



Wandern mit Kindern und Jugendlichen

Wie wird der Wandertag wieder interessant?

Workshop am 30.8.2023

Wer bin ich?

- Mona Mause (mona.mause@npsr.de)
- Regionalmanagerin für den Kreis Olpe beim Naturpark Sauerland Rothaargebirge e.V.
- Schwerpunktthemen:
 - Regionale Produkte (Kochbuch, Einkaufsführer)
 - Infrastrukturkontrolle Kreis Olpe (Wander- und Rastplätze)
 - Produktverantwortliche für den Wanderweg Sauerland-Höhenflug
- Ursprünglich aus dem Bereich des nachhaltigen Tourismus

Wandern mit Kindern und Jugendlichen

- Kurzvorstellung Naturpark Sauerland
Rothaargebirge
- Wandern auf dem Sauerland-Höhenflug – Wie
machen wir einen Fernwanderweg attraktiv?
- Wanderplanung: Besonderheiten (bei
Wanderungen mit Kindern und Jugendlichen)
- Wanderung: Wie kann man einen Wandertag
attraktiv gestalten?

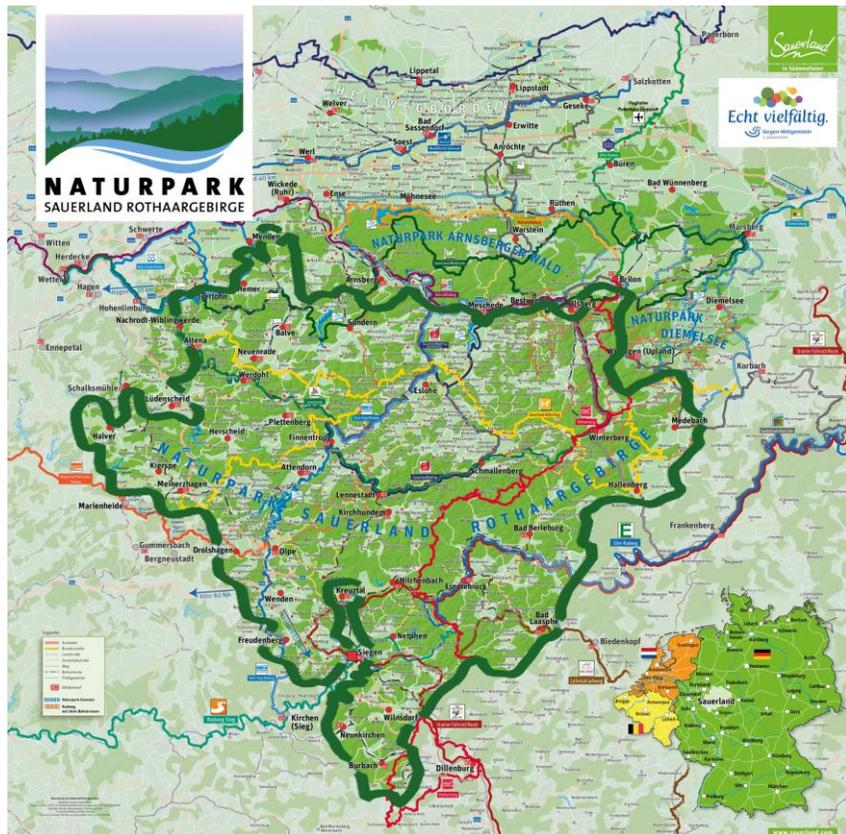


Was ist ein Naturpark?



