

ALLE VORTEILE AUF EINEN BLICK



- **Mehr Sicherheit** mit unserer weltweit gültigen Freizeit-Unfallversicherung bzw. Haftpflichtversicherung
- **Mehr alpine Kompetenz** mit fundierten Ausbildungen, Kursen und Trainings in unseren alpinen Ausbildungszentren, Boulder- und Kletterhallen sowie im Wildwasserzentrum Wildalpen und im Naturfreunde-Bikepark Königsberg
- **Mehr Hüttenleben** mit Ermäßigung bei Übernachtungen in Schutzhütten aller alpinen Vereine in Österreich
- **Mehr Erlebnis** mit den Angeboten der 460 Naturfreunde-Ortsgruppen und 9 Landesorganisationen, den kompetenten Partnern für alpine Individualveranstaltungen
- **Mehr Abenteuer** mit spannenden Ferien camps und Umweltprojekten für Kinder und Jugendliche
- **Mehr Urlaub** mit attraktiven Reiseangeboten im In- und Ausland
- **Mehr Umweltengagement** mit Aufklärungskampagnen, Umweltaktionen und Projekten



IDEEN FÜR UNTERWEGS



LandArt: Kunstwerke aus Naturmaterialien bauen und Fotografieren



einen Wanderstock suchen und zurechtschnitzen

Geschichten erzählen: Kinder lauschen Märchen und Sagen aus der Region oder spinnen selbst eine Geschichte weiter (Varianten: Am Wort ist, wer den Wanderstock hat; Wechsel bei der nächsten Kehre ...)



anhand von Zapfen und Blättern verschiedene Bäume erkennen



Exponate sammeln: etwas Rundes/Spitzes/Weiches/Rotes/Künstliches ...



Wer bin ich? Wer dran ist, denkt sich ein Tier aus, die anderen raten mit Ja-/Nein-Fragen.



Kinder übernehmen die Führung, suchen Wegweiser und Markierungen. Je nach Alter auch mit Karte, Kompass oder GPS.



Schatzsuche: Vielleicht liegt ein Geocache auf eurer Route?

WAS KANN ICH MEINEM KIND ZUTRAUEN?

0–2 JAHRE

Kleinstkinder können auf kurzen Wanderungen problemlos mitgenommen werden, hohe Gebirgs-lagen sollten aber vermieden werden. Achte auf ausreichenden Hitze-, Kälte- und Sonnenschutz!

Kein Rucksack!

Kurze Wanderungen und Spaziergänge mit Tragetuch, Rückentrage oder Kinderwagen

2–4 JAHRE

Kleinkinder zeigen zunehmendes Interesse an der Natur und brauchen ausreichend Zeit für spielerisches Erforschen der Umgebung – nicht nur in den Pausen! Im ungefährlichen Gelände kann die erste „Trittsicherheit“ an der Hand der Eltern geübt werden.

Kein Rucksack!

Kurze Wanderungen mit vielen Pausen

4–6 JAHRE

Jetzt wird spielerisch die Koordination der eigenen Bewegung erlernt. Wanderungen auf leichten, abwechslungsreichen Wegen sollten nicht länger als einen halben Tag dauern und ausgiebige Pausen beinhalten.

**Rucksack mit max. 1 kg
Mehrstündige Wanderungen mit viel Zeit zum Spielen**

6–9 JAHRE

Mit Freundinnen, Cousins & Co macht ein Ausflug gleich viel mehr Spaß. Die Kids schätzen jetzt ein abenteuerliches Betätigungsfeld und kognitive Herausforderungen: Forschungsaufgaben, Naturerfahrungsspiele, Übungsfelsen ...

**Rucksack mit max. 2 kg
maximal Tagestouren, noch kein vorausschauendes Gefahrenbewusstsein**

AB 9 JAHREN

Die Körperkraft nimmt zu, die Kinder lernen Gefahren vorausszusehen und versuchen sich entsprechend zu verhalten. Ablenkung ist eine der häufigsten Unfallursachen.

**Rucksack mit max. 3 kg
Längere Bergwanderungen, spielerische Alpin-Ausbildungen möglich**

AB 13 JAHREN

Die Jugendlichen können sich nun länger konzentrieren und Gefahrenquellen abstrakt analysieren. Spielerisch aufbereiteter Wettbewerb fördert die Motivation.

**Rucksack mit max. 5 kg
Klettersteige, Kletterrouten, Firnfelder und Gletscherwanderungen möglich**

WANDERN MIT KINDERN



naturfreundejugend.at

Impressum

Naturfreundejugend Österreich
Viktoriagasse 6, 1150 Wien, Tel.: 01/8923534-0
jugend@naturfreunde.at
Layout: e-dvertising.at, Druck: VDV Friedrich
Coverfoto: Alexander Rochau / Fotos: Stefan
Leitner, Ulf Edlinger, Naturfreundejugend Österreich



Naturfreunde
JUGEND

8 TIPPS – SO WIRD DIE WANDERUNG FÜR ALLE ZUM ERLEBNIS.

Naturfreunde
JUGEND

1. GEMEINSAME PLANUNG

Eine gelungene Tour beginnt im Wohnzimmer – mit Wanderführer, Karte und Wetterbericht. Kinder, die sich bei der Planung einbringen dürfen, sind auch unterwegs viel motivierter! Vorsicht vor Gewittern und Kaltfronten: Bei Regen wird's schnell rutschig und bei Wind rasch kalt. Das Ziel muss nicht immer der Gipfel sein. Ideal ist eine lohnende Basis-Strecke mit Erweiterungsoption als „Bonus“.

