



P.b.b. 022031487 M, Retouren an PF 555, 1008 Wien

Seite 2

# Klettern mit Kids!

Auf  
Seite 10  
gibt's was  
gegen den  
Durst...



ENDLICH

ERLEBEN

**Die Rucksack-  
Checkliste**

Seite 4

VERSTEHEN

**Kletterprofi  
Anna Stöhr  
im Interview**

Seite 6

GEHECKT

**Petzl  
Picchu**

Seite 11

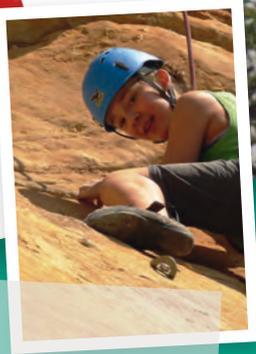


POWERED BY

**Almdudler**



Egal ob geklettert, gependelt oder gespielt wird: Im Vordergrund sollte in jedem Fall immer der Spaß stehen!



# Klettern mit Kindern!

TEXT: URSULA STÖHR

In der Halle ist die Hölle los. Immer wieder fällt jemand ins Seil oder beim Bouldern auf die Matte – Achtung: Ein Kind rennt durch den Boulderraum – den neuen Tiergriff anvisierend. Im selben Moment setzt einer aus der Trainingsgruppe zum Dynamo an, verfehlt den Zielgriff, pendelt in einem weiten Schwung durch den halben Boulderraum und landet krachend neben dem Kind auf der Matte. Von den Eltern keine Spur – das hätte ins Auge gehen können. Viele Eltern gehen mit ihren Kindern klettern und wollen in erster Linie selber klettern, was in den seltensten Fällen gutgeht. Klettern mit den eigenen Kindern ist so anspruchsvoll wie die Leitung eines Kletterkurses und erfordert viel Aufmerksamkeit und eine gute Vorbereitung.

**Was bietet Klettern den Kindern und was solltet ihr als Eltern beachten?** Kinder werden beim Klettern vor neue Herausforderungen gestellt, bei denen sie sich überwinden müssen. Geschieht dies aus eigener Motivation, kommt es zu einer positiv erlebten Grenzerweiterung und das Selbstvertrauen steigt. Deshalb ist es

notwendig, die Kinder zu motivieren ohne sie zu drängen. Klettern verbessert auch die Selbsteinschätzung der Kinder, da sie den Zusammenhang zwischen ihrem Handeln und den Auswirkungen direkt erleben. Dafür sollte man Aufgaben wählen, welche die Kinder fordern, aber nicht überfordern. Doch es kann auch die Sozialkompetenz gefördert werden: Vertrauen schenken, Verantwortung übernehmen sowie das Akzeptieren von Regeln sind nur einige Beispiele von vielen Dingen, die Kinder durch das Klettern erlernen.

Um diese positiven Effekte des Kletterns zu erreichen, sind Spaß, Abwechslung und wohltdosierte Herausforderung ohne zu viel Stress wichtig. Die folgenden Tipps können euch dafür Anregungen bieten.

**Was solltet ihr im Vorfeld planen?** Geht es in die Kletterhalle, sollte diese den Kindern viel Platz zum Bewegen bieten und geneigte bis senkrechte Wände mit großen Griffen haben. Wollt ihr ins Freie klettern gehen, sollte das ausgewählte Klettergebiet leicht erreichbar und nicht absturz- oder steinschlaggefährdet sein. Ein langer Zustiegsweg macht schon schlechte Laune bevor das eigentliche Klettern starten kann. Absturzgelände gönnen euch selbst keine ruhige Minute und stressen euch als Aufsichtspersonen. Optimal ist ein Klettergebiet auf einer

Wiese mit leichten, geneigten Kinderrouten und guter Absicherung. Beim Klettern im Freien sind auch Jahreszeit und Wetter zu berücksichtigen. Kinder kommen nicht als harte Alpinisten zur Welt, denen Kälte, Hitze und Sturm nichts anhaben können. Stressfreies Klettern geht nur bei angenehmen Temperaturen.