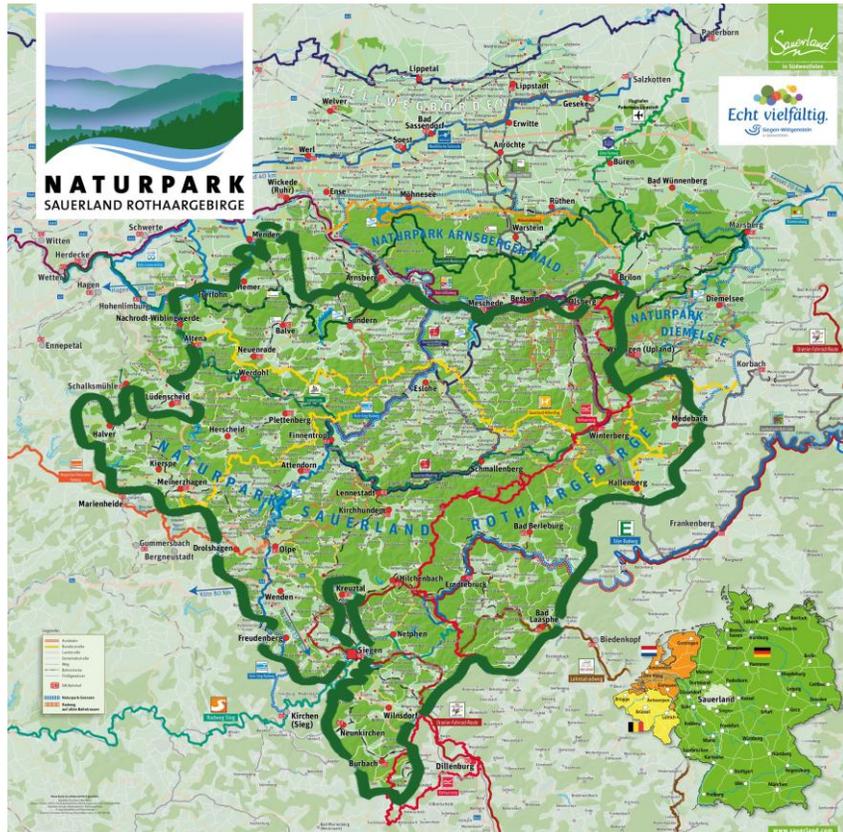
<https://youtu.be/5wE0wb4ymK4>

- großräumiges Gebiet, das überwiegend aus Natur- und Landschaftsschutzgebieten besteht (kein Eingang 😊)
- weist eine große Arten- und Biotopvielfalt auf sowie eine durch vielfältige Nutzung geprägte Landschaft.
- Ziel: natürliche Landschaften, ihr kulturelles Erbe und die biologische Vielfalt zu schützen und für nachfolgende Generationen zu erhalten
- Er schafft Verständnis und Akzeptanz für den Naturschutz, eine nachhaltige Entwicklung und fördert die regionale Identität. Naturparke eignen sich besonders für Erholung und Naturerleben.
- Sie stehen für Naturschutz, Umweltbildung, Erholung und Regionalentwicklung.
- Naturparke machen 27% der Fläche Deutschlands aus.
- 104 Naturparke in Deutschland, 12 in NRW



Der Naturpark Sauerland Rothaargebirge ...

- Größter Naturpark in NRW (rund 4.000 Quadratkilometer)
- Kreis Olpe, Märkischer Kreis, Hochsauerlandkreis, Kreis Siegen-Wittgenstein (von Hemer bis Burbach, von Halver/Meinerzhagen bis Medebach)
- Newsletter informiert über aktuelle Projekte
- Die wald- und gewässerreiche Mittelgebirgslandschaft ist eine der beliebtesten Urlaubs- und Wanderregionen Deutschlands.
- Mit dem Rothaarsteig und dem Sauerland-Höhenflug durchziehen gleich zwei bundesweit bekannte Qualitätswanderwege den Naturpark.
- Naturattraktionen: Bruchhauser Steine als erstes nationales Naturmonument in Nordrhein-Westfalen, Vogelschutzgebiet Medebacher Bucht, Ebbemoore
- Nutzungsverteilung: Waldfläche: 58,69% (<2% natürliche Waldentwicklung) Grünland: 13,5%, Siedlung/Verkehr: 13,4%, Acker: 13,2%, Gewässer: 1,04%
- Schutzgebiete: Landschaftsschutzgebiete: 76%, Naturschutzgebiete: 10%, Flora-Fauna-Habitat-Gebiete: 7%, Vogelschutzgebiete: 5%, Naturwaldzellen und Wildnisgebiete: Je 0,1%



