# Wanderausflug Tipps

Einige Tips rund um Transportmittel und Wandern.

## Öffentliche Transportmittel

Wenn man eine Strecke mit dem Öffentliche Verkehr (ÖV) zurücklegt, sollte man mit grossen Gruppen frühzeitig Platz reservieren. Viele Bahnen geben Ermässigungen für Gruppen ab einer bestimmten Anzahl Personen. Sollte eine Reise nicht durchgeführt werden können, muss man möglichst frühzeitig die Reservation stornieren.

Während einem Ausflug oder einer Wanderung ist der ÖV eine willkommene Abwechslung. Grosse Steigungen, Abstiege oder langwierige Strecken können gut überbrückt werden.

## Abmarsch

Langsam beginnen, und nach einer halben Stunde eine erste kurze Pause einlegen. Dabei überprüft ihr nochmals die Ausrüstung, kontrolliert v.a. die Schuhe und fragt nach dem Wohlbefinden.

## Pausen

Regelmässige Pausen an einem passendem Ort (gefahrenlos, Schatten und es sollte eine Sitzmöglichkeit geben)

Circa alle 45 Minuten benötigen Kinder eine Pause von 5-10 Minuten, während Erwachsene eher alle anderthalb Stunden eine Pause von 15-20 Minuten bevorzugen.

Am Anfang ist es wichtig den Kindern mitzuteilen, wie lange die Pause dauert. Die Pause beginnt, sobald das letzte Kind am Pausenplatz eingetroffen ist. Ca. 5 Minuten vor dem Weitergehen informiert ihr die Kinder, dass sie sich bereit machen sollen und was sie auf dem nächsten Streckenablauf erwartet.

Gebt ihnen Tipps über Trinken und Essen, evtl. Jacke anziehen oder gar verschwitzte Kleider wechseln. Sorgt dafür, dass alle genügend trinken. Die Leiter sollten zur zur Reserve mehr Wasser mit sich führen, als sie für sich benötigen. Es wäre möglich, dass ein Kind zuwenig für sich dabei hat. Überlegt euch auch wie das mit der Toilette ist und bestimmt einen Ort für die Mädchen und einen für die Jungs.

## Gruppenbildung

- gleichaltrige Gruppen
- gleichstarke Gruppen

## Wandern

* Bergauf und bergab sind kleine Schritte weniger anstrengend wie grosse Schritte.
* Immer mit der ganzen Sohle auftreten
* nicht bergab rennen, um deine Knie zu schonen.
* nicht Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern die Freude an der Natur
* nicht planlos drauflos wandern
* keine vermeintliche Abkürzungen machen
* auf dem Weg bleiben!
* attraktive Routen wählen

## Weiteres

Wie du die Kinder motivierst und die Wanderung auflockern kannst, findest du im Artikel:

"Kinder zum Wandern motivieren"

## Quelle

Titelbild:

**Clipart** mit freundlicher Genehmigung des Verlages buch+musik ejw-service gmbh, Stuttgart - www.ejw-buch.de

**aus: Jungscharleiter Grafik-CD plus**; Zweite überarbeitete Auflage 2002

**© buch+musik ejw-service gmbh, Stuttgart**