Was die Ausrüstung betrifft, macht es den Kindern am meisten Spaß, wenn sie mit richtigen Kletterschuhen klettern können, die am Beginn nicht zu klein gewählt werden sollen – dass Kletterschuhe wehtun müssen, versteht ein Kind am Beginn seiner „Kletterkarriere“ nicht. Bei Kindern bis zum Schuleintritt wird eine Kombination aus Hüft- und Brustgurt empfohlen, da Kleinkinder wegen ihres hohen Körperschwerpunktes leicht nach hinten kippen können. Aus Sicherheitsgründen sollten Kinder beim Felsklettern außerdem unbedingt einen Helm tragen.

**Was kann man mit Kindern in der Halle oder am Felsen machen?** Wählt zuerst leichte Routen in geneigten Wänden aus, um ihnen Erfolg zu garantieren. Falls es in der Halle keine Routen mit kurzen Griffabständen gibt, könnt ihr die Kinder mit allen Farben klettern lassen. Motivierend wirken auch folgende Aufgaben wie schnell klettern, blind klettern oder einen Luftballon transportieren etc.

Sollten Kinder Respekt vor der Höhe haben, solltet ihr sie nicht drängen, sondern das Vertrauen in das Material stärken. Oft hilft es ihnen, wenn sie sich jeden Meter ins Seil setzen und von der Wand wegspringen. Sollte euer Kind in einer bestimmten Höhe nicht mehr weiterklettern wollen, kann ein motivierender Zuruf, noch drei Griffe weiter zu klettern, Wunder wirken. Es gilt also: Lieber mit Spaß bis zur Mitte der Route klettern als einmal mit viel Krampf und Stress nach oben. Kinder bis sechs Jahre sollten in jedem Fall von Erwachsenen gesichert werden. Für Schulkinder kann es aber eine tolle Erfahrung sein, Verantwortung zu übernehmen. Eine genaue Einführung sowie die Aufsicht eines Erwachsenen sind aber unverzichtbar. Ob euer Kind dafür reif genug ist, könnt ihr selbst am besten beurteilen.



Neben dem Klettern von Routen können die Kinder auch für das Bouldern bzw. Spielen im Boulderraum oder am Wandfuß begeistert werden. Sollten mehrere Kinder gemeinsam klettern gehen, ist es besonders leicht, das Klettern durch Spiele aufzulockern. Aber auch für ein Kind lässt sich der Klettertag spielerisch gestalten.

**Ihr könnt euren Kindern z.B. folgende Aufgaben stellen:** an der Wand in die Hände klatschen - ohne herunterzufallen, einmal um die eigene Achse drehen, von einem Griff aus den Boden berühren, einen Hindernisparcours durchklettern, Gegenstände von der Wand holen und zu euch bringen, etc.

Bewältigen die Kinder Aufgaben wie diese, merken sie gar nicht, wie viel sie eigentlich klettern.



**Ursula Stöhr (28 Jahre) Innsbruck.** AHS Lehrerin, Sportkletternachwuchstrainerin ÖAV, Autorin ÖAV Kletterspielebuch, Sportkletternlehrerin Instruktorin Sportklettern Breiten- und Leistungssport

### Tipp 1

Im Kletterspielebuch des Alpenvereins findet ihr viele Anregungen und Ideen.

### Tipp 2

Manche Sektionen oder Kletterhallen verleihen Klettergurte, Kletterschuhe und Helme für Kinder.

### Tipp 3

Eltern ohne oder mit wenig Klettererfahrung empfehlen wir, ihre Kinder in einen Kletterkurs zu schicken und eventuell sogar selbst einen Kurs zu besuchen.





ALLES DA?

# 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.



MUUH!



**1. 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 Austütten 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, benutzen 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 zurechtlegt. **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 Sonnenhut 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 interessantere 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 kletteraffin!





# Gewusst wie?

## Praktisch und einfach

**Tipps und Tricks**  
rund um die  
Sicherheit bei  
Kinderwanderungen  
& -aktionen

TEXT: AXEL TRATTER

### 1: Raufsichern

„Ich komm da nicht rauf“, höre ich meinen damals fünfjährigen Sohn rufen. „Hilf mir!“ Nun ja, was tun? Zum „nur“ kurz die Hand reichen war die Felsstufe im Bachbett zu hoch. Ausrutschen wäre auch ganz schlecht, denn die Böschung darunter ist sehr steil.