... und seine Angebote in der Umweltbildung

- Zertifizierungen zu Naturpark-Schulen und –Kindergärten
- Schulungsmaterial für Grundschulen /Fortbildungen (20.9.2023 Thema Wetter in LIZ, Möhnesee)
- Trolley zum Ausleihen
- Naturparkführungen / Ausbildung zum Zertifizierten Natur- und Landschaftsführer
- Informationszentren und deren Angebote (Entdeckerrucksack, Wasserekskursionen,...)
- Kontakte zu zahlreichen Partnern wie z.B.
 - Ranger Südwestfalen, Ranger Hotline Tel: 02972/9702-55
 - Lumbricus von der <https://www.nua.nrw/lumbricus> von der Natur- und Umweltschutzakademie NRW
 - Erlebnisbauernhöfe (z.B. Belke, Attendorn), Klimawelten Hilchenbach
- www.npsr.de

Wandern auf dem Sauerland-Höhenflug – Wie machen wir einen Fernwanderweg attraktiv?



- Fernwanderweg über 250 km von Meinerzhagen und Altena bis ins hessische Korbach
- Abwechslungsreicher Wegeführung: Wegeuntergrund / Landschaft (breiter Weg, Pfad, Wiese, dunkler Wald, Fernsichten, Laubwald, Nadelwald)
- Installationen/Highlights am Weg (XXL-Stuhl oder Bänke, Türme)
- Städte, Dörfer, Gastrobetriebe
- Rastmöglichkeiten: Rastplätze/Bänke für Pausen und Picknick
- Individualität: Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade / individuelle Zusammenstellung der Wanderrouten (km, Höhenmeter, Fernwandern aber auch Tagestouren mit ÖPNV oder Spazierwege als Rundtouren)
- Ausgezeichnete Wegebekanntmachung (unverlauffbar; Rettungssystem)
- Service (Beratungshotline hilft bei Unterkunftssuche; Pauschalen mit z.B. Gepäcktransfer, Abholservice, etc.)
- Unterkünfte in Wegnähe (Zugangswegen, Trekkingplätze)
- Interessantes und Anekdoten am Wegesrand: Panoramatafeln (Skyline APP) und Infotafeln, geführte Wanderungen mit dem Ranger Südwestfalen (Rangerhotline: 02972 970255)
- Wanderpass/Wanderurkunde



www.sauerland-hoehenflug.de

<https://youtu.be/Lor12FiuV8E>

Besonderheiten bei Wanderungen mit Kindern und Jugendlichen – Wie macht der Wandertag Spaß?

Erfahrungen?





Gründe für's Wandern

- Unkomplizierter und einfacher Wohlfühlsport, für den keine besonderen Bewegungsabläufe gelernt werden müssen, kann (fast) jeder (auch barrierefreie Wege (z.B. Grenzenlos in Olpe))
- Ohne teure Ausrüstung möglich
- Intensiver Kontakt zur Mitwelt und Natur, verbunden mit sozialen Kontakten
- Naturerleben, naturverträgliche Freizeitaktivität
- Entspannend, entschleunigend, abschalten
- Gesund: Halten Jugendliche in Bewegung
- Sanfter Natursport
- Grenzerfahrungen abseits des üblichen Medienkonsums
- Selber erleben, anstatt zuschauen
- Verschiedene Rollen können ausgelegt werden: Organisation im Vorfeld, Gruppenleitung, Verpflegung, Naturkunde, Lieder singen, handwerkliche Betätigung z.B. Zeltaufbau/Lagerfeuer – Stärken suchen und fördern
- Gegenseitige Unterstützung und Rücksichtnahme lernen: Schweren Rucksack tragen helfen; warme Jacke ausleihen, Getränk abgeben – Gruppenzusammenhalt fördern mit Spaß
- Rucksack packen = nachhaltigen Umgang lernen; Was brauche ich wirklich? Nicht zu viel mitnehmen, da man alles tragen muss, jedes Gramm ist Belastung
- Erfahrung, dass man auch ohne viel Ausrüstung Spaß haben kann
- **Aufgabe: Fallen Euch noch weitere Gründe ein?**

