

Waar moet u rekening mee houden bij een trektocht met kinderen?

Bent u helemaal verknocht aan prachtige trektochten door bijzondere landschappen en wilt u uw kinderen ook eens van deze geweldige ervaring laten proeven? U kunt uw kinderen al op jonge leeftijd meenemen op uw wandelingen, maar het is wel van belang dat de trektocht wordt aangepast aan de fysieke mogelijkheden en beperkingen van uw kinderen. En bovenal, zorg voor heel goede wandelschoenen. Met een paar [wandelschoenen via Campz.be](#) kunt u samen met uw kinderen met een gerust hart en een vrolijk gemoed op pad.

Afwisselend en spannend

Kinderen houden van avontuur. De trektocht moet daarom afwisselend en spannend zijn. En bovendien niet te zwaar zijn, want de conditie en uithoudingsvermogen van een kind is natuurlijk minder dan van een volwassene. Kinderen willen dat er onderweg van alles te zien en te beleven is. Kies daarom voor een trektocht waarbij bossen, bergen en waterpartijen worden aangedaan in plaats van een stevige wandeling door een saai en vlak landschap. Oudere kinderen lopen graag ergens naartoe. Naar een mooi kasteel, top van een berg met een adembenemend uitzicht of een gevaarlijke waterval. Jongere kinderen willen graag spelen. Probeer dus onderweg spelletjes in te bouwen als het zoeken naar bijzondere boomvruchten of door bij een meertje even te gaan zwemmen. Neem in ieder geval de tijd en geniet van de mooie momenten. Helemaal spannend is een ezeltrektocht. Een ezel is een ideaal lastdier en een echte kindervriend. [Een ezel houdt een tempo aan van ongeveer 4 tot 5 kilometer per uur](#), wat dit dier tot een ideale wandelkameraad voor uw gezin maakt. Uw bagage kunt u eenvoudig in de tassen van het pakzadel stoppen, waarmee de trektocht met uw kinderen een stuk lichter wordt.

Hoe lang kan een kind lopen?

Het is afhankelijk van de leeftijd van uw kinderen hoe lang zij over verhard en onverhard terrein kunnen wandelen. Het is goed om in de periode voorafgaande aan de trektocht al wat oefenkilometers te maken en conditie op te bouwen. Globaal genomen kunnen kinderen van 4 tot 8 jaar een afstand van 3 tot 12 kilometer goed aan. Voor wat oudere kinderen, in leeftijd van 8 tot 12 jaar, is een loopafstand van 15 kilometer goed te doen. Vanaf 12 jaar kunnen de meeste kinderen dezelfde afstand aan als volwassenen. Belangrijk is om voldoende pauzes te nemen en voldoende eten en drinken bij je te hebben om hongergevoel en uitdroging te voorkomen. Zeker voor kinderen - die veel vocht verliezen - is het belangrijk om voldoende water te drinken. En buiten zijn maakt hongerig. Een picknick zorgt gelijk voor afwisseling.

Goede wandeluitrusting

Met goed materiaal maakt u uw trektochten een stuk plezieriger. Zorg voor een handige, goed zittende rugzak, die voor uw kinderen niet meer dan 3 tot 5 kilo mag wegen. Denk ook aan katoenen sokken en niet in de laatste plaats: stevige en comfortabel zittende wandelschoenen. Kinderen die aan een trektocht gaan deelnemen hebben goede schoenen nodig die onderweg geen pijn gaan doen. Een paar echte wandelschoenen biedt uitkomst. Deze wandelschoenen zijn stabiel en halfhoog en hebben een goede antislipzool. Om eventuele blaren te voorkomen, is het belangrijk dat de schoenen van tevoren goed zijn ingelopen.

Uw passie delen met uw kinderen

Kinderen ontdekken vaak in de bergen en bossen pas hoe leuk en avontuur een wandeltrektocht is. Het wordt een uitdaging om een rivier over te steken, allerlei dieren tegen te komen en als eerste bovenal een heuvel aan te komen! Met een spannende trektocht en de keuze voor goede wandelschoenen, kunt u uw passie delen met uw kinderen en samen op ontdekkingsreis gaan.



(foto. copyright ©Steve Mason/Photodisc/Thinkstock)