

# Die Wildschönau zu Fuß entdecken...

## Wander- und Nordic Walking Programm Sommer 2010



### 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.

## MONTAG:

### Fühl Dich wohl

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.



**Dauer:** ca. 1,5 bis 2 Stunden

**Nordic Walking Trainerin:** Claudia

**Treffpunkt:** 15.00 Uhr Parkplatz Freibadeanlage Oberau



**Anmeldung** Montags bis 13.00 Uhr möglich!

Die Nordic Walking Stöcke werden von der Trainerin gestellt.

## DIENSTAG:

### Von Kräuterhexen und Kräuterpfarren

Die Wildschönau ist ein Naturerlebnis. Einige haben sich noch auf das Sammeln von Kräutern spezialisiert. Dies passiert zum Teil in der freien Natur oder in Bauerngärten.

Jeder Bauerngarten ist der Spiegel der Bäuerin, heißt es,. Tatsächlich gibt es kaum eine Gartenform, die so eng mit den Besitzern verknüpft ist. In erster Linie ist der Bauerngarten früher ein Nutzgarten, der wichtige Grundnahrungsmittel, Vitamine, Heilkräuter und Gewürze lieferte. Zwei Bäuerinnen haben sich auf den Anbau von Heil- und Gewürzkräutern spezialisiert

Christine Thaler vom Holzalmhof in Oberau auf 1100 Metern hat einen natürlichen Kräutergarten mit über 80 verschiedenen Würz- und Heilkräutern angelegt. Die wertvollen Pflanzen werden zu allerlei Mischungen, Tinkturen und Cremes verarbeitet. Ab Hof oder im Bauernladl kann man diese Produkte erstehen. Die "Christl" ist zudem eine leidenschaftliche Malerin. Ihre Bilder kann man ebenso bei einem Besuch auf dem Holzalmhof besichtigen.

Der Holzalmhof ist Ziel der geführten Kräuterwanderung die jeden Dienstag stattfindet.

Dabei lernt man vom Kräuterexperten Mag. Paul Vergörer, welches Kräutlein gegen welches Zipperlein hilft und welche Kräuter die Hexen früher in ihren Giftränken verkochten.

Kräuter gibt es natürlich auch überall in der außergewöhnlich schönen und lieblichen Berglandschaft.

Allerdings muss man sich auskennen und das richtige Kraut auf das richtige Leiden anwenden.

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)

**Berg-Wanderführer:** Mag. Paul Vergörer

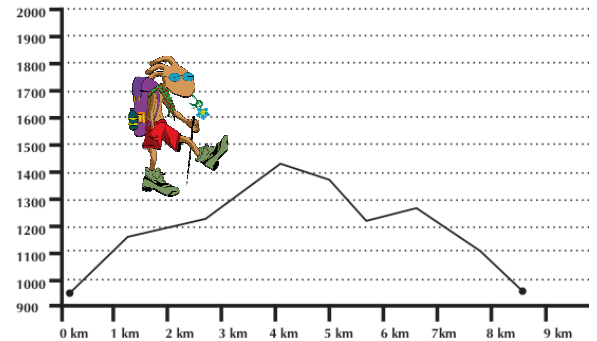
**Treffpunkt:** 9.00 Uhr am Polizeiposten Oberau

## Mittwoch:

### „Panorama mit Genuß“

Oberau – Minzweg – Boarstabl – Achentalalm (Einkehrmöglichkeit)– Kragenjoch – Zwecklhof – Oberau

Start auf 938 m, höchster Punkt 1356 m, permanenter Anstieg, teilweise Wandersteig, von Oberau aus gehts über die Minz zu einem der schönsten Aussichtspunkte der Wildschönau, Boarstabl, mit herrlichem Panoramablick auf die heimische Bergwelt. Nur 20 Minuten trennen uns noch von der Achentalalm. Mittwoch ist „Nudeltag!“ Daß es sich dabei um kein Pastagericht handelt, wird einem sehr deutlich, wenn man kurz vor der Alm ist. Es duftet nach Kiachl (= Krapfen aus Hefeteig) und dafür ist Anna auch bekannt. Dazu gibt es eine deftige, almerische Bohnensuppe. Die Wildschönauer Schmalznudeln schmecken aber auch mit Preiselbeeren oder Apfelmus – und sind so als Süßspeise eine willkommene Abwechslung. Von der Achentalalm über die Bemberghöfe kommen wir zum Zwecklhof, hoch oberhalb von Oberau. Sigi Kistl ist der „Schnapsapostel“ der Wildschönau und gibt Einblicke in die hohe Kunst des Brennens. Alle Geheimnisse wird er uns aber nicht verraten. Hier gibt's die Möglichkeit ein wirklich gutes Schnäpschen zu erwerben. Er gibt uns auch Einblicke in das bäuerliche Leben von einst und jetzt. Schade, wir müssen wieder runter ins Tal. Aber man sollte ja gehen, wenn's am Schönsten ist.



