

# Familienwanderungen für einen sanften Start in die Saison

Von Rémy Kappeler

Jetzt beginnt die Zeit, in der Eltern ihre Kinder langsam auf erste Bergwanderungen vorbereiten können.

Das oberste Gebot beim Wandern mit der Familie: Zeit haben. Gestresste Eltern sind uncool, sie haben keine Flausen im Kopf. Und die machen ja am meisten Spass, nicht nur den Kindern. Deshalb sollten sich Eltern im Vorfeld einige Gedanken machen. Zum Beispiel: Ist es so wichtig, dass ich meine Vorstellungen auf Teufel komm raus durchziehe? Können wir die Wanderung abkürzen, falls wir viel Zeit mit Spielen verbracht haben?

## Zum Wolfskorridor im Neuenburger Jura

**Schwierigkeit:** Wanderweg T1 (gelb)  
**Dauer:** 1 h 30 min **Strecke:** 5 km  
**Höhenmeter:** 130 m hinauf / 417 m hinunter  
**Kondition:** tief

Im Val-de-Travers gibt es den Corridor au Loup, den Wolfskorridor. Wölfe gibt es dort natürlich nicht. Die Wanderung beginnt bei der Bushaltestelle «Les Sagnettes, Chablais» oberhalb von Couvet auf einem Weg mit alten Karrenspuren. Über eine Jurawiese erreicht man das gut ausgebaute Weglein einer steilen Felswand entlang, es führt 150 Höhenmeter hinunter nach Bas des Roches. Zuerst ist das Weglein mit einem Geländer gesichert, im zweiten, etwas weniger abschüssigen Teil nicht mehr. Auf diesen 500 Metern erhalten Eltern ein Gespür dafür, wie sie selbst und ihre Kinder auf einen ausgesetzten, steinigen Weg mit gelegentlichen Naturtreppenstufen reagieren. Der Rest der Wanderung ist einfach: Dem Bach Le Sucre entlang geht es weiter bis zu einer Brücke. Davor weist ein Wegweiser nach rechts hinauf zum Corridor au Loup. Der Weg führt über Treppen einer

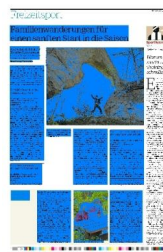
überhängenden Felswand entlang. Schliesslich steht man in einem etwa 200 Meter langen Korridor. Gefrierendes und immer wieder auftauendes Sickerwasser hat das Gestein ausgehöhlt und diesen Gang hoch über dem Tälchen entstehen lassen. Vom Corridor ist es nicht mehr weit hinunter bis nach Couvet.

## Zum Elefanten nahe der Bundeshauptstadt

**Schwierigkeit:** Wanderweg T1 (gelb)  
**Dauer:** 2 h 55 min **Strecke:** 9,2 km  
**Höhenmeter:** 525 m / 430 m  
**Kondition:** mittel

Diese Wanderung führt vom bernischen Krauchthal aus zuerst über einen waldigen Grat oberhalb des Lindenfelds. An zwei Orten gibt es magische Sandsteinfiguren zu entdecken. Kurz vor den Fluehüsli zweigt ein Waldpfad rechts ab zum Fluebabi, einer zirka fünf Meter hohen Sandsteinstele, die etwas versteckt mitten im Wald auf einem Felsen steht (Koordinaten 2 608 550, 1205 405). Klar, dass die Kinder nicht nur schauen wollen und zu klettern beginnen. Hier lernen Eltern, den Kindern und deren Geschicklichkeit zu vertrauen. Ihr Gleichgewicht ist eindrücklich, ebenso ihre Sicherheit beim Klettern und ihre Unbesorgtheit. Zurück bei den zwei Fluehüsli staunt man, dass es in diesen Höhlen Häuser hat, in denen Leute wohnen. Über Waldwege geht es zum Bantigerturm. Beim Erklimmen bleibt den Eltern die Anspannung erspart, alles ist gesichert. Entspannt lässt sich also die Aussicht über Bern geniessen. Jetzt geht es wieder nordwärts zur Ruine Geristein. Von dort verläuft der Felsporn Büündli westwärts, darauf findet man den Elefanten (2 606 350, 1204 340). Es ist ein Sandsteinbogen, der aussieht wie ein Elefantenrüssel. Beide Sandsteinformationen wurden durchs Wetter geformt. Bei der Haltestelle «Bolligen, Lutzeren» steigt man in den Bus nach Bern.

