

# SKITOUREN MIT KINDERN

Familienfreundliche Touren entdecken und  
gemeinsam das Abenteuer erleben



**kinderoutdoor.de**



Foto (c) Michael Müller / Dynafit

# Warum Skitouren mit Kindern? Weil Abenteuer keine Altersgrenze kennen.

Skitouren sind mehr als Sport – sie sind gemeinsame Zeit, Naturerfahrung und echtes Abenteuer. Kinder wachsen an Herausforderungen, und die Berge bieten genau das: Weite, Stille, Bewegung und Staunen. Dieses PDF zeigt dir, wie du mit deiner Familie sicher, sinnvoll und mit Spaß ins Skitouren-Erlebnis startest.

## ⭐ Was dich erwartet

Familienfreundliche Tourenvorschläge in den Alpen

Ausrüstungstipps mit konkreten Empfehlungen

Sicherheitshinweise für Eltern & Kinder

Packlisten, Checklisten & FAQs

Erfahrungen aus der Praxis von Outdoorfamilien

Partner & Produkte, die euch wirklich weiterhelfen

## 👣 Für wen ist dieses PDF gemacht?

Eltern, die mit ihren Kindern raus wollen

Outdoorfamilien mit Lust auf Schnee & Bewegung

Einsteiger, die Orientierung suchen

Erfahrene Tourengeher, die kindgerechte Routen suchen

Pädagog:innen, Guides & Bergmenschen mit Herz



## 🎯 Unser Ziel

Mehr Familien auf Tour bringen – mit Freude, Sicherheit und echtem Naturkontakt. Denn wer früh lernt, sich draußen zu bewegen, wird später selbstbewusst, achtsam und frei.

## 📣 Call-to-Adventure

Pack die Ski, schnapp dir die Kids – und entdecke, wie viel Kraft in gemeinsamen Wintermomenten steckt. Dieses PDF ist dein Startpunkt.

# Ausrüstungsliste für Skitouren mit Kindern



Warum eine gute Ausrüstung entscheidend ist

Skitouren mit Kindern sind kein Hochleistungsprojekt – aber sie brauchen Sicherheit, Komfort und Spaß. Die richtige Ausrüstung schützt vor Kälte, Überforderung und Frust. Und sie macht das Erlebnis für alle Beteiligten leichter und schöner.

## ✓ Packliste für Eltern & Kinder

| Kategorie                       | Was braucht ihr?                                  | Herstellerempfehlung                                      |
|---------------------------------|---|---|
| <b>Tourenski</b>                | Leicht, kindgerecht, mit Fellen                   | Hagan Pure Junior, Atomic Backland Girl/Boy               |
| <b>Bindung</b>                  | Verstellbar, kindersicher, leicht                 | Fritschi Scout, Marker F10 Tour, Dynafit ST Rotation Lite |
| <b>Skischuhe</b>                | Warm, bequem, beweglich                           | Scarpa F1 Jr, Dynafit Seven Summits                       |
| <b>Felle</b>                    | Passend zugeschnitten, gute Haftung               | Contour Hybrid Mix, Kohla Peak                            |
| <b>Stöcke</b>                   | Teleskopstöcke mit kleinen Griffen                | Komperdell Junior Tour, Leki Rider                        |
| <b>Bekleidung</b>               | 3-Schichten-System (Merino, Softshell, Hardshell) | Ortovox, Vaude, Reima                                     |
| <b>Helm &amp; Brille</b>        | Leicht, gut belüftet, UV-Schutz                   | Alpina Carat, Uvex Junior                                 |
| <b>Rucksack</b>                 | Klein, mit Brustgurt, Trinksystem möglich         | Deuter Fox 30, Evoc Line 20                               |
| <b>LVS-Set (ab 10 J.)</b>       | Lawinenverschüttetensuchgerät, Sonde, Schaufel    | Pieps Micro BT, Ortovox Diract Voice                      |
| <b>Sonnencreme &amp; Snacks</b> | Energie & Schutz                                  | Dextro Energy, Paediprotect Outdoor SPF50                 |
| <b>Thermosflasche</b>           | Warmgetränke für Pausen                           | Hydro Flask, Sigg Kids                                    |
| <b>Erste-Hilfe-Set</b>          | Kompakt, kindgerecht                              | Ortovox First Aid Roll Doc Mini                           |
| <b>Karte &amp; App</b>          | Orientierung & Tourenplanung                      | Komoot, Alpenvereinaktiv App                              |

## ⚠ Sicherheit zuerst

Bevor ihr startet: **Unbedingt den aktuellen Lawinenlagebericht und Bergwetterbericht prüfen!**

Empfehlung: [Lawinenwarndienst Bayern](#) oder [Tiroler Lawinenreport](#).

Kinder sollten nur auf **lawinensicheren Routen** unterwegs sein – mit LVS-Set ab ca. 10 Jahren und unter Aufsicht erfahrener Erwachsener.

