

# WIENUTRA

#FÜREUCH  
🌐 KINDERINFOWIEN.AT

## WANDERN MIT KINDERN

0 bis 13 Jahre

Zu Fuß die Natur entdecken, durch Wälder streifen, Staudämme bauen, Gipfel erobern, in urigen Hütten rasten, spielen, jausnen - **Wanderungen** und **Wanderurlaube** sind für Familien richtig schön. Hier unsere Tipps für kleine und große Gipfelstürmer\_innen:

### **1. Tipps zum Wandern**

### **2. Wanderrouten in Wien und Umgebung**

### **3. Wandergruppen und geführte Wanderungen**

#### **1. Tipps zum Wandern**

Wanderungen sind für viele genau das Richtige, wenn sie auf die Bedürfnisse der Kleinsten in der Gruppe zugeschnitten sind. Das gilt für die Umgebung, die geplanten Wandertouren, die Ausrüstung sowie für das "Marschgepäck".

#### **Die richtigen Tragehilfen**

Wenn die Strecke die Mitnahme des Kinderwagens nicht erlaubt, sind Babys in Tragehilfen gut und sicher aufgehoben. Wenn das Kind schon gut sitzt, kann es im Rückengestell auf Wanderschaft mitkommen. Gute Rückentragen sind leicht, stabil, gepolstert und ohne scharfe Ecken und Kanten. Grundsätzlich gilt: Wanderungen mit Kindern, die getragen werden, sollten nicht länger als zwei bis drei Stunden dauern, nur gemäßigte Höhen erreichen und immer wieder durch Pausen aufgelockert werden.

#### **Auf eigenen Füßen**

Im Kindergartenalter können und wollen Kinder die Tour oft auf eigenen Füßen meistern. Klar, dass sie mit Tagestouren, steilen und schwierigen Strecken überfordert wären und die Lust verlieren würden. Eine Wanderung von rund zwei bis maximal vier Stunden, mit mäßigen Steigungen, reicht völlig aus. Weniger ist mehr.

Tipp: Für Kinder, die überwiegend selbst laufen, empfehlen sich Kinderbergschuhe oder feste Sportschuhe, die den Knöchel stützen und rutschfeste Sohlen haben.

#### **Rucksack packen**

Wer mit Kindern wandert, braucht eine ganze Menge Gepäck: Proviant, Regen- und Sonnenschutz, Notapotheke (Pinzette, Pflaster, Wundsalbe) und eventuelle Ersatzwäsche dürfen nicht fehlen. Zum Proviant gehören ausreichend Flüssigkeit (ca. ein Liter Wasser, Fruchtt Tee oder verdünnter Saft pro Kind), Obst, belegte Brote, Müsliriegel oder Fruchtschnitten für unterwegs. Für's Baby sollten "Wanderfamilien" die gewohnte Nahrung, viel zu trinken, Windeln und entsprechende Pflegeprodukte in den Rucksack packen.

Tipp: Idealerweise trägt jedes Kind sein Getränk, einen Müsliriegel sowie die Regenjacke im eigenen Rucksack. Das macht das Kind selbstständiger und gibt ihm die Möglichkeit, Dinge, die es beim Wandern findet, mitzunehmen. Wenn ihr öfter wandern geht, können [Packlisten](#) sehr hilfreich sein:

[blog.kinderinfowien.at/packlisten-die-kleinen-helferlein](http://blog.kinderinfowien.at/packlisten-die-kleinen-helferlein)

#### **Kleine Entdecker\_innen**

Fest steht: Von Gipfelkreuzen, Wandernadeln und Klettertouren müssen sich sportbegeisterte Eltern vorübergehend gedanklich verabschieden, wenn sie mit kleinen Kindern unterwegs sind. Aber für diesen "Verzicht" werden sie entschädigt, denn Wandern mit Kindern heißt: die Natur aus einer anderen Perspektive betrachten. Da werden entfernte Berggipfel zu Krümelmonstern, Bäche zu reißenden Flüssen und Geröllhaufen zu Zwergenhöhlen – die kindliche Fantasie kennt keine Grenzen, wenn es darum geht, immer neue Spiele zu entwickeln und sich ausgiebig mit Steinen, Blättern oder Holzstöckchen zu beschäftigen. Lasst eure Kinder eure Wanderführer\_innen sein!

#### **Und wenn einmal ein Weg zu lang wird, helfen Spiele**

Kinder im Kindergartenalter beschäftigen sich gerne mit Such- und Zählspielen. Beim Zählen von

Bäumen, Berggipfeln oder bei "Ich sehe was, was du nicht siehst" vergisst man die Länge des Weges. Mit älteren Kindern kann ein Lexikonspiel unterhaltsam sein: Passend zu jedem Buchstaben im Alphabet kann man sich zum Beispiel ausdenken, was man auf der Hütte essen möchte: von A wie Apfelkuchen bis Z wie Zucchinireis.

