

Herbstzeit-Wanderzeit - Wandern mit Kleinkindern

Damit ein Wanderausflug für alle zu einem entspannten Erlebnis wird, gibt es einige Punkte zu berücksichtigen.

Für kinderwagenuntaugliche Wege bietet sich eine Anschaffung einer Rucksacktrage an. Da es verschiedenste Modelle gibt, lohnt es sich, etwas Zeit für die richtige Wahl zu investieren. Nur wenn es allen bequem ist, können längere Märsche auch Spass machen. Geeignet sind Rückentragen erst wenn ihr Kind eine gute Kopfkontrolle hat und über längere Zeit frei sitzen kann, in der Regel ist dies im Alter von 8-10 Monaten möglich. Berechnen sie die Wanderzeit so, dass ihr Kind diese Zeit mühelos sitzen kann. Ist ihr Kind noch jünger, kann auch ein Tragetuch oder eine Tragehilfe eingesetzt werden. Kinder sollten in jedem Fall nur auf sicheren Wegen und bei guter Trittsicherheit auf der Schulter getragen werden.

Mit Kindern bis zu einem Jahr sollte eine Höhe von 2500 m.ü.M. nicht überschritten werden. Höhenunterschiede können bei kleinen Kindern aufgrund Problemen mit dem Druckausgleich Stress auslösen. Seien sie bereit für Planänderungen und rechnen sie ausreichend Zeit für Pausen und Unvorhergesehenes mit ein. Bei schnellen Höhenveränderungen, wie z.B. beim Benutzen von Seilbahnen, bieten sie ihrem Kind etwas zu trinken oder zu nuckeln/saugen an, so schafft ihr Kind den Druckausgleich besser. Kinder ab 3 Jahren können z.B. auch einen Kaugummi kauen.

Die Kleidung sollte bequem und praktisch sein und sollte auch Wind und Regen standhalten. Da das Wetter in den Bergen schnell ändern kann, gehört Regen- und Windschutzkleidung immer ins Gepäck. Das Schichten-Prinzip eignet sich auch bei Kleinkindern. So kann sofort auf Temperaturveränderungen reagiert werden. Auch an eine Garnitur Reservekleidung sollte gedacht werden. Es kann durchaus sinnvoll sein, Kleidungsstücke aus Naturfasern zu verwenden, sie sorgen für ein angenehmeres Tragegefühl und werden weniger feucht als andere Gewebearten. Selbstgemachte Beinstulpen aus Wolle garantieren warme Beine und Füße, zudem sind sie platzsparend und können auch sitzend an- oder ausgezogen werden. Solange ihr Kind noch nicht selbständig geht, braucht es keine festen Schuhe. Das Tragen von Socken oder Krabbelfinken reicht aus für warme Füße und für kurze Entdeckungstouren in einer Hütte oder beim Rastplatz.

Wahrscheinlich möchte ihr Kind nicht über Stunden im Tuch oder in der Trage bleiben. Machen sie deshalb ausreichend Pausen. Durchaus kann eine Zeitberechnung von eineinhalbmals der normalen Gehzeit sinnvoll sein.

In der Natur kann vieles gelernt und erlebt werden. Dazu gehört z.B. in kleinen Bächen Wasser zu stauen, einer Schnecke zuzusehen oder zu lernen, dass Ameisenhaufen nur beobachtet werden dürfen. Lassen sie sich Zeit zum Spielen und für Entdeckungen und Beobachtungen, der Familienausflug soll auch den Kindern in guter Erinnerung bleiben.

Gute Vorbereitung, Flexibilität und ausreichend Zeit sind die Schlüsselworte für ein gutes Gelingen ihres Familienausflugs.