

DER DONAUWEG BEI MAUTERN

Zwischen Fluss und Auwald

BUNDESLAND

Niederösterreich

JAHRESZEIT



GEHZEIT

1,5 H

ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN

0,45H

WEGSTRECKE

6 KM (hin und retour)

DER DONAUWEG BEI MAUTERN

Zwischen Fluss und Auwald

Ausgangspunkt für den Weg ist der Parkplatz vor der Römerhalle in Mautern an der Donau. Entlang der Donau gibt der Weg den Blick auf Krems und das Stift Göttweig frei und führt zwischen Fluss und Auwald.



Übungen und Spiele einfach bei den Stationen mittels QR-Code abrufen!

www.wohlfühlwege.at/mautern-donauweg



STRECKENINFORMATION

GEHZEIT	WEGSTRECKE
90 MIN	6 KM
(hin & retour)	

GEEIGNET FÜR

- Kinderwagen
- Rollstuhl
- Rollator

MOBILITÄT



LEBENSRAUM

Wald|Fluss

STRECKE

Streckenwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) 0 %

WEG

Wir starten am Parkplatz vor der Römerhalle in Mautern an der Donau. Der WohlfühlWeg führt entlang dem blau markierten Donauweg mit der Nummer 1 – allerdings in entgegengesetzter Richtung (eine Überblickstafel und entsprechende Wegmarkierungen befinden sich am Parkplatz). Vom Parkplatz weg, durch die Unterführung der Landesstraße, gelangen wir zu einem Kiosk und einem Badeplatz direkt an der Donau. Ab hier folgen wir der Donau stromabwärts auf dem Treppelweg. Nach der Mauterner Brücke gibt es entlang des gesamten Weges viele Rastmöglichkeiten, die dazu einladen, die Aussicht zu genießen.

An einer kleinen Bucht bei der Wasserrettung der Freiwilligen Feuerwehr gelangen wir zur Station 1 des WohlfühlWeges. Wenn wir weitergehen und den Blick nach links wenden, können wir die Sicht auf Krems aus unterschiedlichen Blickwinkeln genießen. Blicken wir nach rechts, gibt die Landschaft ab und an den Blick auf das entfernte Benediktinerstift Göttweig frei. Der Weg führt uns zwischen Ufer und Auwald unter einer Eisenbahnbrücke durch und immer geradeaus, bis zur Station 2, dem Endpunkt des WohlfühlWeges an der Fischereigrenze von Mautern. Wer möchte, wandert noch ein Stück weiter bis zur Mündung der Fladnitz in die Donau und genießt am Rastplatz die Naturlandschaft.

WOHLFÜHLEN

AUSSICHT

Entlang der Donau gibt der Weg den Blick auf Krems und das Stift Göttweig frei.

INFRASTRUKTUR

Am Weg entlang finden sich viele Rastbänke zum ausruhen.

Ein barrierefreies WC befindet sich in der Nähe des Parkplatzes beim Rathaus. Das WC beim Kiosk an der Donau ist von April bis September geöffnet. Am Weg entlang finden sich viele Rastbänke zum ausruhen.

EINKEHRMÖGLICHKEIT

Der Kiosk an der Donau hat, wetterabhängig, von April bis September geöffnet. Weitere Einkehrmöglichkeiten befinden sich nicht unweit direkt im Stadtzentrum.

BARRIEREN

MOBILITÄT

Der Weg ist geeignet für Rollstuhlfahrer, Menschen mit Rollator und auch für Kinderwägen.

BODENBESCHAFFENHEIT

Asphaltierter Weg

WEGBREITE

Der Weg ist im gesamten Verlauf mindestens 1,5 Meter breit.

ANREISE

ÖFFENTLICHE ANREISE

Mit der Bahn nach Krems und weiter mit dem Bus (4887, WL1 oder WL 2) nach Mautern an der Donau.

PKW

Großer öffentlicher Parkplatz vor dem Römermuseum

AM DONAUWEG: STATION 1 | SCHIFFSBUCHT



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
KÖRPERÜBUNG



15 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

ATEMRHYTHMUS

Auf den eigenen Atem achten

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

Setzen Sie sich auf eine Bank oder den Boden, so dass Sie gut ausbalanciert und einigermaßen bequem eine Weile ruhig sitzen können. Schließen Sie die Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt etwa zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden.

Spüren Sie, wo Ihr Körper Kontakt mit der Unterlage hat, wo er getragen und unterstützt wird. Nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt.

Werden Sie sich Ihres Atems bewusst, wo und wie sich Ihr Körper im Atemrhythmus bewegt.

Wenn der Atemstrom in den Körper hinein fließt und wieder heraus, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die sich stetig verändernden Empfindungen in Ihrer Bauchdecke. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit dabei, während des Einatmens und des Ausatmens, von einem Atemzug zum nächsten.

Erlauben Sie Ihrem Körper, einfach in seinem Rhythmus zu atmen. Sie brauchen nichts zu verändern oder zu kontrollieren, beobachten Sie einfach die Empfindungen, von einem Moment zum nächsten.

Wenn Gedanken auftauchen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Bewegung der Bauchdecke. Tun Sie das immer wieder, so oft Sie abschweifen. Das ist ganz in Ordnung und hilft, Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit zu entwickeln. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Wenn Sie sich selbst kritisch bewerten, bemerken Sie dies und lenken dann die Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem.

Nach etwa 15 Minuten weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper aus, und auf den Raum, der Sie umgibt. Öffnen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick umherschweifen und seien Sie bereit und wach für das, was als nächstes auf Sie zukommt.