Also kurzerhand mit einer Bandschlinge einen „Sitzgurt“ gebastelt, den mit einer Reepschnur mit den Trägern des Rucksacks verbunden und fertig ist eine behelfsmässige Anseilaktion. Zum Sichern reicht für diese Altersklasse, wenn ich als Erwachsener oben stehe und das „Seil“, das auch eine mind. 6 mm starke Reepschnur sein kann, mit den Händen halte. Oder ich gehe gleichzeitig mit dem Kind „am kurzen Seil“.

**Wichtig:** Niemals darf in echtem Absturzgelände, wo freies Hängen im Seil möglich ist, so gesichert werden. Es geht ja nur darum, ein Ausrutschen und „wegkollern“ zu verhindern.

### 2-5: Queren

Eine schwierige, rutschige, glatte Wegstelle ist rasch mit einem „Geländerseil“ entschärft. **Materialbedarf:** ein dünnes, leichtes Seil (ideal: Durchmesser 7 - 8 mm; 15 - 20 m lang), wiegt fast nichts im Rucksack. Alternativ (und teurer) geht natürlich auch ein Dyneemaseil (6 mm). Einfach mit einer Seilschleufe am Baum fixieren und mit 2 x Spierenstich abknoten: Rasch aufgebaut kann sich jeder einfach anhalten. Oder mit der oben beschriebenen „Sitzgurtkombi“ aus Bandschlinge und Rucksack klettersteigmässig mit zwei Karabinern einhängen.

### 6-7: Abseilen/Ablassen

Schnell mal eine kurze Felsstufe in einen trockenen Bachbett hinunter? Ganz einfach, zwei

schnelle Möglichkeiten gibt es: Seil mit Knoten (Sackstich) drin: die Kinder „hanteln“ sich einfach hinunter, unten steht ein Erwachsener zum Spotten. Funktioniert überraschend gut, die Kinder haben normalerweise ein sehr gutes Kraft-/Gewichtsverhältnis. Ich hab' es noch nie erlebt, dass da jemand loslässt. Natürlich nur bei „geringen“ Höhen, am besten auf sein Bauchgefühl achten.

Wenn es höher ist, passiv ablassen: Mit der oben beschriebenen „Sitzgurtkombi“ aus Bandschlinge und Rucksack das Kind an ein Seilstück hängen und es entweder über einen Fixpunkt mit einem HMS (Halbmastwurf) ablassen oder (bei leichten Kindern) einfach oben hinstellen und das Kind per Hand hinunterlassen.

### 8: Methoden zur raschen Seilbefestigung

„Palstek“ oder „Bulin“ - mit diesem Knoten werden auch Yachten festgebunden - der hält also. Wenn das Seil gespannt ist, ist ein einfacher Bulin zulässig (anders als beim Einbinden ins Seil beim Sportklettern, dort muss dieser Knoten doppelt sein). ❄

**Dipl. Ing. Axel Tratter** ist ehrenamtlicher Ausbildungsleiter der Alpenvereinsjugend und lebt als Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Ernährungsberater nach Traditioneller Chinesischer Medizin und Shiatsu Praktiker mit seiner Familie in Graz.





## Anna Stöhr ...

Vierfache Gesamt-Weltcupsiegerin, zweifache Weltmeisterin... Puh, da bleibt nicht viel zu sagen! Anna Stöhr hat mit 27 Jahren alles gewonnen, was man gewinnen kann. Was unsere Anna aber außer Klettern und Bouldern bewegt, und wie sie dorthin gekommen ist, wo sie steht, könnt ihr im folgenden Interview nachlesen.



**Was macht Anna Stöhr wenn sie nicht an der Boulderwand hängt oder um die Welt fliegt?**  
Kaffee trinken, an der Uni vorbeischaun, ins Kino gehen,...

**Gibt es ein Ritual, nach dem du bei einem Finale immer wieder vorgehst?**  
Nein. Das habe ich bewusst nie gemacht um nicht nervös zu werden, wenn ich mal den rechten zuerst anziehe ;).

**Wo siehst du dich in fünf Jahren?**  
Ich weiß nicht mal was ich nächste Woche mache....

**Lieblingessen?**  
Lasagne.

**Liebings-Klettergebiet?**  
Kann ich leider nicht verraten ;)

**Gibt es etwas, was du unseren jüngeren Leserinnen zu sagen hast?**  
Genießt das Klettern in jeglicher Art, es ist eine wahnsinnig vielseitige Sportart, wo jeder seine Nische finden kann.