### 🏔 1. Hörnle (Ammergauer Alpen, Bayern)

- **Höhenmeter:** ca. 700hm
- **Dauer:** 2–3h
- **Charakter:** Leichte Pistentour mit drei GipfeloPTIONEN (Vorderes, Mittleres, Hinteres Hörnle)
- **Besonderheiten:** Aufstieg entlang präparierter Wege, Einkehr in der Hörnlehütte möglich [alpenvereinaktiv.com](#)
- **Kinder-Tipp:** Ideal für erste Skitouren, gute Orientierung, viele Pausenplätze



### 🏔 2. Schöñkahler (Tannheimer Tal, Tirol)

- **Höhenmeter:** ca. 650hm
- **Dauer:** 2–2,5h
- **Charakter:** Sanfter Aufstieg über Forstwege und freie Hänge, wenig steil [allgaeu-plaisir.de](#)
- **Besonderheiten:** Umweltverträgliche Route mit grünen Markierungen, schöne Aussicht ins Ostallgäu
- **Kinder-Tipp:** Gut geeignet bei unsicherer Wetterlage, Schneeschuh-Alternative möglich

### 🏔 3. Sattelberg (Wipptal, Tirol)

- **Höhenmeter:** ca. 850–900hm
- **Dauer:** 2–2,5h
- **Charakter:** Beliebte Pistentour mit gleichmäßigem Anstieg, ideal für Einsteiger [Online Reiseführer Tirol](#)
- **Besonderheiten:** Aussichtsgipfel, Einkehr in der Sattelbergalm, oft pistenähnliche Verhältnisse
- **Kinder-Tipp:** Gut für Trainingstouren, auch bei hoher Lawinenwarnstufe machbar



## 4. Riedberger Horn (Allgäu, Bayern)

- **Höhenmeter:** ca. 310–660hm
- **Dauer:** 1,5–2h
- **Charakter:** Kurze Genusstour mit Varianten, südseitiger Aufstieg [Kinderoutdooroutdooractive.com](http://Kinderoutdooroutdooractive.com)
- **Besonderheiten:** Liftunterstützung möglich, Rundtour mit Aussicht auf Flyschberge
- **Kinder-Tipp:** Ideal für spontane Touren, auch bei wenig Schnee machbar



## 5. Gamskopf (Serfaus-Fiss-Ladis, Tirol)

- **Höhenmeter:** ca. 400–500hm
- **Dauer:** 1,5–2h
- **Charakter:** Leichte Pistenskitour mit Panoramaweg, Liftunterstützung möglich [outdooractive.com](http://outdooractive.com)
- **Besonderheiten:** Kombinierbar mit Kinderland, Erlebnispark & Einkehr
- **Kinder-Tipp:** Perfekt für Skitouren-Einstieg mit Spielpausen und Familienprogramm

Foto (c) Michael Müller / Dynafit



# Checkliste: Skitourenvorbereitung mit Kindern

## 🧭 Vor der Tour

- **Lawinenlagebericht prüfen** (z.B. lawinenwarndienst-bayern.de)
- **Bergwetterbericht checken** (Temperatur, Wind, Sicht)
- **Tourenziel auswählen** (kindgerecht, lawinensicher, erreichbar)
- **Route planen & Karte/App vorbereiten**
- **Notfallkontakte speichern** (Bergwacht, Unterkunft, Eltern)
- **Tourenpartner informieren** (Wo seid ihr unterwegs?)

## 🎒 Ausrüstung packen

- Tourenski + Felle
- Skischuhe + Bindung (passend eingestellt)
- Teleskopstöcke
- Helm + Skibrille
- Rucksack mit Brustgurt
- LVS-Set (ab ca. 10 Jahren)
- Erste-Hilfe-Set
- Thermosflasche + Snacks
- Sonnencreme + Lippenpflege
- Ersatzhandschuhe + Buff
- Karte + Komoot/Alpenvereinaktiv App
- Stirnlampe (für späte Rückkehr)



## 👶 Für die Kinder

- Motivation: Ziel, Pause, Belohnung
- Kleidung: 3-Schichten-System
- Lieblingssnack griffbereit
- Spielpause einplanen
- Kamera oder Fernglas für Entdecker
- Notfallkarte mit Name & Telefonnummer

## 🧠 Mental vorbereiten

- Flexibel bleiben – Wetter, Laune, Schnee
- Pausen aktiv gestalten
- Lob & Ermutigung statt Druck
- Tour abbrechen ist kein Versagen
- Gemeinsam genießen – nicht nur ankommen

## ❓ FAQ: Skitouren mit Kindern



### Ab welchem Alter können Kinder Skitouren gehen?

Ab ca. **6–8 Jahren**, wenn sie sicher Ski fahren können und Spaß an Bewegung haben. Wichtig ist: **kein Leistungsdruck**, sondern spielerisches Herantasten.



### Brauchen Kinder ein LVS-Set?

Ab ca. **10 Jahren**, wenn sie verstehen, wie es funktioniert. Vorher: **nur auf lawinensicheren Routen** unterwegs sein und immer mit erfahrenen Erwachsenen.