Wetter

- Bei fast jedem Wetter ist Wandern möglich – mit der richtigen Vorbereitung
- Wettervorhersage beobachten und Klamotten darauf ausrichten:
 - Hitze
 - Streckenlänge kürzen, nicht so viele Höhenmeter;
 - mehr Pausen einplanen;
 - an Kopfbedeckung und Sonnencreme denken;
 - Wälder und Bäche als Abkühlung einbauen;
 - viel Trinken

Wetter

- Regenschauer:
 - Regenkleidung;
 - Gute, wasserdichte Schuhe: Es kann rutschig und matschig sein
 - Schutzhütten einplanen

Wetter

- Gewitter:
 - Wanderung besser verschieben;
 - Was tun, wenn man vom Gewitter überrascht wird?
 - Meiden von Anhöhen, freien Flächen, Wasser
 - Alle metallischen Gegenständen wegschmeißen!
 - alle freistehenden Bäumen meiden – Baumart egal! Besser im Wald bleiben oder Schutzhütte aufsuchen
 - auf freier Fläche: Bodenmulde suchen, in die Hocke gehen, Beine eng aneinander; Hände dürfen nicht den Boden berühren, nicht flach hinlegen, nicht telefonieren;
 - Zeitabstand berechnen: Sekunden zwischen Blitz und Donner zählen und durch drei teilen (Schall braucht drei Sekunden pro KM)

Wetter

- Kälte/Schnee: Zwiebelprinzip; Handschuhe und Mütze. Warme, wasserdichte Schuhe
- Sturm:
 - Wanderung besser verschieben,
 - Gefahr durch umstürzende Bäume und herabfallende Äste, wenn dann breite Forstwege nutzen



Verhalten im Wald

- Über regionale Schutzgebiete informieren (regional unterschiedlich)
- Ziel einer Wanderung: Mit Natur in Berührung kommen - Naturerfahrung machen. Kräuter sammeln, Flussuntersuchungen durchführen, etc. sind wichtige Bestandteile, aber Achtung! :
 - Im Naturschutzgebiet ist das verlassen der Wege verboten
 - Brutzeiten in Vogelschutzgebieten beachten z.B. keine Geocaches suchen oder Pflanzen sammeln
 - Wir hinterlassen in der Natur nichts als Fußspuren. Müll mitnehmen
 - Kein Lärm, da ich dort nicht alleine bin – keine Musik – Tiere nicht aufschrecken
 - An Hinweisschilder halten, z.B. Sperrungen bei Jagd oder Fällarbeiten, **LEBENSGEFAHR!**)
 - Beeren sammeln und essen? Wer Früchte und Pilze sammelt, sollte diese vor dem Essen immer gut putzen bzw. erhitzen, damit mögliche Krankheitserreger keine Chance haben (Fuchsbandwurm etc.) .



Rechtliches - Wem gehört der Wald?

