

VAN BENGEL TOT BERGGEIT

BERGWANDELEN MET KINDEREN




NKBV

Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen

KONINKLIJKE NEDERLANDSE KLIM- EN BERGSPORT VERENIGING | WWW.NKBV.NL

TOP VERZEKERD

OOK BUITEN DE PADEN

Als bergwandelaar, alpinist, skiër of buitensporter blijf je niet altijd op de uitgezette paden of pistes. Helaas stopt de dekking van een normale reisverzekering vaak daar waar jouw avontuur begint. Wij vinden dat onze leden de mogelijkheid moeten hebben om avontuurlijke tochten te maken die buiten de begaande paden gaan. Met een goede voorbereiding én een goede verzekering. Daarom bieden wij voor maar € 26,50 per jaar een reisverzekering aan, die naast de normale dekking ook ongevallen buiten de pistes en paden dekt. De NKBV-reisverzekering met bergsportdekking hebben we speciaal voor onze leden ontwikkeld. Hij biedt alles wat een normale doorlopende reisverzekering biedt, plus een extra dekking voor bergsportrisico's. Opsporing, redding en repatriëring worden vergoed, wanneer en waar ook ter wereld. Ideaal voor bergwandelaars, alpinisten, sportklimmers, mountainbikers, (toer)skiërs, freeriders en trailrunners. En omdat we de reisverzekering voor tienduizenden leden tegelijk afsluiten is de premie laag.

AFSLUITEN

Voor meer informatie en het afsluiten van de NKBV-reisverzekering ga je naar nkbv.nl/verzekering.

'Omdat we de reisverzekering voor tienduizenden leden tegelijk afsluiten is de premie laag'



Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen

Colofon

Van bengel tot berggeit is een uitgave van de NKBV, Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging.

Tekst: DAV, Edward Bekker, Anne van Galen, Noes Lautier, Mieke Scharloo, Harald Swen

Vertaling: Noes Lautier, Harald Swen

Redactie: Ester van Veen

Vormgeving: Majorie Kool, koola.nl

Fotografie: Menno Boermans, Tim van der Linden, Mirjam Jansens, Nick en Jose Oosterheert, D. Cibulski, Ot Ottenheim, Mieke Scharloo, Ron Bloksma

Bron: Bergsteigen mit Kindern, Deutscher Alpenverein (DAV)

Op- en aanmerkingen en suggesties ter verbetering van deze uitgave kun je sturen aan:

Koninklijke NKBV
Postbus 225
3440 AE Woerden

Bezoekadres:

Houttuinlaan 16-A, Woerden
T 0348 - 40 95 21
I www.nkbv.nl
E info@nkbv.nl

© 2014 Koninklijke NKBV

*Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag
verveelvoudigd en/of openbaar
gemaakt worden door middel
van druk, microfilm, fotokopie,
magnetische of digitale media,
plaatsing op websites of op welke
andere wijze dan ook
zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming
van de uitgever.*



WANDELEN IS EERDER STOM DAN COOL

Kinderen denken bij 'bergwandelen' meestal aan dartelende bergmarmotten, glimmende stenen, spannende paden, dammen bouwen in de beek en als beloning voor de tocht hun favoriete ijsje. Terwijl je als ouder eerder warmloopt voor een leuk topje, een formidabel uitzicht op witbesneeuwde bergen of een indrukwekkende gletsjer. En vindt dat een beetje afzien vanzelfsprekend is inbegrepen in het genot van de tocht. Alleen over dat ijsje ben je het wel eens met de kinderen.

Wandelen is eerder stom dan cool, zeker over een saaie almweg. Toch kunnen kinderen ook verliefd worden op de bergen. Lees de tips en doe inspiratie op, zodat zoon of dochter na de bergvakantie zegt: 'Pap, ik wil volgend jaar een nog grotere dam bouwen.' Of: 'Mam, gaan we komende zomer in een echte berghut slapen?'

