

So viel können Sie Ihren Kindern zumuten:

0 – 2 Jahre

Kleinstkinder bis zum 2. Lebensjahr können problemlos auf kurzen Bergtouren mitgenommen werden. Die Atemwege sollten aber unbedingt frei sein (Druckausgleich!). Achten Sie vor allem auf ausreichenden Sonnen- und Kälteschutz.

Belastung:  **0 kg** 
kurze Wanderungen und Spaziergänge in der Rückentrage mit Kopfstütze oder im Kinderwagen

2 – 4 Jahre



Ab 3 Jahren zeigen Kleinkinder zunehmendes Interesse an der Natur. Kurze Wanderungen mit vielen Pausen sind ideal. Sie brauchen ausreichend Zeit für spielerisches Erforschen der Natur – nicht nur in den Pausen! In ungefährlichem Gelände kann die erste „Trittsicherheit“ an der sicheren Hand der Eltern geübt werden.

Belastung:  **0 kg** 
kurze Wanderungen mit vielen Pausen

4 – 6 Jahre

Jetzt wird spielerisch die Koordination der eigenen Bewegung erlernt. Die Wanderungen auf leichten Wegen sollten nicht länger als einen halben Tag dauern und ausgiebige Spielphasen beinhalten. „Spielplätze“ sicher auswählen, weil Kinder in diesem Alter kaum Gefahrenbewusstsein besitzen.

Belastung:  **1 kg** 
halbtägige Wanderungen mit vielen Pausen, Zeit zum Spielen



6 – 9 Jahre

In diesem Alter wird der Familienausflug fast – die Schulkameraden werden wichtiger. Nehmen Sie doch einfach die FreundInnen mit. Ihre Kids schätzen jetzt ein abenteuerliches Betätigungsfeld: Bergbäche zum Pritscheln oder Übungsfelsen (max. 1,5 Meter hoch!) zum Herumklettern. Sichern Sie, wenn nötig, mit der Hand. Theoretische Belehrungen bringen wenig.

Belastung:  **2 kg** 
maximal Tagestouren, noch kein vorausschauendes Gefahrenbewusstsein

Ab 9 Jahre

Die Körperkraft nimmt zu und die Kinder lernen Gefahren vorzusehen. Sie versuchen sich jetzt aufgrund des eigenen Gefahrenbewusstseins richtig zu verhalten und nicht deshalb, weil es befohlen oder verboten wird. Abgelenkt sein ist eine der häufigsten Unfallursachen.

Belastung:  **4 kg** 
längere Bergwanderungen, Beginn der (spielerischen) Alpinausbildung

Ab 13 Jahre

Mit ca. 13 Jahren können sich Kinder auch über einen längeren Zeitraum konzentrieren und Gefahrenquellen abstrakt analysieren.

Belastung:  **6 kg** 
Klettersteige, Kletterrouten, Firnfelder und Gletscherwanderungen möglich



Die Naturfreunde: Outdoor in Gemeinschaft

Die Naturfreunde sind mit 150.000 Mitgliedern Österreichs große Freizeit- und Naturorganisation. Wir bewirtschaften 170 Schutzhütten und betreuen 15.000 Kilometer Wanderwege. Von Wandern, Bergsteigen, Klettern über Fotografieren, Laufen und Biken bis hin zu Paddeln, Raften und Trendsportarten haben die 460 Naturfreunde-Ortsgruppen ein breit angelegtes Outdoor-Angebot.

Wertvolle Vorteile für Mitglieder

- Im Mitgliedsbeitrag enthalten: ein attraktives Freizeit-Unfall-Service (Bergungs- und Rückholkosten etc.)
- 30 Prozent Hüttenermäßigung
- Erstklassige Ausbildungskurse
- Reisen und Ferienaufenthalte im In- und Ausland
- Interessantes Kinder- und Jugendprogramm
- 4 x im Jahr das Naturfreunde-Magazin

Werden Sie jetzt Naturfreunde-Mitglied!

Günstige Vollmitgliedschaft und attraktive Ermäßigungen für Familienmitglieder, Kinder, Studenten und Alleinerziehende

Bücherserie "Wandern mit der ganzen Familie"

Diese Wanderserie bietet die 30 schönsten Wanderungen einer Region von den Wanderprofis der Naturfreunde ausgewählt und genau dokumentiert.

Hier werden Highlights beschrieben, die Kindern wirklich Spaß machen: Ruinen, Burgen, Tiere und Spielplätze.