- Wir sind nur Gast im Wald
- Waldbesucher in Deutschland haben Glück: Das deutsche Waldbetretungsrecht ist eines der großzügigsten in Europa. Danach dürfen fast alle unsere heimischen Wälder zum Zwecke der Erholung betreten werden
- Gleichzeitig muss man wissen, dass Wald immer irgendwem gehört. In Nordrhein-Westfalen sind 2/3 der Wälder in Privatbesitz, der Rest gehört Kommunen, Land und Bund.
- Mit dem Recht, den Wald zu betreten, kommt die Pflicht, sich so zu verhalten, dass die anderen Waldbesucher nicht gestört werden.
- Weitere Infos: <https://www.wald-und-holz.nrw.de/wald-erleben/verhalten-im-wald>

Gesetzliche Regelungen

- Das Betreten des Waldes geschieht auf eigene Gefahr. Waldtypische Gefahren, wie herunterfallende Äste, aber auch ein umstürzender Baum, gehören zu den natürlichen „waldtypischen“ Gefahren.
- Vom 1. März bis 31. Oktober ist das Rauchen im Wald verboten. Feuer machen ist ganzjährig im und weniger als 100 Meter vom Waldrand entfernt verboten (ausgenommen sind genehmigte Feuerstellen). Die meisten Waldbrände in NRW gibt es im Frühjahr, durch menschliches Fehlverhalten. (Waldbrandstatistik des Bundes)
- Bitte Waldwege nicht zuparken. Wenn notwendig z.B. Rettungseinsatz oder Waldbrand, hat der Wald Vorrang und Ihr Auto im besten Fall eine Delle.
- Wer darf rein? Fußgänger, Radfahrer, Krankenfahrstühle und Reiter auf ausgewiesenen Wegen. Wer muss draußen bleiben? Kraftfahrzeuge aller Art, auch Motocross-Motorräder und QUAD's.
- Campen ist nicht erlaubt.
- Gerade im Frühjahr und Sommer sitzt, steht und liegt der Nachwuchs unserer heimischen Tiere oft nur wenige Meter neben dem Waldweg und ist eine leichte Beute. Bitte halten Sie daher Ihren Hund abseits der Wege an der Leine und in Naturschutzgebieten auch auf den Wegen.
- Wildtiere reagieren gerade in der Brut- und Setzzeit sehr sensibel auf Störungen. Dann dreht sich alles um den Nachwuchs. Einige Arten sind so sensibel, dass Sie Ihre Nester bei Störungen aufgeben. Seien Sie im Frühjahr daher besonders Rücksichtsvoll und bleiben auf den Wegen.
- Ein Strauß für zu Haus: Beeren, Blumen, Pilze, Kräuter und Äste u.a. dürfen nur in „Handstraußgröße“ mitgenommen werden.
- Abseits der Wege: Zu Fuß ok, mit dem Fahrrad verboten.
- Im Naturschutzgebiet: Wege (auch zu Fuß) nicht verlassen und pflücken Sie zum Schutz der Natur keine Pflanzen
- Das Einzige was im Wald bleiben darf, ist der Stress: Alles andere, vor allem Abfall, entsorgen Sie bitte am nächsten Abfalleimer oder zu Hause.
- Jagdliche Einrichtungen, wie z.B. Hochsitze dürfen nicht betreten werden, auch wenn es noch so verlockend ist Unfallgefahr!
- Holzstapel, sogenannte Polter nicht betreten: Unfall- und Lebensgefahr! Die Stämme wiegen oft mehr als eine Tonne und können ins Rutschen kommen.

Bekleidung

- Bekleidung muss den Witterung angepasst werden (Kälte, Hitze, Nässe, Wind) und vor Verletzungen schützen. Das Zwiebel-Prinzip hat sich bewährt.
- Schuhe
 - je anspruchsvoller die Strecke, umso besser müssen die Schuhe sein
 - Müssen Halt geben und gegen Nässe schützen
 - Was tun, wenn Kinder/Jugendliche keine Wanderschuhe haben?
 - auch in Streckenplanung einplanen – kürzere Strecke
 - Wichtig: Schuhe müssen richtig passen und gut eingelaufen sein – nicht neu
 - schnürbar; gutes Profil, nicht wasserdurchlässig
 - keine Sandalen, Stoffschuhe wie Chucks oder Sneaker
 - auch an passende hohe, Socken achten; keine Fülllinge – hier gibt leicht Blasen
- Nach Bedarf: Wanderhose (trocknet schnell und ist atmungsaktiv), Windjacke, Kappe, Sonnencreme Bei Kälte: Mützen und Handschuhe = Schutz von Körperstellen, die nicht gut durchblutet sind

Was gehört alles in den Wanderrucksack?