## Zu den gelben Gondeln in



## der Bündner Herrschaft

**Schwierigkeit:** einfacher Alpinwanderweg  
T4 (weiss-blau-weiss)

**Dauer:** 2 h 40 min **Strecke:** 5,4 km

**Höhenmeter:** 640 m / 640 m

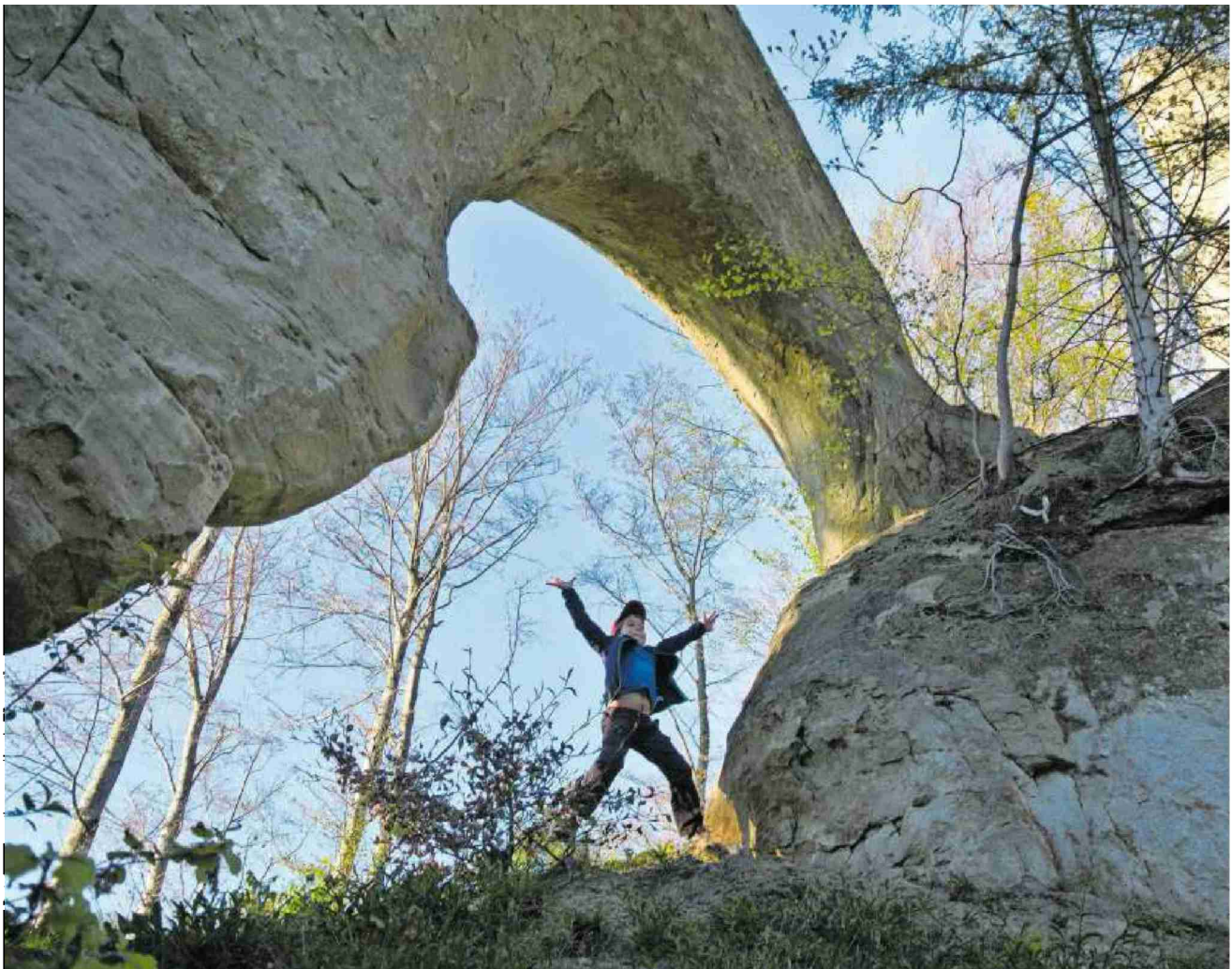
**Kondition:** hoch

Der Vilan ist ein idealer erster Gipfel. In den gelben Kabinen der Älplibahn überwindet man viele Höhenmeter, so dass von der Bergstation aus die 600 Höhenmeter zum Gipfel gut machbar sind. Es ist ein weiss-blau-weiss

markierter Alpinwanderweg, ein technisch eher leichter, denn sonst sind diese Wege nicht für Kinder gedacht. Ein erstes Zwischenziel ist der Messhaldenspitz. Der Weg ist steil, ab und zu nahe am Abgrund, meist aber ein, zwei Meter davon entfernt. Mit etwas Disziplin ist er gut zu meistern. Auf dem Vilan gibt es genug Platz für Bewegung. Der Abstieg auf der Nordseite ist einfach.

*Rémy Kappeler arbeitet bei den Schweizer Wanderwegen und ist Autor von «Wanderpapa. Familiengeschichten vom Wanderweg».*

**Wunderliche Felsformation: Ein Sandsteinbogen im bernischen Krauchthal erinnert an einen Elefantenrüssel.**







## Was vor der Tour zu beachten ist

**Strecke:** Zum Erarbeiten von Wanderungen eignet sich das Planungswerkzeug der Schweizer Wanderwege ([www.schweizerwanderwege.ch](http://www.schweizerwanderwege.ch)). Darin gibt es über tausend seriös recherchierte Wandervorschläge. Man kann selbst Wanderungen planen und abspeichern, der Planer errechnet automatisch Zeit, Distanz und Höhenmeter. Gleichzeitig lässt sich die An- und Heimreise mit dem öffentlichen Verkehr planen. Breite, asphaltierte Wege sind für Kinder langweilig. Spannend sind Pfade, die