Beliebt ist auch Personenraten: Jede\_r denkt sich eine Person aus – das kann ein bekannter Star aber auch jemand aus dem Freundeskreis, eine Figur aus einem Buch oder eine Märchenfigur sein. Die anderen müssen die ausgedachte Person erraten, wobei nur Fragen erlaubt sind, auf die mit "ja" oder "nein" geantwortet werden kann. Weitere Spielideen findet ihr im Kinderinfo-Blog:

[blog.kinderinfowien.at/spiele](http://blog.kinderinfowien.at/spiele). Dort wird auch die Bestimmungs-App "Naturblick" vorgestellt.

## **Große Wanderer\_innen**

Wenn ihr mit größeren Kindern oder Jugendlichen wandern geht, dann achtet darauf, dass die Touren der Kondition und dem Können angepasst sind, wobei man sich immer am schwächsten Mitglied der Gruppe orientieren sollte. Bedenkt, dass in der Gruppe manchmal Dinge möglich sind, die allein nicht zu bewältigen wären. Mehrtagestouren, vielleicht sogar im alpinen Gelände, können angedacht werden. Besprecht neben der geplanten Route auch die sozialen Aspekte mit den Kindern, damit es für alle Beteiligten zu einem schönen Gemeinschaftserlebnis und nicht nur zu einem Wettkampf wird.

Befreundete Kinder mitzunehmen ist oft hilfreich und gut möglich, da Hüttenübernachtungen günstig sind. Außerdem ist es sinnvoll, in einer Gruppe unterwegs zu sein, denn wenn doch einmal ein Knöchel verstaucht sein sollte, kann man sich besser gegenseitig unterstützen. Gute Planung, genaues Kartenmaterial (digital und auf Papier), Erste Hilfe-Utensilien inklusive Biwakausrüstung dürfen nicht fehlen. Dann muss nur noch das Wetter mitspielen, und es steht der Herausforderung nichts mehr im Wege.

## **Familienfreundliche Hütten und weitere Wandertipps**

Alpine Vereine bieten weitere fundierte und reichhaltige Informationen und Tipps.

"Mit Kindern auf Hütten". Familienfreundliche Alpenvereinshütten in Österreich, Bayern, und Ost- und Südtirol: [bit.ly/mkah](http://bit.ly/mkah)

"Mit Kindern am Berg": [naturfreunde.at/service/themen/tipps-von-experten/mit-kindern-am-berg](http://naturfreunde.at/service/themen/tipps-von-experten/mit-kindern-am-berg)

"Wandern mit Kindern": [alpenverein.at/portal/bergsport/sicheramberg/bergwandern/wandern-mit-kindern.php](http://alpenverein.at/portal/bergsport/sicheramberg/bergwandern/wandern-mit-kindern.php)

## **2. Wanderrouten in Wien und Umgebung**

- Im **Kinderinfo-Blog** findet ihr erprobte Routen mit Beschreibungen und Fotos: [blog.kinderinfowien.at/tag/wandern](http://blog.kinderinfowien.at/tag/wandern)
- **Ins Grüne!**: Für kleinere, kinderwagenfreundliche Wanderungen eignen sich insbesondere Wiener Prater, Laaer Wald, Lainzer Tiergarten, Steinhofgründe, Schwarzenbergpark, Pötzleinsdorfer Schloßpark, Am Himmel, Regionalpark DreiAnger, Donauinsel, Nationalpark Donau-Auen. [kinderinfowien.at/infos-a-z](http://kinderinfowien.at/infos-a-z)
- **Stadtwanderwege**: 14 gut beschilderte mit Öffis erreichbare Wanderwege: [wien.gv.at/umwelt/wald/freizeit/wandern/wege](http://wien.gv.at/umwelt/wald/freizeit/wandern/wege)  
Auf den Stadtwanderwegen könnt ihr mit der Kinderaktiv-App Badges sammeln. Dafür gibt's die Wiener Wandernadel und eine kleine Überraschung.
- Im **Wienerwald** gibt es Erlebniswege, familienfreundliche Wanderungen und Spiel und Spaß in der Natur: [wienerwald.info/wandern-mit-kindern-im-wienerwald](http://wienerwald.info/wandern-mit-kindern-im-wienerwald)
- Die **Wiener Alpen** bieten Wanderrouten für die ganze Familie, Wandern mit Kinderwagen, Themenwege und Tipps rund um's Wandern: [wieneralpen.at/wanderung-fuer-familien](http://wieneralpen.at/wanderung-fuer-familien)
- Mithilfe dieser Suchmaschine könnt ihr Wanderrouten mit Öffis planen: [zuugle.at](http://zuugle.at)

Alle Kinderinfo-Listen findet ihr auf [kinderinfowien.at/infos-a-z](http://kinderinfowien.at/infos-a-z).

