

Wander- und Nordic Walking Programm Herbst 2010

Gültig ab 20. September



Allgemeine Informationen:

Für Gäste mit der **WildschönauCard**, dem **Wildschönauer Wanderpaß**, der **Wildschönau Clubkarte**, der **1-2 Fly Clubkarte** oder mit der **All inklusive Card von B&M** sind die Wanderungen **kostenlos**. Ansonsten wird bei der Anmeldung ein Unkostenbeitrag von € 6,-- eingehoben. Die Bergbahnen sind – außer bei der WildschönauCard, dem Wanderpaß und der B&M Karte nicht inkludiert, ebenso sind andere Nebenkosten (zum Beispiel Transfer, Jause o.ä.) selbst zu tragen.

Ausrüstung :

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

Die Wanderungen bzw. Nordic Walking Touren finden bei jeder Witterung statt! Der Berg-Wanderführer kann aber kurzfristig eine witterungsbedingte Änderung der Route vornehmen.

Anmeldung: Im Büro des Tourismusverbandes oder per Tel. +43(0)5339/8255 bis spätestens 17 Uhr des Vortages - **Ausnahme:** Die Anmeldung zur Nordic Walking Kennenlerntour ist auch Montags, bis 13.00 Uhr möglich - mit Angabe des Namens, der Personenzahl & der Unterkunft.

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen. Wir behalten uns witterungsbedingte Änderungen vor!

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.

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 Trainerin: Claudia

Treffpunkt: 15.00 Uhr Parkplatz Freibadeanlage Oberau



Ausrüstung : Leichte Sportbekleidung, leichte Sportschuhe, Sonnen- und Regenschutz, Getränk. Die Nordic Walking Stöcke werden vom Trainer gestellt

DIENSTAGS:

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 Polizeiposten Oberau

MITTWOCHS:

Schönanger – über den Kastensteig, vorbei am Wasserfall zur Gressensteinalm
Start auf 1173 m, höchster Punkt 1805 m,
permanenter Anstieg – ca. 11,5 km

Gehzeit: ca. 4 Stunden

Wanderkategorie: B

Berg-Wanderführer: Markus Pineider oder Werner Henikel

Treffpunkt um 10.00 Uhr an der Schönangeralm

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 oder Werner Henikel

Treffpunkt um 9.30 beim Polizeiposten Oberau

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 oder Werner Henikel

Treffpunkt um 9.30 Uhr an der Talstation der Schatzbergbahn in Auffach