sich durch die Natur schlängeln. Hier hilft der Blick auf die Landeskarte: Breite und asphaltierte Wege sind mit einer Doppellinie eingezeichnet, Feld- und Waldwege mit einfachen, durchgezogenen oder in langen Abständen unterbrochenen Linien. Stark gestrichelte Linien sind Pfade, wie Kinder sie lieben. Dann hält man am besten Ausschau nach Orten, die sich zum Spielen eignen: Bäche, Wasserfälle, Höhlen, Ruinen.

**Dauer:** Bis zum Alter von drei Jahren trägt man Kinder meistens, die Zeit ist abhängig von der Energie der Eltern. Für Kinder zwischen vier und sechs Jahren sind Touren von vier Stunden realistisch, zwischen sieben und neun Jahren sind etwa fünf Stunden sinnvoll und ab zehn Jahren sechs oder sieben Stunden. Diese Dauer meint die Wanderung inklusiv Pausen.

**Ausrüstung:** Zum Wandern braucht es gute Schuhe und einen wasserdichten Regenschutz. Rasch trocknende Wanderhosen sind auch praktisch. Alles andere kann man aus dem Alltagskleiderschrank nehmen.

**Erwartungshaltung:** Wandern ist wie Fuss-

ball oder Ballett: Bevor das Kind Höchstleistungen erbringen kann, braucht es Training. Beim Wandern haben viele Eltern unerklärlicherweise den Anspruch, dass ihre Kinder das Können für Bergwanderungen von einem Tag auf den anderen besitzen. Eltern müssen sich einigen kritischen Fragen stellen: Habe ich unbewusst Erwartungen von meinen Eltern oder Freunden übernommen? Habe ich überhöhte Erwartungen an meine Kinder? Ist das Gipfel-erklimmen, das anspruchsvolle Bergwandern wirklich das, was unsere Familie glücklich macht, oder reichen vorerst einfache Wanderungen? *Rémy Kappeler*



**Wissen, wo's langgeht: Die Karte hilft.**