- Getränke: Wandern verdoppelt Flüssigkeitsverbrauch
- Je nach Witterung: warme Jacke, Regenjacke, Sonnenhut, Sonnencreme (Praxistipp: Sonnencreme für Gruppe mitbringen; die Hälfte der Gruppe vergisst sie sowieso und es müssen nicht alle schleppen)
- Wanderkarte
- Müllsack
- Verpflegung (Butterbrot, Müsliriegel)
- Rucksackapotheke:
 - Blasenpflaster, Pflaster; Verbandspäckchen
 - Zeckenschutz (Pinzette, Zeckenkarte)
 - Notfallnummern,
 - Rettungsdecke,
 - Trillerpfeife,
 - Desinfektionsmittel
 - Insektenschutz / -salbe
 - Wärmekissen

ACHTUNG: Rucksack darf nicht zu schwer werden! Je Leichter, umso besser, Gewicht 10-12% /max. 1/4 des Körpergewichtes
Schwere Dinge direkt an den Rücken, Becken und Schultergurt nutzen;

Verpflegung

- Gemeinschaftliche Verpflegung ist wichtiger Teil einer jeder Wanderung
- Nahrungsmittel ohne viel Verpackung; am besten Brotdosen – dann bleibt auch kein Müll zurück
- Praxistipp: Kleine Motivation zwischendurch, wenn die Beine schwer werden und die Motivation fehlt: Müsliriegel, Nüsse oder Trockenobst für alle
- Getränke: am besten Wasser oder Tee

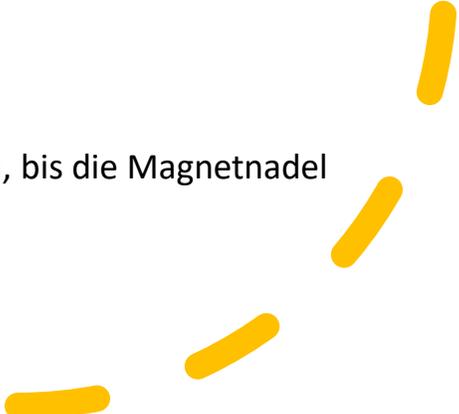


Wegstrecke planen



- Streckenlänge: Erwachsene: 3-4 km pro Stunde. Der Schwächste bestimmt Geschwindigkeit und Anzahl der Pausen!
 - Höhenmeter 300 m/Stunde
 - 500 m/Stunde bei Abstieg
 - Tagestouren bei Kinder/Jugendliche: Wegstrecke in km = 1,5 x Alter
- Vorwanderung ist empfohlen (gute Ortskenntnisse sind immer gut, bei Notfall, Wetterumbrüchen, Aktionen, Infos zu Pflanzen, etc...)
- Genügend Pausen einplanen (z.B. Picknick oder Aktionen)
- Passende Aktionen zum Weg auswählen bzw. Besonderheiten am Weg einplanen (z.B. Gewässeruntersuchung, wenn Bach am Weg liegt oder Aufstieg auf Turm)
- Abwechslungsreiche Strecke planen (Pfade, Wiese, breiter Weg, Wald, Freifläche, Aussicht, Verschlungene Pfade, Matsch, Bachüberquerungen)

