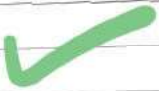




# DIE RUCKSACK-CHECKLISTE

Niemand hat gesagt, dass man nicht viel Material braucht, wenn man mit Kindern Klettern gehen will. Diese Auflistung ist ein Vorschlag für einen gelungenen Tag am Fels. Jede Materialliste ist jedoch um eure individuellen Bestandteile, die den Tag erst so richtig besonders machen, zu erweitern. Viel Spaß beim Draußensein.



ALLES DA?

MUUH!



**Gurt:** Für kleine Kinder empfiehlt sich ein kombinierter Gurt für mehr Stabilität, für größere Kinder reicht dann auch ein Kinder-Sitzgurt. Es gibt mittlerweile viele verschiedene Modelle. **2. Schuhe:** Beim ersten Mal Ausprobieren reichen vielleicht auch noch Turnschuhe. Aber wenn die Sache richtig Spaß machen soll, dann fördern eigene Kletterschuhe die Motivation und erschließen den Kindern ein ganz neues Gefühl am Fels. Auch hier gibt es viele verschiedene Modelle – grundsätzlich aber auf die richtige Größe achten. Dünne Socken dürfen an kalten Tagen schon noch im Schuh Platz haben. Zum Auslüften der Zehen zwischendurch ist es fein, ein paar Flip Flops oder Sandalen dabei zu haben. **3. Seil:** Hier gelten die allgemeinen Empfehlungen, für Kinder werden keine besonderen Seile benötigt. **4. Sicherung:** Um kleine, leichte Kinder adäquat sichern zu können, benützen große, schwere Erwachsene am besten den guten alten Tube- oder ein ähnliches System. Und kleine, leichte Kinder sollten keine großen, schweren Erwachsenen sichern! **5. Expressschlingen:** Auch hier einfach das „normale“ Material verwenden. Wenn die größeren Kinder schon im Vorstieg unterwegs sind, dann kann man es ihnen natürlich erleichtern, indem man ihnen Expressschlingen mit kleineren Schnappern zurechtleigt. **6. Reepschnur oder kurzes Seilstück:** Diverse Schnüre sind super für Aufwärmspiele, aber auch zum Üben verschiedener Techniken wie Knotenbinden zu verwenden. **7. Lange Bandschlinge:** Zum Schaukeln an einem Bolt oder Ast. Kann hilfreich sein, wenn die Aufsichtspersonen Konzentration brauchen, um eine Tour wieder abzubauen, oder in Ruhe einen Kaffee trinken wollen. **8. Schraubkarabiner:** Auch hier wieder die „normale“ Ausrüstung und vielleicht einen oder zwei Schrauber mehr mitnehmen – für eine zusätzliche Top-Rope-Absicherung oder für das oben erwähnte Schaukeln. **9. Helm:** Großer Helm und kleiner Helm – so hat Familie Calimero Spaß am Fels. **10. Verbandszeug:** Und falls doch einmal was passiert, dann haben wir natürlich unser Verbandszeug dabei – ein paar lustige Kinderpflaster sind hilfreich bei diversen Schrammen und Schürfungen, die beim Klettern halt einfach manchmal passieren. **11. Rucksack groß:** Oder besser: Rucksack sehr groß. **12. Rucksack klein:** Die Kleinen dürfen natürlich beim Tragen mithelfen und fühlen sich ganz wichtig. **13. Pullover:** Auch im Sommer sollte man einen Pullover oder ein langärmeliges Leibert einpacken. Als Sitzunterlage, wenn es schattig wird, wenn es am Abend frisch wird, und wenn man nach einem langen Klettertag müde ist, dann ist ein kuscheliger Pullover ganz fein. **14. Sonnenschutz:** Sonnencreme und Sonnennut nicht vergessen. Wer mag, trägt auch eine Sonnenbrille. Und wenn ein längerer Aufenthalt geplant ist, dann kann ein kleines Wurfzelt ein schattiger Rückzugsort sein. **15. Crash Pad:** Es muss nicht unbedingt zum Bouldern gehen. Wenn mehrere TrägerInnen zur Verfügung stehen, kann man auch ein kleineres Crash Pad mitnehmen. Es ist gemütlich für eine Pause oder einen kleinen Mittagsschlaf und toll für alle möglichen Spiele zu verwenden. **16. Getränk:** Reichlich Wasser einpacken. Und ein bisschen Saft kann natürlich auch nicht schaden. **17. Jause:** Jause kann es nie genug geben: Karotten, Kohlrabi, Bananen, Moosbeeren, Studentenfutter oder Maiswürmer... den Gelüsten sind keine Grenzen gesetzt. Bitte aber auf eine ausgewogene Zusammenstellung achten. **18. Ball:** Ein kleiner Ball ist ein super Spielzeug für Aufwärmspiele oder als Ablenkung zwischendurch. **19. Kleines Spielzeug:** Eigentlich braucht man nicht viel Spielzeug mitzuschleppen. Die Kinder finden sowieso viel interessanteren Sachen in der Natur. Aber kleine Autos oder Tiere kann man am Fels verstecken. Mal schauen, wer es bis zum Rennauto hoch schafft... und wer findet die Kuh in der Bouldertraverse? **20. Und nach dem gemeinsamen Klettern...** gibt es meistens noch eine Belohnung für die Kleinen und die Großen – Sommerzeit ist Eiszeit!

**Magdalena Fiesel-Tropper**

Übungsleiterin Sportklettern, Mutter von Xaver (4) und Luzia (1) – beide kletteraffini

