

# ENNSWEG

Im Talboden der Enns das Bergpanorama genießen

**BUNDESLAND**

📍 Steiermark

**JAHRESZEIT**



**GEHZEIT**

🕒 1,5H

**ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN**

🕒 0,45H

**WEGSTRECKE (HIN & RETOUR)**

📏 5,0KM



## KURZBESCHREIBUNG

Entlang von Wiesen und kurzen Waldstücken wandert man von Admont zur Enns. Zahlreiche Bänke und kleine Brücken säumen diesen Weg und laden zum Verweilen ein. Den Rahmen bilden die Gipfel des Gesäuses, die über dem Ennstal thronen.

**MOBILITÄT**



**LEBENSRAUM**

Wiese|Wald|Fluss

**STRECKE**

Streckenwanderung

**STRECKENINFORMATION**

Steigung (max) 2 %

## WEG

Der Weg beginnt unterhalb vom Hotel-Restaurant Spirodom in Admont. Der Straße am Hotel vorbei folgend, gelangen wir unmittelbar auf den Eichelauweg, auf dem wir bis zum Erreichen der Ennsbrücke bleiben. Anfangs gehen wir rechts von der Enns eine Baumzeile entlang, hinter der sich ein schmaler Fußweg verbirgt. Am Ende der Baumzeile gelangen wir zu einem Altarm direkt an der Enns. Gegenüber auf der rechten Seite folgt ein Spielplatz. In der Folge verläuft der Weg über zahlreiche freie Wiesenflächen, bietet schöne Ausblicke auf die umliegende Berglandschaft – allem voran dem Tor zum Gesäuse – und quert immer wieder kleine Bäche. Ab und zu spenden die Galeriewälder entlang der Enns Schatten. Schlussendlich gelangen wir zur Brücke über die Enns. Von dort gehen wir denselben Weg wieder zurück. Alternativ kann man auch weiter bis zur Buchauer Bundesstraße wandern, wo man zur Bushaltestelle „Hall bei Admont – Grabnerhof“ gelangt. (Fahrpläne beachten!)

## WOHLFÜHLEN

**AUSSICHT**

JA

**EINKEHRMÖGLICHKEIT**

Hotel-Restaurant Spirodom

## BARRIEREN

### MOBILITÄT



Der Weg ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Er ist durchgehend asphaltiert und eben. Für die kurze Steigung (> 6%) vom Hotel Spirodom hinunter, ist beim Rückweg eine Begleitperson notwendig. Alternativ kann man auch sein Auto nach diesem Stück parken und die Wanderung dort beginnen.

### BODENBESCHAFFENHEIT

Weg durchgehend asphaltiert

### STEIGUNG

- Nach dem Hotel Spirodom geht es ein kurzes Stück bergab – hier benötigen Personen im Rollstuhl eine Begleitperson.
- Kurz vor Erreichen der Buchauer Straße (nach der Ennsbrücke) steigt der Weg steil an. Dieses Wegstück ist für Personen im Rollstuhl nicht geeignet.

### STUFEN AM WEG

keine Stufen am Weg

### SPALTEN

keine Spalten am Weg

---

## ANREISE

### ANREISE

Nicht öffentlich erreichbar

### ÖFFENTLICHE ANREISE

Admont ist über Liezen und Ardning per Bus erreichbar.

### PKW

Parkplätze finden sich rund um den Startpunkt.

---

## ENNSWEG: STATION 1



### ERLEBEN

Bewegung  
Wahrnehmung



 10 MIN

 Jedes Alter

### 3-2-1 ÜBUNG

#### Sehen, tasten und hören

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

Achten Sie auf DREI Dinge, die Sie sehen, z. B. den Baum – den Fluss – den Stein vor Ihnen auf dem Weg (jeweils zwei bis drei Sekunden für die Wahrnehmung), dann auf drei Geräusche, zum Beispiel das Plätschern des Wassers, Ihre eigenen Schritte auf dem Untergrund, den Gesang der Vögel. Als Nächstes achten Sie auf drei Tastempfindungen, zum Beispiel der Boden unter den Füßen, der Wind im Gesicht, die Hände in der Tasche.

