

Checkliste: Wandern mit Kindern

VORBEREITUNG und PLANUNG:

Ein Ausflug in die Berge dauert meist den ganzen Tag, plane daher von morgens bis abends.

- Kinder nicht überfordern, lieber einen kürzeren Wanderweg aussuchen.
- Spannenden Weg, bzw. ein lohnenswertes Ziel aussuchen.
- Route planen und mit dem Weg vertraut machen.
- Genug Zeit und Pausen einplanen.
- Fahrpläne von Bus, Seilbahn herausuchen.
- Ausrüstung kontrollieren und Proviant vorbereiten

KLEIDUNG:

- Bergschuhe
- Funktionskleidung und Wandersocken
- Outdoorjacke für Regen-, Wind-, Kälteschutz
- Halstuch/Loop Schal
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille und Sonnencreme

AUSRÜSTUNG:

- Rucksack
- Kraxe, Tragetuch
- Evtl. Wanderstöcke
- Sporthandtuch
- Helm & Seil für Klettersteig
- Taschenmesser/Multitool

SONSTIGES:

- Spray gegen Stechmücken & Zecken
- Erste Hilfe-Set und Blasenpflaster
- Taschentücher
- Smartphone und Powerbank
- Ausweis und Geld
- Wanderkarte der Region mit eingezeichneten Wanderwegen

VERPFLEGUNG:

- Wasser (mind. 1,5l pro Person)
- Belegte Vollkornbrote
- Müsliriegel
- Kekse, Salzstangen
- Nüsse, Trockenobst
- Äpfel, Bananen
- kleiner Müllbeutel



IRGENDWO MIT KIND

Viel Spaß in den Bergen!

irgendwo-mit-kind.de