht vergessen!)



ng/Gesundheit

Am Beginn der Tour folgende Dinge eingepackt?

gung zum Trinken eingepackt?

atz(unter)wäsche, Regenjacken und warme Pullis für die Kinder mit dabei?

schutz (Creme, Hut, Brille usw.) nicht vergessen!

ucksackapotheke vollständig?

it

*auf mögliche Schwierigkeiten und Notfälle
itet?*

der aktuelle Wetterbericht, besteht die Gefahr
wittern?

besondere Gefahrenstellen oder Schwierig-
auf der Tour?

otwendige Sicherheitsausrüstung (Klettergurt,
m etc.) vorhanden?

ür Notfälle gerüstet (Erste Hilfe Material,
Biwaksack)?

karte (möglichst im Maßstab 1:25 000) nicht
en!

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 Käsebroten sind ideal. Süßigkeiten nur zur Nachspeise und in Maßen.
- Die meisten Kinder wollen ihren eigenen Rucksack mit den wichtigsten Utensilien tragen: das Kuscheltier, die bunte Trinkflasche, ein paar Apfelschnitze, usw. Gesamtgewicht des Rucksacks: max. 10% des Körpergewichts.
- Auch Kinder brauchen eine gute und funktionelle Ausrüstung: Fleece-Bekleidung, ein guter Regenschutz, passende Wanderschuhe und Ersatzwäsche.
- Sonnenschutz (Creme mit Lichtschutzfaktor >25, Sonnenbrille und -hut) ist absolut 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!

Selbstverständlich nimmt man Papier und unverrottbare Brotzeitabfälle wieder mit nach Hause. Erwachsene gehen hier mit gutem Beispiel voran.



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 der Hand genommen bzw. mit Hilfe von Brust- und Hüftsitzgurt und „kurzem Seil“ gesichert werden.



- Kritische Stellen einzeln bewältigen: Die Betreuer sichern die Passage durch Hilfestellung (Hand reichen, Seilsicherung) ab.
- Vermeiden Sie besonders bei kleineren Kindern Situationen oder Aktionen, vor denen sie Angst haben. Steinschlaggefährdetes Gelände ist unbedingt zu umgehen.
- Ein Seilstück (neun Millimeter Durchmesser, zehn Meter Länge) sollte zur Sicherung der Kinder immer dabei sein.



Kompetenz und Ausbildung



Wer mit Kindern in den Bergen unterwegs ist, muss nicht nur selbst ein sicherer Geher sein, sondern auch die notwendigen Sicherungsmethoden beherrschen.

Ehrenamtliche Jugend- und Familiengruppenleiter beim Deutschen Alpenverein sind speziell für die Leitung und Führung von Kinder- und Jugendgruppen ausgebildet.



Wer mit Kindern ins Gebirge geht, sollte mit den Gefahren der Bergwelt vertraut sein. Das ABC der Tourenplanung, Kartenkunde und Orientierung muss selbstverständlich beherrscht werden.



Informationen und Kontakte



In Gruppen oder mit Gleichgesinnten macht das Bergwandern riesig Spaß.

Anschluss an Kinder- und Familiengruppen finden Sie am besten bei einer der zahlreichen Sektionen des Deutschen Alpenvereins. Hier erhalten Sie Auskunft über die angebotenen Fahrten und Unternehmungen. Erlebnis- und Ausbildungswochen im Gebirge für Kinder werden im Jugendkursprogramm des Deutschen Alpenvereins angeboten.

Für Mitglieder des Deutschen Alpenvereins halten wir auch Broschüren bereit („Mit Kindern auf Hütten“, „Naturerfahrungs-spiele“ u. a.) die zur Planung und Durchführung von Gruppenfahrten hilfreich sind.

Tipps und Hinweise zum Kinderbergsteigen finden Sie auch auf unserer Internetseite unter www.jdav.de und www.alpenverein.de, Button „Familien“.

LITERATUR:

Wilfried Dewald, Wolfgang Mayr, Klaus Umbach:
„Mit Kindern ins Gebirge“
(München 1994)

DAV-Broschüre:

„Bergwandern ... aber sicher“

BILDNACHWEIS:

E. Koch, K. Schrag, U. Seifert,
K. Umbach

HERAUSGEBER:

Jugend des Deutschen Alpenvereins in Zusammenarbeit mit der Familienbeauftragten des DAV



Die Sektion in Ihrer Nähe:

Deutscher Alpenverein e.V.
Von-Kahr-Straße 2-4
D-80997 München
Tel. 089/140 03-0
E-mail: info@alpenverein.de
Internet: www.alpenverein.de