



4 Kinder sollen tragen (nicht nur Verantwortung)

Jeder Mensch will wichtig genommen werden, das gilt nicht nur für Erwachsene. Die Kinder sollen ruhig einen Teil des Proviant selbst schleppen, ein Fernglas tragen („Aber gut aufpassen!“) und je nach Alter auch ihr eigenes (nicht zu spitzes) Messer haben dürfen. Dass man ihnen etwas zutraut, macht Kinder stolz und sie lernen beizeiten, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Zutrauen veredelt den Menschen. Ein Rucksack sollte bei Kindern (analog zu einem Schulranzen) maximal 10 - 12,5 Prozent des eigenen Körpergewichts wiegen.

5 Überraschungen vorbereiten

Kurzweiligkeit und gute Laune sind die besten Voraussetzungen für eine gelungene Familientour.

Da kann es sich schon mal lohnen, wenn plötzlich eine Schatzsuche ausgerufen wird oder am Wegrand kleine Zettel mit Aufgaben gefunden werden, die es zu lösen gilt.

6 Spiele und Rätsel wecken Naturinteresse

Von kochentrockenen Belehrungen über die Natur haben Kinder und Eltern gar nichts. Aber es gibt eine Vielzahl von Naturerlebnisspielen, die Vorgänge in der Natur einfach und anschaulich darstellen. Auch Rätsel sind gut geeignet, die Aufmerksamkeit der Kinder auf einen Sachverhalt zu lenken. Kinderlieder helfen den Kleinen, sich an die vielen Erlebnisse und Beobachtungen zu erinnern.



7 Ziel aller Wünsche

Eine richtige Wanderung führt nicht nur zu einem langweiligen nichtssagenden Ort im Wald, an dem der Weg abknickt und wieder zurückführt, sondern hat ein echtes Ziel. Ein Ziel ist etwas, auf das Große und Kleine hinfiebern, dass ihre Fantasie anregt und ihnen eine überschaubare Tagesstruktur anbietet. Als Ziele eignen sich besonders gut: Seen, Ruinen, Grillplätze u.s.w.



8 Ungewöhnliches wagen, Neues ausprobieren

Das Außergewöhnliche und Neue reizt uns am meisten. Bei Familienwanderungen darf sich nie die Routine einschleichen. Verrücktes ausprobieren macht oft den meisten Spaß: Im Sommer ohne Schuhe laufen, eine Nachtwanderung ganz ohne Taschenlampen, im Winter Grillen mitten im Tiefschnee, im Freien übernachten – das sind die wahren Abenteuer für Familien!



Familien wandern

Familienwandern

– so geht's richtig ab!

Impressum:
Deutscher Wanderverband
Wilhelmhöher Allee 157-159, 34121 Kassel
www.wanderverband.de

V.i.S.d.P.: Bernd Euchner
Verbandsfachwart für Familie
familie@wanderverband.de

Text: Bernd Euchner (Deutscher Wanderverband)
Ausgewertete Quelle:
Familie auf Tour – Leitfaden für Familienleiter (Schwarzwaldverein)

Design: XFORM, Hadamovsky
Foto-/Bildnachweis: Bender, Dicks, Luther



DeutscherWanderverband

Familien wandern

Es ist Sonntag. Familie Müller begibt sich auf die sonntägliche Wanderung. Der Vati hat wieder mal ein Ziel ausgemacht, da war er schon mal vor 15 Jahren mit seinen Jugendfreunden. Das müsste doch zu schaffen sein!

Die umständliche Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln erspart man sich gerne – wozu hat man das neue Auto mit der Klimaanlage? Die ausgesuchte Strecke ist zwar keine Rundwanderung, aber die paar Kilometer zurück zum Parkplatz schafft man dann gewöhnlich auch noch. Mit beherzten Schritten schreitet Vater Müller seiner Familie voran, nachdem er das Auto abgeschlossen und die Tasche mit der Videokamera aufgepackt hat. Marschverpflegung braucht man nicht zu schleppen, da war doch ein Gasthaus irgendwo auf dem Weg.

So nimmt das Unheil Sonntag für Sonntag seinen Lauf. Das Ende der Geschichte kennt jeder: Ausgemergelte Gestalten am Rande des Nervenzusammenbruchs schleppen sich zurück zum aufgeheizten Auto, die Einkehr im Gasthaus hat ein halbes Vermögen gekostet, unterwegs stritten Vati und Mutti über den einzuschlagenden Weg, die Abkürzung entpuppte sich als Umweg, die Kinder hatten schon nach einer Stunde Mühe, dem forschem Tempo des Familienoberhauptes zu folgen und schwören sich auch heute zum wiederholten Male: Nie mehr wandern, wenn ich groß bin!“

Familienwandern - Unterwegs mit Kindern



Und doch gibt es Kinder, die wandern gerne, haben Spaß in der Natur und freuen sich am Ende eines Ausfluges schon auf die nächste Tour. Was die mit ihren Eltern auf die Beine stellen, sieht schon ganz anders aus. Denn Familienwanderungen haben ihre eigenen Regeln: die Etappen müssen kürzer sein, die Wege gegebenenfalls kinderwagentauglich. Familien bewegen sich anders fort: das Tempo von Kindern ist geringer, mit Verzögerungen infolge verlorener Schuhe oder voller Windeln muss immer mal gerechnet werden. Kinder interessieren sich auch für die Vorkommnisse und Entdeckungen links und rechts des Weges und Eltern lassen sich vom Entdeckungsdrang der Kinder anstecken.

