



# Bergsteigen mit Kindern



# Gemeinsam erleben und entdecken



Bergsteigen mit Kindern bietet für Erwachsene und Kinder 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.

Damit an einer gemeinsamen Tour alle Spaß haben, müssen sich die Erwachsenen auf die kindliche Erlebniswelt einlassen und sich von der Phantasie und Entdeckungslust der Kinder mitreißen lassen.

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



# Altersstufen und Leistungsvermögen

## **KLEINKINDALTER (1 – 3 JAHRE):**

Sobald Kleinkinder alleine stabil sitzen, können sie in der Kinderkraxe (= 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.



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 Sicherungskennntnisse vorausgesetzt.

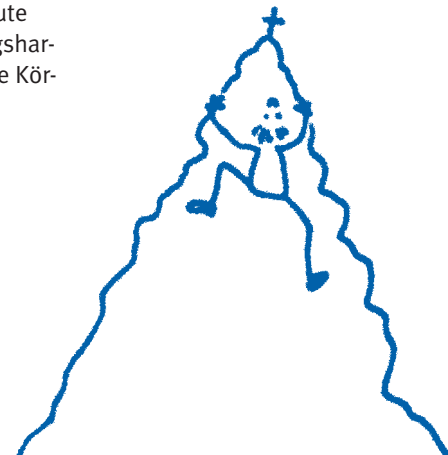
## **SPÄTES SCHULKINDALTER (10 – 14 JAHRE):**

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.
- Achten Sie auch auf die Entdeckungen der Kinder 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“.
- Kinder motivieren 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 Spiele oder Beobachtungsaufgaben in Pausen ein.
- Ermöglichen Sie dem Kind, sich selbständig zu bewegen und eigene Erfahrungen zu machen. Aber achten Sie darauf, dass es dabei 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 etwas 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/Gesundheit

*Sind vor dem Beginn der Tour folgende Dinge eingepackt?*

- Ist genügend zum Trinken eingepackt?
- Sind Ersatz(unter)wäsche, Regenjacken und warme (Fleece)Pullis für die Kinder mit dabei?
- Sonnenschutz (Creme, Hut, Brille usw.) nicht vergessen!
- Ist die Rucksackapotheke vollständig?

## Sicherheit

*Sind Sie auf mögliche Schwierigkeiten und Notfälle gut vorbereitet?*

- Wie ist der aktuelle Wetterbericht, besteht die Gefahr von Gewittern?
- Gibt es besondere Gefahrenstellen oder Schwierigkeiten auf der Tour?
- Ist die notwendige Sicherheitsausrüstung (Klettergurt, Seil, Helm etc.) vorhanden?
- Bin ich für Notfälle gerüstet (Erste Hilfe Material, Handy, Biwaksack)?
- Gebietskarte (möglichst im Maßstab 1:25 000) nicht vergessen!

# 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 Apfelstücke, 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 Verpackungen 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 ein sicherer Bergsteiger sein und die notwendigen Sicherungsmethoden beherrschen.

Ebenso wichtig ist es, mit den Gefahren der Bergwelt vertraut zu sein und das ABC der Tourenplanung, der Kartenkunde und der Orientierung zu beherrschen.

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



# Informationen und Kontakte



In Gruppen oder mit Gleichgesinnten macht das Bergwandern großen Spaß.

Anschluss an Kinder- und Familiengruppen finden Sie am besten bei den 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 gibt es Broschüren („Mit Kindern auf Hütten“, „Naturerfahrungsspiele“ u. a.), die zur Planung und Durchführung von Gruppenfahrten hilfreich sind.

Tipps und Hinweise zum Kinderbergsteigen finden Sie im Internet unter [www.jdav.de](http://www.jdav.de) und [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de), Button „Familie“.

## LITERATUR:

- Wilfried Dewald, Wolfgang Mayr, Klaus Umbach: **Berge voller Abenteuer – Mit Kindern unterwegs** Reinhardt Verlag, 2005
- Steffi Kreuzinger, Eva Sambale: **Himmel die Berge** Ökotopia Verlag, 2003

# Familiengruppen ...



... bieten die Möglichkeit, zusammen mit anderen in gleicher Lebenslage und mit gleichen Interessen Freizeit zu gestalten.



... tragen zur Integration von Familien in Verein und Gesellschaft bei.



... fördern die Entwicklung von Kindern und bieten Möglichkeiten, neue soziale Erfahrungen zu machen und Freundschaften mit gleichaltrigen, jüngeren und älteren Kindern zu schließen.



... sind ein soziales Erlebnis- und Lernfeld für Erwachsene. Insofern bieten Familiengruppen auch die Möglichkeit praktischer Lebenshilfe, Orientierung und Entlastung.



... vermitteln Wissen und Sicherheit für das Unterwegssein in Natur und Gebirge.



... ermöglichen Kindern, ihre Unternehmungslust und ihren Bewegungsdrang voll auszuleben, ihren Ideenreichtum zu entwickeln.

... eröffnen Kindern und Erwachsenen im Gebirge einen einzigartigen Natur- und Erlebnisraum, den sie sich gemeinsam erschließen können.



... auf Hütten sind für Kinder ein spannendes Erlebnis. Der Aufenthalt fördert Rücksichtnahme, Toleranz und Hilfsbereitschaft und trägt dazu bei, überzogenes Anspruchsdenken zu reduzieren.



... gibt es in den meisten der 354 über das ganze Bundesgebiet verteilten DAV-Sektionen.



... hier könnt Ihr was erleben!



## Die Sektion in Ihrer Nähe:

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Deutscher Alpenverein, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München | **Für den Inhalt verantwortlich:** Ressort Breitenbergsport, Sportentwicklung, Sicherheitsforschung (Familienbergsteigen) in Zusammenarbeit mit der Jugend des Deutschen Alpenvereins | **Bilder:** Monika Glasl, Christian Jenkes-Berndsen, Roland Meßerer, Ulrike Seifert, Klaus Umbach | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner | **Druck:** Mediengruppe Universal, München | **Auflage:** 10.000, Dezember 2007 | Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.