



#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 findet ihr unsere Tipps für kleine und große Gipfelstürmer*innen:

Tipps für den nächsten Wandertag

Orientierung an den Kleinsten

Wanderungen sind meist für alle schön, wenn sie auf die Bedürfnisse der Kleinsten in der Gruppe zugeschnitten sind. Das gilt für die Umgebung, die geplanten Wandertouren, die Ausrüstung sowie für die Verpflegung.

Die richtigen Tragehilfen

Wenn ihr den Kinderwagen auf dem Weg nicht mitnehmen könnt, wählt für euer Baby eine Tragehilfe. Wenn euer Kind schon gut sitzt, kommt es im Rückengestell mit. Gute Rückentragen sind leicht, stabil, gepolstert und ohne scharfe Ecken und Kanten.

Die richtige Länge

Wenn ihr eure Kinder auf der Wanderung tragen müsst werden max. 2-3 Stunden, eine mäßige Steigung und viele Pausen empfohlen. Im Kindergartenalter können und wollen Kinder oftmals selbst gehen. Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Eine Wanderung mit 2 bis maximal 4 Stunden und mäßigen Steigungen reicht völlig aus.

Passendes Schuhwerk

Kinder, die überwiegend selbst laufen, tragen am besten feste Sportschuhe oder Kinderbergschuhe, die den Knöchel stützen und rutschfeste Sohlen haben.

Rucksack packen

Was in eurem Rucksack nicht fehlen darf: Proviant (Getränke und Snacks), Regen- und Sonnenschutz, Notapotheke (Pinzette, Pflaster, Wundsalbe) und eventuelle Ersatzwäsche. Lasst euer Kind sein Getränk, einen Müsliriegel sowie die Regenjacke im eigenen Rucksack tragen. Das macht Kinder selbstständiger und sie können Schätze, die sie beim Wandern finden, selbst einpacken.

XTRA-Tipp: Wenn ihr öfter wandern geht, können Packlisten sehr hilfreich sein:

blog.kinderinfowien.at/packlisten-die-kleinen-helferlein

Kleine Entdecker*innen

Wenn ihr mit Kindern wandert, betrachtet ihr die Natur aus einer anderen Perspektive: Da werden Bäche zu reißenden Flüssen, entfernte Berggipfel zu Monstern mit Spitzhut und Geröllhaufen zu Zwerghöhlen. Die kindliche Fantasie kennt keine Grenzen. Lasst eure Kinder eure Wanderführer*innen sein!

Spiele bei Langeweile

Spielt gemeinsam Such- und Zählspiele. Beim Zählen von Bäumen, Berggipfeln oder bei "Ich sehe was, was du nicht siehst" vergessen Kinder die Länge des Weges. Mit älteren Kindern kann ein Lexikonspiel unterhaltsam sein: Passend zu jedem Buchstaben im Alphabet denkt ihr euch zum Beispiel aus, was ihr auf der Hütte essen wollt: von A wie Apfelkuchen bis Z wie Zucchinireis.

Weitere Spielideen findet ihr im Kinderinfo-Blog: blog.kinderinfowien.at/spiele

Familienfreundliche Hütten und weitere Tipps

- "Mit Kindern auf Hütten": Familienfreundliche [Alpenvereinshütten](#) in Österreich, Bayern, und Ost-

und Südtirol: bit.ly/mkah

- "Mit Kindern am Berg": naturfreunde.at/service/themen/tipps-von-experten/mit-kindern-am-berg
- "Wandern mit Kindern": alpenverein.at/portal/bergsport/sicheramberg/bergwandern/wandern-mit-kindern.php

Wanderrouten in Wien und Umgebung

- Im [Kinderinfo-Blog](#) findet ihr erprobte Routen mit Beschreibungen und Fotos: 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
- [Stadtwanderwege](#): 14 gut beschilderte mit Öffis erreichbare Wanderwege: 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
- Die [Wiener Alpen](#) bieten Wanderrouten für die ganze Familie, Wandern mit Kinderwagen, Themenwege und Tipps rund um's Wandern: wieneralpen.at/wanderung-fuer-familien
- Mithilfe dieser Suchmaschine könnt ihr Wanderrouten mit Öffis planen: zuugle.at

Alle Kinderinfo-Listen findet ihr auf kinderinfo.at/infos-a-z.

Kinder sind teuer. Gerne unterstützt euch das Team der Kinderinfo bei der Suche nach kostengünstigen Angeboten.

WIENXTRA arbeitet für Kinder in all ihrer Vielfalt. [Menschen mit Behinderungen](#) 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	
Alpenverein Austria Rotenturmstraße 14 1010 Wien 01 513 10 03 klettern@alpenverein-austria.at alpenverein-austria.at austria@alpenverein-austria.at	Gruppen für Eltern mit Kindern <ul style="list-style-type: none">• Wiesenmäuse (0 bis 5 J.)• Alpensalamander (6 bis 12 J.)• Bergkatzen (7 bis 13 J.)• Familienklettergruppe Bad Vöslau (6 bis 14 J.)• BergzwergerIn (13 bis 17 J.) Kinder und Jugendgruppen <ul style="list-style-type: none">• Geckos (5 bis 10 J.)• City Climbers (10 bis 14 J.) Alle Infos: alpenverein-austria.at Geführte Wanderungen: alpenverein-austria.at/austria/programm/aktivitaeten

WANDERGRUPPEN UND GEFÜHRTE WANDERUNGEN

<p>Alpenverein Edelweiss Walfischgasse 12 1010 Wien 01 513 85 00 21 office@alpenverein-edelweiss.at alpenverein-edelweiss.at</p>	<p>Wander- und Naturerlebnisgruppen für Familien</p> <ul style="list-style-type: none">• Familiengruppe "Hoch raus"• Inklusive Familiengruppe LaLo <p>Alle Infos: alpenverein-edelweiss.at</p> <p>Aktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none">• Familie am Fels, Klettersteig, Mountainbike• Erlebniswanderungen• Familien- und Sommercamps• Höhlentrekking für Familien <p>Alle Infos: alpenverein-edelweiss.at</p>
<p>Naturfreunde Wien Erzherzog Karl Straße 108 1220 Wien 01 893 61 41 wien@naturfreunde.at wien.naturfreunde.at</p>	<p>Wander- und Naturerlebnisgruppen für Familien</p> <ul style="list-style-type: none">• Naturdetektive Wien (6 bis 14 J.)• Kinderfeste auf der Alten Donau (ab 4 J.) <p>Kinder- und Jugendgruppen</p> <ul style="list-style-type: none">• Klettertrainingsgruppe (8 bis 14 J.) in der Kletterhalle Wien für Kinder und Jugendliche mit Klettererfahrung. Weitere Infos unter: trainingsgruppe@kletterhallewien.at <p>Geführte Wanderungen</p> <ul style="list-style-type: none">• Alle Infos: wien.naturfreunde.at/events

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@wienxtra.at

kinderinfowien.at

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.