Bisher erschienen (Stand 2010) für den Wienerwald, Wien und Umgebung, Wiener Hausberge, Graz und Umgebung, Linz und Umgebung und Salzkammergut

Preis pro Stück: €12,95
Bestellungen unter www.naturfreunde.at

Alle Angebote auf www.naturfreunde.at

Naturfreunde Österreich & Naturfreundejugend Österreich
Viktoriagasse 6 | 1150 Wien 01/892 35 34-0

 Naturfreunde
Wir leben Natur

Wandern & Bergsteigen mit Kindern

Entdecken Sie die Natur mit Ihren Kids!



Gründliche Planung

Eine schöne Bergtour fängt im Wohnzimmer mit Wanderkarte, Wanderführer und Wetterbericht an. Richten Sie Route und Ziel immer an den Bedürfnissen der schwächsten Teilnehmer aus – und das sind (meist) die Kinder.



Keine Zufälle! Pflichtübung Nummer 1: der Wetterbericht. Vorsicht vor Gewittern und Kaltfronten – das Schönwetter unmittelbar davor ist trügerisch. Starke Winde verschlimmern die Kälte!

TIPP: Einen guten Wetterdienst finden Sie auf www.naturfreunde.at



Kinder lieben Abwechslung

Stundenlange „Hatscher“ auf monotonen Forststraßen – Wege ganz ohne Abwechslung sind ebenso demotivierend wie zu schwierige. Entdecken Sie mit Ihren Kindern die Natur.

Beobachten Sie Pflanzen und Tiere (Feldstecher und Vergrößerungsglas einpacken!). Oder ein Rindenschifferl schnitzen und den Bach runterfahren lassen. Pritscheln im Wasser ist sowieso immer ein Renner.



Kids brauchen Zeit!

Kinder ermüden bald, erholen sich aber auch wieder schnell. Die Hälfte der Wanderzeit sollten Sie daher den Pausen widmen.

Zeit für Details

Aber auch entlang des Weges brauchen Kinder Zeit für ihre Entdeckungen. Nutzen Sie diese Chance, wieder die Details der Natur zu sehen – der Weg ist das Ziel.



Volle Flasche!

Kinder werden rasch durstig. Sie brauchen auch tatsächlich mehr Flüssigkeit als ein Erwachsener – etwa eineinhalb- bis zweimal soviel.

Am besten eignen sich Früchtetee, stark verdünnte, ungesüßte Säfte oder Wasser. Keine kohlenensäurehaltigen Getränke.



Mut zur Umkehr

Der Abstieg wird oft unterbewertet. Müdigkeit und nachlassende Konzentration sind häufige Unfallursachen. Falscher Ehrgeiz nimmt Ihren Kindern den Spaß am Wandern.



Kleidung und Ausrüstung

Die Kleidung soll vor allem Schutz vor Schlechtwetter und Kälte bieten. Kinder müssen aber auch vor intensiver Sonnenbestrahlung geschützt werden (hoher Sonnenschutzfaktor, Kappe, Sonnenbrille mit 100% UV-Schutz). Leichtes, festes Schuhwerk mit guter Sohle ist für Kinder ebenso wichtig wie für Erwachsene.



Erfahrene Begleiter

Für Wanderungen mit Kindern sollten Sie über alpine Erfahrung verfügen – noch besser ist eine entsprechende Ausbildung. Unerfahrenheit und übermäßiger Ehrgeiz der Eltern sind die Hauptursache für Bergunfälle mit Kindern.

TIPP: Die Naturfreunde Österreich bieten zahlreiche alpine Ausbildungen und geführte Wanderungen an. Wir senden Ihnen unser aktuelles Programm gerne zu.



Naturschutz in Hochregionen (ab der Baumgrenze)

Die Humusdecke in den Hochregionen ist sehr dünn und wird vor allem durch die Wurzeln der Pflanzen gehalten. Schon 600 Tritte auf dasselbe Grasbüschel innerhalb eines Jahres schädigen dieses so, dass es abstirbt. Mit der absterbenden Wurzelmasse geht auch der Halt für den wertvollen Boden verloren – Wind und Wasser schwemmen ihn zu Tal. Jedes Verlassen des Weges belastet die empfindlichen Strukturen und verbreitert die Zone, in der Tiere gestört werden. Mähwiesen und Nutzfelder dürfen in der Vegetationszeit nicht betreten werden. Auch der Jungwald (Baumhöhe unter 3 Meter) ist tabu.

Keine Abschneider

Abschneider nahe der Falllinie werden bei Unwettern zu kleinen Wildbächen und zerstören so den übrigen Weg. Der Bau und die Erhaltung alpiner Wege ist eine schwierige Aufgabe. Zudem überlastet steiles Bergabgehen Gelenke und Muskeln – Unfälle sind vorprogrammiert.

