

## Wandern mit Kindern – ERV-Tipps für Familienausflüge in die Berge

Gerade im Herbst, wenn die Berglandschaft in bunten Farben leuchtet, stehen Wanderungen für Groß und Klein wieder hoch im Kurs. Doch oft dauert es nicht lange und die Eltern bekommen Fragen wie „Wann sind wir endlich da?“ oder „Wie lange dauert es noch?“ zu hören. Birgit Dreyer, die Reiseexpertin der ERV (Europäische Reiseversicherung), weiß, wie die Tour für die gesamte Familie zu einem entspannten Ausflug wird.



### 1. Präzise Planung

Für Familien lohnen sich besonders Wanderungen unweit des Heimatorts. Der Vorteil hierbei liegt darin, dass sie sich den jeweiligen Wetterbedingungen anpassen oder den Ausflug gegebenenfalls auch spontan verschieben können. Die Route sollte am besten anhand der Kondition des kleinsten „Alpinisten“ ausgewählt werden. „Der Fokus darf nicht auf möglichst vielen Höhenmeter liegen, es gilt vielmehr: Der Weg ist das Ziel“, so Birgit Dreyer. „Ein Bach, ein Wasserfall, Tiere in der freien Natur – auf der Strecke wollen Kinder etwas erleben, sie wollen spielen. Gibt es am Ziel eine Hütte mit Spielplatz oder wird ein köstlich duftender Kaiserschmarrn serviert, ist das sicher eine hilfreiche Motivation für die kleinen Bergfexe. Und wenn dann noch eine Sommerrodelbahn die Familie wieder ins Tal bringt, ist die Route ganz bestimmt kindertauglich.“

## **2. Gut ausgerüstet**

Die richtige Ausrüstung ist schon die halbe Miete. Oberste Priorität hat dabei ordentliches Schuhwerk. Dazu Dreyer: „Während einer Wanderung Blasen an den Füßen zu bekommen, gilt es unbedingt zu vermeiden. Gerade die Kinder sollten ihre Wanderstiefel richtig einlaufen, um sicherzugehen, dass sie gut passen, nicht drücken und bequem sind.“ Wer sportelt, der schwitzt – mit funktioneller und atmungsaktiver Kleidung wandert es sich gleich viel besser und man ist vor Wind und Regen geschützt. Ein kleiner leichter Rucksack, in dem die Kids ihren Proviant und ihr Kuscheltier selbst tragen können, macht Spaß und stolz. Die kleinsten Ausflügler finden in der Rückenfrage – der sogenannten „Kraxn“ – Platz. Auch diese sollte vorher unbedingt ausprobiert werden, da sich oft enorme Qualitätsunterschiede auftun und die Kleinen sich nicht in jeder Trage wohlfühlen.

## **3. Ordentlich packen**

Die Orientierung zu behalten ist bei einer Wanderung das A und O. Gutes Kartenmaterial muss daher auf jeden Fall mit ins Gepäck. Wer sich hierbei lieber auf sein Handy verlässt, sollte unbedingt darauf achten, dass die Karten auch offline verfügbar sind. Die Reiseexpertin der ERV rät ausreichend Wasser und Nahrung einzupacken. „Kinder brauchen immer mal wieder eine Pause und möchten zwischendurch snacken. Neben Müsliriegeln, Nüssen und Obst, darf aber auch ein Stück Schokolade dabei sein. Auf den letzten Metern kann das sehr motivierend wirken.“ Die Sonneneinstrahlung auf dem Berg wird oft unterschätzt, weshalb Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung nicht fehlen dürfen, genauso wenig wie Wechselkleidung, die bei starkem Schwitzen zum Einsatz kommt.

## **4. Richtig absichern**

Für den Fall der Fälle sollte das Wanderabenteuer gut abgesichert sein. Am besten klären Eltern im Voraus, ob Ausflüge dieser Art etwa in ihrer Reisekrankenversicherung abgedeckt sind. Außerdem ist es wichtig zu wissen, wie die Versicherung den Begriff „Familie“ definiert und, ob hierbei auch befreundete Kinder inbegriffen sind. „Bei der ERV gelten beispielsweise zwei Erwachsene unabhängig vom Verwandtschaftsverhältnis und Kinder bis einschließlich 25 Jahre als Familie“, erklärt die Reiseexpertin. „Dabei muss kein gemeinsamer Wohnsitz vorliegen. Mitversichert sind die eigenen Kinder, Enkelkinder sowie bis zu fünf sonstige mitreisende Kinder.“ Auch Such-, Rettungs- und Bergungskosten sind bei der ERV übrigens bis zu 10.000 Euro mit abgedeckt.

Weitere Informationen unter [www.erv.de](http://www.erv.de).

## **Über die ERV (Europäische Reiseversicherung)**

Die ERV versteht sich über ihre Kompetenz als Reiseversicherer hinaus als innovatives Dienstleistungsunternehmen. Die ERV hat 110 Jahre Reiseschutz-Geschichte geschrieben und ist Marktführer unter den Reiseversicherern in Deutschland. Als einer der führenden Anbieter in Europa ist

sie heute in über 20 Ländern vertreten. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden. Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.

**Unternehmenskontakt:**

Europäische Reiseversicherung AG

Rosenheimer Straße 116

81669 München

Telefon: 089/4166-1766

Fax: 089/4166-2717

[contact@erv.de](mailto:contact@erv.de)[www.erv.de](http://www.erv.de)**Pressekontakt:**

Europäische Reiseversicherung AG

Pressestelle

Sabine Muth

Rosenheimer Straße 116

81669 München

Telefon: 089/4166-1510

Fax: 089/4166-2510

[presse@erv.de](mailto:presse@erv.de)[www.erv.de/presse](http://www.erv.de/presse)