

## **Ausrüstung – Wandern mit Kindern**

**Abweichend** von und zusätzlich **zu der ganz normalen Ausrüstung** für einen **Wanderurlaub** und eine **Outdoor-Tour** haben Kinder **einen anderen Ausrüstungsbedarf als Erwachsene**: Jedes Kind braucht beim **Wandern** einen eigenen **Rucksack**, in dem es den **eigenen Proviant** und ein paar Dinge für den persönlichen Bedarf verstauen kann.

Der **Rucksack** sollte unbedingt der Größe des Kindes angepasst sein und nicht zu sehr auf Zuwachs gekauft werden, da er der Anatomie des noch wachsenden Körpers angepasst sein muss und **bei falscher Größe oder zu schwerem Gewicht** das Kind aus dem Gleichgewicht bringen, zu **Schmerzen, Druckstellen** und **Haltungsfehlern** führen kann.

**Wandern** Sie häufiger, so lohnt sich auch für Ihr Kind die Anschaffung eines hochwertigen kleinen **Rucksackes**, der schon im Geschäft beladen ausprobiert und angepasst werden sollte. Achten Sie auf **Einstellriemen** zur richtigen Verteilung der Traglast, **gepolsterte Gurte** und eine ergonomisch angepasste **Rückenverstärkung**, die nicht drücken und auch nach einigen Minuten noch angenehm sitzen.

**Die Bekleidung** des Kindes sollte vor allem **zweckmäßig** und **bequem** sein.

**Einkleiden** nach dem **Zwiebelprinzip** hat sich bewährt, so dass der Nachwuchs sich so an- und ausziehen kann, dass er niemals schwitzt oder friert. Zwar schwören die meisten Erwachsenen auf praktische **atmungsaktive Wäsche aus Kunstfasern**, doch ob auch Kinder damit bestens bedient sind, ist fraglich, denn jegliche **Kunstmaterialien** sind vor allem eines: künstlich, und hinterlassen, wenn auch nur in sehr kleinen Mengen, Spuren im Körper. Deswegen ist es vielleicht eine Frage der Abwägung, ob man nicht vielleicht doch aus gesundheitlichen Gründen auf Leibwäsche aus **Naturmaterialien**, wie Seide, **Merinowolle** oder **Baumwolle** zurückgreift und dafür **etwas mehr Wechselwäsche einpackt**.

Bei der **Oberbekleidung** ist vor allem die **Funktionalität** wichtig, sie sollte wärmen, **vor Nässe und Wind schützen** und **bequem sitzen**. Gute **Funktionsjacken** für Kinder sind teuer, doch wenn Sie regelmäßig wandern oder sogar **Wanderurlaub** machen, dann lohnt sich die Anschaffung!

Auch bei den **Wander- und Trekkingschuhen** für Kinder gilt: Sie müssen passen, bequem sitzen und vor Start der **Wanderung** gut eingelaufen sein. Lassen Sie sich in einem **Fachgeschäft** beraten und Ihr Kind die Schuhe mit **Trekkingsocken** an- und ausprobieren. Sicherlich müssen Sie nicht die teuersten Modelle kaufen für einen einzigen Wanderurlaub, aber der Urlaub soll ja schön werden und dafür braucht Ihr Kind vernünftiges Schuhwerk.

Tipps zum Kauf von **Wander-Trekking-** und **Bergstiefeln** finden Sie unter „Schuhwerk“  
Spielzeug ist ein wesentlicher Bestandteil der **Ausrüstung** für Kinder, denn ohne seine Teddys, Puppen und Autos fühlt sich der Nachwuchs nur wie ein halber Mensch. Lassen Sie Ihr Kind am besten **selbst entscheiden**, wer mitdarf und wer zu Hause bleiben muss und machen Sie ihm klar, dass es **sein Gepäck samt Spielzeug** den ganzen Weg selbst schleppen

muss. Für Pausen, Abende und Freizeiten zwischen den **Wanderungen** packen Sie selbst am besten noch

- zusätzlich **Malzeug**,
- einen Ball,
- ein kleines **Kartenspiel**,
- ein kleines Reisespiel und ein **Buch** mit ein gegen Langeweile zwischendurch.

Im Buchhandel gibt es auch zahlreiche **Naturkundebücher** für Kinder, die auf **spielerische Weise die Natur erklären** und Tipps für kleine Spiele und Beschäftigungen mit **Naturmaterialien**, die unterwegs zu finden sind, geben.

**Der Schlafsack** sollte, wenn Sie im Freien übernachten wollen, der **Körpergröße des Kindes angepasst** sein, sonst friert es.

Kann zu viel Luft zwischen Körper und Schlafsackhülle zirkulieren, wird sie vom Körper erwärmt und **der Körper selbst kühlt ab**.

Deswegen ist es ratsam, bei mehrtägigen Wanderungen auch für die kleineren Menschen **passend große Schlafsäcke zu besorgen** und nicht einfach ein Erwachsenenmodell zu nehmen, in dem das Kind friert. Fragen Sie in Ihrem Bekanntenkreis oder **kaufen Sie einen gebrauchten Kinderschlafsack** – in der Regel werden solche Kinderschlafsäcke in sehr gutem Zustand zum Verkauf angeboten, da die eigenen Kinder schnell herausgewachsen sind und der Schlafsack nicht oft genutzt wurde.

Sollen Kleinkinder mit auf die Wanderung, so brauchen Sie eine gute **Kindertrage**, in der der **bis zu vier Jahre** alte Nachwuchs sicher sitzt, auch mal ein Nickerchen halten kann und ansonsten einen guten Überblick hat und **dicht bei Mama und Papa ist**. Achten Sie beim Kauf auf ein **stabiles Modell in Leichtbauweise**, dass durch **einstellbare Gurte** einen **hohen Tragekomfort** hat und einen anatomisch anpassbaren, **bequemen und sicheren Sitz für den Sprössling** hat.

**Der Proviant** für Kinder sollte vor allem lecker sein, damit die Wanderung auch den Kleinen Spaß macht. Erlaubt ist, was schmeckt und nicht ungesund ist (**beispielsweise Müsliriegel, Obst und Gemüse Trockenfrüchte und Nüsse**).

Bezüglich Getränken: **Süße Limos bleiben zu Hause, nur Wasser und ungesüßter Tee dürfen mit!** Zuckerhaltige Getränke haben das gleiche Gewicht wie Wasser, **löschen den Durst aber deutlich schlechter** und sind somit **völlig ungeeignet für eine Wanderung!**

Die Reiseapotheke sollte bei einem Wanderurlaub mit Kindern **spezielle Kindermedikamente** enthalten, da viele Arzneien nur für Erwachsene geeignet und zugelassen sind. Zusätzlich zur empfohlenen Rucksackapotheke sollten Sie für die ganz Kleinen

- **Zäpfchen** oder speziellen Kindersaft **gegen Fieber und Übelkeit** mitnehmen,
- einen **Kinder-Mückenschutz** ohne Allergene Inhaltsstoffe
- sowie einen **Sunblocker** für Babys oder Kleinkinder.