

## **Tipps und Tricks: Kinder beim Wandern richtig planen und ausstatten**

Tipps für Eltern: Wie man beim Wandern mit Kindern für Sicherheit und Spaß sorgt. Erfahren Sie, worauf es bei der Tourenplanung und Ausrüstung ankommt. Entdecken Sie auch kinderfreundliche Wandertouren im Allgäu.

### **Darauf sollten Eltern beim Wandern mit Kindern achten**

Das gemeinsame Erleben von Natur und Bewegung ist für Familien eine beliebte Aktivität geworden. Immer mehr Eltern entscheiden sich, mit ihren Kindern wandern zu gehen, um Selbstvertrauen aufzubauen und die Familienbindung zu stärken. Doch damit das Wandern mit Kindern zu einem positiven Abenteuer wird, sind einige wichtige Aspekte zu beachten.

### **Richtig planen für eine gelungene Tour**

Die richtige Planung spielt beim Wandern mit Kindern eine entscheidende Rolle. Eltern sollten vorab ausreichend Zeit investieren, um die passende Tour auszuwählen. Dabei ist es wichtig, den Schwierigkeitsgrad, das Wetter, die Ausrüstung und die Dauer der Wanderung zu berücksichtigen.

Tourbeschreibungen und Wegweiser geben oft die Gehzeiten für Erwachsene an. Eine Faustregel besagt, dass die Gehzeit mit Kindern etwa 1,5-mal länger sein sollte. Zudem sollten Strecken gewählt werden, die für Kinder spannend und abwechslungsreich sind, beispielsweise mit Waldwegen, kleinen Bächen und Spielplätzen. Es empfiehlt sich auch, in der Gruppe

zu wandern, um die Motivation der Kinder hochzuhalten.

## **Die richtige Ausrüstung für Sicherheit und Komfort**

Bei der Auswahl der Ausrüstung für das Wandern mit Kindern sollte darauf geachtet werden, Gefahren zu minimieren. Festes Schuhwerk, Wechselkleidung, Regenjacke, warme Kleidung, Sonnenschutz und eine Erste-Hilfe-Ausrüstung sind unverzichtbar. Kinder neigen oft dazu, Gefahrensituationen zu unterschätzen, daher ist es wichtig, sie stets im Blick zu behalten. Während des Aufstiegs sollte man direkt hinter dem Kind bleiben, um bei Bedarf zu unterstützen. Extremes Wetter, wie Gewitter, sollte unbedingt vermieden werden. Kinder, die in einer Kraxe getragen werden, benötigen ebenfalls Schutz vor Sonne und Regen, um Auskühlung zu vermeiden.

## **Die optimale Tourendauer im Blick behalten**

Bei der Planung von Wandertouren mit Kindern ist es ratsam, die Tourdauer entsprechend dem Alter und der Fitness der Kinder anzupassen. Für Vorschulkinder werden Touren mit maximal drei Stunden empfohlen, einschließlich Pausen. Sechs- bis zehnjährige Kinder können auch längere Touren von vier bis fünf Stunden bewältigen. Bei Jugendlichen sollten die Touren jedoch nicht länger als sechs Stunden sein. Es ist wichtig, die individuelle Fitness und Erfahrung der Kinder zu berücksichtigen. Um kleine Ermüdungserscheinungen zu überwinden, können auch bestimmte Spiele und Aktivitäten während der Wanderung helfen.

## **Tourenvorschläge im Allgäu**

- Ab Greifenmühle (Oy-Mittelberg) auf die Alpe Müllersberg (mit Sandkasten, Rutsche und Ziegen). 6 km, 150 Hm
- Ab Diepolz zur Klings Hütte (mit Sandkasten) am

Hauchenberg mit Aussichtsturm. 5 km, 235 Hm

- Ab Schlettermoosparkplatz bei Immenstadt auf der Juget-Alpe-Runde. 6 km, 207 Hm
- Ab Pfronten-Kappel auf dem Rundwanderung zur Hündeleskopfhütte (mit Sandkasten). 5,1 km, 300 Hm
- Juwelenweg am Breitenberg in Pfronten (Start mit der Breitenbergbahn und dem Sessellift Hochalpbahn): 2,5 km, (33 Hm im Aufstieg, 197 Hm Abstieg)

Das Wandern mit Kindern kann zu einer bereichernden Erfahrung für die ganze Familie werden, wenn einige grundlegende Punkte beachtet werden. Eine sorgfältige Tourenplanung, die passende Ausrüstung und die Berücksichtigung der optimalen Tourendauer tragen dazu bei, dass die Wanderung zu einem positiven Erlebnis wird.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**