WIENXTRA arbeitet für Kinder in all ihrer Vielfalt. Menschen mit Behinderung wollen wir bestmöglich unterstützen. Kontaktiert uns, wenn ihr Fragen habt oder erkundigt euch bei den Veranstalter\_innen, ob ihre Angebote für euch passend sind.

WANDERGRUPPEN UND GEFÜHRTE WANDERUNGEN	
<p><b>Alpenverein Austria</b>            Rotenturmstraße 14            1010 Wien            01 513 10 03  <a href="mailto:klettern@alpenverein-austria.at">klettern@alpenverein-austria.at</a>  <a href="http://alpenverein-austria.at">alpenverein-austria.at</a></p>	<p><b>Wandergruppen für Eltern mit Kindern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BergzwergerIn (11 bis 15 J.)</li> <li>• Wald- und Wiesenläufer (6 bis 12 J.)</li> <li>• Familiengruppe Alpensalamander (7 bis 12 J.)</li> <li>• Familienklettergruppe Bad Vöslau (6 bis 14 J.)</li> </ul> <p><b>Kinder- und Jugendgruppen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinderklettergruppe Gecko (5 bis 10 J.)</li> <li>• City Climbers (10 bis 15 J.)</li> </ul> <p>Alle Infos: <a href="http://alpenverein-austria.at/austria/programm/jugend">alpenverein-austria.at/austria/programm/jugend</a></p>
<p><b>Alpenverein Edelweiss</b>            Walfischgasse 12            1010 Wien            01 513 85 00 21  <a href="mailto:office@edelweiss-center.at">office@edelweiss-center.at</a>  <a href="http://edelweiss-center.at">edelweiss-center.at</a></p>	<p><b>Wander- und Naturerlebnisgruppen für Familien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiengruppe Breitenfurt</li> <li>• Familiengruppe "Einfach raus"</li> <li>• Inklusive Familiengruppe LaLo</li> <li>• Familiengruppe Berglöwen (ab 6 J.)</li> <li>• Familiengruppe Bergkinder (8 bis 10 J.)</li> </ul> <p>Alle Infos: <a href="http://alpenverein-edelweiss.at/alpenverein-edelweiss/verein/gruppen/jugend">alpenverein-edelweiss.at/alpenverein-edelweiss/verein/gruppen/jugend</a></p> <p><b>Geführte Wanderungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlebniswanderungen</li> <li>• Nachtwanderungen</li> <li>• Wandern mit Lamas</li> </ul> <p>Alle Infos: <a href="http://edelweiss-center.at/alpenverein-edelweiss/programm">edelweiss-center.at/alpenverein-edelweiss/programm</a></p>
<p><b>Naturfreunde Wien</b>            Erzherzog Karl Straße 108            1220 Wien            01 893 61 41  <a href="mailto:wien@naturfreunde.at">wien@naturfreunde.at</a>  <a href="http://wien.naturfreunde.at">wien.naturfreunde.at</a></p>	<p><b>Wander- und Naturerlebnisgruppen für Familien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturdetektive Wien (6-14 J.)</li> <li>• Kinderfeste auf der Alten Donau (ab 4 J.)</li> </ul> <p><b>Kinder- und Jugendgruppen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klettertrainingsgruppe (8-14 J.) in der Kletterhalle Wien für Kinder und Jugendliche mit Klettererfahrung. Weitere Infos unter: <a href="mailto:trainingsgruppe@kletterhallewien.at">trainingsgruppe@kletterhallewien.at</a></li> </ul> <p><b>Geführte Wanderungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Infos: <a href="http://wien.naturfreunde.at/events">wien.naturfreunde.at/events</a></li> </ul>

Habt ihr noch einen tollen Tipp? Habt ihr ein Angebot genutzt und wollt eine Rückmeldung dazu geben?  
Das Team der WIENXTRA-Kinderinfo freut sich auf eure Informationen!

**WIENXTRA-Kinderinfo**

MuseumsQuartier/Hof 2

Museumsplatz 1

1070 Wien

Tel. +43 1 909 4000 84400

[kinderinfowien@wienextra.at](mailto:kinderinfowien@wienextra.at)

[kinderinfowien.at](http://kinderinfowien.at)

[blog.kinderinfowien.at](http://blog.kinderinfowien.at)

Unser Inforaum ist geöffnet:

Di bis Fr 14:00-18:00 und Sa, So, Ftg 10:00-17:00 (Mo immer geschlossen)

Diese Informationen wurden vom Team der WIENXTRA-Kinderinfo aufbereitet. Die Auswahl der Angebote basiert auf den WIENXTRA-Leitsätzen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Liste sowie für die Qualität der Angebote übernimmt WIENXTRA keine Gewähr.