

Prachtige bergwandelingen met kleine kinderen – Tips en inspiratie

Al sinds de kinderen klein zijn, gaan we met ze bergwandelen. Het is gaaf en lekker gezond voor ze om door de natuur te klimmen en klauteren. En voor ons als ouders een geschenk dat ze er onderweg erg van genieten. In deze blog vertellen we erover, en kun je misschien gebruik maken van de tips.

Om te beginnen laten wij vooral zien hoe veel we er zelf van genieten, en vertellen waarom we het fijn vinden om te lopen. We delen verhalen onderweg en laten ze veel dingen zien en ervaren.

Het is voor ons als ouders daarnaast gaaf om bezig te zijn met wat de kinderen zien. Wat valt hen op? Waar verwonderen zij zich over? Waar halen ze plezier uit? Het is mooi om daar op te letten. En het is fijn om daar soms even bij stil te staan.

De landschappen die elk seizoen veranderen, planten, bomen, dieren. En we ontdekken een hele boel.

Vroeg mee beginnen

Het is naar ons idee handig als kinderen vanaf baby af aan al mee lopen door de bergen en in de natuur. Ook dan kun je ze van alles laten ervaren en leren. Wij namen de kinderen in een draag- of rugzak mee. We lieten ze toen af en toe een klein stukje door de natuur kruipen en ontdekken, dingen ruiken (en proeven). Later gaan ze zelf stukjes lopen en dat worden al snel steeds langere stukken. Het vraagt natuurlijk ook een goede conditie van onszelf, wij zijn een voorbeeld voor onze kinderen. En die kun je opbouwen.

De tijd vliegt, de eerste wandelingen helemaal zelf

Wij waren verrast toen onze oudste al snel lekker mee stapte. Zijn eerste grotere wandeling naar een bergtop die hij helemaal zelf liep, was de dag voor hij 5 jaar werd. Dat was voor onszelf toen nog een verbazingwekkend (steil) stuk voor een kind. Maar wat een plezier. En we hebben die dag daarna ook gewandeld, omdat het zo tof was, maar ook uitgelegd dat de benen ook tijd mogen voor wat herstel en ontspanning.

Tot onze verbazing, liep de kleinste met vier jaar ook al zijn eerste tocht door de bergen van Zwitserland. We hebben ontdekt dat als we de jongste even door het begin heen motiveren het zelf te doen, en de spiertjes warm zijn, ook de jongste als een speer gaat. En de rest van de tocht zelf wil lopen.

Teambuilding

We moedigen elkaar soms ook klappend aan en maken een poortje voor de ander. Het zijn van die dingen waarvan kinderen vleugels krijgen. In de bergen wandelen is het vaak ook een beetje teambuilding. Van die herinneringen die blijven, bijvoorbeeld hoe de oudste uit zichzelf de jongste komt halen en een steuntje in de rug geeft, ook letterlijk.

Wat voor routes zijn leuk?

Wij kiezen meestal niet voor de routes die makkelijk te lopen zijn voor kinderen, of zo aangegeven staan. Alleen maar een weg, steeds hetzelfde zonder rotsen of stammen om op te klimmen of klauteren, dat is minder leuk dan echt klimmen en ontdekken. Dus, onze tip is om een relatief veilige, maar wel uitdagende route te zoeken. Met veel afwisseling. Ook met planten, dieren en het soort ondergrond. Het is ook leuk als ze onderweg kunnen plukken van bomen en struiken. Soms kom je fruit routes tegen. We hebben eens een keer 7 soorten fruit ontdekt op een route. En er onderweg natuurlijk van geproefd zoals aardbeien en bramen. En, oké, ook wel eens van de boer een stuk overhangend fruit geplukt.

Tempo

Een bergwandeling van 6-8 kilometer met klimmen of dalen, is voor kinderen niet te lopen in 2 uur. Wij leggen zulke afstanden dan gerust in 5 of 6 uur af en maken er een dagje van. Zeker als er veel klimmen of dalen bij zit. Maak dus vooral de vertaalslag naar de kinderwereld en leef je in. Ga zelf een rustiger tempo lopen en geniet van dit tempo. Geniet van wat er is. Kijk naar wat de kinderen zien onderweg, waar gaat hun aandacht naar uit? Gaan ze met de natuur of wat stenen spelen in een bergbeekje, juist leuk en neem de tijd! Willen ze even pauze? Geen probleem.

Route laten ontdekken

Het is leuk voor kinderen om ook te laten zien wat ze al gelopen hebben. Ook is het gaaf om een kaart mee te hebben. Zodat ze deze kunnen (leren) lezen. Betrek ze bij alles, zelfs al van te voren bij het uitzoeken van een leuke tocht. De hele topografie, waar ze zich bevinden en onderweg nog gaan tegenkomen. Het is natuurlijk erg leuk om bepaalde bergtoppen te bereiken.

Ook is het leuk om de kinderen, vanaf 5 jaar kan dat ongeveer, af en toe een GPS of kompas mee te geven waar ze mee kunnen zoeken en ontdekken. Je kunt ze prima leren hoe het werkt. Net als het volgen van routebordjes als deze er zijn. Het is leuk om kinderen te laten speuren. Zorg natuurlijk dan wel dat ze niet te ver vooruit rennen, en laat ze heel goed weten dat ze nooit te dicht bij de randen (afgrond) mogen lopen. Al helemaal niet waar het direct steil naar beneden gaat. Leer ze bijvoorbeeld stap voor stap op de juiste wijze afdalen, zigzag en hoe ze hun balans kunnen bewaren.

Rotsklimmen

Houden de kinderen echt van klimmen en klauteren? Dan zou je er ook aan kunnen denken om een keer echt te gaan klimmen met touwen. Daarvoor kun je het beste informeren bij organisaties die outdoor klimmen aanbieden. Je zou kinderen dan ook alvast kennis kunnen laten maken met de indoor klimsport. Wij zijn een keer met zijn allen speciaal voor het buitenklimmen naar een gebied in de Ardennen gegaan. Maar dat is wat ons betreft wel een hele andere tak van sport dan het wandelen.

De goede voorbereidingen

Tot slot, en toch maar even zeggen. We nemen altijd ruim voldoende water mee, en nemen de juiste waterdichte schoenen en kleding mee. En natuurlijk goed voedzaam eten. Niet de snelle suikers of snoepjes met toevoegingen die niet in je lichaam thuis horen. Bekijk ook eens de blog over [voeding op reis](#) met wat tips. Het lichaam werkt al hard genoeg dus wil het echte voeding. Kijk voor je de bergen in gaat ook even op bergsportsites waar je zoal nog kennis van moet nemen of rekening mee moet houden voor je de bergen in gaat.