**4U-Magazin: Wie bist du eigentlich zum Klettern gekommen und wann hast du angefangen?**

Anna: Ich bin durch meine Eltern zum Klettern gekommen. Sie haben meine Schwester und mich schon immer mit an den Fels genommen. Mit acht Jahren kam ich dann ins Innsbrucker Kletterteam rund um Rupi Messner und Reini Scherer. So nahm das Ganze seinen Lauf.

**Wie viele Stunden pro Woche trainierst du? Und was trainierst du am liebsten?**

Es kommt drauf an in welcher Trainingsphase ich mich befinde. Rund einen Monat vor den ersten Bewerben trainiere ich intensiv in der Halle. Davor bin ich sehr viel am Fels unterwegs, was mir wahnsinnig viel Spaß macht. Ich trainiere ca. 20 Stunden pro Woche.

## Tourentipps: Sportklettern für die ganze Familie:



Im Tourenportal der Alpenvereine finden sich auch zahlreiche familienfreundliche und kindergerechte Wanderungen, Berg-, Rad und Skitouren sowie Alpinkletterrouten und Klettersteige - allerdings bisher noch keine Klettergärten. Um diesen Zustand zu beheben, gibt es nun eine Kooperation mit Vertical Life, einem jungen Start-up-Unternehmen. Vertical Life hat zahlreiche Klettergärten und Sportklettergebiete in Europa erfasst; und die Anzahl der verfügbaren Routen wird laufend größer. So freut es uns besonders, dass wir diesmal tolle Klettergärten für die ganze Familie vorstellen dürfen.

### Hohe Festung – Franzensfeste, Südtirol:

→ [vertical-life.info/en/crags/20-hohe-festung](https://vertical-life.info/en/crags/20-hohe-festung)

Der Klettergarten neben dem imposanten oberen Gebäude der Festung Franzensfeste erfreut sich bereits seit Jahren großer Beliebtheit bei Anfängern und Familien. Nach kurzem Zustieg durch den Wald erreicht man das Klettergebiet, das angenehm ruhig gelegen ist. Dank der Ausrichtung nach Osten liegt die Wand am späteren Nachmittag im Schatten und ist ein ideales Ziel für die Sommermonate.

Das Plätzchen am Wandfuß wurde in mühevoller Arbeit und mit großer Liebe zum Detail eingerichtet: Familien mit Kindern finden eine grüne Wiese mit Tischen, Bänken und Brunnen vor. Hier kann man nicht nur klettern sondern auch slacklines, picknicken oder einfach in der Sonne faulenzeln.

Direkt an der Wiese befindet sich die Hauptwand, welche vorwiegend Routen im leichten bis mittleren Schwierigkeitsbereich vorzuweisen hat. Etwas unterhalb liegt ein kleinerer Sek-

tor mit kurzen, aber schwierigeren Routen. Vor Kurzem wurde außerdem eine weitere Wand oberhalb des Hauptsektors erschlossen, die ebenfalls bestens abgesicherte Routen im unteren Schwierigkeitsgrad bietet.

### Klettergarten Plombergstein, Salzburg:

→ [alpenvereinaktiv.com/de/tour/9892745/](http://alpenvereinaktiv.com/de/tour/9892745/)

In St. Gilgen am Wolfgangsee liegt der schöne Plombergstein. Hier finden sich Klettergärten mit leichten, mittleren und schwierigen Routen, leichte Mehrseillängenrouten und ein Märchenwald mit großen Steinblöcken, Moos und einem Bach. Gleich der erste Sektor beim Zustieg ist der einfachste und familienfreundlichste, direkt am Bach gelegen und mit zahlreichen leichten und gut abgesicherten Routen. Sogar ein Plumpsklo findet sich im Wald versteckt. Nach dem Klettern kann die ganze Familie noch in den Wolfgangsee schwimmen gehen, oder ein Eis in St. Gilgen genießen. Alle Informationen zu Anfahrt, Parkplatz und Zustieg finden sich hier:

### Klettergarten Kreithof, Osttirol:

→ [vertical-life.info/crags/216](http://vertical-life.info/crags/216)

Der beliebte Klettergarten in der Nähe von Lienz ist zwar nicht besonders hoch, bietet aber zahlreiche gut abgesicherte Routen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden an und liegt landschaftlich sehr schön. Eine große Wiese mit kleinem Spielplatz liegt gleich gegenüber dem Klettergarten. Parkmöglichkeiten gibt es ausreichend und der Blick nach Süden wird von den eindrucksvollen Felswänden der Lienzer Dolomiten dominiert. Der Klettergarten ist nach Süden ausgerichtet und somit gut geeignet für weniger warme Sommertage oder für morgendliche und abendliche Klettereinlagen.



