

DAS KAMPTAL

- eine idyllische Flusswanderung

BUNDESLAND

Niederösterreich

JAHRESZEIT



GEHZEIT

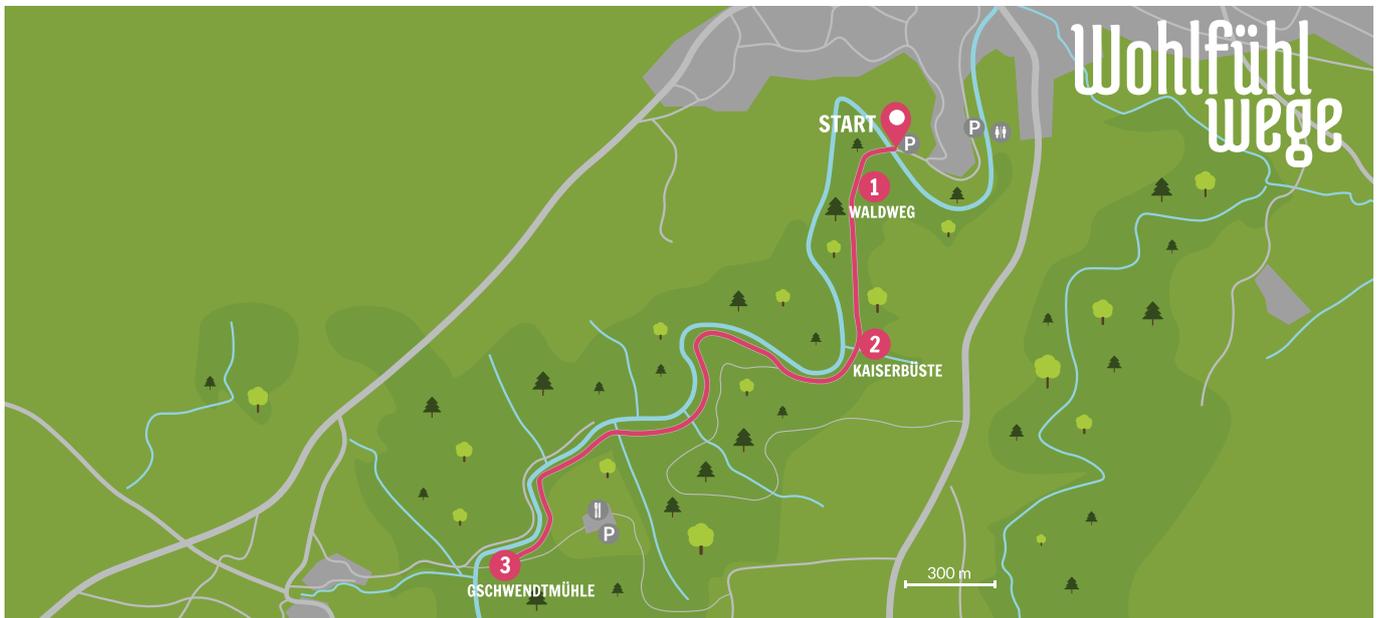
2 H

ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN

1,15 H

WEGSTRECKE (HIN & RETOUR)

6,5 KM



KURZBESCHREIBUNG

Dem Verlauf des Kamps folgend führt der Wohlfühlweg flussaufwärts bis zur Gschwendtmühle. Der ruhige Waldweg lädt dazu ein, dem Rauschen des Flusses zu lauschen und die Seele baumeln zu lassen. Bei der Mühle kann man auf der Kampbrücke verweilen oder einen der zahlreichen Anschlusswege einschlagen.

MOBILITÄT



LEBENSRAUM

Fluss

STRECKE

Streckenwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) 3 %

WEG

Die Wanderung beginnt beim Wasserwerk am Kamp (ca. 700 Meter nach der Kreuzung Kamptalstraße und Propstei). Von dort gehen wir über die Brücke und bleiben bis zum Endpunkt der Wanderung immer auf dem gemütlichen Naturfreundeweg Nr. 1, der dem Flusslauf folgt.

