

Druckfrisch und erstmals fürs Tiroler Unterland:

Die Magie des Gehens, Waldbaden, Entschleunigung ... Diese modernen Schlagworte drücken das aus, was seit Urzeiten Gültigkeit hat und in den letzten Jahren auch wissenschaftlich belegt wurde: Die Natur und das Gehen in der Natur tut den Menschen gut. Und im besonderen Maße auch Müttern und ihren Kindern.

Doch was tun, wenn die meisten Wege mit Baby und Kleinkind verwehrt sind, weil Stufen, Steine oder schmale Wege ein Begehen mit Kinderwagen unmöglich machen?

Die wanderbegeisterte Unterländerin und Naturliebhaberin Karin Nederegger hat sich in der Karenzzeit auf den Weg gemacht und die schönsten Wege im Tiroler Unterland und im angrenzenden Chiemgau recherchiert.

Die Idee dazu kam ihr auf ihrer Mehrtageswanderung mit Kinderwagen am Lechweg. Ein Wanderbuch für Kinderwägen gab es in ihrer Heimat noch nicht. Der auf eben diese Bücher spezialisierte, österreichische Wanderverlag war schnell überzeugt und so stand der Umsetzung nichts mehr im Weg. "Im letzten Jahr bin ich über 100 Wege gegangen, stand oft vor unüberwindbaren Hindernissen oder musste einen Weg wegen Schlechtwetter abbrechen. Trotzdem hat es immer Spaß gemacht", so Nederegger. Genau das möchte sie anderen Eltern weitergeben. "Das Wichtigste ist, dass es den Großen und den Kleinen Spass macht. Egal, ob auf einem Tagesausflug oder auf einer kleinen Runde am Nachmittag."

In ihrem Buch geht die Autorin auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Eltern und der Kinder ein. Herausgekommen sind 54 Kinderwagen-Touren, wo von kurzen Runden im Tal, gemütlichen Almenwanderungen bis hin zu kombinierten "stroll & hike" Touren mit Gipfelsiegen alles dabei ist. Da sich die Autorin während des Wanderns eine beachtliche Kondition aufgebaut hat, kamen zum Schluss noch zehn schweisstreibende Trainings-touren dazu. Aber nicht nur die Muskeln wachsen. Wandern mit dem Kinderwagen oder mit der Trage ist eine perfekte Rückbildungsgymnastik, beruhigt Mutter wie Kind nach durchwachten Nächten und hilft aus dem Baby-Blues heraus.

Und weil Babys rund ums Jahr auf die Welt kommen, wurden Touren für jede Jahreszeit gesammelt. Es gibt genaue Angaben zur Wegbeschaffenheit, zum Schatten und zur Steigung. Auch auf für Kinder interessante Fleckerln, die zum Herumtollen einladen, wird eingegangen, von Bacherln über Spielplätze bis hin zu Tiergehegen. Für größere Kinder wird angeführt, ob eine Strecke auch mit dem Fahrrad möglich ist. Aufgrund der größtenteils gemütlichen Steigungen, die überaus knieschonend sind, eignen sich die Touren außerdem insbesondere für Großeltern und Genusswanderer.

Daten:

Titel: Kinderwagen- & Tragetouren. Durchs Tiroler Unterland bis hinaus in den Chiemgau.

Achensee, Zillertal, Inntal, Wilder Kaiser, Kitzbüheler Alpen

Autorin: Karin Nederegger

208 Seiten, Format 10,5 x 14,7 cm, farbig mit Kartenausschnitten und Fotos zu jeder Tour,
broschiert, ISBN: 978-3-902939-09-8, wandaverlag, 2020, EUR 15,90
erhältlich im Buchhandel oder unter: www.wandaverlag.com