

## Skitouren mit Kindern



damals....vor fast 30 Jahren wurden schon im Rahmen des DSV und DAV Skitouren mit Kindern angeboten. Als Übungsleiter und Mitglied der Bergwacht hatte ich viele Kinder, die ich in Kursen auf das Abenteuer Skitouren vorbereitete und auch heranzuführen konnte. Inzwischen hat sich natürlich extrem viel verändert...an der Technik und am Verhalten bzw. Motivation der Kinder –und auch der Erwachsenen. Kinder können ab 3-4 Jahren mit dem Ski fahren anfangen. Für Touren kann das Alter ca. 7-8 Jahre sein. Am besten können es natürlich die Eltern bzw. Betreuer einschätzen, wie das Kind und der Jugendliche belastbar ist.

**Vielleicht kann ich Euch motivieren und ein wenig Hilfestellung geben.**

Kinderskitouren haben ihre ganz eigenen Gesetze.

**Höhenmeter oder Rekordzeiten sollten egal sein.**

Was zählt, ist allein der Spaß am Skifahren in der Natur. **Erfahrungen im Skitouren gehen** sind für Eltern, Erzieher oder Begleitpersonen unbedingt Voraussetzung –Kenntnisse über Lawinen, Wetter und 1. Hilfe im Gebirge sollten auch vorhanden sein.

**Vorbereitungen einer Skitour für Kinder und Jugendlichen ( -und Erwachsene )**

Informationen über die Lawinenlage einholen, auch wenn es nur eine kurze Tour ist und im leichten Gelände stattfindet – Beurteilung der Wetterlage – Fahrzeiten von Verkehrsmittel und Seilbahnen – Ausrüstung kontrollieren – Karten und Routenbeschreibungen – eventl. Marschskizze bzw.

Marschtabelle

**Die Kinder sollten schon etwas Ski fahren können –und schon theoretische Kenntnisse haben.**

Für den ersten Ausflug ins freie Gelände ist eine kurze Tour, zum Beispiel auf den Spieser in den Allgäuer Bergen völlig ausreichend. (Hier habe ich mich immer mit den Kindern und Jugendlichen rumgetummelt und die ersten Erfahrungen weitergegeben.) Eine gemütliche Nachmittagstour, die am Spieser-Lift bei Unterjoch startet.

**Als Skitourenbindung kann ich empfehlen:**

**Die Silvretta Pure Kids, eine robuste Skitourenbindung für Kinder und Jugendliche ist weltweit die erste Tourenbindung für den alpinen Nachwuchs. Sie hat einen Z-Wert im Bereich DIN 2 bis 4, ist einfach verstellbar und wächst so mit dem Kind mit.**

## Silvretta Pure Kidz Skitourenbindung



**Eine etwas längere Skitour kann mit schon älteren Kindern oder Jugendlichen auch auf den Rastkogel/Zillertal unternommen werden. (In Verbindung mit Übernachtung auf der Rastkogelhütte) <http://www.w-hillmer.de/Rastkogel>**

**Reichlich Zeit und eine einfache Route.**

Endlich geht es los – wir fahren so richtig im Kindertempo. Was bedeuten soll: Wir haben sehr viel Zeit für Pausen, tolle Entdeckungen in der Natur und Gespräche. Damit die erste Tour ein Erfolg wird, braucht es mehr als gutes Wetter und Pulverschnee. Die Spur sollte durch mittelsteiles Gelände führen, ohne enge Spitzkehren, dafür in gemütlichen Kurven.

**Abwechslungsreiche Streckenführung müssen im Mittelpunkt stehen.**

Kinder brauchen keinen großartigen Ausblick, sondern kleine Sehenswürdigkeiten wie bizarre Bäume, Hütten oder Schattenspiele reichen völlig.

**Wenig Gewicht sollte der Rucksack haben.**

Damit sich die Anstrengung in Grenzen hält, sollten Kinder am Anfang möglichst wenig Gewicht auf dem Rücken haben. Hat der Rucksack mehr als zehn Prozent des Körpergewichts, empfinden ihn die Skitouren-Neulinge als hinderlich. Auch wenn einigen der Aufstieg schwerer fällt, soll eine Gruppe immer geschlossen bleiben. Mit Gleichaltrigen geht's für gewöhnlich leichter.

**Und immer wieder Pausen, Pausen, Pausen...**

Lange Pausen sind wichtig zum Verschnaufen, vor allem aber zum Spielen. Kinder wollen Schneehöhlen bauen und die Umgebung erkunden - das ist ihnen erst mal viel wichtiger als der Gipfelsturm.

Ist der höchste Punkt erreicht, wird eine kurze und deftige Brotzeit gemacht....es schmeckt dann ganz besonders....und dann endlich - **die Abfahrt**: für Kinder ist sie am Anfang perfekt, wenn sie Pistenverhältnissen ähnelt. Die Kinder immer im Blickfeld behalten. Auch bei Abfahrten immer wieder kleine Pausen machen....Nach den ersten kleinen Skitouren die Kinder immer wieder mit theoretischem Wissen versorgen.

**Die nächste Tour kommt bestimmt.... Alle freuen sich schon darauf. Nicht nur die Kinder, auch die Erwachsenen...!!**

Und nun viel Freude und Spaß im Schnee