**KINDEREN DENKEN BIJ 'BERGWANDELEN'
MEESTAL AAN DARTELENDE BERGMARMOTTEN,
GLIMMENDE STENEN, SPANNENDE PADEN,
DAMMEN BOUWEN IN DE BEEK EN ALS
BELONING VOOR DE TOCHT HUN FAVORIETE
IJSJE.**



INHOUD

- 6** Het belangrijkste
- 10** Van peuter tot puber
- 14** Tochtenplanning
- 16** Tips voor onderweg
- 19** Checklist

VAN BENGEL TOT BERGGEIT 5



HET BELANGRIJKSTE: GENOEG TIJD NEMEN

Het allerbelangrijkste ingrediënt voor een geslaagde kindertocht is tijd. Als je gestrest bent en de kinderen voortdurend tot doorlopen maant, wordt een wandeling zeker geen succes. Genoeg tijd uittrekken betekent automatisch vroeg opstaan (om 6 of 7 uur) en zorgen dat de uitrusting, de proviand én het drinken voor onderweg de avond tevoren al in de rugzakken zijn ingepakt.

Verdubbel bij de planning de tijd uit het wandelgidsje, zodat er onderweg gespeeld, uitgerust, gedronken en geslenterd kan worden.

En zodat een kaartleesfout niet tot een afdaling in het donker leidt: wel spannend, maar niet leuk en wellicht een reden voor de kinderen om nooit meer een voet in de bergen te willen zetten. Kortom: pas de tocht aan de behoeften en het prestatievermogen van het kleinste kind aan: lengte van de tocht, hoogteverschil, moeilijkheidsgraad en wat er onderweg te beleven valt. Behoeften en prestatievermogen verschillen sterk voor elke leeftijd. Daarom in deze brochure aandacht voor vier verschillende leeftijdscategorieën.



OOK BELANGRIJK

Als je niet de illusie hebt dat je met kinderen tot een jaar of twaalf stevige tochten kunt maken, is het halve werk al gedaan. Hoe beter je je in de kinderwereld kunt verplaatsen, hoe leuker de bergvakantie voor jezelf is. Die grote tochten komen later wel, als het gelukt is om de liefde voor de bergen op de kinderen over te brengen. Tot die tijd is het zaak om je in andere dingen te verdiepen: waarom de ene steen glimt en de andere niet, hoe een mier zo'n grote mierenhoop bouwt, waarom steenbokken zo goed kunnen klimmen. Hoe

meer interessante (kinder)weetjes je over de omgeving kent, hoe leuker de tocht en als je dan ook nog spannende verhalen vertelt of een leuk bergenspel verzint, schep je alle voorwaarden voor een onovertroffen bergvakantie.

**ALS JE NIET DE ILLUSIE HEBT DAT JE
MET KINDEREN TOT EEN JAAR OF TWAALF
STEVIGE TOCHTEN KUNT MAKEN, IS HET
HALVE WERK AL GEDAAN.**





VAN PEUTER TOT PUBER

Het spreekt vanzelf dat je pas met kinderen de bergen in gaat, als je zelf de elementaire vaardigheden van het bergwandelen goed beheerst.



EEN TOT DRIE JAAR

Zodra een kind zelfstandig rechtop kan zitten, kun je het in een kinderdrager meenemen. Maar omdat zo'n zitje weinig bewegingsvrijheid biedt, loert – afhankelijk van het weer – het gevaar van onderkoeling, oververhitting of een zonnesteek. Dus: petje, muts, handschoentjes, das, warme of juist luchtige kleren én een zonnebril mee. Regelmatig pauzeren is belangrijk, zodat de bloedsomloop in de beentjes niet te lang wordt afgekneld en het kind telkens even kan bewegen. Meer dan 3 à 4 uur per dag in de kinderdrager is af te raden. Omdat kleintjes vaak zelf stukjes willen lopen, kun je het best dragen en zelf lopen regelmatig afwisselen. Belangrijk is dat degene die de kinderdrager draagt, goed ter been is en gewend is aan bergachtig terrein. De kinderdrager moet uitstekend passen en wandelstokken zijn erg handig voor het evenwicht. Mijd smalle paden met diepe afgronden, want met een bewegend kind in de drager verlies je je evenwicht sneller dan met een niet-bewegende rugzak.