**Georg Rothwangl**

Mitarbeiter von  
Alpenvereinaktiv.com,  
Tourenführer bei der Sektion  
Austria Wien,



AKTIV SEIN ←

So funktioniert's



Gratis Topo Download:  
Franzensfeste (Südtirol)  
Löse den Code in der  
Vertical-Life App ein:

oeav4u



**1** Vertical-Life Climbing App herunterladen (Android oder iOS)

**2** User registrieren

**3** Unter dem Punkt „Codes“ eintippen: oeav4u

**4** Unter „Guides“ sind alle Topos und Infos zu Hohe Festung – Franzensfeste einsehbar



## Informationen und Topos

Alle Informationen und Topos des Klettergebiets Hohe Festung – Franzensfeste sind über das Portal [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com) und in der Vertical-Life Climbing App verfügbar. Mit dem Code: „oeav4u“ kann das gesamte Gebiet samt Topos und Routenlisten kostenlos in der App freigeschaltet werden. Für alle anderen Gebiete können die Topos kostenpflichtig heruntergeladen werden.

### Vertical-Life Climbing App

Mit der Vertical-Life Climbing App sind die Informationen aus verschiedensten Kletterführern digital auf dem Smartphone verfügbar, darunter auch über 100 Klettergärten in Südtirol mit Hohe Festung – Franzensfeste. Die digitalen Führer liefern vollständige Beschreibungen, Detailinfos, Topos und Routenlisten, kombiniert mit praktischen Funktionen wie der Suche, dem persönlichen Routenbuch und der Favoritenliste. Die Topos können außerdem auf's Smartphone geladen werden und sind dann offline vor Ort im Klettergarten einsehbar. ✨



# Rhabarber-Sirup



Rhabarber, eigentlich ein Gemüse, ist durch seinen säuerlichen Geschmack eine wunderbare Erfrischung an heißen Sommertagen. Damit ihr länger davon habt, könnt ihr einen Sirup machen. Dazu braucht ihr:

**2 kg frische Rhabarberstängel**

**500 g Zucker**

**2 Packungen Vanillezucker**

**2 Zitrone**

**1** Ihr schält den Rhabarber und schneidet ihn dann in 1 cm dicke Stücke. Diese kocht ihr bei geringer Hitze in 500 ml Wasser bis die Rhabarberstücke zerfallen. Das Ganze jetzt am besten einige Stunden ziehen lassen. Dann gießt ihr das Rhabarberpüree durch ein engmaschiges Sieb und drückt die Stücke mit einem Löffel gut aus. Das Rhabarbermus eignet sich hervorragend als Brotaufstrich.

**2** Die aufgefangene Flüssigkeit lasst ihr mit dem Saft der Zitrone, dem Zucker und Vanillezucker ca. 4 Minuten sprudelnd kochen.

**3** Den Sirup füllt ihr dann mit einem Trichter in eine gut gereinigte Flasche – fest verschließen und kühl und dunkel lagern.

**4** Der Sirup schmeckt köstlich mit Mineralwasser aufgegossen oder über ein leckeres Vanilleeis geleert.

**5** **TIPP:** Ihr könnt zum Rhabarber auch Erdbeeren dazugeben – das ist eine herrliche Kombination aus süß und sauer

REZEPT: DANI WIMMER



## Kinderkletterhelm - Petzl Picchu

Der Picchu ist vom Design her einem alten Bekannten, dem Elios, nachempfunden. Der Hybridhelm mit harter Schale hält sicher die ein oder andere liebevolle Behandlung aus ohne gleich kaputt zugehen. Ein weiterer Vorteil ist die doppelte Zertifizierung für's Radfahren und Klettern. Das schont einerseits den Stauraum im Keller und den Geldbeutel, andererseits sind deswegen wohl Lüftungslöcher auf der Oberseite Mangelware. Tja - man kann nicht alles haben. Ein wirklich guter und sinnvoller Kinder-Kletterhelm in gewohnt hochwertiger Petzl-Qualität.