Nach der Brücke macht der Weg eine Rechtskurve und führt gleich danach in einer Linkskurve in den Wald hinein (rechts zweigt ein Weg zum Brunnenschutzgebiet ab). Vorbei an der Abzweigung des Naturfreundeweges Nr. 3 und mehreren Bänken wandern wir durch den Wald und gelangen bald zum Ufer des Kamp. Kurz darauf erreichen wir den Rastplatz Kaiserbüste.

Ungefähr 700 Meter nach dem Rastplatz passieren wir einen Unterstand mit Rastmöglichkeit, nach weiteren 400 Metern erreichen wir das alte Wasserkraftwerk – auch hier gibt es eine überdachte Rastmöglichkeit mit einem schönen Ausblick auf den Kamp. Auf dem weiteren Weg begegnen wir links vom Weg dem Wassergraben, der das Kraftwerk versorgt und uns bis zum Endpunkt des Wohlfühlweges begleitet, der sich an der Wegkreuzung vor der Geschwendtmühle befindet. Auf der Brücke über den Kamp kann man gut Rast machen und auf das Wasser des Kamp hinabblicken.

Wer noch weiterwandern möchte, kann einen der Anschlusswege nach Roiten, Demutsgraben (Rundweg retour nach Zwettl) oder hinauf zum Hotelrestaurant Schwarzalm (kurzer, aber steiler Anstieg) nehmen.

WOHLFÜHLEN

INFRASTRUKTUR

Parkplatz beim E-Werk. Ein weiterer Parkplatz befindet sich 700 Meter stadteinwärts beim Kinderspielplatz gegenüber dem Sonnen-Bad (freier Eintritt). Beim Sonnen-Bad gibt es ein WC, das während des Sommers zugänglich ist.

EINKEHRMÖGLICHKEIT

Hotel-Restaurant Schwarzalm (10 Minuten vom Endpunkt des Weges bei der Gschwendtmühle entfernt)

BARRIEREN

MOBILITÄT



BODENBESCHAFFENHEIT

Bodenbelag (kein eigenes Feld aber Erinnerung für Ausfüllen von Textfeld): Die Strecke verläuft auf einem gut befestigten Waldweg. Am Verbindungsweg zur Schwarzalm besteht die Unterlage aus grobem Schotter, der das Schieben von Kinderwagen und Rollstuhl erschwert.

STEIGUNG

Der Weg ist großteils eben. Der kurze Verbindungsweg zur Schwarzalm (550 Meter) ist steiler (7% Steigung) und erfordert Kraft, falls man einen Kinderwagen schiebt. Für RollstuhlfahrerInnen mit Begleitperson wird dieser Weg nicht empfohlen.

STUFEN AM WEG

keine Stufen am Weg

WEGBREITE

überall mehr als 1,5 Meter

MOBILITÄT

Der Weg ist für RollstuhlfahrerInnen mit Begleitperson geeignet, allerdings gibt es keinen Behindertenparkplatz direkt an der Strecke. Barrierefreier Parkplatz und WC im Hotel-Restaurant Schwarzalm sind nur über einen steilen, 550 Meter langen Verbindungsweg mit grobschottrigem Boden erreichbar (7% Steigung).

ANREISE

ANREISE

Öffentlich erreichbar

Zwettl ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Busse) erreichbar. Vom Ortszentrum bis zum Startpunkt sind es ca. 1,5 Kilometer.

AKTIVITÄTEN

DAS KAMPTAL: STATION 1 „WALDWEG“



ERFAHREN

BEWIRTSCHAFTUNG &
NUTZUNG
LEBENSÄÄUME



JEDES ALTER

DAS GRUNDWASSER

Wo unser Trinkwasser herkommt

LEBENSRAUM: FLUSS/BACH

Wasser ist das prägende Element im Kamptal. Voraussetzung dafür, dass es überhaupt fließendes Wasser gibt, ist der Wasserkreislauf. Das Wasser auf der Erde ist ständig in Bewegung. Der Motor dafür ist die Sonnenenergie: Durch die Wärme der Sonne verdunstet Wasser von der Erdoberfläche und steigt als Wasserdampf in die Atmosphäre auf. In höheren, kühleren Luftschichten kondensiert der Wasserdampf zu kleinen Wassertröpfchen und bildet eine Wolke.