DRIE TOT ZES JAAR

Spelen en zelfstandig ontdekken is op deze leeftijd het belangrijkste doel van je kind. Zorg er dus voor dat er tijdens de tocht genoeg gespeeld kan worden op een veilige plek (geen afgrond dichtbij, geen steenslaggevaar etc.). Dat betekent automatisch dat er niet meer dan vier uur gewandeld wordt, liefst door afwisselend landschap. Hoe meer je zelf weet van de omgeving, hoe leuker de wandeling. Want er valt heel wat interessants te vertellen over de bergmarmot die zich de hele zomer volvreet om genoeg vet te hebben om de winter slapend in zijn winterhol door te brengen, en over de gems die warmte helemaal niet lekker vindt en de koelte zoekt op sneeuwvelden. Of over het ontstaan van al die holletjes en spleten in kalkgesteente: gewoon door regenwater, want kalk lost op in water! Verdiep je bij de planning in de gevaren onderweg. Een lang stuk op een smal pad met een diepe afgrond verhoogt de stress, evenals steile klims met rots passages waar het uitglijsgevaar groot is.



ZES TOT NEGEN JAAR

De kracht en het uithoudingsvermogen ontwikkelen zich op deze leeftijd snel, zeker bij sportieve kinderen die thuis ook graag in de natuur bezig zijn. Jong geleerd is oud gedaan geldt hier zeker. Bovendien is het de leeftijd waarop de liefde voor de bergen ontluikt of juist teniet wordt gedaan door overvragen. Betrek je kind bij de planning van de tocht en zorg ervoor dat er voldoende 'spannende' dingen gebeuren: paar stappen eenvoudig klimmen, een stukje pad gezekeerd met een kabel. Natuurlijk moet je dan zelf wel voldoende kennis en ervaring hebben om op een veilige manier de helpende hand te kunnen bieden.

TIP

**HET BOEKJE BERGWANDELEN -
VOORBEREID, VERANTWOORD EN FIT
DE BERGEN IN IS EEN ONMISBARE
AANVULLING OP DEZE BROCHURE.
BESTELLEN: WWW.NKBV.NL/WEBSHOP**

10 TOT 14 JAAR

Dit is de leeftijd waarop je als ouder zelf aan je trekken komt, want beweging, coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen van je kind hebben zich al flink ontwikkeld. Kinderen gaan op zoek naar de grenzen van hun prestatievermogen en kunnen op hun wenken worden bediend met een meerdaagse huttentocht of een stoere gletsjertoer. Maar let op, want trotse ouders beklimmen waarschijnlijk het liefst een fikse berg met hun zoon of dochter, maar dagelijks 6 of 7 uur lopen is wel de limiet. Luister naar je kind, vraag wat het wil en pas de planning daarop aan. Soms is het beter om onderweg het doel bij te stellen, dan met een gefrustreerd kind het gestelde doel tot elke prijs te willen halen. Stimuleren is iets anders dan tegen de wil van je kind in doorzetten. Harmonie onderweg zorgt voor een mooie herinnering achteraf.



**VAN 10 TOT 14 JAAR GAAN KINDEREN
OP ZOEK NAAR DE GRENZEN VAN HUN
PRESTATIEVERMOGEN.**



TOCHTENPLANNING

Kinderen zijn geen kleine volwassenen. Ze vinden het niet leuk om domweg achter de ouders aan te lopen en hebben een hekel aan eentonige paden en afzien.

- Het is veel leuker om met de bus, de trein of een kabelbaan naar het beginpunt te gaan, dan met de auto.
- Een tocht zo plannen dat de route onderweg kan worden aangepast is ideaal: langer of korter, met of zonder topje, berghut of bergmeertje.
- Houd rekening met de wensen en interesses van je kinderen.
- Het is niet eenvoudig om voldoende interessante kindertochten voor een hele vakantie te plannen. Het vereist een uitstekende kennis van het gebied en uitgebreide studie thuis van wandelgidsjes en internet. Zie de literatuurlijst voor gidsjes met kindertochten. Sommige

alpenlanden hebben zich toegelegd op kinderbelevissen in de bergen. Op de VV-sites en ter plekke is veel info beschikbaar. Denk aan gps-wandelingen, een wandeling met spelletjes onderweg (o.a. Ravensburger Spieleweg bij Grächen, Wallis, Zwitserland), spoorzoeken etc.

