

# Wander- und Nordic Walking Programm Herbst 2009

Gültig ab 1. September



## MONTAGS:

### Nordic Walking Kennenlerntour

Wohl die Skier vergessen? Das werden Nordic Walker häufig gefragt, wenn sie Spaziergänger überholen. Nicht in der Wildschönau. Im 1. Österreichischen Nordic Fitness Sports Park stehen Strecken verschiedener Schwierigkeitsgrade zur Verfügung.

Im Segment „Schnupperkurs“ erfahren Sie in der Praxis worum es bei Nordic Walking geht, nämlich um eine sportliche Bewegungsform, ein intensives Gehtraining mit speziellen Stöcken.

Nordic Walking : Auf dem Sandbichler Trail



**Dauer:** ca. 1,5 Stunden

**Nordic Walking Trainer:** Markus Pineider

**Treffpunkt:** 15.00 Uhr Parkplatz Freibadeanlage Oberau



**Ausrüstung :** Leichte Sportbekleidung, leichte Sportschuhe, Sonnen- und Regenschutz, Getränk

Die Nordic Walking Stöcke werden vom Trainer gestellt

**Anmeldung:** Im Büro des Tourismusverbandes bis spätestens Montag mittag.  
mit Angabe des Namens, der Personenzahl und der Unterkunft.  
Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Die Wanderung bzw. Nordic Walking Kennenlerntour finden bei jeder Witterung statt! Der Wanderführer kann aber kurzfristig eine witterungsbedingte Änderung der Route vornehmen.

Für Gäste mit der **WildschönauCard** oder mit **All inklusive Karten** ist die Wanderung kostenlos. Ansonsten wird bei der Anmeldung ein Unkostenbeitrag von € 6,- eingehoben.

## DIENSTAGS:

### Über´s Joch ummi

Markbachjoch – Halsgatterl – Rosskopf – Holzalm (Einkehrmöglichkeit) - Markbachjoch  
Start auf 1496 m, höchster Punkt 1731 m, leicht hügeliges Gelände, teilweise Wandersteig.

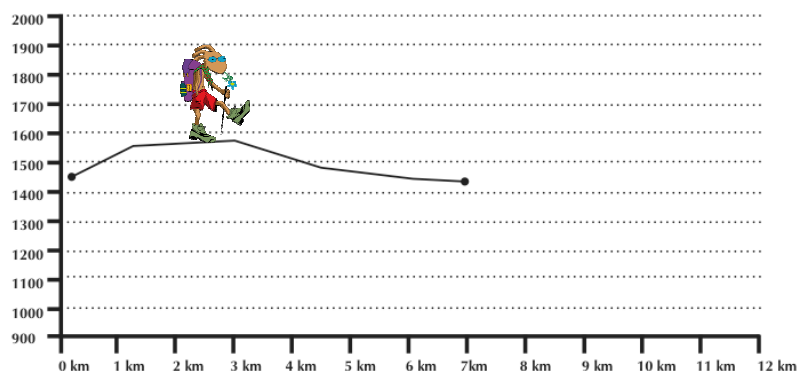
**Gehzeit:** ca. 4,5 Stunden

**Wanderkategorie:** B

**Berg-Wanderführer:** Markus Pineider

**Treffpunkt:** um 9.30 Uhr in

Niederau bei der Markbachjoch-  
bahn (Talstation)



„übers Joch ummi“ – Rosskopf

## MITTWOCHS:

### Auf Kräuterpfaden

Geführte Gewürz- und Heilkräuterwanderung zu den Holzalmhöfen in Oberau. Dabei können Sie die wunderbare Wirkung und einige Besonderheiten der heimischen Pflanzenwelt kennenlernen. Wie heisst es so schön – gegen alles ist ein Kraut gewachsen!