### Welche Kleidung ist sinnvoll?

Das bewährte **3-Schichten-System**:

1. Merino-Unterwäsche
2. Isolierende Midlayer (z.B. Fleece)
3. Wind- & wasserdichte Hardshell

Dazu: **Buff, Handschuhe, Helm, Skibrille** – alles kindgerecht und warm.



### Wie finde ich familienfreundliche Touren?

- Touren mit **max. 600–800hm**
- **Geringe Steigung**, keine steilen Passagen
- **Einkehrmöglichkeit oder Hütte**
- **Gute Orientierung** (z.B. entlang von Forstwegen oder Pisten)



### Was gehört in den Rucksack?

- Thermosflasche mit Tee
- Müsliriegel, Obst, Kekse
- Ersatzhandschuhe & Buff
- Erste-Hilfe-Set
- Sonnencreme & Lippenpflege
- Karte oder App (Komoot, Alpenvereinaktiv)



### Was tun, wenn die Kinder keine Lust mehr haben?

- **Pause machen**, nicht drängen
- **Ziel anpassen** – auch ein halber Gipfel ist ein Erfolg
- **Spiele einbauen**: Spurensuche, Schneekunst, LVS-Schnitzeljagd
- **Loben statt fordern** – das Erlebnis zählt



# So planst du eine Skitour mit Kindern

## ◆ 1. Ziel definieren

- **Region wählen:** z.B. Ammergauer Alpen, Allgäu, Tirol
- **Schwierigkeit abstimmen:** max. 600–800hm, keine steilen Passagen
- **Kinderfreundlichkeit prüfen:** Einkehrmöglichkeit, Pausenplätze, Spieloptionen

## ◆ 2. Sicherheit checken

- **Lawinenlagebericht abrufen:**
  - [Lawinenwarndienst Bayern](#)
  - [Lawinen.report Österreich](#)
- **Bergwetter prüfen:** Temperatur, Wind, Sicht
- **Route auf Lawinengefährdung und Exposition prüfen**



## ◆ 3. Route planen

- **Karte studieren:** topografisch & digital
- **Hangneigung, Ausrichtung, Höhenmeter analysieren**
- **Alternativen für Umkehr oder Verkürzung einbauen**



## Empfehlenswerte Apps zur Tourenplanung

| App              | Funktionen                                | Plattform  |
|------------------|---|--|
| Alpenvereinaktiv | Tourenplanung, Hangneigung, Hütteninfos   | iOS, Android <a href="#">Alpenverein</a>                 |
| Komoot           | Familienfilter, Offlinekarten, GPX-Export | iOS, Android <a href="#">Deutscher Alpenverein (DAV)</a> |
| Bergfex          | Wetter, Karten, Touren, Lawinenlage       | iOS, Android <a href="#">diktiersoftware.org</a>         |
| SnowSafe         | Lawinenlageberichte für DACH-Raum         | iOS, Android <a href="#">Alpenverein</a>                 |
| Skitour App      | 6000 Gipfel, 4000 Startpunkte, 800 Hütten | Android <a href="#">diktiersoftware.org</a>              |

Tipp: Für Kinder ist die Kombination aus Karte + App ideal – so lernen sie spielerisch Orientierung.



## KIDS PENGUIN PEAK OVER-THE-CALF MIDWEIGHT SKI & SNOWBOARD SOCK

Foto (c) Darn Tough

## KIDS PENGUIN PEAK OVER-THE-CALF MIDWEIGHT SKI & SNOWBOARD SOCK

Für die kleinen Schneehasen gibt es ebenso die perfekten Begleiter auf der Piste. Ob Pinguine, Eisbären oder Einhörner – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kein Wunder, dass somit schnell die neuen Lieblingssocken gefunden sind. Alle Kids Skisocken kommen mit einer besonders leistungsfähigen Passform. Denn die Füße der Kleinen wachsen manchmal schneller als man denkt. Damit die Socken somit möglichst lange eine Freude machen können, wurde besonders im Bereich der Waden auf hohe Flexibilität geachtet. Der typische Performance Fit ist auch hier für den perfekten, nicht einschneidenden Sitz der Socken verantwortlich und die weiche und atmungsaktive Merinowolle sorgt selbst bei den größten Tobemonstern für ein angenehmes und trockenes Tragegefühl. Erhältlich ist das Kidsmodell im Onlineshop oder im Fachhandel.



## Bücher für Skitouren mit Kindern

| Titel  | Autor            | Verlag  | Besonderheit                  |
|--|------------------|---|-------------------------------|
| <b>Skitouren mit Kindern</b>                       | Bernhard Ziegler | Tourentipp Verlag<br><a href="#">Bergzeit</a> | 25 Touren aus Bayern & Tirol  |
| <b>Allgäuer Alpen &amp; Lechtal – 52 Skitouren</b> | Baur             | Rother Verlag<br><a href="#">bucherz.de</a>   | Familienfreundliche Klassiker |
| <b>Skitouren Steiermark</b>                        | Paul Sodamin     | Leykam Verlag<br><a href="#">bucherz.de</a>   | Inspiration für Ostalpen      |
| <b>Powder – Die 50 aufregendsten Abfahrten</b>     | Diverse          | SnowTrex Magazin<br><a href="#">SnowTrex</a>  | Bildband für Fortgeschrittene |

### ◆ So findest du die passende Tour

#### 1. Region eingrenzen:

Wähle ein Gebiet, das gut erreichbar ist und familienfreundliche Infrastruktur bietet (z.B. Ammergauer Alpen, Tannheimer Tal, Allgäu).