ERFAHREN

LEBENSÄRÄUME
PFLANZEN



FRÜHLINGSBLÜHER IM AUWALD

LEBENSRAUM: WALD

Auwälder sind in hohem Maße von einer natürlichen Gewässerdynamik mit regelmäßigen Überschwemmungen abhängig. Diese garantieren eine gute Versorgung der Auwaldpflanzen mit Wasser und Nährstoffen. Durch den Rückgang naturnaher Fließgewässerabschnitte – vor allem infolge des Baus von Kraftwerken, aber auch durch eine intensive landwirtschaftliche Nutzung, die oft bis direkt an das Gewässer reicht – sind Auwälder heute selten geworden.

Weiden, Schwarzerlen und Eschen sind die dominanten Baumarten. Auf ihnen wuchern Kletterpflanzen wie der Wilde Hopfen, dessen Kulturformen nicht nur in der Bierbrauerei, sondern auch als Heilpflanze Verwendung finden.

Unter den Bäumen sprießt ein üppiger, krautiger Unterwuchs. Bereits im zeitigen Frühjahr, wenn das Sonnenlicht noch ungehindert durch die noch kahlen Bäume bis zum Boden vordringen kann, blühen Schneeglöckchen, Leberblümchen sowie Gelbes und Weißes Buschwindröschen.

Jetzt überzieht auch der Bärlauch den Waldboden und verströmt seinen markanten Knoblauchgeruch. Seine jungen Triebe werden gerne als Gemüse für Salate, Suppen und Aufstriche genutzt. Im April und Mai verwandeln seine sternförmigen Blüten den Waldboden in einen Blütenteppich, danach beendet der Bärlauch seinen Wachstumszyklus und zieht sich in die Erde ein, wo er geschützt vor Hitze und Kälte auf das nächste Frühjahr wartet.



ERLEBEN

GESCHICHTE
KREATIV
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

IM GESPRÄCH MIT DER NATUR

Einen Naturgegenstand näher betrachten

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

Suche dir einen Gegenstand aus der Umgebung aus, von dem du glaubst, dass er viel zu erzählen hat. Nun versuche, so viel wie möglich über diesen Gegenstand in Erfahrung zu bringen, indem du ihm Fragen stellst:

- Wie alt ist der Gegenstand? Wie viele Winter hat er schon erlebt?
- Welche Oberfläche hat er? Ist er weich, glatt, rau, hart, kalt, nass, ...?
- Trägt er auffällige Spuren? Wenn ja, woher könnten sie stammen?
- Wie lange hat er sich wohl dort befunden, wo ich ihn gefunden habe?

Dann betrachte die Umgebung, in der du das Objekt gefunden hast und schau, wie es dorthin passt und ob es einem sofort ins Auge sticht oder ob es mit den Dingen um sich herum verschmilzt. Versuche auch, die Welt aus der Sicht des Gegenstands zu sehen. Wenn das Objekt beispielsweise ein alter Baum ist, wird es viel mehr gesehen haben, als du selbst. Wenn das Objekt ein Blatt ist, das im Frühling gewachsen ist, dann war alles, das es bis jetzt erlebt hat, eine neue Erfahrung.

Natürlich kann man als „Gegenstand“ auch ein Tier oder immaterielle Dinge wie den Wind auswählen.

Quelle: Joseph Cornell, „Mit Cornell die Natur erleben“, Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche.



ERFAHREN

TIERE



JEDES ALTER

DER BIBER

Baumeister und geschickter Schwimmer

LEBENSRAUM: FLUSS/BACH

Dank der Renaturierung von Flusslebensräumen und seiner Unterschutzstellung wurde der Biber innerhalb der letzten beiden Jahrzehnte zu einem häufigen Bewohner vieler unserer Flusslandschaften. Er baut Dämme und fällt Bäume, und wird so selbst zum Landschaftsgestalter, was von den Grundbesitzern verständlicher Weise oft mit Argwohn beobachtet wird. Aus Sicht des Naturschutzes sind seine Tätigkeiten jedoch durchaus wertvoll, weil er dadurch ständig neue Lebensräume schafft, die wesentlich zur Erhaltung der biologischen Vielfalt unserer Flusslandschaften beitragen.

Der Biberbau bildet das Zentrum seines Familienlebens – dieser Bau wird so angelegt, dass sein Eingang unter Wasser, die Wohnhöhle allerdings über dem Wasserspiegel im Trockenen liegt. An Land wirkt der Biber etwas behäbig, doch im Wasser bewegt er sich dank seines torpedoartigen Körperbaus und der Schwimmhäute an den Hinterpfoten schnell fort. Wenn Gefahr droht, klatscht er mit seinem breiten, schuppigen Schwanz auf die Wasseroberfläche, um seine Artgenossen zu warnen.



ERLEBEN

WAHRNEHMUNG



10 MIN

KINDER

SEINEN BAUM WIEDERFINDEN

Welcher ist dein Baum?

LEBENSRAUM: WALD

Du wirst mit verbundenen Augen zu einem Baum im Wald geführt – du weißt nicht zu welchem. Jetzt nimmst du dir Zeit und versuchst durch ertasten die Eigenschaften des Baumes herauszufinden: Wie dick ist sein Stamm? Ist seine Rinde rau? Gibt es Äste in Reichweite? Wie fühlen sich die Blätter an? Wie riecht der Baum? Dann führt dich deine Begleitperson wieder vom Baum weg und dreht dich dreimal im Kreis, damit du dich nicht mehr an die Richtung erinnerst. Jetzt nimmst du die Augenbinde ab und siehst dich um. Erkennst du deinen Baum mit geöffneten Augen wieder?

Variante: Anstatt von Bäumen kann man auch Stöcke nehmen: Ein Stock wird mit geschlossenen Augen ertastet, dann kommt er zurück in einen Stoß von Stöcken. Findest du deinen Stock wieder?

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Augenbinde (ein Tuch oder das T-Shirt über die Augen gezogen geht auch)