**Gehzeit:** ca. 3 Stunden

**Wanderkategorie:** A (100 m Höhenunterschied)

**Wanderführer:** Mag. Paul Vergörer

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr am Postamt Oberau

**Anmeldung:** Im Büro des Tourismusverbandes bis spätestens 17.00 Uhr des Vortages mit Angabe des Namens, der Personenzahl und der Unterkunft. Mindestteilnehmerzahl 3 Personen



Die Wanderungen finden bei jeder Witterung statt! Der Wanderführer kann aber kurzfristig eine witterungsbedingte Änderung der Route vornehmen.

Für Gäste mit der **WildschönauCard** oder mit **All inklusive Karten** ist die Wanderung kostenlos. Ansonsten wird bei der Anmeldung ein Unkostenbeitrag von € 6,-- eingehoben

## DONNERSTAGS:

### Bergwanderungen:

Oberau – Kragenjoch – Achentalm, gemeinsames Frühstück (nicht inkludiert)  
Start 938 m, höchster Punkt 1425 m, permanenter Anstieg, teilweise Wandersteig, ca 6,5 km

**Gehzeit:** ca 4 Stunden

**Wanderkategorie:** B

**Wanderführer:** Markus Pineider

**Treffpunkt** um 9.30 beim Postamt in Oberau

#### **Ausrüstung :**

Leichte Sportbekleidung, gutes, über den Knöchel reichendes Schuhwerk, Sonnen- und Regenschutz, (Sonnenscreme, Hut, Brille) ausreichend Getränke, Obst, Müsliriegel.

#### **Anmeldung:**

Im Büro des Tourismusverbandes bis spätestens 17.00 Uhr des Vortages mit Angabe des Namens, der Personenzahl und der Unterkunft. Mindestteilnehmerzahl 3 Personen.

Die Wanderungen finden bei jeder Witterung statt! Der Wanderführer kann aber kurzfristig eine witterungsbedingte Änderung der Route vornehmen.

Für Gäste mit der **WildschönauCard** oder mit **All inklusive Karten** ist die Wanderung kostenlos. Ansonsten wird bei der Anmeldung ein Unkostenbeitrag von € 6,-- eingehoben.

## FREITAGS:

### „Über Wiesen und durch Wälder“

Von der Schatzbergbahn geht es am Aschbach entlang zur Mitterbergalm und weiter über die Steinerhöfe, Ebenschlag zurück zum Ausgangspunkt.

**Gehzeit:** ca. 3 Stunden

**Wanderkategorie:** B

**Wanderführer:** Markus Pineider

**Treffpunkt** um 9.30 Uhr an der Talstation der Schatzbergbahn in Auffach

#### **Ausrüstung :**

Leichte Sportbekleidung, gutes, über den Knöchel reichendes Schuhwerk, Sonnen -und Regenschutz, (Sonnencreme, Hut, Brille) ausreichend Getränke, Obst, Müsliriegel.

#### **Anmeldung:**

Im Büro des Tourismusverbandes bis spätestens 17.00 Uhr des Vortages mit Angabe des Namens, der Personenzahl und der Unterkunft. Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Die Wanderungen finden bei jeder Witterung statt! Der Wanderführer kann aber kurzfristig eine witterungsbedingte Änderung der Route vornehmen.

Für Gäste mit der **WildschönauCard** oder mit **All inklusive Karten** ist die Wanderung kostenlos. Ansonsten wird bei der Anmeldung ein Unkostenbeitrag von € 6,-- eingehoben.

#### **Die 3 Wanderkategorien:**

- A** Leichte Bergwanderung mit einer Gehdauer von 2-3 Std. ohne größere Höhendifferenzen
- B** Bergwanderung mit einer Gehzeit von durchschnittlich 3-4 Stunden und mit größeren An- bzw. Abstiegen. Etwas körperliche Fitness sollte vorhanden sein.
- C** Anspruchsvolle Bergtour mit Gehzeiten von über 4 Stunden und beachtlichen An- bzw. Abstiegen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Trittsicherheit sind erforderlich!

Bei den angegebenen Gehzeiten handelt es sich um „reine Gehzeiten“ – Pausen und sonstige Aufenthalte müssen hinzugerechnet werden.