Bei weiterer Abkühlung werden die Wassertropfen letztlich so groß und schwer, dass sie als Regen oder Schnee wieder auf die Erde fallen. Ein Teil dieses Niederschlags verdunstet sofort wieder, der Großteil fließt über Bäche und Flüsse ab.

Ungefähr ein Drittel des Wassers versickert in der Erde. Dort wird es von den Pflanzenwurzeln aufgenommen oder es dringt tiefer in den Boden ein, bis es auf eine wasserundurchlässige Schicht aus Fels oder Lehm trifft. Dort sammelt sich das Wasser und wird zum Grundwasser.

Auch das Grundwasser ist in Bewegung. Es fließt entlang der wasserundurchlässigen Schicht bergab, bis es zumeist als Quelle wieder zu Tage tritt und Bäche und Flüsse mit Wasser versorgt. In trockenen Zeiten werden Bäche und Flüsse vor allem aus dem Grundwasser gespeist.

Grundwasser brauchen wir, um unseren Bedarf für Trinkwasser, für die Landwirtschaft und die Industrie zu decken. Damit das Grundwasser sauber bleibt, muss benutztes Wasser gereinigt werden, bevor es wieder in den Wasserkreislauf zurückgeführt wird. Wichtig ist, dass kein schadstoff-belastetes Wasser in das Grundwasservorkommen gelangt. Besonders in der Landwirtschaft, wo viel Wasser verbraucht

wird, muss darauf geachtet werden, dass nicht zu viele Düngemittel und Pestizide eingesetzt werden. Um unser Trinkwasser zu schützen, werden rund um Quellen und Brunnen Wasserschutzgebiete eingerichtet. Dort ist das Verunreinigen des Wassers streng verboten.

Quelle: Adaptiert nach der Wasser:Rucksack-Infomappe der Naturfreunde.



ERLEBEN

WAHRNEHMUNG

30 MIN

JEDES ALTER

EULENBlick

Eine Blicktechnik aus dem Tierreich

LEBENSRAUM: WALD

Wenn du fernschaust, am Computer beschäftigt bist oder liest, ist dein Blick auf einen Punkt konzentriert – den Punkt des „schärfsten Sehens“. Mit diesem „Tunnelblick“ siehst du einen kleinen Bereich scharf, dafür wird das Rundherum ausgeblendet. So übersiehst du in der Natur viele Tiere.

Mit dem Eulenblick schaltest du deine Augen auf den Weitwinkelmodus und kannst deine gesamte Umgebung besser wahrnehmen.

Um deinen „Eulenblick“ zu üben, streckst du deine Arme auf Augenhöhe aus und bewegst sie nach hinten, bis du sie nicht mehr siehst. Schau dabei geradeaus und bewege den Kopf nicht. Dann wackelst du mit den Fingern und bewegst deine Arme langsam nach vorne, bis du die wackelnden Finger beider Hände am Rand deines Blickfelds sehen kannst. Bewege nun die Arme nach oben und unten, und vor und zurück, und achte darauf, wann du die bewegenden Finger noch sehen kannst. Wiederhole die Übung ein paarmal – du wirst merken, dass sich dein Blickfeld mit der Zeit erweitert und du deine wackelnden Finger bereits früher sehen kannst.

Mit dem Eulenblick siehst du einen großen Bereich, allerdings nicht besonders scharf. Was das Auge trotzdem ganz genau wahrnimmt ist Bewegung! Bewegt sich also seitlich im etwas im Gebüsch, würdest du es im engen Tunnelblick nicht bemerken, wohl aber mit dem Eulenblick!