#### 2. Höhenmeter & Dauer abstimmen:

Für Kinder sind Touren mit **max. 600–800hm** und **2–3 Stunden Gehzeit** ideal. Lieber kürzer und mit Pausen als zu ambitioniert.

#### 3. Gelände & Exposition prüfen:

Sanfte Hänge, Forstwege oder pistennahe Routen sind ideal. Südseitige Touren bieten mehr Sonne und bessere Schneeverhältnisse.

#### 4. Einkehr & Pausenplätze einplanen:

Eine Hütte oder ein schöner Aussichtspunkt motiviert Kinder enorm. Auch Spielpausen im Schnee gehören dazu.

#### 5. Rückweg mitdenken:

Gibt es eine Abfahrtsalternative, einen Schlittenweg oder eine Liftoption für müde Beine? Das erhöht die Flexibilität.



## 📍 Tourenquellen nutzen

- **Tourenportale mit Filterfunktion:**
  - Komoot (Filter: „familienfreundlich“, „Winterwandern“)
  - Alpenvereinaktiv (Hangneigung, Lawinenlage, Hütten)
  - Bergfex (Regionen, Schwierigkeit, GPS-Daten)
- **Bücher & Magazine:**

Nutze die vorgestellten Titel als Inspiration – viele enthalten GPX-Downloads oder QR-Codes zur digitalen Navigation.
- **Lokale Tourismusbüros:**

Oft bieten sie kostenlose Karten, Tipps und aktuelle Hinweise zu Schneelage und Sicherheit.

## 💬 Tipp für Eltern

„Plane die Tour so, dass du sie jederzeit abbrechen kannst – das gibt Sicherheit und Gelassenheit.“

Foto (c) Michael Müller / Dynafit





# Kinder-Tourenski im Vergleich

## ◆ Ziel des Tests

Welche Tourenski eignen sich für Kinder ab ca. 6–12 Jahren? Wir haben Modelle getestet, die leicht, robust und kindgerecht sind – mit Fokus auf Handling, Gewicht, Bindungskompatibilität und Fahrverhalten.



### Getestet von

- **Leo (7)** – Anfänger, erste Touren
- **Mara (10)** – Fortgeschritten, fährt sicher ab
- **Tom (12)** – sportlich, ambitioniert



### Testbedingungen

- Gelände: Hörnle & Schönhäler
- Schnee: Pulverschnee & Firn
- Dauer: 2 Touren à 2–3 Stunden
- Bewertungskriterien: Gewicht, Handling, Steigverhalten, Abfahrt, Bindung, Spaßfaktor



### Modelle im Test

| Modell                   | Hersteller | Gewicht | Länge | Bindungsempfehlung    | Bewertung (1–5 Sterne) |
|--------------------------|------------|---------|-------|-----------------------|------------------------|
| Hagan BoostJunior        | Hagan      | 980g    | 120cm | Fritschi Scout        | ★★★★★☆                 |
| Atomic Backland Girl/Boy | Atomic     | 1050g   | 130cm | Marker F10 Tour       | ★★★★★☆                 |
| Dynafit Seven Summits Jr | Dynafit    | 950g    | 125cm | Dynafit Rotation Lite | ★★★★★☆                 |
| Fischer Transalp Junior  | Fischer    | 1020g   | 135cm | Tour Classic          | ★★★★☆☆                 |

- **Dynafit überzeugt mit leichtem Handling und cleverer Bindungslösung**
- **Hagan punktet bei Preis-Leistung und Robustheit**
- **Atomic bietet gute Performance für sportliche Kids**
- **Fischer ist solide, aber etwas schwerer**



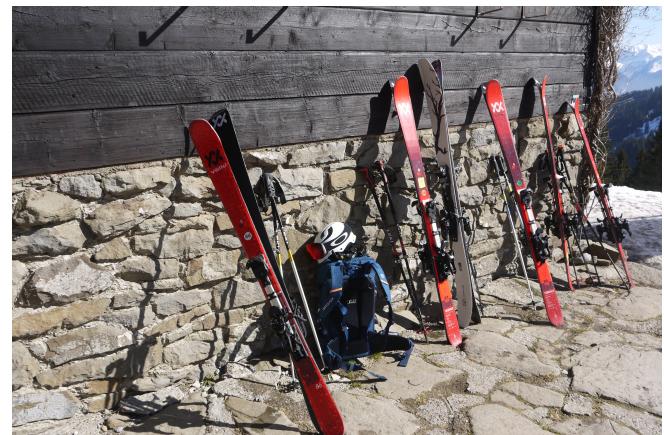
### Elternstimme

„Der Dynafit war für unseren Sohn perfekt – leicht, stabil und einfach zu bedienen.“ – Familie S. aus Oberstdorf

# Produkttest: Tourenskischuhe für Kinder

## ◆ Ziel des Tests

Welche Skitourenschuhe eignen sich für Kinder ab ca. 8–12 Jahren? Wir haben Modelle getestet, die leicht, warm und funktional sind – mit Fokus auf Gehkomfort, Gewicht, Handling, Wärmeleistung und Bindungskompatibilität.