Dann beginnt die zweite Serie, nun mit ZWEI Dingen, die Sie sehen, zwei Geräuschen, zwei Tastempfindungen. Wenn Sie genug Eindrücke wahrnehmen, wählen Sie andere in der ersten Serie (ist aber kein Muss). Zum Schluss EIN Natureindruck, den Sie sehen... ein Geräusch...eine Tastempfindung...

*Quelle: Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Jungfermann, 2015.*



### ERFAHREN

Bewirtschaftung  
&  
Nutzung  
Lebensräume



 ? MIN

 Jedes Alter

### DAS ENNSTAL

#### Sehen, tasten und hören

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

Das Ennstal wurde von den Alpengletschern geformt, die während der Eiszeit mit ihren vordringenden Eismassen den flachen Talboden schufen. Nach dem Ende der Eiszeit und dem Rückzug der Gletscher bahnte sich die Enns ihren Weg durch das Tal. Dabei bildete sie breite Flussschlingen, wechselte häufig ihren Lauf und pendelte zwischen linker und rechter Talseite hin und her – eine hoch- dynamische Landschaft, in denen sich Auwälder mit Sümpfen abwechselten. Die nacheiszeitlichen Seen im Ennstal verlandeten langsam – an ihrer Stelle entstanden Hochmoore mit einer eigenen Tier- und Pflanzenwelt.

Der Mensch siedelte sich in den Alpentälern zuerst an den Berghängen an. Zu nass und wild war der Talboden. Mit der Entwicklung und Ausbreitung der Landwirtschaft wurden die fruchtbaren Flächen im Tal zunehmend interessanter. Also wurden Gräben gezogen und Talflächen entwässert, damit Ackerfrüchte wachsen konnten und Heuwiesen für das Vieh gediehen.

Im 19. Jahrhundert wurde die Enns schließlich vollständig reguliert, um Land zu gewinnen und Hochwässer einzudämmen: Seitenarme wurden abgeschnitten und der Fluss in einen

festen Lauf gezwungen – die Enns bekam ihre heutige Gestalt.

Das Ennstal bietet nun ein Mosaik aus Lebensräumen: trockenfallende Altarme, artenreiche Feuchtwiesen, Moorflächen, daneben intensiv genutzte und artenarme Fettwiesen, Hecken und Galeriewälder. Auch diese mosaikartige Kulturlandschaft bietet vielen Pflanzen und Tieren ein Zuhause, allerdings nur solange die Nutzung nicht zu intensiv ausfällt.

Eine wichtige Maßnahme zum Schutz der Landschaft ist die Wiederanbindung der Altarme an die Enns, um die natürliche Dynamik ein Stück weit zu ermöglichen. Darüber hinaus müssen Moore und Feuchtwiesen vor dem Austrocknen und der Überdünnung geschützt werden, damit die besondere Pflanzenwelt nicht verloren geht.

Quelle: Weitere Information bietet die Broschüre „Die neuen Enns – Life+ flusslandschaft enns“. Quelle: Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. *Achtsamkeit in der Natur*. Jungfermann, 2015.



## ENTSPANNEN

Achtsamkeit  
Atemübung  
Körperübung  
Visualisieren



10 MIN

Jedes Alter

## HAWAIIANISCHES-MORGENRITUAL

### Einen Wunsch in den Tag blasen

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

Stehen Sie mit flachen Füßen gut auf dem Boden und klatschen Sie sich die Haut vom Kopf bis zu den Füßen ab. Die Muskeln werden gedrückt und geknetet (ebenfalls von oben nach unten), die Knochen abgeklopft (mit Fingerknöcheln oder Handballen oder Fingerspitzen).

Die Hände auf den Bauch geben, auf den Atem konzentrieren und dabei das Bewusstsein beim Einatmen nach oben (in das „Große“, „Weite“) und beim Ausatmen nach unten (in die Erde, von der ich herkomme und zu der ich zurückkehren werde) erweitern - über mich hinaus.