- Gebruik een gedetailleerde topografische 1:25.000-kaart waarop het terrein goed af te lezen en in te schatten is. Een 1:50.000-kaart mist veel detail. Laat je kind ook kaartlezen, dan komt het route zoeken tot leven!
- Het doel hoeft niet altijd een bergtopje te zijn! Kinderen vinden een bergmeer, een berghut, een hangbrug of een boerderij met dieren veel interessanter.
- Wandelen mag wel een groot deel van de dag beslaan, maar niet het enige doel van de dag zijn: er moet onderweg ook iets te beleven zijn.
- Een overzichtelijke etappeindeling met regelmatig pauzes op spannende plekken motiveert kinderen voor een tocht. Bijvoorbeeld van de almhut naar de speelweide, dan over een sneeuwveld naar de beek en vervolgens via een klauterpassage terug.
- Een rondtocht is leuker dan heen en weer.
- Brede alm- en bosbouwwegen zijn stom en saai, smalle zigzagpadjes zijn veel spannender!



14 VAN BENGEL TOT BERGGEIT



TIPS VOOR ONDERWEG

Als de wensen van je kind wet zijn, kom je waarschijnlijk niet ver. Maar als je daarentegen helemaal geen rekening met je kinderen houdt en ze tegen hun wil een berg opsleept, heeft niemand plezier. Want niets is zo desastreus voor de gezelligheid als jengelende kinderen en ouders die voortdurend verbieden en aansporen.

- Wissel wandelen af met natuurontdekkingen: een grote mierenhoop, rode paddenstoelen, rijpe bosbessen of frambozen, kevers op het pad en hagedissen die in rotsspleten wegschieten. Of kies een gebied waar je zeker gemzen en steenbokken zult zien (o.a. nationale park Gran Paradiso, Italië) of bergmarmotten (o.a. Queyras, Frankrijk, dal bij St. Véran; Wallis, Zwitserland, bij Saas Fee; Dolomieten, Italië, aan de Sella-pas bij Pian dei Schiavaneis).
- Omdat kinderen klein zijn, zien ze eerder de grond dan de hemel. Al die ontdekkingen willen ze met je delen. Een luisterend oor en leuke weetjes over al die mooie dingen doen wonderen voor de stemming.
- Zing leuke liedjes, vertel spannende verhalen, liefst over de omgeving: sagen, sprookjes, zelfverzonnen verhalen. Daarmee kun je een saai stuk opleuken of je kind over een dip heen helpen.
- Verzin een spel voor tijdens de pauzes. Vaak dienen zich onderweg vanzelf dingen aan: een steenmannetje bouwen, raden hoeveel visjes er in het meer zitten etc.
- Goed idee: een vriendje of vriendinnetje meenemen. Kinderen motiveren elkaar.
- Kinderen lopen graag voorop om de weg te zoeken. Geef ze op een veilig pad kleine verantwoordelijkheden, mits het terrein dat toelaat: b.v. volgende markering, een richtingbord of steenmannetje zoeken.
- Vertel hoe het pad er tot de volgende pauze uitziet en hoe lang het nog duurt voordat er gepauzeerd wordt.
- Beperk je kind niet teveel in zijn bewegingsvrijheid, maar let wel op de veiligheid. Zo leren kinderen zich goed te bewegen in alpien terrein. Wees een goed voorbeeld v.w.b. het respect voor planten en dieren. Natuurlijk kunnen de kinderen mooie stenen of stukjes hout als souvenir meenemen, maar geen edelweiss of andere planten en bloemen. Het spreekt vanzelf dat al het afval mee terug gaat naar het dal en dat er geen papieren zakdoekjes op het pad gegooid worden en er geen wcpapier in het zicht blijft liggen.
- Met stenen gooien is altijd en overal uit den boze. Maar met steentjes over een meertje scheren waar je niemand kunt raken, is natuurlijk hartstikke leuk!