Mögliche Orientierungshilfen

- Wanderkarten (topographische Karten bilden Gelände bestmöglich ab – auch Höhenmeter)
 - Maßstab 1:25.000 = 1cm auf der Karte entspricht 25.000cm in der Natur
 - Karten sind nach Norden ausgerichtet (Norden ist oben)
 - Markante Punkte, wie Türme sind eingezeichnet
 - Höhenlinien lesen: bei einem Maßstab von 1:25.000 beträgt der Abstand zwischen zwei Höhenlinien meist 20 m in der Natur. Je enger die Linien beieinander liegen, desto steiler das Gelände
 - App's (Outdooractive, Komoot oder Sauerland-App)
 - Kompass
 - Nadel zeigt in Richtung Norden
 - Hilfreich, um Karte einzunorden
 - Eigenen Standpunkt ermitteln
 - Kompass immer waagrecht halten
 - Übung: Feststellen der Nordrichtung:
 - Kompass waagrecht in der Hand halten
 - Ablesemarke auf Norden "N" drehen
 - Magnetnadel zur Ruhe kommen lassen
 - Sich selbst und damit den Kompass so lange drehen, bis die Magnetnadel nach "N" zeigt – nun blickt man direkt nach Norden
 - GPS-Geräte
- 

Natürliche Orientierungshilfen

- Zur Sommerzeit steht die Sonne ungefähr um 7 Uhr im Osten, um 13 Uhr im Süden und um 19 Uhr im Westen
- Die Sonne wandert alle 6 Stunden um 90 Grad
- Moose und Flechten sind meist an der Nordseite der Bäume
- Jahresringe sind an der Nordseite dichter
- Ameisennester haben ihren Ausgang nach Süden

Wegeleitsystem:

- Qualitätswanderwege, wie der Sauerland-Höhenflug haben Wegeleitsysteme und sorgen so dafür, dass sich niemand verläuft
- Sichtmarkierung: regelmäßig zeigen Markierungszeichen, dass man auf dem richtigen Weg ist
- Es ist in beide Richtungen markiert, so sieht man immer ein Markierungszeichen, egal in welche Richtung man läuft
- Bestätigung nach Kreuzung, sodass man weiß, man ist richtig abgebogen
- Richtungspfeile für schwierige Wegeverläufe



Zecken

- Gefahr durch Borreliose und FSME
- Wo gibt es Zecken? Häufig in hohem Gras oder im Unterholz;
- Vorbeugen:
 - lange Kleidungstragen,
 - Socken über die Hosenbeine,
 - auf heller Kleidung kann man Zecken besser erkennen,
 - Insektenabweisende Mittel nutzen
- Entfernung:
 - wichtig: Zecken möglichst schnell entfernen; Erreger werden erst nach ein paar Stunden abgegeben;
 - rechtlich nicht erlaubt; Genehmigung der Eltern notwendig;
 - Entfernung mit Pinzette oder Zeckenkarte: dicht an der Haut ansetzen und mit einem Ruck entfernen; darauf achten Kopf rauszuziehen
 - nicht drehen, nicht vorher abtöten;
 - nach Entfernung desinfizieren – nicht vorher, da Zecke sonst Erreger abgibt
- Einstichstelle mit Stift umranden und schauen, ob sich Rötung vergrößert, dann zum Arzt



Notfall

- Rettungspunkte an Wegweisern im Wald
- Im Ernstfall muss es schnell gehen! Daher ist der Sauerland-Höhenflug durchgehend mit sogenannten Rettungsschildern ausgestattet. Auf den grün-weißen Plaketten, die an den Pfosten der Wegweiser angebracht sind, befindet sich eine Nummer, die Sie beim Absetzen Ihres Notrufes durchgeben müssen. Damit wissen die Rettungskräfte genau, wo Sie sich befinden und wertvolle Zeit kann eingespart werden.

Was tun bei...

