

Urlaub mit Kindern ...

Ach was soll da anders sein? Baby kommt in den Kinderwagen und dann wandern wir genauso wie all die Urlaube ohne Kind. Dachten auch wir. Nach einer Woche Wandern im Bayerischen Wald war unser, nur nach schickem Aussehen gekaufter Kinderwagen Schrott. Aber es geht auch anders. Tipps zur perfekten Ausrüstung und vor allem wunderbare Touren fand ich im Büchlein: "Kinderwagen-Wanderungen" von Sigrun Kanitscheider. Lest selbst:

Tipps zur Ausrüstung

Wer zum ersten Mal mit dem Nachwuchs eine Wanderung unternimmt, ist vielleicht noch ein bisschen unsicher, welche Ausrüstung dafür unbedingt notwendig ist. Auch Bergerfahrenen sei empfohlen, zunächst auf kürzeren und einfacheren Touren Erfahrung mit den eigenen Bedürfnissen und jenen des Kindes zu machen. Der Wetterbericht ist eine wichtige Entscheidungshilfe beim Zusammenstellen der Ausrüstung. Dabei ist es sinnvoll, mit etwas schlechterem Wetter zu rechnen als vorhergesagt, um nicht in unangenehme

S. Kanitscheider: Kinderwagen-Wanderungen - Inns-brucker Täler u. südwestl. Oberbayern, Wandaverlag 2012, 176 S., ISBN: 978-3-9502908-5-1, 15,20 €



... fibz verlost
3x „Kinderwagen-
Wanderungen“!
Siehe S. 9!

Situationen zu geraten.

Der passende Kinderwagen

Trotz des überbordenden Angebots an Kinderwägen ist ganz klar: DEN Passenden für jede Lebenslage gibt es nicht. Wer vor einem Neukauf steht, tut gut daran, den Wagen nach dem Haupteinsatzort auszuwählen: in der Stadt, mit Bussen und in Einkaufszentren und Parks oder doch eher in der „wilden“ Natur? Auf alle Fälle kann man auch mit „Stadtkinderwägen“ schöne Wanderungen machen. Dafür muss man nicht extra einen Sportwagen kaufen. Alle als „leicht“ (grün) gekennzeichneten Touren sind mit einem „Stadtkinderwagen“ befahrbar.

Hier ein paar Tipps zum Kinderwagenkauf: Sinnvoll ist, dass

- der Griff höhenverstellbar ist (bei Steigungen praktisch),
- er zusammengelegt in den Kofferraum passt,
- er nicht zu schwer ist (das macht sich bei Höhenmetern bemerkbar), aber dennoch stabil,
- er nicht zu breit ist (um gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren zu können),
- er einen Schwenkschieber hat, damit das Kind mit bzw. gegen die Fahrrichtung schauen kann,
- er über einen großen Stauraum verfügt und dieser nicht zu weit nach unten durchhängt („gatschige“ Wege), die Federung weich ist.

Wer sich für einen geländegängigen Kin



derwagen entscheidet, sollte darüber hinaus darauf achten, dass

- er mit größeren und breiteren (Luft-) Reifen (ab ca. 20 cm Durchmesser) ausgestattet ist,
- Schwenkräder festgestellt werden können,
- zusätzlich zur Feststellbremse eine Handbremse vorhanden ist.

Eine Empfehlung ist, einen gut erhaltenen, hochwertigen Kinderwagen vom Gebrauchtmarkt zu kaufen. Vielfach lohnt es auch, einen geländegängigen Kinderwagen für die Wanderungen mit einem kleinen Stadtbuggy zum Einkaufen zu ergänzen. Eine Rückentrage (Kraxe) zusätzlich zum Kinderwagen ist zu viel des Guten. Manchmal möchten jedoch auch die ganz Kleinen aus dem Wagen genommen werden. Für diese Fälle eignen sich Tragehilfe oder Tragetuch, die sich klein zusammengefaltet im Rucksack oder Kinderwagen verstauen lassen.

Und ein paar Hinweise zur Verpflegung:

Stillende Mütter haben es bei Wanderungen relativ leicht. Außer auf die eigene Flüssigkeitszufuhr müssen sie auf wenig achten. Manchmal kann es nützlich sein, etwas heißes Wasser in der Thermosflasche mitzunehmen, z.B. im Winter für die Wärmflasche. Für Fläschchenkinder ist abgekochtes heißes Wasser in der Thermosflasche ohnehin unerlässlich. Zusätzlich ist eine Flasche mit (abgekochtem) kaltem Wasser nützlich: zum Kühlen des heißen Wassers, zum Hände- und evtl. Po-



ist der vorgekochte Brei auch nach zwei Stunden noch ausreichend warm.

Wichtig ist, für jeden immer ausreichend Getränke mitzunehmen. Reines Wasser ist der beste Durstlöcher. Manche Kinder haben an der frischen Luft einen viel größeren Appetit als zu Hause. Ein raunzendes, aber grundsätzlich gesundes Kleinkind im Freien hat meist entweder einen knurrenden Magen oder es ist müde. Für beides kann man bei einer Wanderung mit einem gepackten Rucksack und einem Kinderwagen Abhilfe schaffen.

Quelle: Kinderwagen-Wanderungen, siehe Kasten S.5

Eine weitere empfehlenswerte Buchreihe zum Urlaub mit Kindern: „Was machen wir morgen, Mama?“ (Hinstorff Verlag). Praktikable Handbücher zu verschiedenen Urlaubsgebieten Deutschlands. Infos zu Ausflugszielen: Eintrittspreise, Öffnungszeiten, Wickelmöglichkeiten, Eignung für Kinderwagen, Gastronomie, Altersempfehlungen ...