**Material:** Helmschale aus gespritztem ABS, Innenschale aus expandiertem Polystyrol, Gurtband aus Polyesterweben  
**Zertifizierung(en):** CE EN 12492, UIAA 106, CE EN 1078, CPSC safety standard  
**Farben:** Orange, Blau  
**Größe:** Kopf min. 48 cm, max. 54 cm  
**Gewicht:** 310 g  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)



Die vorgestellten Dinge könnt ihr auch gewinnen! Siehe nächste Seite!





### Kinderklettergurt - Petzl Macchu

Der Macchu hat keinesfalls das Nachsehen gegenüber seinen großen Klettergurt-Brüdern. Er ist gleich hochwertig gefertigt und kommt mit 4-facher Verstellmöglichkeit für langanhaltende Passform. Ein gelungener Kindergurt für diejenigen, die schon genügend Rumpfmuskulatur haben und dem Komplettgurt entwachsen sind.

- Material:** Polyamid, Polyester, EVA, Polyurethan, Stahl
- Zertifizierung(en):** CE EN 12277 type C, UIAA
- Farben:** Himbeerrot, Korallenrot
- Größe:** Taille 54-64 cm, Bein 34-44 cm
- Gewicht:** 325 g
- www.vaude.at**



### Edelrid – Crocy

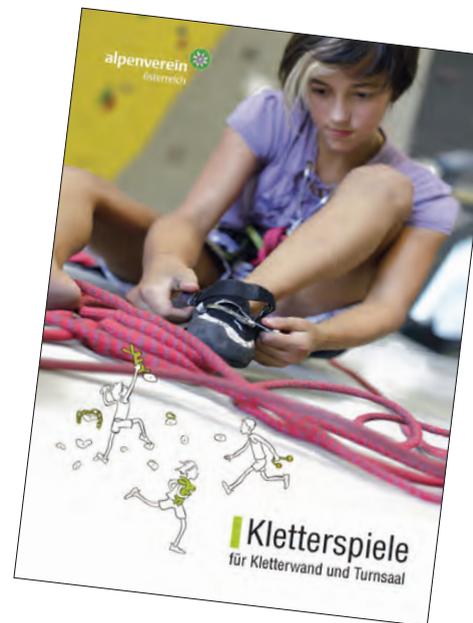
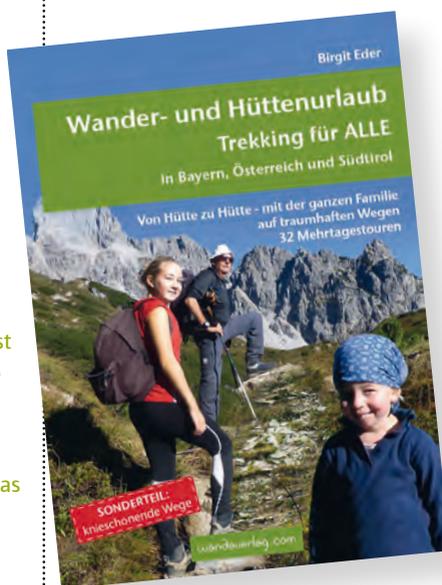
Guter solider Kletterschuh für die Kleinsten. Sehr kantenstabil und robust gebaut. Der Klettverschluss ist etwas störrisch, so, dass kleine Kinderhände Probleme damit haben können, den Schuh fest zu verschließen. Wenn er aber einmal zu ist, geht's rund. Wenn das Design nicht schon restlos überzeugt, dann mit Sicherheit das mitgelieferte Gummi-Krokodil.

