

/Hoe kweek je een berggeit? Met kinderen de bergen in...

Spreker: Jonathan Vandevoorde



"Pa! Mogen we naar die steen daar rennen?" vroeg Tom mij aan het einde van de klim naar de berg hut, net geen vier jaar oud. Ik had een hele namiddag gerekend voor wat als een wandelingetje van anderhalf uur staat aangegeven. Enkele steilere stukken pad hebben we hand in hand gelopen, waarbij ik hem de juiste staptechniek aanleerde ("zoek de trappetjes"). Dat we ondertussen aardig klommen, merkte hij nauwelijks, hij was een en al energie. In de hut was het gezellig druk met veel stoere bergbeklimmers en de obligate huttenhond. We zijn die avond uiteindelijk pas om half tien gaan slapen. Wandelen met kinderen in de bergen is een feest, als je je maar goed voorbereidt. Jongere kinderen, tot ongeveer zeven jaar, moet je leren hoe leuk wandelen in de bergen wel is. Houd daarbij enkele basisregels aan en een tocht met berggeiten wordt een avontuur.

De auteur is reisjournalist en – fotograaf (www.eenbergwerk.nl) en begeleidt als eigenaar van Mild Adventures (mildadventures.org) trektochten in de bergen en in Amerika. Hij heeft als vader twee berggeiten ervaring.

Regel 1: Kies de juiste bestemming

Niet ieder wandelgebied is even 'kindvriendelijk'. Ga je voor het eerst met hen de bergen in, speel dan op veilig. Wij hoeven het woord "stoeltjeslift" slechts uit te spreken en in geen tijd heeft ons kroost de wandelschoenen aan! Niets motiveert een kind meer als een ritje in de kabelbaan. Zo kun je vooral wandelingen bergafwaarts doen, wat voor kinderen minder inspannend is. In veel skigebieden zijn de kabelbanen 's zomers vaak gratis. Veel skihutjes hebben een speeltuintje naast het terras, een mooi wandeldoel. Logeer in een appartement bij de boer in plaats van in het centrum of in een hotel, zo is er aan het eind van de middag altijd nog wat te beleven.

Regel 2: Doseer de inspanning

Ouders denken vaak dat jonge kinderen een dagtocht in de bergen fysiek niet aankunnen. Niets is minder waar. Kinderen hebben het nodige uithoudingsvermogen, maar verbranden energie veel sneller dan een volwassene. Weer op krachten komen, gaat echter ook sneller dan bij volwassenen. Elk half uur een tiental minuten pauze houden, hebben kinderen dus wel nodig. Vanaf ongeveer acht, negen jaar kunnen kinderen conditioneel alles aan. Dan krijgen ze ook meer oog voor de omgeving en willen ze ook meer uitdagende dingen proberen, zoals een via ferrata of een klauterpartij op de rotsen.

Regel 3: Motiveer door afwisseling

Veel ouders kiezen – misschien uit angst voor een ongelukje – om met kinderen over brede grindwegen te wandelen. Saai! Aandacht voor de omgeving hebben kinderen (nog) niet. Zelfs de kleinste stapper huppelt liever over stenen en klautert over boomwortels. Het plezier in wat kinderen doen, halen ze uit het hier en nu. Plan daarom tussenliggende doelen in, zoals de bergbeek in de verte waar we een stuwdammetje gaan maken, een reep chocolade tijdens de pauze voorbij het schuurtje daar, enzovoorts. Waarom maak je van de wandeling geen speurtocht? "Ik wil dat jullie drie steentjes in de vorm van een hart vinden." "Vang twee verschillende sprinkhanen." En boven de boomgrens: marmotten spotten!

Regel 4: Eet en drink voldoende

Omdat kinderen snel energie verbranden, moeten ze ook vaker 'bijtanken'. Zowel snelle suikers (chocolade, druivensuiker) als koolhydraten voor de langzame verbranding (mueslirepen, koeken) hebben ze nodig. Een 'snackpauze' voor iets lekkers uit hun eigen rugzak is bovendien een uitstekende motivator. Hoog in de bergen zweet je zonder dat je het merkt, dus onderweg vaak en veel drinken is van levensbelang, vooral bij kinderen. Als je kind chagrijnig en moe wordt, dan ligt uitdroging op de loer. Neem een lange pauze in de schaduw en laat je kind voldoende drinken. Aanmaaklimonade of zoete ijsthee zijn lekkerder dan water. Drinken maakt in je rugzak het grootste gewicht uit.

bergwandelen



Regel 5: Draag geschikte kleding en schoeisel

Kinderen krijgen het sneller warm en koelen ook sneller af dan volwassenen. Daarbij komt dat het weer in de bergen snel kan omslaan en je hebt alle ingrediënten voor een totaal mislukte dag. Hun kleding bestaat daarom uit vooral 'laagjes' die ze aan en uit kunnen trekken, plus een regen- en winddichte jas. Natte kleren zijn immers de voornaamste oorzaak van onderkoeling in de bergen. Zorg voor stevige, hoge wandelschoenen. Dat geeft steun aan de enkels, niet onbelangrijk als ze op oneffen terrein hun tredvastheid nog moeten ontdekken.

Regel 6: Laat die iPad thuis!

"Ze kunnen niet meer zonder de iPad", is het slechtste excuus dat ik van veel ouders te horen krijg. Geloof mij: ze kunnen wel zonder, als je ze de keuze maar niet geeft. Niet het weer of het bergpad, maar tablets en smartphones zijn de grootste pretbedervers tijdens een bergvakantie. De apparaten leiden alleen maar af van het grote avontuur dat bergwandelen kan zijn voor je kinderen: de natuur van dichtbij beleven en voelen, met heel hun lijf en ledematen. En wie zijn wij om hen dát te durven ontzeggen?