Familienwanderungen sind für Kinder – aber auch für Eltern – die ideale Gelegenheit, die Natur auf spielerische Art und Weise zu entdecken und kennen zu lernen. Sie stehen als naturnahe und lehrreiche Angebote eine ideale Freizeitbeschäftigung dar und bieten die Möglichkeit für Eltern und Kindern gemeinsam etwas zu erleben. Eltern und Kindern finden schnell neue Kontakte und schließen Freundschaften mit anderen Menschen in der gleichen Lebenssituation. Mit anderen Kindern zu spielen ist für die Kleinen das Größte. Und gerade für Einzelkinder sind Familienausflüge mit vielen Gleichaltrigen eine gute Gelegenheit soziales Verhalten einzuüben.

Die teilnehmenden Eltern werden vom Druck befreit, immer ein eigenes Freizeitprogramm zu organisieren. Die Wanderung in der Gruppe läuft für alle stressfrei: Die Kinder spielen miteinander und die Erwachsene haben Gelegenheit zur Unterhaltung oder begleiten die Kinder auf ihrer Expedition an den Bach.

Familienwandern – der sonntägliche Schrecken?

Familien sind eine dankbare Zielgruppe für ein auf sie maßgeschneidertes Freizeitangebot. Die Motivation der Eltern zur Familienarbeit entspringt einem „Selbsthilfedanken“, nämlich für die eigene Familie zusammen mit anderen ein attraktives Angebot zu schaffen. Ein vielseitiges bewegungsintensives und naturnahes Freizeitprogramm trägt zur gesunden Persönlichkeitsentwicklung und Horizonsweiterung von Kindern und der Erholung der Eltern bei. In gemeinsamen Unternehmungen können Familienbände gestärkt, wichtige gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen gemacht und manches besprochen werden, wozu im Alltag wenig Zeit bleibt. Wandern, Geocaching, Rad- und Kanutouren sowie Klettern sind Sportarten, die das Familienleben fördern.

Doch nicht nur Eltern und Kinder auch die Wandervereine haben durch Familien viel zu gewinnen. Wie sonst lassen sich gleich zwei und zuweilen gar 3 Generationen auf einmal gewinnen? Jede Familienwanderung kann der Ausgangspunkt für eine Familien-, eine Kinder- und Jugendgruppe bilden. Wenn die Kinder so langsam den Kinderschuhen und damit der Familienwandergruppe entwachsen, nehmen sie noch gerne an den überregionalen Freizeiten und Lehrgängen der Vereinsjugend teil. Und die Eltern sind dann wieder offen(er) für neue Aufgabe im Wanderverein.

Familienwandern – so klappt's

1 Viele Leute = viel Spaß

Immer nur zu dritt oder zu viert unterwegs sein ist langweilig! Wenn sich drei oder vier oder mehr Familien zusammenfinden, ist doch gleich mehr los! Die Kinder gehen zusammen auf Entdeckungsreise, die Eltern können sich mal ungestört austauschen. So findet jeder seinen geeigneten Spiel- und Gesprächspartner, niemandem wird langweilig und in guter Stimmung kommt selbst dem Langsamsten der Weg zum Grillplatz nur halb so lang vor. Klar müssen es bei den Wanderungen nicht nur Eltern und ihre Kinder sein, auch Oma und Opa und andere Mitwanderer gehören dazu, die Familien aber bestimmen die Regeln.



2 Feuer und Wasser – ein Muss!

Die tollste Einkehr ins Restaurant ist nichts gegen ein loderndes Lagerfeuer, auf dessen Glut anschließend der selbstgeknetzte Stockbrotteig geröstet wird. Fließendes Wasser übt auf Kinder eine magische Anziehungskraft aus: Noch nie haben Eltern eine so angenehme Mittagsruhe gehabt, wenn der naheliegende Bach unbedingt einen neuen Staudamm braucht. Und es findet sich immer ein Vati, der vorgibt, die Aufsicht zu führen (und dabei selbst den meisten Spaß hat).

3 Kurze Strecken, viele Pausen

Klar, dass Kids nicht immer die weitesten Strecken mitlaufen, auch wenn es Kinder gibt, die viel ausdauernder sind als Erwachsene annehmen. Dabei ist es häufig bei Kindern keine Sache der Kraft, sondern der Motivation und der guten Laune.



Es sollten Routen gewählt werden, die viel Abwechslung bieten, etwa durch wechselnde Landschaften, enge Pfade statt breite Feldwege und Besonderheiten entlang des Weges, etwa einen Wasserfall, einen Spielplatz oder ein Wildgehege.

Zeigen Sie den Kindern Streckenverlauf und Standort auch anhand der Karte – damit sie sich die Wandertour besser vorstellen können. Bedenken Sie bei der Tourenplanung, dass Kinder durch Hin- und Herlaufen etwa die doppelte Wegstrecke zurücklegen.

Pro Entfernungskilometer rechnet man bei Erwachsenen mit 15 Minuten Gehzeit. Für 100 Höhenmeter werden zusätzlich 15 Gehminuten veranschlagt. Damit hat man eine Kalkulationsgrundlage für die benötigte Wanderzeit. Bei Wanderungen mit kleinen Kindern sollte man allerdings den eineinhalbfachen Wert zugrundelegen.

Als Faustregel gilt: Kindern kann als Wegstrecke maximal das 1,5-fache des Lebensalters in Kilometern als Tagespensum zugemutet werden. Und 100 zurückgelegte Höhenmeter sind dabei wie 1 Kilometer zu werten.

Grundsätzlich gilt: die Gruppe orientiert sich am Tempo, den Pausen und Schwierigkeitsgrad an den schwächeren Teilnehmern.