

08.06.21 10:00 Uhr

## **DSV-Pressedienst: Themenblock Familiensport im Sommer: Sommerurlaub in den Bergen – Spaß und Action für die ganze Familie!**

Keine Lust auf überfüllte Strände? Auch die Berge ermöglichen der ganzen Familie jede Menge Spaß und Erlebnis – sei es beim Abenteuer einer Gipfelbesteigung, beim Beobachten von Gämsen, beim Sommerrodeln oder bei der Fahrt mit einer Gondel. Die positive Wirkung gibt's gratis dazu: Bewegung an der frischen Luft ist gesund und macht den Kopf frei! Darüber hinaus fördert Bergsteigen ganz nebenbei auch Geschicklichkeit, Ausdauer und Orientierungsvermögen. Was ein Sommerurlaub in den Bergen bietet, 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. Die Jüngsten brauchen dafür meist nicht viel: auf einem Waldspielplatz etwa können sie viele Stunden verbringen, ohne dass Langeweile aufkommt. 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. Die Berge sind also geradezu prädestiniert dafür, mit der ganzen Familie – von jung bis alt – abwechslungsreiche Urlaubstage zu erleben.

### **Bergsport für die ganze Familie**

Wandern und Bergsteigen ist eine spannende und schöne Herausforderung. Auch die Kleinen können schon mit auf die Gipfel. Familien mit Kindern sollten in den Bergen aber zunächst mit kleinen Touren beginnen und ausreichend lange Pausen einplanen, um die Kleinen nicht zu überfordern. 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, Brotzeiten und Getränken hochzuhalten. Auch Kleinkinder können selbstverständlich mit auf die Familientour: In einer Kraxe (Kindertrage) sitzen sie sicher und bequem und haben einen sehr guten Ausblick auf die aufregende, neue Umwelt.

### **Hoch hinaus in Kletterparks und Hochseilgärten**

Nicht immer muss es auf die Gipfel der Berge gehen, um Höhenluft zu schnuppern. 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 und Erwachsene 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.

### **Auf Rollen und Schienen die Berge hinab**

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.

### **Alternativ-Unterkunft: Urlaub auf dem Bauernhof**

Bei einem Urlaub auf dem Bauernhof werden Kinderaugen ganz groß. Ganz nah an Ziegen, Schafen oder Kühen – das eigene Frühstücksei frisch aus dem Stall – große Traktoren aus direkter Nähe beobachten: Ein Bauernhof bietet rund um die Uhr spannende Entdeckungstouren und Landleben pur. Darüber hinaus lernen die Gäste vieles über das Leben und die Arbeit von Landwirten, über Tiere und ihre Versorgung und Pflege. Ein Urlaub im Einklang mit der Natur – und weit weg vom Alltag in der Stadt.

### **Praxistipp: Ich packe meinen Rucksack ...**

Egal, ob es zum Sommerrodeln oder auf die hohen Gipfel geht: Um die Ausflüge in die Berge in vollen Zügen genießen zu können, sollten die richtigen Utensilien mit auf Tour gehen. Neben Obst, Broten, Energieriegeln und kleinen Süßigkeiten gehören genügend Getränke, am besten Saftschorlen, Tee oder isotonische Fitnessdrinks, in den Rucksack. Außerdem darf ein Erste-Hilfe-Set für den Notfall nicht fehlen. Dieses sollte Pflaster, Wund- und Brandsalbe, eine Pinzette, einen Kompressionsverband und Tape beinhalten. Bei Bergtouren gehört ein Handy mit eingespeicherten Notfallruffnummern ebenfalls mit ins Wandergepäck, ebenso wie eine ausreichend detaillierte Wanderkarte, ein Fotoapparat, eine gute Sonnenbrille mit UV-A- und UV-B-Schutz sowie eine Sonnencreme. 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. 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.

