So wird Wandern mit der Familie zum Vergnügen

Die Natur ist ein riesiger Abenteuerspielplatz für Kinder. Wandern bedeutet frische Luft und Bewegung für Groß und Klein. Es ist das perfekte Freizeitvergnügen für die ganze Familie. Eine gelungene Familienwanderung bringt alle unter einen Hut. Vorausgesetzt, Sie gehen es richtig an. So wird Ihre nächste Familienwanderung für alle eine runde Sache:

Wege umsichtig planen

Sie sollten immer die kleinsten Wanderer Ihrer Gruppe als Maß für die Strecke nehmen. Sechsjährige zum Beispiel schaffen fünf Kilometer leicht. Starten Sie am Besten mit kurzen, einfachen Wegen und tasten Sie sich Schritt für Schritt an größere Herausforderungen heran. Gut ausgeschilderte Premiumwege (siehe Buchtipp unten) beugen dem Verlaufen vor.
Routen mit Spaßfaktor motivieren vor allem kleinere Kinder. Planen Sie Ihre Route zum Beispiel an einem Bach entlang, durch einen Wald oder auf Entdeckertouren, wie die Waldgeistertour im Binger Wald oder der Lahnwanderweg.

Zwick- und kneiffreie Kleidung

Achten Sie auf bequeme Lieblings-Outfits. Spezielle Outdoorausrüstung ist „nice to have“, aber kein Muss! Halbschuhe mit griffigem Profil, in denen der Fuß fest, aber reibungsfrei sitzt und gut abrollen kann, sind im Mittelgebirge ausreichend und beugen Blasen vor.
Mit dem Zwiebelprinzip sind Sie auf jeden Fall immer richtig ausgestattet. Ziehen Sie lieber mehrere Lagen übereinander und denken Sie immer an einen Regenschutz.

Ein weiterer Motivationsfaktor ist auch ein selbstgebastelter Wanderstock, den die Kinder zu Beginn der Wanderung z.B. im Wald suchen können.

Rucksack je nach Bedürfnis packen
Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen: Packen Sie deshalb genug und schmackhaften Proviant ein: Frische, gesunde Lieblings-Snacks mit viel Kohlehydraten. Schokolade oder Traubenzucker sind als Energiespritze für die letzten Meter ok! Beim Trinkvorrat gilt: Wasser, Saftschorlen oder Tee, und besser zu viel als zu wenig!

Extra Kick für Kids: Ein eigener Rucksack macht stolz! Verteilen Sie Gewicht und Inhalt jedoch rücksichtsvoll.

Der Rucksack sollte in jedem Fall auch Sonnenschutz, ein kleines Erste-Hilfe-Set sowie Blasenpflaster enthalten.

Frustfallen unterwegs vermeiden

Legen Sie alle halbe Stunde eine Trink- und Esspause ein, so beugen Sie Müdigkeit vor. Außerdem vergessen Kinder auch oft das Trinken. Regelmäßige Energiezufuhr hält bei allen den Blutzucker oben und verhindert, dass der Körper vorschnell an seine Reserven muss.

Tipp: Nach der Hälfte des Wegs oder am Ziel einzukehren, kommt immer gut bei Kindern an. Achtung: Öffnungszeiten der Hütten im Internet checken!

„Ich kann nicht mehr!“ und „Wie weit ist es noch?“ sind Sätze, die die meisten Eltern oft von Ihren Kindern hören. Und vor allem beim Wandern. Kindern jetzt mit Vernunft zu kommen, ist zwecklos, denn Logik und räumliches Denken entwickeln sich erst ab dem 7. Lebensjahr und funktionieren mit 10, 11 Jahren zunehmend zuverlässig.

Besser ist es, Sie greifen in die mobile Spielkiste und erzählen Geschichten, singen gemeinsam Lieder oder improvisieren eine Schatzsuche. Ältere Kinder lieben kleine Aufgaben, beispielsweise die Wegweiser im Auge zu behalten. Diese Tricks helfen nicht nur den Kindern, schwierige Situationen durchzustehen und weiterzulaufen, wenn die Füße wehtun oder der Rucksack drückt.

Übrigens: Wenn’s Spaß gemacht hat und alle zufrieden sind, dann ist schon die erste Etappe auf dem Weg zum künftigen Wandervergnügen mit der Familie geschafft.

Heike Tharun
Sportmentalcoach
Bergwanderin und Kreuz- und Quer-Geherin
Heikes Heimatwandern – Sportmentalcoaching
Karten- und Kompasskurse, Höhenangstcoaching, Selbstsicherheits-Training und geführte Touren – auch für Familien - auf Anfrage.

www.heimatwandern.de

Link- und Buchtipps:
Premiumwege inkl. Distanz und Wegbeschreibung: www.wanderinstitut.de

Spiel und Abenteuer-Tipps für draußen:
„outdoor mit Kindern“ von Beate Hitzler, Taschenbuch, Pietsch-Verlag 2014

Fotos © Heike Tharun