ETEN & DRINKEN ONDERWEG

- Kinderen moeten veel drinken, minimaal 1 tot 2 liter per dag. Las regelmatig een korte drinkpauze in.
- Wat in het dal lekker en gezond is, is dat ook in de bergen: mueslirepen, fruitrepen, gedroogd en vers fruit, brood met worst of kaas, noten, kleine tomaatjes etc. Wissel zoet met hartig af.

UITRUSTING

- Stem de uitrusting af op de tocht en sjouw dus niet te weinig of te veel mee.
- Laat je kind zijn eigen rugzak dragen met knuffeldier, drinkfles en wat lekkers. Het gewicht mag maximaal 10% van het lichaamsgewicht bedragen.
- Kinderen hebben dezelfde uitrusting nodig als jij: fleecetrui, waterdicht jack en broek, goed zittende wandelschoenen met profiel (geen gymshoenen!), reservekleding. Bij tochten hoog in de bergen, en als het koud is, ook handschoenen, muts, sjaal, regenbroek etc. Het weer kan razendsnel omslaan waardoor de temperatuur dramatisch kan kelderen!
- Zonbescherming is heel belangrijk: zonnebril, zonnepetje, zonnebrandcrème met hoge factor.
- Op tijd kleren aan- of uittrekken: kinderen hebben het sneller warm dan jij, maar ze raken ook sneller onderkoeld.
- Een goedgevuld EHBO-setje mag niet ontbreken, evenmin als de kennis om de spullen te gebruiken.
- Vergeet de blarenpleisters en de zalf tegen insectenbeten niet.

CHECK

**DE NKBV GEEFT EEN GROOT SCALA
AAN CURSUSSEN EN WORKSHOPS
OP ALLE NIVEAUS. ZO OOK EEN
BERGWANDELWORKSHOP SPECIAAL
VOOR OUDERS MET KINDEREN. KIJK OP
WWW.BERGSPORTREIZEN.NL**

VEILIGHEID

- Veel gevaren kunnen vermeden worden door een goede planning en voorbereiding. De veiligheid onderweg is uiterst belangrijk.
- Onderneem met kinderen nooit een tocht die aan de grens van je eigen kunnen ligt.
- Leer thuis (beide ouders!) het alpiene noodsignaal om alarm te kunnen slaan als je geen bereik hebt met je mobiel.
- Bespreek de veiligheidsregels vóór vertrek en – het belangrijkste – zorg dat ze onderweg worden opgevolgd. Wijk niet van die regels af. Veilig bergwandelen met kinderen kan alleen als je zeker weet dat ze je aanwijzingen opvolgen, zoals: 'Tot aan de beek mag je vooruitlopen', of 'Het hutenterras niet verlaten'.
- Kinderen vergeten aanwijzingen snel en hebben geen inzicht in gevaarlijke situaties.
- Zorg dat je mobiel is opgeladen, dat hij aanstaat en dat je het nummer van de bergreding erin geprogrammeerd hebt; dat nummer varieert per land en soms per gebied (download de NKBV-veiligheidswijzer op www.nkbv.nl) Er is lang niet overal bereik. Neem dus ook een spiegeltje en fluitje mee om het alpiene noodsignaal te geven, en per persoon een aluminium reddingsdeken om in geval van nood warm te blijven (te koop bij apotheek en buitensportzaak). Een bivakzak – om warm en droog te blijven – is aan te raden op (trek)tochten in het hooggebergte.
- Informeer bij huttenwaard, VVV, berggidsenbureau, op internet etc. naar de omstandigheden onderweg: gevaarlijke stukken, sneeuw op het pad etc. Huttenwaarden hebben de betrouwbaarste info: schroom niet om ze te bellen.



- Informeer 's avonds én 's morgens naar het weerbericht. Onweer/slecht weer komt vaak sneller opzetten dan voorspeld; houd dus een ruime tijds marge aan. Onweer in de bergen is zeer gevaarlijk.
- Kinderen kunnen in ongevaarlijk en overzichtelijk terrein prima vooruit lopen, maar spreek met ze af dat ze nooit uit het zicht verdwijnen.
- Loop bergop dicht achter je kind zodat je het kunt vastgrijpen als het uitglijdt of kunt helpen bij een moeilijke stap. Over het algemeen lopen kinderen heel goed en geconcentreerd als het terrein spannend is.
- Houd op de afdaling een hand vast als er gevaar is voor uitglijden of voor een val in de afgrond. Indien nodig kun je je kind met een in de winkel gekocht en bij de leeftijd passende gordel zekeren. Je zekert aan kort touw (max. 1 meter tussen jou en het kind), dat voortdurend strak moet staan (leerst oefenen hoe dat moet!).

