

22.07.14 11:45  
Uhr

## Erlebnis in der Natur: Bergsport mit Kindern

Die Berge bieten auch Kindern jede Menge Spaß und Erlebnis – sei es beim Abenteuer einer Gipfelbesteigung, beim Beobachten von Gämsen oder bei der Fahrt mit einer Gondel. Die positive Wirkung gibt's gratis dazu: Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur gesund, sondern fördert ganz nebenbei auch Geschicklichkeit, Ausdauer und Orientierungsvermögen. Auf was es beim Bergsport mit den Kleinen besonders ankommt, stellt *DSV aktiv* vor.



### Raus in die Natur

Nicht nur Erwachsenen bieten Wandersport und Ausflüge in die Natur Erholung und Erlebnis pur. Gerade Kinder erfahren in den Bergen eine spannende Abwechslung zum Schulalltag, schließlich warten hinter jeder Ecke neue Abenteuer. In Zeiten von PC-Spielen und vermehrtem Fernsehkonsum ist es immer wichtiger, Kinder zu Bewegung in der freien Natur zu motivieren und ihnen unsere Umwelt näher zu bringen. Ausflüge in die Berge versprechen dabei neben der sportlichen Betätigung auch Entdeckungstouren in die alpine Tier- und Pflanzenwelt.

### Bergsport in Maßen

Am wichtigsten ist es auf Wandertouren, die Kleinen nicht zu überfordern. Zu hohe körperliche Anstrengung frustriert die Kinder nicht nur, sondern fördert auch Müdigkeit und damit einhergehend Unachtsamkeit. Familien mit Kindern sollten in den Bergen daher zunächst mit kleinen Touren beginnen und ausreichend lange Pausen einplanen. In vielen Wandergebieten kommen Bergsportler auch mit Gondeln und Sesselliften einfach und schnell in die Berge und ersparen sich damit den ersten, meist langen Anstieg. Darüber hinaus ist das Mitfahren in der Bergbahn hoch oben über den Baumwipfeln selbst schon ein Erlebnis wert. In den Pausen ist es wichtig, Energie und Laune mit kleinen Snacks und Brotzeiten hochzuhalten.

### Ich packe meinen Rucksack ...

Neben Obst, Broten, Energieriegeln und kleinen Süßigkeiten gehören genügend Getränke, am besten Saftschorlen, Tee oder isotonische Fitnessdrinks, in den Wanderrucksack. Außerdem darf ein Erste-Hilfe-Set für den Notfall nicht fehlen. Dieses sollte Pflaster, Wund- und Brandsalbe, eine Pinzette, einen Kompressionsverband und Tape beinhalten. Ein Handy mit eingespeicherten Notfallruffnummern gehört ebenfalls mit ins Wandergepäck, ebenso wie eine ausreichend detaillierte Wanderkarte und ein Fotoapparat.

### Gut gekleidet in die Berge

Was die richtige Wanderbekleidung betrifft, eignet sich sowohl für die Kids als auch für die Eltern das „Zwiebelprinzip“, bei dem mehrere dünne und atmungsaktive Schichten übereinander getragen werden. Technische Bekleidung gibt es von zahlreichen Herstellern, wichtig ist: Wenn das Prinzip funktionieren soll, müssen alle Lagen aus Funktionsmaterial gefertigt sein! Schon bei der Unterwäsche sollte am besten auf Baumwolle verzichtet werden. Alternativen gibt es von

Outdoor-Herstellern aus atmungsaktivem Material oder gar aus Merinowolle – die hält auch in feuchtem Zustand warm und trocknet zudem sehr schnell. Eine leichte Fleecejacke sollten Wanderer, ob jung oder alt, bei kühler Witterung und in großer Höhe immer dabei haben: Im Gebirge kann sich das Wetter schlagartig ändern. Als äußere Schicht sind Softshells wahre Alleskönner. Für den reinen Wind- und Nieselschutz gibt es dünne Softshells, die mit geringem Packmaß und Gewicht überzeugen. Wasserdicht sind sie allerdings nicht, daher darf eine leichte Regenjacke oder ein Poncho auf keiner Tour fehlen! Eine dünne Mütze oder ein Stirnband schützen die bei Kindern besonders empfindlichen Ohren vor Wind und Kälte.

### **Kinderschuhe für jedes Gelände**

Der optimale Wanderschuh schützt den Fuß und sorgt für einen festen, sicheren Tritt – Sportfachhändler bieten auch in Kindergrößen schon eine große Auswahl an unterschiedlichsten Wanderschuh-Modellen. Für die Auswahl des Schuhwerks ist die Passform das wichtigste Kriterium. Für leichte Wanderungen auf präparierten Wegen sind niedrige Hiking-Schuhe die erste Wahl. Für das Gebirge eignen sich feste und hohe Wanderstiefel mit griffiger Profilschleife. Reine Lederschuhe sorgen in der Regel für ein besseres Klima im Schuh, müssen jedoch gut eingefettet werden, um Wasser abzuhalten. Spezielle Wandersocken aus Funktionsfasern leiten die Feuchtigkeit vom Fuß weg und sorgen durch dickere Dämpfungszonen für blasenfreies Wandern. Der Sportfachhandel bietet hier erstklassige, individuelle Beratung und hilft bei der Auswahl und dem Test der einzelnen Modelle.

