

Tipps und Tricks für Skitouren mit Kindern und Jugendlichen



Damit Kinder den Zauber des Skitourengehens erleben können, sind sorgfältige Planung und kindgerechte Ausrüstung entscheidend. Erfahre, wie du gemeinsam mit deinen Kindern die Freude am winterlichen Bergabenteuer teilen kannst. Diese Tipps und Tricks helfen, die Tour zu einem sicheren und genussvollen Abenteuer zu machen.

Umsichtig planen

Tourenplanung

Für das Gelingen eines guten und sicheren Erlebnisses ist eine Tourenplanung und Kenntnisse in der Beurteilung der Lawinengefahr unumgänglich. Abwechslungsreiche Touren in sanften Geländen ohne unerwartete Hindernisse (Bäche, exponierte Stellen, Gegenanstiege und Schiebepassagen, etc.) fördern ein gutes Erlebnis. Geeignete Tourenvorschläge sind auf der Webseite www.sac-cas.ch/jugend aufgelistet.

Höhenmeter

Kurze Touren sind empfehlenswert, 300–600 Hm Aufstieg sind meist angemessen. Auf Touren sollte die Möglichkeit bestehen, jederzeit umzukehren.

Wetter

Spannende Skitouren sind auch bei schlechtem Wetter möglich. Bei starkem Wind, grosser Kälte oder Regen sollte man besser auf Skitouren mit Kindern verzichten.

Jahreszeit

Vom Frühwinter bis zum Frühling können schöne Skitouren mit Kindern unternommen werden.

ÖV Anreise

Die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird wie bei anderen Touren empfohlen.



Kindergerecht ausgerüstet

Skitourenausrüstung für Kinder zum Schnuppern

Für eine erste kurze Schnuppertour funktionieren auch Alpinksis mit Einsätzen und sind preisgünstig. Sie sind jedoch weder im Aufstieg noch in der Abfahrt geeignet, da sie schwer und die Schuhe steif sind. Eine weitere Variante ist der Aufstieg mit Schneeschuhen, wobei die Skis und die Skischuhe der Kinder durch die Erwachsenen Begleitpersonen getragen werden.

Skitourenausrüstung für Kinder

Für regelmässige Skitouren ist leichtes und bequemes wie einwandfrei funktionierendes Material wichtig. Solches Material ist mittlerweile für Kinder auf dem Markt erhältlich. Es ist oft sinnvoller, das Material zu mieten, da die Kinder vielfach nach einer Saison dem Material entwachsen (Mieten z.B. bei www.kidstouring.ch). Eher kürzere Skis (ungefähr bis zum Kinn) und ein Helm für die Abfahrt werden empfohlen.

Lawinenschüttelgerät (LVS)

Obwohl man mit Kindern ausnahmslos in Gelände ohne Lawinengefahr unterwegs ist, sollten alle im freien Gelände mit einem LVS-Gerät ausgerüstet sein. Es ist eine gute Idee, auch eine Schaufel für die Kinder mitzunehmen. Sie spielen gerne damit im Schnee und es lässt sich der Umgang mit der gängigen Ausrüstung spielerisch erlernen.

Kleidung

Kleider nach dem Schichtenprinzip und Ersatzhandschuhe gehören selbstverständlich in den Rucksack.

Gepäck

Kinder tragen gerne ihren eigenen Rucksack, der jedoch leicht sein sollte.

Motivation erhalten

Tour mit einer Attraktion verbinden

Mit dem Lieblingsessen im Rucksack oder einer Hütte auf dem Weg läuft es sich für die Kinder einfacher und entsprechend auch für die Erwachsenen. Schneehöhlen oder Schanzen bauen, Tierspuren verfolgen und Eiszapfen sammeln sind für Kinder motivierend. Und natürlich macht die Tour noch mehr Spass, wenn Freunde dabei sind.

Fokus beim Spass

Für Kinder ist das Erreichen eines Gipfels nicht das Wichtigste. Bei einer Skitour mit Kindern ist Geduld und Flexibilität gefragt und der Fokus soll auf dem Spass liegen. Regelmässige Pausen mit leckerem Essen unterstützen die Stimmung und halten die Motivation aufrecht.



Mit Spass schwingen

Gelände

Das Gelände für Skitouren sollte sanft sein und keine Absturzgefahr aufweisen. Spitzkehren, der Einsatz von Harscheisen und Fussaufstiege sollten erst in Erwägung gezogen werden, wenn die Kinder die entsprechenden Erfahrungen und das Können aufweisen.

Skitechnik / Abfahrten üben auf der Piste / im Skigebiet

Bei einem Sturz in jeder Kurve geht der Spass auf Skitouren schnell verloren. Skifahren abseits der Piste und im Tiefschnee soll deshalb vorgängig geübt werden. Im Skigebiet kann in unmittelbarer Pistennähe die entsprechenden Fertigkeiten trainiert und je nach Bedürfnissen und Können der Kinder die Herausforderung angepasst werden. So kommen viele Übungs-Abfahrtsmeter zusammen ohne den für die Kinder anstrengenden Aufstieg. In der Abfahrt vorfahren und nach wenigen Schwüngen wieder warten, unterstützt die Kinder zusätzlich. Ein geübter Schlussfahrer als «Aufsteller» ist zudem empfehlenswert.

Wir wünschen viel Freude am Berg!

Dieser Ratgeber ist in Zusammenarbeit zwischen kidstouring und dem Schweizer Alpen-Club SAC entstanden.