## Getestet von

- **Mara (10)** – Fortgeschritten, fährt sicher ab
- **Tom (12)** – sportlich, ambitioniert



## Testbedingungen

- Gelände: Schönkahler & Riedberger Horn
- Schnee: Pulverschnee & Firn
- Dauer: 2 Touren à 2–3 Stunden
- Bewertungskriterien: Gewicht, Gehkomfort, Handling, Wärme, Abfahrtsperformance



## Modelle im Test

| Modell                      | Herstell<br>er | Gewic<br>ht | Größe | Bindungskompatibi<br>lität | Bewertung (1–5<br>Sterne) |
|-----------------------------|----------------|-------------|-------|----------------------------|---------------------------|
| Dynafit Seven<br>Summits Jr | Dynafit        | 1050g       | 22–26 | Pin &<br>Rahmenbindung     | ★★★★★                     |
| Scarpa F1 Jr                | Scarpa         | 1100g       | 22–26 | Pinbindung                 | ★★★★☆                     |
| Fischer Travers Jr          | Fischer        | 980g        | 23–27 | Tour Classic               | ★★★★☆                     |

- **Dynafit punktet mit Komfort, Gewicht und einfacher Bedienung**
- **Scarpa überzeugt durch Stabilität und Wärme**
- **Fischer ist leicht und flexibel – ideal für kleinere Kinder**
- **Atomic bietet solide Performance, aber etwas steifer im Gehmodus**



## Elternstimme

„Scarpa hat uns überzeugt – stabil, warm und trotzdem leicht genug für unseren Sohn.“ – Familie H. aus Berchtesgaden.

# Produkttest: Tourenbindungen & Skistöcke für Kinder

## 🧭 Ziel des Tests

Welche Bindungen und Stöcke eignen sich für Kinder ab ca. 8–12 Jahren? Wir haben Modelle getestet, die leicht, sicher und kindgerecht sind – mit Fokus auf Bedienbarkeit, Gewicht, Verstellbarkeit und Handling.

## ◆ Bindungstest

### 🏔 Testbedingungen

- Gelände: Riedberger Horn & Sattelberg
- Schnee: Pulverschnee & Firn
- Bewertungskriterien: Gewicht, Einstieg, Verstellbarkeit, Sicherheit, Kompatibilität

| Modell                | Hersteller | Gewicht | Typ           | Bewertung (1–5 Sterne) |
|-----------------------|------------|---------|---------------|------------------------|
| Dynafit Rotation Lite | Dynafit    | 599g    | Pinbindung    | ★★★★★                  |
| Marker F10 Tour       | Marker     | 980g    | Rahmenbindung | ★★★★☆                  |
| Fritschi Scout        | Fritschi   | 820g    | Rahmenbindung | ★★★★☆                  |
| ATK Crest 10          | ATK        | 280g    | Pinbindung    | ★★★☆☆                  |

### 💬 Elternstimme

„Die Marker war super stabil, aber etwas schwer – für größere Kinder ideal.“ – Familie R. aus Garmisch



# Stocktest

## Testbedingungen

- Gelände: Schönkahler & Hörnle
- Bewertungskriterien: Gewicht, Griffgröße, Verstellbarkeit, Handling, Robustheit

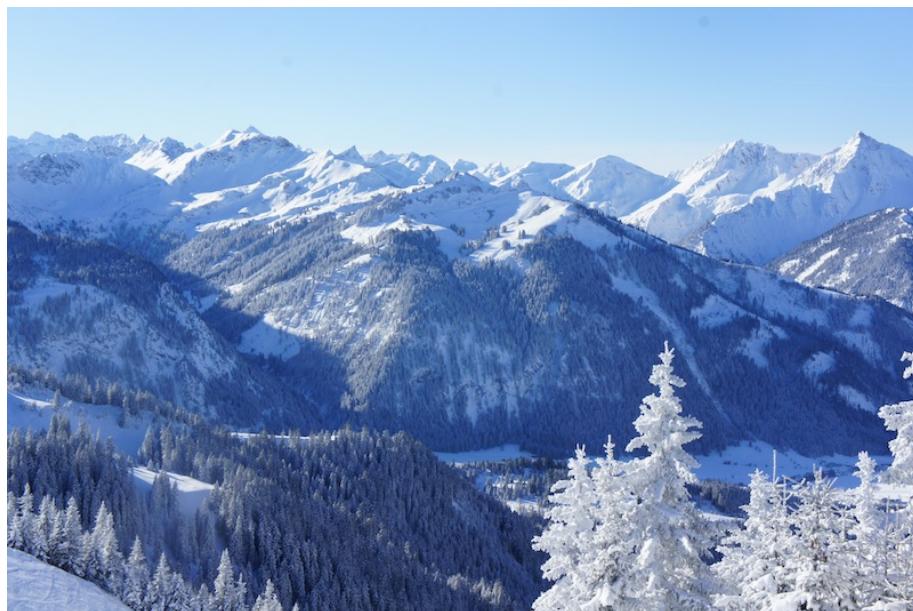
| Modell                 | Hersteller | Gewicht | Länge    | Besonderheit            | Bewertung  |
|------------------------|------------|---------|----------|-------------------------|------------|
| Komperdell Junior Tour | Komperdell | 180g    | 80–110cm | Teleskop, kleiner Griff | ★★★★★<br>★ |
| Leki Rider             | Leki       | 210g    | 85–115cm | Verstellbar, robust     | ★★★★★<br>★ |
| Decathlon Wedze Kids   | Decathlon  | 240g    | Fixlänge | Preiswert, einfach      | ★★★★☆☆     |