2. ABWECHSLUNG UND ABENTEUER

Alle Sinne auf Empfang! So könnt ihr entlang von Fluss, Wald und Wiese die Attraktionen der Natur aufspüren. Monotone Märsche auf Forststraßen wecken wenig Wanderlust. Viel spannender ist es, über Wurzeln, Stufen und Steine zu steigen! Je nach Alter darf der Weg (oder das Ziel) die Kids ruhig auch herausfordern – und stolz machen. Die kleinen Abenteuer liegen oft am Wegrand: ein umgefallener Baumstamm zum Balancieren, ein großer Ameisenhaufen zum Beobachten, ein Bach zum Überqueren, Felsen zum Kraxeln, Tierspuren, Ruinen, Wasserfälle ... Lasst euch von der Neugier der Kinder anstecken!



3. ESSEN UND TRINKEN

Kinder werden rasch durstig und brauchen viel Flüssigkeit. In die Trinkflasche kommt Wasser, Fruchtt Tee oder verdünnter Saft – ohne Zucker oder Kohlensäure. Der Appetit ist bei Ausflügen besonders groß, eine gesunde Jause bringt frische Energie. Packt reichlich belegte Brote, Obst- und Gemüse-Häppchen, Müsliriegel, Nüsse, Knabberlein ein. „Notfall-Gummibärchen“ können bei gelegentlichen Stimmungstiefs helfen.

4. ANZIEHEN UND MITNEHMEN

Bei der Kleidung bewährt sich das Zwiebel-Prinzip. Leichtes, festes Schuhwerk mit guter Sohle ist auch für die Jüngsten wichtig, und eine Jacke gegen Regen und Kälte muss immer mit. Wer Wechselwäsche dabei hat, kann beim „Pritscheln“ gelassener bleiben. Vor der Sonne schützen Kappe, Brille und Creme. Neben Trinkflasche und Jausenbox gehören Erste-Hilfe-Packerl (samt bunten Pflastern), Taschenmesser, eventuell Lupe, Fernglas und ein Stoffbeutel für die Fundstücke in den Rucksack.



5. KINDER BRAUCHEN ZEIT

Kinder ermüden bald, erholen sich aber auch wieder schnell. Ihre Bedürfnisse geben Tempo und Rhythmus vor. Auch zwischen den Pausen brauchen sie genug Zeit zum Entdecken, Erzählen, Beeren naschen, Beobachten, Sammeln, Hüpfen, Trödeln ... Lass dich darauf ein! Wer mit dem Wissen losgeht, dass es nicht die ganz große Runde sein wird, kann die Entschleunigung genießen.

6. ERFAHRENE BEGLEITUNG

Nicht die Kinder gehen mit uns, sondern wir begleiten die Kinder in die Berge! Wer Kinder oder Jugendliche ins alpine Gelände mitnimmt, sollte über entsprechende Erfahrung und Ausbildung verfügen. Unerfahrenheit, Planungsfehler und übermäßiger Ehrgeiz der Erwachsenen bergen unnötige Gefahren. Besonders der letzte Weg-Abschnitt und der Abstieg werden oft unterschätzt: Müdigkeit und nachlassende Konzentration sind häufige Unfallursachen.

Die Naturfreunde bieten zahlreiche Ausbildungen für Outdoor-Sport mit Kindern, Erlebnis- und Naturpädagogik an. akademie.naturfreunde.at

Im Programm der Naturfreunde findest du geführte Wanderungen, Erlebnistage und Feriencamps in allen Regionen!

7. NATUR VERSTEHEN, ERLEBEN, SCHÜTZEN

Beim Wandern lernen die Kinder Tiere und Pflanzen in ihren Lebensräumen kennen – die beste Basis für einen achtsamen Umgang mit der Natur! Wir vermitteln ihnen dabei einige Regeln: Wir bleiben auf den markierten Wegen, um die Vegetation zu schonen. Abfall entsorgen wir zu Hause (und wer besonders fleißig ist, sammelt auch das ein, was andere achtlos weggeworfen haben). Wildtiere wollen ihre Ruhe haben. Schließlich sind wir zu Gast in der Natur! Bestimmungsbücher oder Apps helfen bei der Feldforschung und beim Beantworten von Kinderfragen zu Fauna und Flora.

8. HÜTTE ALS HIGHLIGHT

Eine Hüttenübernachtung ist das Erlebnis schlechthin! Aber auch die Einkehr mit den typischen Speisen und Getränken auf der Alm und die Erkundung der Hütten-Umgebung ist ein Höhepunkt auf der Wanderung.

Mit dem Hüttenpass der Naturfreundejugend Österreich können die Kids Hüttenstempel sammeln – jeder volle Hüttenpass wird mit einer Urkunde und einem kleinen Geschenk belohnt!