Gehe jetzt langsam und aufmerksam mit dem Eulenblick durch den Wald, und schau, ob du ein Tier entdeckst. Damit du die Tiere nicht verschreckst, kannst du den Eulenblick mit dem besonders leisen Fuchsgang kombinieren: Setze beim Gehen zuerst die Zehen auf und rolle dann die Fußsohle von der Zehenspitze bis zur Ferse langsam am Boden ab. Erst wenn die ganze Fußsohle den Boden berührt, verlagerst du dein Gewicht auf dem Fuß.

Achtung: wenn du auf einen Ast oder ein Büschel Blätter trittst, kann das Knacksen und Rascheln die Tiere verscheuchen. Spürst du einen Ast oder Blätter unter deiner Fußsohle, hebst du den Fuß wieder bevor du dein Gewicht darauf verlagerst und suchst eine andere Stelle, wo du deinen Fuß aufsetzen kannst. Am besten funktioniert der Fuchsgang barfuß, dann spürst du den Untergrund besser und bist noch leiser.



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
KÖRPERÜBUNG



ERWACHSENE

SHINRIN YOKU

Ein Waldbad nehmen

LEBENSRAUM: WALD

„Shinrin Yoku“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Waldbaden“. Gemeint sind damit Waldspaziergänge, bei denen besonderer Wert auf die Erholung gelegt wird. Zahlreiche Studien belegen, dass das Waldbaden gesundheitsfördernd ist: Unter anderem werden dabei der Blutdruck und der Stresshormonpegel gesenkt.

Wie badet man im Wald? Ganz einfach: Lassen Sie sich auf dem folgenden Wegstück Zeit, gehen Sie langsam und atmen Sie dabei ruhig und tief. Seien Sie offen für alle Eindrücke, die Ihre Sinne ansprechen, ohne danach zu suchen. Vergessen Sie neben dem Sehen nicht auf das Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Schließen Sie ab und zu Ihre Augen, um die Natur mit den anderen Sinnen intensiver wahrzunehmen.

Wenn Sie am Weg einen einladenden Platz finden, dann legen Sie dort eine Pause ein und lassen Sie die Atmosphäre des Waldes in Ruhe auf sich wirken.

STATION 2: KAISERBÜSTE



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
GESCHICHTE
KÖRPERÜBUNG
VISUALISIEREN



5 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

DER SAUERSTOFFKREISLAUF

Vom Blatt in den Körper.

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Kohlenstoff und Sauerstoff sind die zwei wichtigsten Atome für das Leben auf unserem Planeten. In einem ständigen Kreislauf werden Kohlenstoff und Sauerstoff von den Lebewesen aufgenommen und abgegeben: Wir Menschen nehmen beim Einatmen Sauerstoff auf, beim Ausatmen geben wir Kohlenstoff ab. Die Pflanzen wiederum nehmen den Kohlenstoff über winzige Öffnungen in den Blättern auf, um zu wachsen, und geben dafür Sauerstoff ab. Jedes einzelne Kohlenstoffatom in ihrem Körper hat diesen Kreislauf schon viele Male durchwandert, jedes war schon einmal Bestandteil einer Pflanze.

Suchen Sie sich einen angenehmen Platz unter Bäumen. Lassen Sie Ihre Atmung ruhig werden. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Stellen Sie sich dabei vor, Sie atmen den Sauerstoff, den die Bäume ringsherum produzieren, in Form einer grünen Wolke ein.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf das Ausatmen. Beim Ausatmen geben ihre Lungen Kohlenstoff an die Atemluft ab. Folgend Sie in der Vorstellung Ihrer Atemluft. Sie strömt aus Mund und Nase und steigt in das Kronendach auf. Die Blätter der Bäume nehmen diesen Kohlenstoff auf, um zu wachsen.