## Kindersstimme

„Die Komperdell-Stöcke waren leicht und ich konnte sie selbst einstellen.“ – Mara, 10 Jahre

## Fazit

- **Dynafit & Komperdell** liefern Top-Ergebnisse für ambitionierte Kids
- **Marker & Leki** sind solide, aber etwas schwerer
- **ATK & Decathlon** punkten bei Preis-Leistung, aber mit Einschränkungen



# Produkttest: Skitourenhelme & Socken für Kinder



## Warum ein Helm bei Skitouren unverzichtbar ist

Auch wenn der Aufstieg oft gemütlich wirkt: **Die Abfahrt birgt Risiken** – vereiste Passagen, unvorhersehbare Stürze, andere Tourengeher. Ein Helm schützt vor Kopfverletzungen und gibt Kindern Sicherheit.

Empfehlung: **Immer Helm tragen – auch bei kurzen Abfahrten.**



## Test: Skitourenhelme für Kinder

| Modell              | Hersteller | Gewicht | Größe | Besonderheit             | Bewertung |
|---------------------|------------|---------|-------|--------------------------|-----------|
| Uvex Junior Visor   | Uvex       | 450g    | 52–56 | Integrierte Skibrille    | ★★★★★☆    |
| Alpina Carat LE     | Alpina     | 420g    | 51–55 | Leicht, gute Belüftung   | ★★★★★☆    |
| Decathlon Wedze 500 | Decathlon  | 480g    | 52–56 | Preiswert, solide        | ★★★★☆☆    |
| Salomon Grom        | Salomon    | 430g    | 50–54 | Komfortpolster, stylisch | ★★★★★☆    |



## Elternstimme

„Der Alpina war super – leicht, bequem und unser Sohn hat ihn freiwillig getragen.“ – Familie B. aus Füssen





## Test: Skitourensocken für Kinder

### ◆ Warum gute Socken entscheidend sind

Skitouren dauern mehrere Stunden – **kalte oder feuchte Füße sind ein Stimmungskiller**. Gute Socken sorgen für Wärme, Komfort und Blasenfreiheit.

Tipp: Merino-Mix mit Verstärkungen an Ferse & Zehen.

| Modell                         | Hersteller | Material         | Größe n | Besonderheit         | Bewertung |
|--------------------------------|------------|------------------|---------|----------------------|-----------|
| Darn Tough Magic Mountain Over | Darn Tough | Merino/<br>Nylon | 30–38   | Lebenslange Garantie | ★★★★★     |
| Falke TK2 Kids                 | Falke      | Merino/<br>Acryl | 31–39   | Anatomische Passform | ★★★★★☆    |
| Icebreaker Kids Merino         | Icebreaker | 100% Merino      | 30–38   | Naturfaser, weich    | ★★★★★☆    |
| Decathlon Wedze Warm           | Decathlon  | Poly/Wolle       | 30–38   | Preiswert, dick      | ★★★☆☆     |



### Elternstimme

„Die Darn Tough Socken waren der Gamechanger – keine Blasen, keine kalten Füße, einfach top.“ – Familie W. aus Garmisch



Foto (c) Darn Tough

### 🧠 Fazit

- **Alpina & Uvex** liefern Top-Helme für Sicherheit & Komfort
- **Darn Tough** setzt Maßstäbe bei Socken – langlebig, warm, bequem
- **Falke & Icebreaker** sind solide Alternativen mit Fokus auf Passform
- **Decathlon** punktet beim Preis, aber mit Abstrichen bei Komfort



# Lawinensicherheit & Tourenvorbereitung – was wirklich zählt

## sos LVS-Gerät: Warum es unverzichtbar ist

Ein **Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS)** sendet und empfängt Signale, um Verschüttete zu orten. Bei einem Lawinenabgang zählt jede Minute – **90 % Überlebenschance in den ersten 15 Minuten**, danach sinkt sie rapide.

