Kleine Schritte, großes Abenteuer: Wandern mit Kindern

geschrieben von Redakteur | April 17, 2025

Tipps und Tricks für einen sicheren Gipfelsturm

Wandern gehört zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten in Deutschland – gerade Familien zieht es im Sommer in die Berge. Während die Kleinen auf den Wegen herumtollen, genießen die Eltern die Natur. Doch eine Wanderung ist nicht ganz ungefährlich. Worauf Eltern bei der Planung, Tourenwahl und Ausrüstung achten sollten, und worauf es unterwegs für eine sichere Tour ankommt und wie Eltern im Notfall richtig handeln erfahren Sie hier.

Wandern kennt kein Alter

Von 0 bis 99 Jahren“ steht auf vielen beliebten Gesellschaftsspielen – Gleiches gilt fürs Wandern. „Ab welchem Alter ein Ausflug in die Berge mit Kindern möglich ist, kommt auf die Entwicklung und die Fähigkeiten des Nachwuchses an. Selbst Babys und Kleinkinder können in einer Tragehilfe, etwa

einer sogenannten Kraxe, die Wanderung miterleben. Hierfür sollte der Nachwuchs allerdings bereits stabil sitzen können. Ab circa drei Jahren schaffen sie es dann meist auf eigenen Beinen, den Gipfel zu erklimmen.

Tourenwahl: nicht zu lang, nicht zu schwer

Kinder haben Spaß an Bewegung, aber ihre Kondition ist begrenzt. Das sollten Eltern bei der Wahl der Tour berücksichtigen und am besten 1,5-mal mehr Zeit als angegeben einplanen. Empfehlenswert sind kürzere Etappen mit genügend Pausen. „Flache, abwechslungsreiche Routen mit spannenden Zwischenstopps, die Zeit zum Spielen bieten, sorgen für mehr Motivation. Eltern, die sich vorab spannende Rastplätze wie einen kleinen Bach oder eine urige Almhütte überlegen und die Kinder in die Planung miteinbeziehen, sorgen dafür, dass die kleinen Gipfelstürmer die nächste Wanderung gar nicht mehr erwarten können.

Gute Ausrüstung für mehr Sicherheit

Auf Wandertouren gilt: Eltern und Kinder sollten feste Schuhe mit rutschfester Sohle tragen. Ein kleiner Rucksack mit Verpflegung und ausreichend Flüssigkeit, Wanderführer, wetterfester Kleidung und Sonnenschutz darf ebenfalls nicht fehlen. Mit der richtigen Ausrüstung sind Familien nicht nur auf wechselhafte Witterungseinflüsse vorbereitet, sondern sie reduzieren auch das Verletzungsrisiko. Insektenstiche, Verstauchungen oder Wunden sind bei einer Wanderung keine Seltenheit, daher gehört auch ein Erste-Hilfe-Paket mit Insektenschutzmittel, Verbandsmaterial, Pflastern, Rettungsdecke und einer Zecken-Pinzette zur Wander-Grundausstattung.

Die richtige Strategie am Berg

Klare Regeln sind entscheidend für eine sichere Wanderung. Kinder neigen dazu, vorauszulaufen oder sich von interessanten Dingen am Wegesrand ablenken zu lassen. Daher gilt: Zusammenbleiben und den Nachwuchs nicht aus den Augen verlieren. Da Kinder Gefahren deutlich schwerer einschätzen können, sollten Eltern ihnen erklären, warum sie auf markierten Wegen bleiben müssen und wo besondere Vorsicht geboten ist. Ein plötzlicher Wetterumschwung ist gerade in den Bergen sehr gefährlich. Es ist daher ratsam, die zu erwartende Witterung zu prüfen und im Zweifel die Tour abzubrechen. Eltern sollten außerdem, für den Notfall vorbereitet sein und sich vorab über nahegelegene Schutzhütten oder Rettungspunkte der Bergwacht informieren. Übrigens: Die Notrufnummer 112 funktioniert auch in den Bergen.

Quelle: Pressemitteilung ERGO Group AG