Spüren Sie Ihren Körper und stellen Sie sich vor, wie er Teil dieses Kreislaufs ist, ein ewiger Austausch von Sauerstoff und Kohlenstoff zwischen Pflanze und Mensch. Bei jedem Atemzug stehen Sie mit diesem Kreislauf in Verbindung.

Atmen Sie noch ein paarmal tief ein und aus.



ERFAHREN

LEBENSRAUME



JEDES ALTER

EIN ROSTROTER FLUSS

Was die Farbe über ein Gewässer aussagt

LEBENSRAUM: FLUSS/BACH

Dreht man den Wasserhahn auf, kommt klares Wasser heraus. Wasser ist also farblos, sollte man meinen. Nicht so im Kamp. Der Fluss ist für seine rostrote Färbung bekannt. Der Grund für diese eigentümliche Farbe ist in der Geschichte des Waldviertels zu finden. Vor mehr als 300 Millionen Jahren entstand hier das Variszische Gebirge, ein gewaltiger Höhenzug mit 8.000 Meter hohen Gipfeln, in dessen Innerem große Lavaströme aufstiegen. Über die Jahrtausende erodierte dieses Gebirge wieder. Übrig blieb nur sein Kern aus erstarrter Lava – der Granit.

Der Granit bildet heute die Grundlage für die meisten Waldviertler Böden. Da der Kalkgehalt des Granits sehr niedrig ist, sind diese Böden sauer. Auch das Wasser, das durch die Böden sickert, wird „sauer“ und löst auf seinem Weg ins Flussbett Eisenverbindungen aus dem Erdreich. Diese Eisenverbindungen verursachen nun die rostrote Färbung des Kamps und anderer Waldviertler Flüsse.

Wasser ist also nicht immer farblos. Der Gelbe Fluss in China zum Beispiel verdankt seine Farbe der gelben Erde (dem Löss), die der Fluss mit sich trägt. Die schwarz gefärbten Flüsse im Amazonasbecken, wie der Rio Negro, werden von den Huminstoffen der Regenwaldböden eingefärbt, die vom starken Tropenregen ausgewaschen werden.

In nährstoffreichen Gewässern können sich Algen vermehren und das Wasser grün färben. Für die grüne Farbe von Flüssen und Seen in Kalkgebirgen ist der hohe Kalziumgehalt verantwortlich. Blaue Flüsse und Seen findet man in den Bergen, wo es wenige Nährstoffe gibt, die das Wasser trüben würden. Aufgrund seiner physikalischen Eigenschaften „schluckt“ das klare Wasser den roten und den violetten Farbanteil des Lichts – übrig bleibt ein reines Blau.

Quelle: www.sichere-ruhr.de



ERLEBEN

BEWEGUNG



10 MIN

KINDER

SPIEGELBILD

Jemanden nachahmen

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Du verwandelst dich in einen Spiegel und ahmst genau das nach, was eine andere Person vormacht. Bewege dich genau so, wie sich dein Gegenüber bewegt, schau, welche Schritte sie macht, was sie mit den Händen tut. Schau dir auch den Gesichtsausdruck der Person an, ob sie lacht, ernst schaut, ob sie die Stirn runzelt oder die Nase rümpft. Bleibe dabei still und aufmerksam – es geht dabei nicht darum, die Person nachzuäffen, sondern sie möglichst genau nachzuahmen.

Eine andere Variante dieses Spiels ist, dass du hinter der anderen Person gehst und genau ihren Schritten folgst, also den Fuß dort hinsetzt, wo die Person in hingeworfen hat. Besonders lustig ist das, wenn man über leichte Hindernisse wie einen liegenden Baumstamm oder Steine im Fluss geht.

Nach ein paar Minuten könnt ihr euch abwechseln, und nun wird jemand anderes zu deinem Spiegelbild.