### Was muss vor jeder Tour passieren?

- **LVS-Check:** Alle Geräte auf „Senden“ prüfen
- **Batteriestand kontrollieren**
- **Trageweise klären:** unter der Jacke, körpernah
- **Sonde & Schaufel ergänzen** – ohne sie ist das LVS nutzlos

### Mit Kindern üben:

- LVS-Schnitzeljagd im Garten oder auf freiem Feld
- Verschüttung simulieren mit Rucksack oder Dummy
- Spielerisch erklären: „Du hilfst, jemanden zu finden – wie ein Detektiv!“



## Airbag-Rucksäcke: Sinnvoll für Erwachsene, optional für Jugendliche

Ein **Lawinenairbag** kann die Überlebenschance erhöhen, indem er die Verschüttungstiefe reduziert. Systeme wie **ABS Vario**, **BCA Float** oder **Mammut Removable Airbag** sind bewährt.

| Modell               | System       | Gewicht | Besonderheit              |
|----------------------|--------------|---------|---------------------------|
| ABS Vario 32         | Gaskartusche | 3kg     | Modular, robust           |
| BCA Float 32         | Float        | 2,7kg   | Nachfüllbar, kompakt      |
| Mammut Removable 3.0 | Elektrisch   | 2,5kg   | Leise, mehrfach auslösbar |

Für Kinder: **erst ab ca. 12 Jahren**, wenn sie das System verstehen und tragen können.





## Was gehört in den Tourenrucksack?

| Kategorie                  | Warum wichtig?                          |
|----------------------------|---|
| LVS-Gerät, Sonde, Schaufel | Lebensrettend im Ernstfall              |
| Erste-Hilfe-Set            | Blasen, Stürze, kleine Verletzungen     |
| Thermosflasche             | Warmgetränke gegen Auskühlung           |
| Snacks                     | Energie, Motivation, Pausenritual       |
| Sonnencreme & Brille       | UV-Schutz, auch bei Wolken              |
| Ersatzhandschuhe           | Feuchtigkeit, Kälte                     |
| Karte & App                | Orientierung, Alternativen              |
| Stirnlampe                 | Bei später Rückkehr                     |
| Biwaksack                  | Notfallausrüstung für Erwachsene        |
| Reparaturset               | Skifell, Bindung, Stock – schnell fixen |



## Snacks & Getränke für Kinder auf Tour

### Top-Snacks:

- Müsliriegel (z.B. Haferriegel mit Honig)
- Apfelstücke oder getrocknete Mango
- Mini-Sandwiches mit Frischkäse
- Nüsse & Rosinen (Mix im Schraubglas)
- Kekse oder Energiebällchen

### Getränke:

- **Tee mit Honig** in Thermosflasche
- **Wasser mit Fruchtsaftschuss**
- **Isotonische Kindergetränke** bei längeren Touren



Tipp: Snacks in kleinen Dosen oder Beuteln verpacken – **leicht erreichbar & teilbar**

## Super Spezialtipps: Was tun, wenn...?

### ...das Steigfell sich beim Aufstieg dauernd löst?

**Ursache:** Klebefläche verschmutzt, zu kalt, Fell zu alt oder falsch zugeschnitten.

#### Lösungen:

- Fell kurz unter der Jacke oder im Rucksack anwärmen
- Schnee und Eis vom Ski gründlich entfernen
- Notfallmaßnahme: **Haftspray oder Tape** (z.B. Panzertape)
- Tipp: Immer ein kleines Stück **Fellreparaturband** dabeihaben

### ...das Steigfell stöllt und extrem bremst?

**Ursache:** Nasser Schnee bleibt an der Fellunterseite kleben und bildet „Stollen“.

#### Lösungen:

- **Anti-Stoll-Wachs** (z.B. Fluorwachs oder Silikonwachs) auftragen
- Alternativ: **Handcreme oder Sonnencreme** als Notlösung
- Fell kurz abziehen, Schnee entfernen, trocknen
- Tipp: Vor der Tour imprägnieren – z.B. mit Kohla Greenline Spray

### ...eine Schnalle am Skischuh abbricht?

**Ursache:** Materialermüdung, Sturz, Kälte

#### Lösungen:

- **Kabelbinder oder Klettband** als Notfixierung
- Schnalle mit Tape sichern, Druck gleichmäßig verteilen
- Bei Touren mit Kindern: **immer ein Mini-Reparaturset** mitführen
- Tipp: Vor der Saison alle Schnallen prüfen & ggf. Ersatz besorgen

### ...sich die Bindung lockert?

**Ursache:** Schrauben lösen sich, Material arbeitet bei Temperaturwechsel

#### Lösungen:

- Bindung vorsichtig nachziehen (Multitool mit Kreuzschlitz mitführen)
- Bei Pinbindungen: Pins auf Eis und Schnee prüfen
- Wenn nicht reparierbar: **Tour abbrechen**, Sicherheit geht vor
- Tipp: Vor jeder Tour Bindung auf festen Sitz prüfen



## Bonus: Was gehört ins Reparatur-Notfallset?

- Mini-Multitool (Schraubendreher, Torx)
- Kabelbinder (verschiedene Größen)
- Panzertape (um Skistock gewickelt)
- Ersatzfellclip oder Fellband
- Klettstreifen
- Ersatzschnalle oder Drahtbügel
- Anti-Stoll-Wachs
- Stirnlampe & kleine Powerbank



