



<https://biz.li/34pi>

AKTIVE HERBSTFERIEN: WANDERN MIT KINDERN

Veröffentlicht am 04.10.2021 um 10:21 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die meisten Kinder verbringen heutzutage einen großen Teil ihrer Zeit drinnen. Tagsüber sitzen sie den ganzen Tag in der Schule, am Nachmittag müssen meist noch Hausaufgaben erledigt werden. Zeit, um ausgelassen in der Natur zu toben oder in die Berge zu fahren, gibt es selten. Umso schöner, wenn Sie das im gemeinsamen Familienurlaub nachholen können. Sowohl Erwachsenen als auch Kindern tut es gut, sich draußen im Wald aufzuhalten. Besonders nach viel Kopfarbeit können wir so zur Ruhe kommen und uns auf die wirklich relevanten Dinge im Leben konzentrieren. Aus diesem Grund gehen auch [Studenten vermehrt in die Natur](#). Doch besonders Stadtkinder müssen zunächst einmal für Ausflüge nach draußen motiviert werden. Mit den folgenden Tipps wird der Wanderurlaub trotzdem ein voller Erfolg.

Wohin soll's gehen?

Eine gute Routenplanung ist das A und O einer gelungenen Reise. Dabei sollten sowohl die individuellen Vorlieben als auch die Kondition der Kleinsten beachtet werden. Planen Sie so, dass möglichst alle Familienmitglieder ein Mitspracherecht bezüglich der Ausflugsziele haben. So sind die Kinder viel motivierter, die Pläne auch in die Tat umzusetzen. Bei der Planung von Tagesrouten gilt es, genau zu überlegen, wie lange Strecken bei welcher Steigung machbar sind. Als Orientierung gilt die Faustregel: Lebensalter mal 1,5. Das heißt, ein Kind, welches sieben Jahre alt ist, würde zwischen zehn und elf Kilometer schaffen. Entscheiden Sie sich dabei für Strecken, die notfalls auch gekürzt werden können, falls die Kraft doch einmal nachlässt. Lassen Sie die Kinder das Tempo vorgeben und planen Sie ausreichend Pausen ein. Außerdem ist es eine gute Idee, jede Etappe mit einem spannenden Highlight abzuschließen. Das kann ein Picknick sein, eine besonders schöne Aussicht, ein Spielplatz oder eine Bootsfahrt. Die Aussicht auf ein spannendes Erlebnis zum Schluss wird dazu führen, dass die kleinen Füße sich wie von selbst bewegen!

Die passende Kleidung auswählen

Wenn Sie viel draußen sind, ist es besonders wichtig, dass Ihr Kind richtig angezogen ist. Bei der Wahl der Anziehsachen sollten Sie darauf achten, dass diese weder zu warm noch zu kalt sind. Am besten eignet sich ein Outfit im Zwiebelprinzip, da Ihr Kind sich so selbst nach Bedarf an- und ausziehen kann. Wenn es im Herbst am Morgen und am Abend bereits recht kühl ist, macht es Sinn, Mütze, Schal und Handschuhe dabei zu haben. Außerdem sollte die äußerste Kleidungsschicht Regen und Wind abweisend sein. Im Oktober kann es schon einmal regnen und nieseln. Auch eine Regenhose ist daher angebracht, zumindest im Gepäck. Fehlt etwas davon in der Kindergarderobe, [werden Sie online schnell fündig](#). Vergessen Sie außerdem nicht, auch Sonnencreme einzupacken! Selbst wenn die Sonne im Herbst weniger intensiv ist, kann sie auf Berggipfeln noch ziemlich brennen. Besonders an warmen, hellen Herbsttagen ist ein Lichtschutzfaktor von mindestens 15 ratsam.

Mehrtägige Touren gut vorbereiten

Mit Kindern, die zum ersten Mal wandern, reicht es vollkommen aus, Tagestouren zu unternehmen. Auch die Region um Burgwedel [gibt diesbezüglich einiges her](#). Eine andere gute Lösung ist es, sich eine Unterkunft für mehrere Tage zu buchen und von dort aus mehrere kürzere Touren zu unternehmen. Falls Sie dann einen Tag einmal keine Lust haben, können Sie entspannt in der Pension bleiben. Mit wandererprobten Kindern ab zehn Jahren kann man sich allerdings auch an mehrtägige Touren heranwagen – sofern diese gut vorbereitet sind. Es ist dabei besonders wichtig, die passende Ausrüstung dabeizuhaben. Gleichzeitig darf diese nicht zu schwer sein, da auch die Kinder einen gewissen leichteren Teil des Gepäcks tragen müssen. Beginnen Sie mit Touren, bei denen es nur eine einzige Übernachtung gibt. Mit der Zeit

können Sie sich dann an weitere Strecken heranwagen. So gewöhnen sich die Kinder auch daran, in der Natur möglicherweise ohne Internet, heiße Dusche und Elektrizität auszukommen.

Wandern in der Gruppe

Reisen mit der eigenen Familie können eine innige und schöne Erfahrung sein. Für Kinder ist das jedoch oft gar nicht so spannend – immerhin verbringen sie ja sowieso die meiste Zeit in dieser Konstellation. Aufregender ist es daher, wenn sich mehrere Familien zusammentun. Bestenfalls sind dann die Kinder in einem ähnlichen Alter, sodass die gemeinsam auf Streifzüge gehen und sich gegenseitig herausfordern können. Doch auch für die Eltern ist ein Urlaub in der Gruppe teilweise eine echte Entlastung. Während die Kinder sich miteinander beschäftigen, können die Erwachsenen endlich mal wieder in Ruhe Gespräche führen oder abends, wenn der Nachwuchs schläft, mit einem [Glas Wein aus der Region](#) beieinandersitzen. Außerdem können Sie sich gemeinsam viel Spiele und Beschäftigungsideen für die Kinder einfallen lassen, um sie tagsüber bei Laune zu halten.