### **Achtung vor gefährlichen UV-Strahlen**

In den Bergen ist man der Sonne näher – und das spürt im Besonderen unsere Haut. Speziell Kinderhaut reagiert sehr empfindlich auf die schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlen und sollte deshalb immer optimal geschützt werden – selbst bei bewölktem Himmel, denn auch dann ist die UV-Strahlung in den Bergen hoch und verursacht Hautschäden. Eine gute Sonnenbrille mit UV-A- und UV-B-Schutz sowie eine Sonnencreme gehören zur Outdoor-Standardausrüstung. Je größer der Schutzfaktor der Creme ist, desto länger hält der Sonnenschutz an. Für Kinder wie auch für Erwachsene empfiehlt sich in den Bergen eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50. Achtung: Je älter Sonnenschutzprodukte sind, desto mehr büßen sie an Wirksamkeit ein! Die Creme sollte großzügig und bereits etwa eine halbe Stunde vor Tourstart aufgetragen werden. Eine Kappe oder ein Sonnenhut schützen zusätzlich vor Verbrennungen im Gesicht, an den Ohren oder im Nacken.

### **Alternativprogramm – die Berge haben Spannendes zu bieten**

Nicht immer muss es in den Bergen hoch hinausgehen. Viele Touristikgebiete haben im nahen Umfeld eine Vielzahl weiterer abwechslungsreicher Attraktionen zu bieten. In Kletterparks können Kids und Eltern ihr Geschick, ihre Schwindelfreiheit und Abenteuerlust unter Beweis stellen. Hochseilgärten bieten sowohl für die Kleinen als auch für mutigere größere Kinder spannende Touren. Etwas entspannter, aber nicht weniger lustig geht es auf Erlebnisspielplätzen rund. Sie sind oftmals in herrliche Umgebungen eingebettet und bringen Kinder so spielerisch der Umwelt näher – Bäume und Wälder werden hier kurzerhand selbst zu Klettergerüsten.

Wer das Geschwindigkeitsadrenalin spüren möchte, kann ein Ticket bei einer Sommerrodelbahn lösen und in kleinen Wagen eine „Bobbahn“ hinuntersausen. Die [Alpsee Bergwelt](#) im Allgäu etwa verbindet Alpsee Coaster und Hochseilgarten zu einem spannenden Abenteuer-Angebot für Familien.

In Lenggries warten neben der Sommerrodelbahn auch ein Streichelzoo, ein Bikepark und eine Falknerei auf junge Gäste. Einige Tourismusgebiete locken darüber hinaus mit der Vermietung von Rollern, mit denen eine kurze Tour in Täler oder auf kleinere Berge mit einer rasanten Rückfahrt gelungen abgeschlossen werden kann.

### **Kurzversion**

Die Berge bieten auch Kindern jede Menge Spaß und Erlebnis – die sportliche Betätigung und die Förderung von Geschicklichkeit, Ausdauer und Orientierungsvermögen gibt es gratis dazu. Am wichtigsten ist es auf Wandertouren, die Kleinen nicht zu überfordern. Familien sollten in den Bergen daher zunächst mit kleinen Touren beginnen und ausreichend lange Pausen einplanen, in denen Energie und Laune mit kleinen Snacks und Brotzeiten hochgehalten werden. Neben Obst, Broten, Energieriegeln und kleinen Süßigkeiten gehören genügend Getränke, am besten Saftschorlen, Tee oder isotonische Fitnessdrinks, in den Wanderrucksack. Außerdem darf ein Erste-Hilfe-Set für den Notfall nicht fehlen. Ein Handy mit eingespeicherten Notfallruffnummern und eine Wanderkarte gehören ebenfalls mit ins Wandergepäck.

Was die richtige Wanderbekleidung betrifft, eignet sich sowohl für die Kids als auch für die Eltern das „Zwiebelprinzip“, bei dem mehrere dünne und atmungsaktive Schichten übereinander getragen werden. Eine leichte Fleecejacke sollten Wanderer, ob jung oder alt, bei kühler Witterung und in großer Höhe immer dabei haben. Eine dünne Mütze oder ein Stirnband schützen die bei Kindern besonders empfindlichen Ohren vor Wind und Kälte.

Achtung vor gefährlichen UV-Strahlen: Speziell Kinderhaut reagiert sehr empfindlich auf die schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlen und sollte deshalb immer optimal geschützt werden – mit einer guten Sonnenbrille sowie einer Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50. Eine Kappe oder ein Sonnenhut schützen zusätzlich vor Verbrennungen im Gesicht, an den Ohren oder im Nacken.

Was das optimale Schuhwerk angeht, bieten Sportfachhändler auch in Kindergrößen schon eine große Auswahl an unterschiedlichsten Wanderschuh-Modellen. Spezielle Wandersocken sorgen durch dickere Dämpfungszonen für blasenfreies Wandern. Der Sportfachhandel bietet hier erstklassige, individuelle Beratung und hilft bei der Auswahl und dem Test der einzelnen Modelle.

### **Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver**

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:  
<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



#### Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.