Adaptiert nach www.gruppenspiele-hits.de

STATION 3: GSCHWENDTMÜHLE



ENTSPANNEN



ERLEBEN

ACHTSAMKEIT
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

GERÄUSCHE-LANDKARTE

Klangraum Natur

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Suche dir einen Platz, wo du ungestört bist. Setz dich hin, sei ganz leise, und achte auf die Geräusche, die du in deiner Umgebung wahrnimmst. Hör genau hin, welche verschiedenen Geräusche du bemerkst, und aus welcher Richtung sie kommen. Achte auch darauf, wie sich die Geräusche mit der Zeit verändern, während du auf deinem Platz sitzt.

Variante: Wenn du ein Blatt Papier und einen Stift dabei hast, zeichne die Geräusche darauf ein: In die Mitte des Blattes zeichnest du dich selbst. Für jedes Geräusch zeichnest du ein Symbol (zB ein Vogel für eine Vogelstimme) rundherum in der jeweiligen Richtung ein, aus der du das Geräusch wahrgenommen hast. Ist ein Geräusch weit weg, wird es an den Bildrand gezeichnet, ist es ganz nah, wird es auch nahe bei dem gezeichneten „Ich“ eingetragen.

Wenn du kein Papier und keinen Stift dabei hast, kannst du mit den Fingern mitzählen, wie viele verschiedene Geräusche du gehört hast.

Adaptiert nach: Naturfreunde Wasser:Rucksack-Infomappe.



ERFAHREN

LEBENSÄRÄUME



JEDES ALTER

VIELSEITIGES FLIESSGEWÄSSER

Der krumme Kamp

LEBENSRAUM: FLUSS/BACH

Die Bezeichnung „Kamp“ stammt aus dem Keltischen und bedeutet soviel wie „krumm“. Vermutlich wurde der Fluss so getauft, weil er „krumm“ fließt, also viele Kurven macht. Es liegt in der Natur eines jeden Flusses, dass er sich lieber durch die Landschaft schlängelt, anstatt gerade zu fließen. Dafür gibt es mehrere Gründe: Ein Fluss ändert zum Beispiel seine Richtung, wenn er auf ein Hindernis trifft, etwa auf einen großen Berg oder einen harten Felsen.

Ein weiterer Grund für den kurvigen Verlauf von Flüssen ist die Drehung der Erde. Durch die Erdrotation wird das Flusswasser nämlich ein wenig abgelenkt – auf der Nordhalbkugel nach rechts, auf der Südhalbkugel nach links. Besonders stark ist die Ablenkung in der Nähe des Äquators, da sich die Erde hier am schnellsten dreht, während sie an den Polen stillsteht.

Auch durch seine Kraft verändert ein Fluss seinen Lauf. Dort, wo er schnell fließt, reißt er Erdreich mit sich und schafft sich neuen Platz. Den mitgeschwemmten Sand und Schotter lagert er an Stellen mit schwächerer Strömung wieder ab. Je mehr Erdreich sich hier ansammelt, umso mehr muss der Fluss ausweichen und sich einen neuen Weg suchen.

Je kurviger ein Fluss fließt, desto vielseitiger ist er. Es gibt sonnige Süd- und schattige Nordseiten, schnell fließende Bereiche und ruhige Stellen, tiefe Gräben und flache Ufer.

In diesen unterschiedlichen Lebensräumen finden viele verschiedene Pflanzen und Tiere ein Zuhause. Das ist der Grund dafür, dass naturbelassene Flüsse besonders artenreich sind.

Gibt es wie beim Kamp auch noch Felsen im Flussbett, kommen noch weitere Behausungen für Pflanzen und Tiere dazu. Unter den Felsen können sich Fische, Krebse und Muscheln verstecken, und auf ihnen nehmen Vögel wie die Wasseramsel oder die Gebirgsstelze Platz.



ERLEBEN

WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

NAS HÖRST DU?

Der Klang der natur

EBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Sammle Naturobjekte und mache Geräusche mit ihnen. Eine andere Person muss mit geschlossenen Augen zuhören und erraten, was es ist: Schlage zum Beispiel Steine zusammen, klopfe mit Stöcken, zerdrücke ein vertrocknetes Blatt, rassel mit Nüssen in deiner Hand, ...