- Unterkühlung:
 - Bewegung;
 - nasse Kleidung durch trockene ersetzen,
 - Energie zuführen: heiße Getränke & Speisen mit Zucker;
 - Wärmekissen;
 - Rettungsdecke
 - Wind meiden
- Allergie: Notfallmedikamente
- Sonnenkrank:
 - durch Kopfbedeckung vorbeugen;
 - viel Trinken;
 - Schatten aufsuchen,
 - feuchte Tücher zur Abkühlung
- Insektenstich z.B. im Mund: Kühlen; Insektensalbe
- Blasen: bei ersten Anzeichen sofort Blasenpflaster nutzen bevor! Blase entsteht
- Unfall:
 - Ruhe bewahren;
 - gute Kommunikation: Wer bleibt bei Patient (Ersthilfe und Beruhigung)?; Wer holt Hilfe und hilft Feuerwehr die Stelle zu finden?
 - So schnell wie möglich Notruf absetzen und Notfallnummer nennen (Rettungssystem)

Begegnung der haarigen Art

Sollten Sie auf Wildtiere treffen, genießen Sie den Anblick. Verfolgen Sie die Tiere jedoch nicht. Gerade Tiermütter verstehen keinen Spaß, wenn man dem Nachwuchs zu nahe kommt. Weibliche Wildschweine, Bachen, können auch einem erwachsenen Menschen gefährlich werden. Gerade in den frühen Morgen und Abendstunden sind Begegnungen nicht selten. Ist Ihnen die Distanz nicht groß genug, machen Sie etwas Krach, klatschen oder pfeifen. Gesunde Tiere werden in der Regel weiterziehen. Tiere die sich seltsam verhalten, z.B. zu nahe kommen oder sich nicht entfernen, bitte nicht anfassen. Wildtiere können für den Menschen gefährliche Krankheiten übertragen

Wie kann ein Wandertag interessant gestaltet werden?

- Teilhabe, Mitbestimmung:
 - Eigenverantwortliche Planung/Umsetzung
 - Mögliche Rollen:
 - Streckenplanung
 - Verantwortlicher für Ausrüstung: Rucksack packen / Verpflegung: Picknick organisieren (Schlechtes Essen kann zu schlechter Stimmung führen – wer gemeinsam das Essen vorbereitet hat trifft auch seinen Geschmack)
 - Reisedokumentation: Fotograf; Social-Media-Blogger; (Datenschutz beachten bei Veröffentlichung)
 - Ordnungs-Team (Wetter, Ersthelfer, Verhaltensregeln)
- Grundmotiv Spaß: Attraktionen und Aufgaben einbauen
 - Geocaching, Biparcous-App (digitale Schnitzeljagd; <https://biparcours.de/>; Beispielaufgaben: in einer festgelegten Zeit bestimmte km schaffen; Ziel erreichen, etc.)
 - Arbeitseinsatz z.B. Baumpflanzaktionen, Pflegemaßnahmen, Müllsammeln
 - Waldbaden: Natur lauschen
 - Mit verbundenen Augen führen lassen
 - Barfuß laufen; kneipen (Waschen am kalten Bach)
 - Tierspuren finden
 - Schmecken, riechen

Themenwanderungen

- Orientierungswandern: Den richtigen Weg finden; Voraussetzung: kein gut markierter Weg; braucht gutes Kartenmaterial; Kleingruppen werden irgendwo ausgesetzt mit Wanderkarte und müssen zurückfinden
- Barfusswandern: Greifkraft der Zehen: Luftballon zwischen den Zehen; muss versuchen Anderen den Ballon abzunehmen oder Ballonwettlauf
- Praxisbeispiel: Rangerwanderungen
- Fledermaussafari (Naturranger Bestwig)
- Lamawanderungen
- Kleine Ungewissheiten die uns in der Natur erwarten, können auch glücklich machen; kleine Achtsamkeiten; Balancieren, durch Dickicht laufen, Lauschen, barfuß laufen, mit verbundenen Augen laufen
- Sportliche Wanderung