

Wanderungen für Familien



Region

14. Oktober 2025 | Seite 3

🕒 4 min.

Die besten Routen und Tricks

„Kleine Füße, große Abenteuer im Sauerland“ ist ein Wanderbuch für Familien mit kleinen Kindern

Daniel Berg

Hagen Die Herbstferien haben begonnen. Was könnte es Schöneres für Familien geben, als mit den Kindern raus zu gehen an die frische Luft: Wandern. Wandern? Auf Kindergarten- und Grundschulkinder übt das nur nicht immer die gewünschte Faszination aus. Ein neues Buch gibt jetzt Tipps, für Routen im Sauerland mit Kindern in diesem Alter – und was man tun sollte, wenn die Motivation bei den Kleinen doch nicht so groß ist.

Zum Wandern im Sauerland gibt es reichlich Lektüre. Warum braucht es Ihr Buch, Katrin Pinetzki?

Weil es eine ganz neue Perspektive einnimmt: Wanderungen für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter. Natürlich kann man sich auch Routen für Kinder im Internet heraussuchen, aber das Buch bietet alles auf einen Blick – ausgewählte Routen inklusive Beschäftigungstipps für unterwegs. Wir schauen sehr genau auf die Bedürfnisse, die Kinder beim Wandern haben.

Welche sind das?

Die Routen sollten nicht zu lang sein, maximal zehn Kilometer. Es sollten Rundwege sein, damit man dort wieder ankommt, wo man gestartet ist. Und es war mir wichtig, dass die Wanderung möglichst ein Ausflugsziel beinhaltet, so dass man aus einer Wanderung einen Tagesausflug machen kann. Es sollte auf dem Weg auch ein Café oder einen Biergarten geben, vielleicht einen Spielplatz oder auch eine Toilette. Eine Wanderung also, die allen Familienmitgliedern etwas bietet.

Warum sind Sie Kinder-Wanderexpertin?

Ich bin dem Sinne keine Expertin. Ich bin eine Mama, die sich gern draußen in der Natur bewegt, die gern wandern geht – und die deshalb weiß, was es braucht und was nicht.

Manchmal fängt es schon mit dem Wort an, das Kinder abschreckt: Wandern. Da rollen nicht selten schon die Augen, wenn man das als Eltern vorschlägt, oder?

Vielleicht ist der erste kleine Trick, das Wandern anders zu verkaufen, indem Eltern in den Fokus nehmen, was Kinder dort erleben können. Anstatt zu sagen, dass man eine Wanderung macht, kann man sagen: Wir besichtigen eine Höhle, wir gehen in den Wildpark oder wir testen einen Spiel-Pfad. Es gibt natürlich Kinder, die von Haus aus gern wandern. Den anderen muss man es vielleicht schmackhaft machen.

Wie haben Sie Ihre Routen in dem Buch ausgewählt?

Ich wollte, dass die Routen gut übers gesamte Sauerland verteilt sind, damit die Menschen, egal wo sie wohnen, keine allzu lange Anreise haben, um eine dieser Wanderungen auszuprobieren. Es handelt sich um bereits bekannte Wege, persönlich getestet und eigens für Familien neu zusammengestellt.

Sie kommen aus dem Ruhrgebiet. Was hat Sie bei der Begutachtung des Sauerlands überrascht?

Ich kenne das Sauerland natürlich, aber ich habe es nochmal ganz anders kennengelernt und war zum Teil überrascht. Zum Beispiel über Winterberg: Da war ich schon oft, aber ich wusste nicht, wie schnell man dort in der wildesten Natur sein kann. Ich bin mit dem Zug hingefahren, bin an der Bahnhofstraße eine Treppe hinunter gegangen – und schon war ich in einer anderen Welt, es ging über Brücken und Schluchten zu einem See, und irgendwann bin ich im Kurpark und im kleinstädtischen Leben wieder aufgetaucht. Das war schön.

Was gehört noch zu Ihren Favoriten?

Das Felsenmeer in Hemer rund um die Heinrichshöhle hat mich beeindruckt. Und die Route im Bilsteintal bei Warstein, die war gesetzt, weil sie alles hat, was nötig ist für eine gelungene Kinderwanderung: Es gibt eine Höhle, einen Kletterfelsen, einen Wildpark, einen Waldspielplatz und ein Café. Einfach perfekt.

Und was ist auf Routen, auf denen weniger los ist? Wenn es den Kindern langweilig wird?

Eltern können sich für diesen Fall wappnen. Erster Vorschlag: Waldbingo vorbereiten.

Waldbingo?

Da gestaltet man für jeden Wanderer ein eigenes Papier mit Begriffen von Dingen, die im Wald zu sehen sind: bestimmte Bäume, Tiere, Hochsitze, Gewässer... Wer beim Abstreichen als erstes eine Reihe voll hat, ruft Bingo. Oder Eltern rufen eine Farbsammlung aus: Dann müssen alle Wanderer die Farben auf ihrem Kärtchen im Wald finden und sammeln. Grüne Blätter, rote Blüten, braune Rinde. Da gibt es viel.

Das klappt?

Es gibt immer mal wieder Durststrecken während der Tour. In der Regel helfen dann Imbiss-Pausen und ablenkende Tricks und Spielchen über die nächsten ein, zwei Kilometer hinweg. Meine Tochter mag zum Beispiel gern Sprachspiele: Das beginnt mit einem Begriff aus dem Wald. Der nächste muss einen Begriff aus dem Wald nennen, der mit dem Endbuchstaben dieses Wortes beginnt. Und das dann reihum. Aber eigentlich...

Eigentlich?

Eigentlich, das ist meine Erfahrung, sind Kinder sehr gern draußen unterwegs, im Wald zum Beispiel. Sie zu Hause zu motivieren kostet manchmal Kraft, aber wenn sie dann erst einmal unterwegs sind, haben sie meistens großen Spaß.

© WR Ennepetal/ Gevelsberg/ Schwelm 2025 - Alle Rechte vorbehalten.