Het beste is echter (te) gevaarlijke passages te vermijden totdat de kinderen oud genoeg zijn om er ongezekerd te lopen.

- Houd het leuk, dat is de beste garantie voor jarenlang bergenplezier. Want angst is aanstekelijk en kan dus makkelijk overslaan op anderen. Angst vergalt niet alleen het plezier tijdens een tocht, maar kan ook het vertrouwen van je kind voorgoed schaden, waardoor het verwacht dat elke tocht eng zal zijn. En dat terwijl er zoveel leuke wandelingen zijn waar angst niet aan de orde is.
- Moeilijke passages één voor één doen en elkaar eventueel helpen.
- Probeer je kind niet over te halen om door te gaan als het bang is.
- Vermijd steenslaggevaarlijk terrein zo veel mogelijk en ga nooit pauzeren in een steenslagzone.
- Blijf op de gemarkeerde paden en neem geen niet-gemarkeerde afstekers.
- Kijk regelmatig om zodat je de weg terug kunt vinden als je onverwacht moet omkeren. Of gebruik de functie trackback (zelfde weg terug) op de gps.
- Blijf bij elkaar als je de weg kwijt bent en ga gezamenlijk terug naar de gemarkeerde route; doorlopen en hopen dat je het pad weer vindt is onverantwoord. Maar wacht bij slecht zicht – warm ingepakt – ter plekke op beter weer; op goed geluk doorlopen is zeer onverstandig. Vroeg in de zomer is de kans op ondergesneeuwde paden en dus op uitglijden en een val in de diepte groot. Tijdens een cursus leer je zo'n pad veilig te bewandelen.