- Sohle:** E-Grip Gummisohle
- Leisten:** leicht asymmetrisch
- Vorspannung:** keine Vorspannung
- Verschluss:** doppelter Klettverschluss
- Gewicht:** 245 g (mittlere Größe)
- Größen:** 27-36
- Farben:** Sahara, Oasis

## Wander- und Hüttenurlaub – Trekking für ALLE

Die Autorin ist Wanderführerin und Jugendleiterin beim Alpenverein. In ihrem Buch stellt sie schöne Mehrtageswanderungen vor, die auch für Kinder ab ca. sechs Jahren attraktiv sind. Es sind leichte bis mittelschwere Höhenwege, bei denen über die Hälfte sehr knieschonend und nicht ausgesetzt sind! Alle Etappen zeichnen sich durch eher geringe Gehzeiten und Höhenmeter aus, können aber nach Kondition und Können zu längeren Routen zusammengefasst werden. Mit exakten Angaben zu den Hütten, Anfahrtsbeschreibungen, Höhenprofilen und Karten. Einen detaillierten Bericht gibt's im Bergauf 03/2015 ab Seite 106. [www.alpenverein.at/bk/bergauf/bergauf2015/Bergauf\\_3\\_2015/](http://www.alpenverein.at/bk/bergauf/bergauf2015/Bergauf_3_2015/)

- Herausgeber:** Wanderverlag, 2014
- Seiten:** 296 Seiten
- Format:** 10,5 x 14,8 cm
- ISBN:** 978-3-902939-05-0
- EUR:** 18,90



### Kletterspielebuch

Die Neuauflage des Kletterspielebuches des Österreichischen Alpenvereins beeindruckt gleich auf den ersten Blick mit seinem Umfang: Mit diesem Buch braucht sich niemand Sorgen zu machen, dass den Kindern – oder auch Erwachsenen – langweilig wird! Die Kletterspiele sollen besonders Lehrtätige im Sportkletterbereich unterstützen. Neben dem ansprechenden Layout und dem nachvollziehbaren Aufbau ist auch der Inhalt optimal aufbereitet. Die Tabelle zu Beginn des Buches verschafft einen Überblick über alle 186 Bausteine für bunte Kletterstunden. Die Gliederung in Aufwärm- sowie Kletterwand- und Turnsaalspiele hilft bei der Suche. Und die leicht verständliche Legende zum Ausklappen kann auch gleich als zusätzliches Lesezeichen verwendet werden. Empfehlenswert für alle Interessierten, egal ob ÜbungsleiterIn, SportlehrerIn, TrainerIn, InstruktorIn - oder eben auch engagierte Eltern.

- Kletterspiele**
- Herausgeber:** Österreichischer Alpenverein, 2014
- EUR:** 39,80
- www.oavshop.at**



**Murml auf Reisen!** 

Hardigattit Murmels Wagen wurde auf dem Weg in den Sommerurlaub kräftig durchgeschüttelt. Könnt ihr ihm bitte helfen, folgende Dinge für die anstehende Bergtour zu finden? **Seil, Karabiner, Banane, Trinkflasche, Sonnencreme, Kletterschuh, Pickel, Fernglas.**

Also: suchen, ankreuzen, fotografieren und an [4u@alpenverein.at](mailto:4u@alpenverein.at) mailen! **Zu gewinnen gibt es wie immer die vorgestellten Dinge auf Seite 10 + 11.**

*Euer Murreml*



**Medieninhaber:**  
Oesterreichischer Alpenverein,  
Olympiastraße 37, 6020 Innsbruck  
T. +43 (0)512 59547-79  
F. +43 (0)512 575528,  
jugend@alpenverein.at  
ZVR-Zahl: 989190235

**Redaktions- und Adressverwaltung:** Thimo Fiesel, Hanna Moser, Matthias Pramstaller  
**Ab- und Adressverwaltung:** Daniela Wimmer  
**Korrektur:** Isolde Zwerger  
**Gestaltung:** Philipp Putzer, www.farbfabrik.at  
**Fotos:** Markus Schwaiger, Helmut Düringer, Harald Löw-Baselli, Magdalena Fiesel-Tropper, Axel Tratter, Reini Fichtinger, Dani Wimmer  
**Illustration Maskottchen:** www.salonalpin.net

**Blattlinie:** 4U ist ein Fachmagazin für Kinder und Familien im Alpenverein. Es erscheint 4x jährlich im März, Juni, September und November.  
**Gendgerechte Formulierung:** 4U überlässt es den Autoren, ob sie für LeserInnen, Leser- oder -Innen oder Leser bzw. Leserinnen schreiben. Gemeint sind beide Geschlechter.



Print  geprüft