

Sicher unterwegs

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Fotos: davidschweizer.ch

Machen Sie die Wanderung zur SAC-Hütte zum Erlebnis

Die Wanderung zur SAC-Hütte bietet ideale Voraussetzungen Abenteuer zu erleben und als Familie Erfahrungsräume zu erschliessen. Nehmen Sie sich genug Zeit für die Planung und gliedern Sie die Tour sorgfältig. Berücksichtigen Sie Wünsche und Ideen der Kinder. Teilen Sie die eigenen Kräfte und die der Kinder gut ein. Informieren Sie sich im Voraus über interessante Wegabschnitte oder Sehenswürdigkeiten entlang des Weges. Planen Sie stündlich Pausen ein und lassen Sie Spielraum für Unvorhergesehenes.

Wie schwierig ist der Weg zur SAC-Hütte?

Die Schwierigkeitsgrade der Hüttenwege sind mit der Bergwanderskala (T1 – T6) des SAC bewertet (T bedeutet Trekking). T1 steht für gut ausgebaute Wanderwege (gelb markiert), die problemlos mit Kindern jeden Alters begangen werden können. T2 steht für Wege mit durchgehendem Trassee und ausgeglichenen Steigungen; sie sind meist weiss-rot-weiss markiert. Sie erfordern etwas Trittsicherheit und bedingen daher festes Schuhwerk wie z.B. Trekkingschuhe.

Für die Tourenplanung stehen Wanderkarten, verschiedene Wanderführer und andere Fachbücher aus dem SAC-Verlag und die website www.sac-cas.ch des SAC zur Verfügung. Für den Zeitbedarf gilt die Faustregel: Normalgezeit für Erwachsene x 1,5 ergibt die ungefähre Gezeit mit Kindern.

Gut beschuht ist halb gewandert!

Kinder sollten über gutes Schuhwerk verfügen. Wir empfehlen knöchelstützende Schuhe mit rutschfesten Sohlen für kleinere Kinder und Kinderbergschuhe für Kinder, die überwiegend selber wandern.

Was gehört in den Rucksack?

Ein Kind sollte nicht mehr als 10% des eigenen Körpergewichtes in seinem Rucksack tragen. Der Elternrucksack muss also gross genug sein, um auch das Gepäck der Kinder aufnehmen zu können. In den Rucksack gehören – auch für die Kinder – immer:

- Regen-, Sonnen- und Kälteschutz
- Touren- und Notproviant
- genügend Getränke
- Taschenmesser, Notapotheke, Taschenlampe
- Ersatzwäsche
- allenfalls Spielzeug, Kuscheltiere etc.

Höhenluft macht hungrig und durstig

Trinken Sie mindestens 2 – 3 Liter (Kinder je nach Alter 1 – 1 ½ Liter); geeignete Getränke sind Tee, Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte. Mindestens alle 2 Stunden sollte eine Zwischenmahlzeit eingeplant werden, da bei körperlicher Anstrengung der Blutzuckerspiegel sinkt. Geeignet sind frisches Obst, Dörrobst, Nüsse, Knäckebrot, Getreide- und Fruchteriegel. Bei den Hauptmahlzeiten sind kohlenhydratreiche Speisen wie Nudeln oder Kartoffeln ideal, um die körpereigenen Energiereserven aufzubauen.

Lassen Sie nichts zurück als Ihre Fusspuren

Natur und Berge sind Teil eines empfindlichen Ökosystems. Grundsatz ist: Lassen Sie nichts zurück als Ihre Fusspuren, nehmen Sie nichts mit als Ihre Eindrücke! Bitte nehmen Sie Ihre Abfälle zur Entsorgung mit ins Tal.