CHECKLISTS

PLANNING

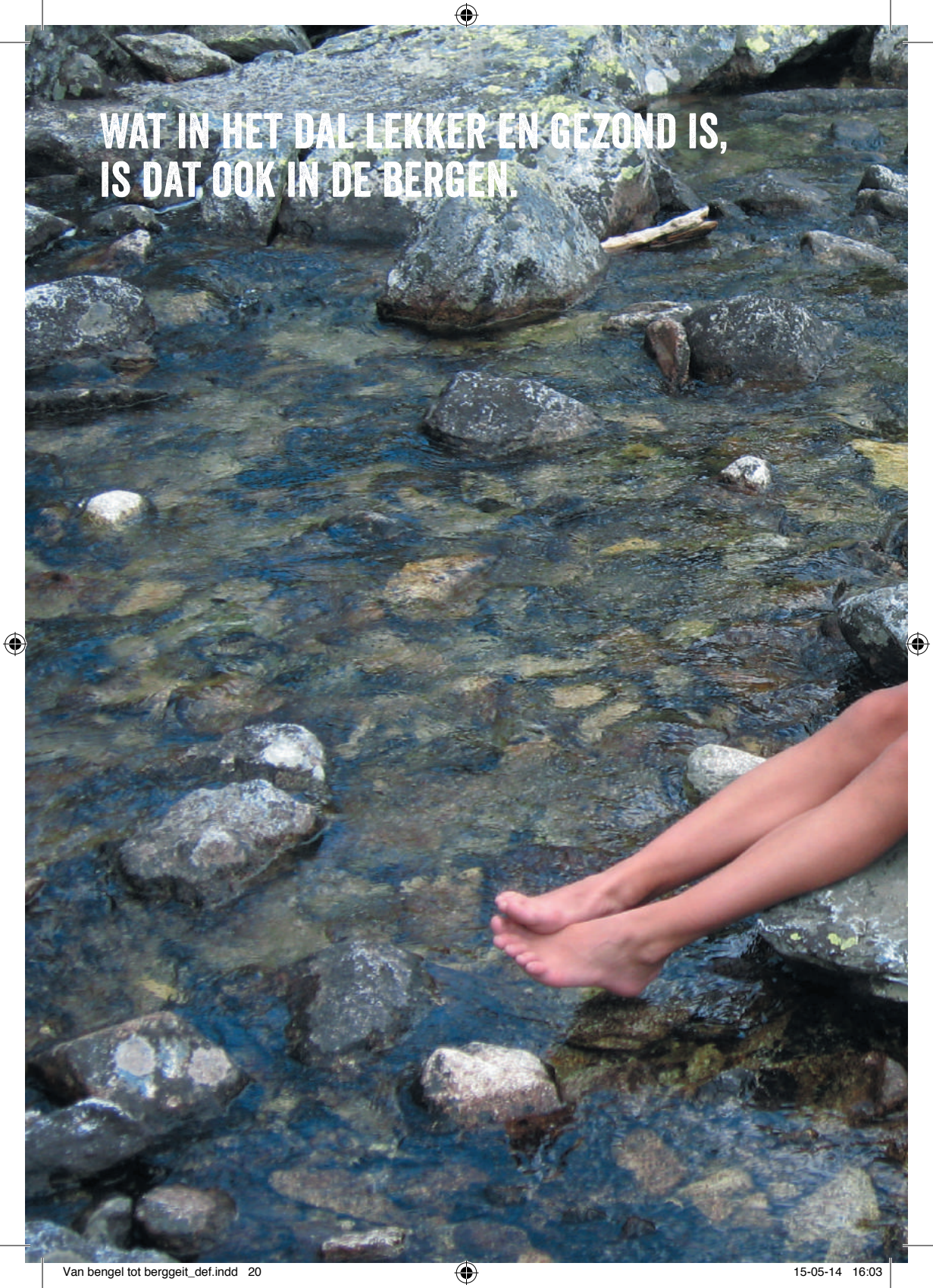
- NIET TE LANGE OF TE MOEILIJKE TOCHT.
- TIJD RESERVEREN VOOR SPEEL- EN EETPAUZES.
- TIJD RESERVEREN VOOR ONTDEKKINGEN ONDERWEG.
- KINDEREN BIJ DE PLANNING BETREKKEN.

UITRUSTING EN GEZONDHEID

- MIN. 1 LITER DRINKEN P.P.
- ETEN, O.A. VERANTWOORDE TUSSENDOORTJES.
- RESERVEKLEREN, REGENKLEDING (JACK EN BROEK), FLEECETRUI, MUTS, HANDSCHOENEN EN SJAAL. ZONNEPETJE, ZONNEBRIL EN ZONNEBRANDCRÈME.

VEILIGHEID

- OMSTANDIGHEDEN OP DE GEPLANDE ROUTE.
- WEERBERICHT.
- JUISTE UITRUSTING VOOR DE TOCHT.
- MOBIEL (OPGELADEN), EHBO-SET, KOMPAS, SPIEGELTJE EN FLUITJE, 1 ALUMINIUM REDDINGSDEKEN P.P., GPS (EVT.), BIVAKZAK (EVT.), PASPOORT, BEWIJS ZIEKTEKOSTENVERZEKERING EN BERGSPORTVERZEKERING.
- TOPOGRAFISCHE 1:25.000-KAART.
- GOEDE ROUTEBESCHRIJVING.



WAT IN HET DAL LEKKER EN GEZOND IS,
IS DAT OOK IN DE BERGEN.



BERGENSPELLETJES

WINTERVOORRAAD AANLEGGEN

Nodig: Stopwatch, aantekenboekje, pen, zakjes, evt. pinda's of maïskorrels.