## Notfallkarte für Skitouren mit Kindern



### Steigfell löst sich beim Aufstieg

- Fell anwärmen (unter Jacke)
- Ski von Schnee/Eis befreien
- Tape oder Fellreparaturband nutzen



### Steigfell stöllt (bremst)

- Anti-Stoll-Wachs auftragen
- Notlösung: Sonnencreme oder Handcreme
- Schnee entfernen, Fell trocknen



### Schnalle am Skischuh bricht

- Kabelbinder oder Klettband als Fixierung
- Druck verteilen, Tour ggf. verkürzen
- Vorher Ersatzschnalle prüfen



### Bindung lockert sich

- Schrauben nachziehen (Multitool)
- Pins auf Eis prüfen
- Tour abbrechen, wenn nicht sicher



### LVS-Gerät spinnt oder fehlt

- Sofort Tour abbrechen
- Gerät neu starten, Batterien prüfen
- Ohne LVS: keine Tour im freien Gelände!



## Kind friert oder hat keine Energie

- Sofort Pause mit warmem Tee
- Snacks: Riegel, Obst, Kekse
- Bewegungsspiel oder Abfahrt einbauen



## Handschuhe nass oder verloren

- Ersatzhandschuhe aus dem Rucksack
- Buff oder Mütze als Notlösung
- Hände in Jacke wärmen



## Orientierung verloren

- App & Karte checken (Komoot, Alpenvereinaktiv)
- GPS-Track zurückverfolgen
- Ruhig bleiben, gemeinsam entscheiden



## Reparatur-Set vergessen

- Skistock als Tape-Träger nutzen
- Kabelbinder, Klett, Tape improvisieren
- Hilfe anrufen, wenn nötig



## Stimmung kippt

- Lob statt Druck
- Ziel anpassen oder abbrechen
- Spielpause, Foto, Schneekunst



## Tipp: Diese Karte ausdrucken & in den Rucksack legen





## Tourenkarte: Skitouren mit Kindern

| Tourname          | Region           | Höhenmeter | Gehzeit | Einkehr        | Besonderheit                        |
|-------------------|------------------|------------|---------|----------------|-------------------------------------|
| Hörnle-Runde      | Ammergauer Alpen | 450hm      | 2h      | Hörnle-Hütte   | sanft, sonnig, ideal für Einsteiger |
| Schönkahler       | Tannheimer Tal   | 600hm      | 2,5h    | keine          | freies Gelände, tolle Aussicht      |
| Riedberger Horn   | Allgäu           | 700hm      | 3h      | Grasgehren     | pistennahe, flexibel                |
| Sattelberg        | Tirol (Wipptal)  | 500hm      | 2h      | Sattelbergalm  | Rodelabfahrt möglich                |
| Zwieselalmrunde   | Berchtesgaden    | 550hm      | 2,5h    | Zwieselalm     | Waldpassagen, windgeschützt         |
| Gamskopf          | Montafon         | 650hm      | 2,5h    | Nova Stoba     | Kombi mit Lift möglich              |
| Spitzingsee-Runde | Bayerische Alpen | 400hm      | 1,5h    | Alte Wurzhütte | ideal für kleine Kinder             |
| Patscherkofel     | Innsbruck        | 600hm      | 2h      | Patscher Alm   | mit Öffis erreichbar                |



### Legende

- **hm** = Höhenmeter
- **Gehzeit** = Aufstieg ohne Pausen
- **Einkehr** = Hütte oder Gasthaus am Weg
- **Besonderheit** = familienfreundliche Extras



### Tipp

Alle Touren sind **GPX-kompatibel** und lassen sich mit Apps wie **Komoot**, **Alpenvereinaktiv** oder **Bergfex** planen. Für Kinder: Karte ausdrucken und gemeinsam die Route einzeichnen – das macht Spaß und fördert Orientierung.





## Vorschau: Die nächste Ausgabe kommt!



### Thema: Frühlingstouren & Hüttenabenteuer mit Kindern

Wenn der Schnee schmilzt und die Sonne höher steigt, beginnt die Zeit für leichte Skitouren, Schneeschuhwanderungen und erste Hüttenübernachtungen. In der nächsten Ausgabe erwarten euch:



#### Frühlingstouren für Familien

- Schneereste, Firn und Frühlingssonne: die besten Touren zwischen März und Mai
- Kombi-Touren mit Rodel, Schneeschuh oder Ski
- Tipps für Touren mit Baby oder Kleinkind



#### Hüttenabenteuer für Kinder

- Hütten mit Spielplatz, Streichelzoo oder Lagerfeuer
- Packliste für die erste Hüttenübernachtung
- Die Top-Ten der Hütten



#### Produkttests

- Kinderschlafsäcke für Berghütten
- Stirnlampen für kleine Entdecker
- Rucksäcke für Mehrtagestouren



#### Erscheinungstermin

**Nächste Ausgabe: Frühjahr 2026**

Jetzt schon vormerken!