„übers Joch ummi“ – Kragenjoch

Auf Wunsch (fakultativ) Nudel und Bohnensuppe (€ 3,50--)

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

**Wanderkategorie:** B

**Berg-Wanderführer:** Markus Pineider oder Werner Henikel

**Treffpunkt** um 9.30 Uhr Polizeiposten Oberau

## DONNERSTAG:

### Von Alm zu Alm

Fahrt mit der Gondelbahn auf das Markbachjoch. Dann führt die Wanderung über die Brixenthaler Holzalm zur Horlerstiege, und weiter über die Vordere- und Hintere Feldalm zur Koberalm (Einkehrmöglichkeit). Danach Abstieg zur Schönanger Alm. Rückfahrt an den Ausgangspunkt mit der Bummelbahn oder dem Postbus.

**Gehzeit:** ca. 4 Stunden

**Wanderkategorie:** B

**Berg-Wanderführer:** Markus Pineider oder Werner Henikel

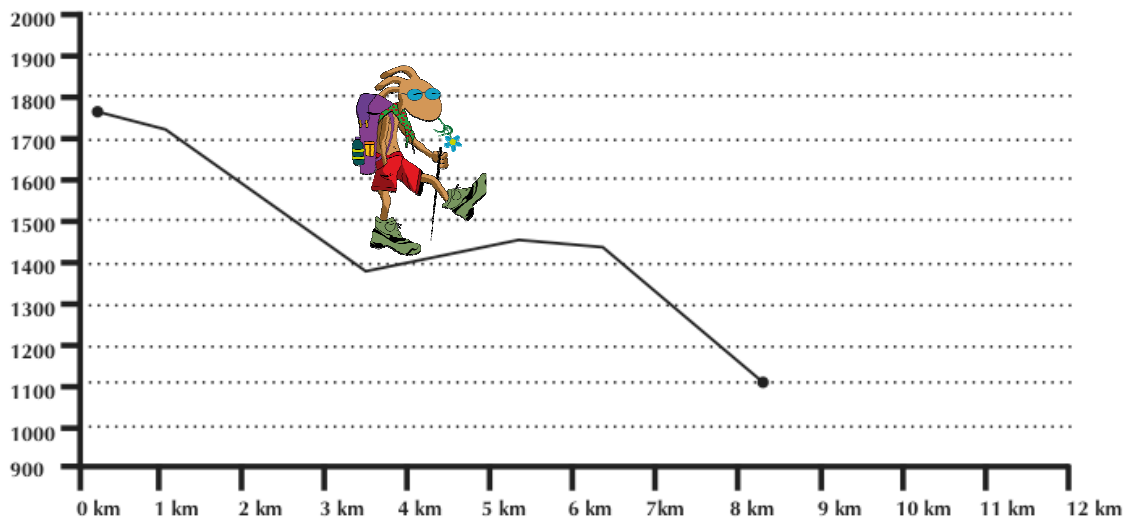
**Treffpunkt** um 9.30 Uhr an der Markbachjochbahn Niederau



# FREITAG

## Dem Adler auf der Spur...

Start der Wanderung Schatzberg Gondelbahn Bergstation auf 1776 m  
Über den Latschenkopf (1733 m), Höslalm, Hösljoch (1390 m) zur Holzalm auf  
1452 m – auf dieser Strecke sind nur 350 Höhenmeter zu überwinden.  
Von der Holzalm 400 m Abstieg zum Klinglerhof. Gesamtstrecke ca. 9 km



„dem Adler auf der Spur“ – Adlerweg

**Gehzeit:** ca. 3,5 Stunden

**Wanderkategorie:** B

**Wanderführer:** Markus Pineider oder Werner Henikel

**Treffpunkt:** 9.30 Uhr Auffach bei der Schatzbergbahn (Talstation)

**Rückfahrt:** um 15.00 mit der Bummelbahn (mit Gästekarte € 5,00) ab Klinglerhof

**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 Uhr des Vortages mit Angabe des Namens, der Personenzahl & der Unterkunft. Mindestteilnehmerzahl 3 Personen.