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: Im Gebirge kann sich das Wetter schlagartig ändern. Als äußere Schicht sind Softshells und leichte Regenjacken optimal. Eine dünne Mütze oder ein Stirband schützen die vor allem bei Kindern besonders empfindlichen Ohren vor Wind und Kälte.

### **Das richtige Schuhwerk: Schuhe für jedes Gelände**

Der optimale Wanderschuh schützt den Fuß und sorgt für einen festen, sicheren Tritt – Sportfachhändler bieten eine große Auswahl an unterschiedlichsten Wanderschuh-Modellen, auch in kleinen Kindergrößen. 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 Profilsohle. 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. Tipp: Neue Schuhe sollten vor der ersten Tour unbedingt eingelaufen werden, um Blasen und Druckstellen zu vermeiden!

### **DSV-Versicherungen: Auch im Sommer „sicher“ unterwegs**

Eine DSV aktiv-Mitgliedschaft lohnt sich nicht nur auf der Piste. Mit dem Versicherungspaket [DSV CLASSIC PLUS](#) ist man auch im Sommerurlaub immer auf der sicheren Seite. Mehr Informationen zum Umfang und den Leistungen der einzelnen DSV-Versicherungen sind unter [www.ski-online.de](http://www.ski-online.de) zu finden.

### **Kurzversion**

Keine Lust auf überfüllte Strände? Auch die Berge ermöglichen der ganzen Familie jede Menge Spaß und Erlebnis – sei es beim Abenteuer einer Gipfelbesteigung, beim Beobachten von Gämsen, beim Sommerrodeln oder bei der Fahrt mit einer Gondel. Die positive Wirkung gibt's gratis dazu: Bewegung an der frischen Luft ist gesund und macht den Kopf frei! Darüber hinaus fördert Bergsteigen ganz nebenbei auch Geschicklichkeit, Ausdauer und Orientierungsvermögen.

Auch die Kleinen können schon mit auf die Gipfel. Familien mit Kindern sollten in den Bergen aber zunächst mit kleinen Touren beginnen und ausreichend lange Pausen einplanen, um die Kleinen nicht zu überfordern. 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, Brotzeiten und Getränken hochzuhalten. Auch Kleinkinder können selbstverständlich mit auf die Familientour: In einer Kraxe (Kindertrage) sitzen sie sicher und bequem und haben einen sehr guten Ausblick auf die aufregende, neue Umwelt.

Nicht immer muss es auf die Gipfel der Berge gehen, um Höhenluft zu schnuppern. In Kletterparks können Kids und Eltern ihr Geschick, ihre Schwindelfreiheit und Abenteuerlust unter Beweis stellen. Wer das Geschwindigkeitsadrenalin spüren möchte, kann ein Ticket bei einer Sommerrodelbahn lösen.

Egal, ob es zum Sommerrodeln oder auf die hohen Gipfel geht: Neben Obst, Broten, Energieriegeln und kleinen Süßigkeiten gehören genügend Getränke, am besten Saftschorlen, Tee oder isotonische Fitnessdrinks, in den Rucksack. Außerdem darf ein Erste-Hilfe-Set für den Notfall nicht fehlen. Dieses sollte Pflaster, Wund- und Brandsalbe, eine Pinzette, einen Kompressionsverband und Tape beinhalten. Bei Bergtouren gehört ein Handy mit

eingespeicherten Notfallofonnummern ebenfalls mit ins Wandergepäck, ebenso wie eine ausreichend detaillierte Wanderkarte, ein Fotoapparat, eine gute Sonnenbrille mit UV-A- und UV-B-Schutz sowie eine Sonnencreme. 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 dünne Mütze oder ein Stirnband schützen die vor allem bei Kindern besonders empfindlichen Ohren vor Wind und Kälte. 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 Profilsohle.

#### 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**

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Walther  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Mobil: [+49\(0\)160-901 221 55](tel:+49016090122155)  
[lisa.walther@deutscherskiverband.de](mailto:lisa.walther@deutscherskiverband.de)

↓ [Download V-Card](#)

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)

© 2021 Deutscher Skiverband e.V.