Het spel: Er zijn twee groepen/groepjes nodig. Elke deelnemer moet 15 zaden zoeken (noten, kastanjes etc.) of krijgt 15 zaden (pinda's, maïskorrels). In 3 minuten tijd verstopt elke deelnemer van groep 1 – ongemerkt – zijn zaden op één plek. Elke deelnemer van groep 2 verstopt zijn zaden per 3 stuks op 3 stappen afstand van elkaar. Dan valt (voor het spel) de winter in. De groepen moeten elkaars zaden zoeken. Om niet te verhongeren moet iedereen in december (elke maand duurt 2 minuten) 3 zaden vinden. Vind je er minder, dan verhonger je en doe je niet meer mee. In januari is het kouder en heb je 4 zaden nodig en in februari is het bar en boos en heb je 5 zaden nodig om te overleven. Na elke 'maand' wordt opgeschreven welke deelnemers hebben overleefd. Aan het eind wordt vergeleken welke strategie het beste werkt: alle zaden op één plek verstoppen of op verschillende plekken.

Achtergrond: Dieren hebben ook verschillende strategieën voor hun wintervoorraad.

MEMORY

Nodig: (Zak)doek

Het spel: Ongemerkt verzamel je 10 dingen uit de natuur (eikel, steentje, mooi blad, dennenappel enz.). Tijdens een pauze leg je alle items op een (zak)doek en bedekt ze met een andere doek. De anderen mogen 30 seconden onder de doek kijken en moeten dan op zoek gaan naar dezelfde dingen.

TAKKENPUZZEL

Vorbereiding: Snijd een paar takken van verschillende bomen en struiken in stukken en meng die door elkaar.

Het spel: Net als bij een gewone puzzel probeert iedereen de stukjes van één tak bij elkaar te leggen en er de originele tak mee te vormen.

FAMILIE ACTIVITEITEN

In de bergen beleef je de wereld intens, wat een uitstekende manier is om de saamhorigheid te versterken. Daarom heeft de NKBV een gezinsreizenprogramma samengesteld voor kinderen van acht tot veertien jaar met hun ouders. Je kunt de gletsjer op tijdens een beginners-bergsportcursus, of eindelijk eens in een echte berghut slapen tijdens een huttentrektocht. Vanuit een basiskamp leer je klimmen en kaartlezen, en duik je onverschrokken in een (ijskoud!) alpenmeer. Ook kun je met het hele gezin mee op een bergsportkamp waarbij vanaf een camping diverse activiteiten worden georganiseerd, van een huttentrektocht en een klettersteig tot klim- en alpiene tochten. Zo'n bergsportkamp is heel geschikt voor jonge kinderen.

CHECK

MEER INFORMATIE OVER FAMILIE-
EN JEUGDACTIVITEITEN VIND JE OP
WWW.BERGSPOREIZEN.NL



KINDVRIENDELIJKE BERGHUTTEN

Niet elke berghut is even geschikt om er een nacht met kinderen te slapen. Maar in alle alpenlanden zijn wel hutten die zich op kinderen hebben toegelegd. Enkele voorbeelden.

ZWITSERLAND

Urner Alpen, Sewenhütte (2150 m).

Te doen bij de hut: aan een staalkabeldoor de lucht zweven, klimrotsen, bosbessen plukken, met roeibootje op het meer.

I: www.sewenhuetten.ch.

DUITSLAND

Bayern, Brunnsteinhütte (1340 m).

Te doen bij de hut: speelplaats, klimrotsen, klettersteig, bergmarmotten, gemzen, steenbokken, klein bergmuseum.

I: www.brunnsteinhaus.de.

OOSTENRIJK

Kaisergebirge, Anton-Karg-Haus (829 m).

Te doen bij de hut: speelweide, beek, klimrots, boomhut, dieren.

I: <http://www.hinterbaerenbad.at/>

FRANKRIJK

Écrins, Refuge des Bans (2083 m).

Te doen bij en onderweg naar de hut: meertje met rode kikkers, 3 beken oversteken, bergmarmotten, gemzen, ezel Dolly, barbecue.

I: <http://clubalpin.briancon.free.fr/bans.html>

NKBV WEBSITE

MEER INFORMATIE OVER
BERGWANDELEN MET KINDEREN?
GA NAAR WWW.NKBV.NL



VOORBEREID DE BERGEN IN?

**VOLG DE WORKSHOP
BERGWANDELEN MET KINDEREN**



Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen

KONINKLIJKE NEDERLANDSE KLIM- EN BERGSPORT VERENIGING | WWW.NKBV.NL