Danach die Hände nach oben ausstrecken und zur Mitte führen: von OBEN Sonne, Licht und Wärme, von SEITLICH OBEN Luft und Wind, von VORNE Wasser und Regen, von UNTEN die Erde, von HINTEN Tiere und Pflanzen, von den SEITEN die Menschen um uns zu sich nehmen. Mit den Händen eine Schale vor dem Bauch formen, darin einen Wunsch an den heutigen Tag entstehen lassen, den Wunsch vorsichtig in den Tag blasen. Zum Dank verneigen.

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. *Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik*. 2015.

## ENNSWEG: STATION 2



? MIN

Jedes Alter

## BERGWELT

### Der Weg der Steine

## ERFAHREN

Bewirtschaftung  
&  
Nutzung  
Lebensräume

### LEBENSRAUM: BERG | FLUSS/BACH

Das Ennstal ist von Bergen umgeben, im Osten von Admont erheben sich die markanten Gipfel des Nationalparks Gesäuse. Das Gestein, vorwiegend Kalk und Dolomit, ist das Erbe eines Urmeeres, das sich hier vor Jahrmillionen erstreckte und auf dessen Grund sich die kalkhaltigen Überreste von Algen und Meerestieren abgelagert haben. Als der eurasische und der afrikanischen Kontinent kollidierten, begannen sich die Alpen mit der Kalkauflage zu heben. Eiszeitgletscher und die Erosion haben schlussendlich die heutige Form der Berge in den Fels geschnitzt.

Der Schutt der erodierenden Berge wird über Bergbäche in den Fluss befördert. Der Fluss sortiert das Gestein nach Größe und Gewicht. Der schwerere Schotter wird auf großen Schotterflächen abgelagert. Durch die ständige Bewegung im Fluss zerfallen die Steine mit der Zeit zu leichterem Kiesel und werden zum Unterlauf weiter transportiert. Die kleinsten Partikel, feine Sedimente, landen schlussendlich wieder im Meer.

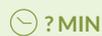
Um Überschwemmungen zu vermeiden, wurden viele Bergbäche reguliert und der darin mitgeführte Schutt (das „Geschiebe“) zurückgehalten, damit Brücken und Straßen nicht verstopft werden. Auch das Gestein, das der Fluss vom Oberlauf anlieferte, kam nicht mehr an, da Flussbauwerke wie Staudämme das Geschiebe aufhielten. Flüssen wie der Enns fehlten plötzlich die Steine. Also begannen sie sich immer tiefer in das Flussbett einzugraben, der Wasserspiegel sank und Nebenarme und Feuchtwiesen fielen trocken. Damit das Geschiebe wieder in den Fluss gelangen kann, sind unterschiedliche Maßnahmen erforderlich: einerseits werden Hindernisse für das Geschiebe abgebaut, andererseits wird Schotter dem Fluss von mit dem Bagger zugeführt, wo es nötig ist.

Quelle: Weitere Information bietet die Broschüre „Die neuen Enns – Life+ flusslandschaft enns“  
Quelle: Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Jungfermann, 2015.



## ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT  
ATEMÜBUNG



## KREISE AUSDEHNEN

### Nahes und Fernes wahrnehmen

#### LEBENSRAUM: WIESE | SEE | BERG

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz mit Ausblick. Schließen Sie kurz die Augen und spüren Sie zuerst sich selbst, ihr Gewicht, ihren Atem, die Temperatur, Wind, Sonne, Haare auf der Haut...

Dann öffnen Sie Ihre Augen wieder und weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die ganz nahe Umgebung um Sie herum – auf den Boden, die Gräser, Insekten...nehmen Sie isch ein paar Minuten Zeit.

Danach weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die nähere Umgebung, etwa 10 Meter in Ihrem Umkreis aus. Betrachten Sie aufmerksam und in Ruhe die Wiese, die größeren Büsche...

Als nächstes lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit sehr weit werden, sich erstrecken bis an den Horizont, dem weiten Himmel über Ihnen... lassen Sie Ihren Blick entspannt über die Landschaft schweifen... und atmen Sie bewusst.

Zum Schluss kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu sich zurück, spüren Sie ihr Gewicht... atmen Sie einige Male tiefer, wie nach dem Aufwachen am Morgen... und beenden Sie damit diese Aufmerksamkeitsreise.

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik. 2015.



### ERLEBEN

Achtsamkeit  
Bewegung  
Kreativ  
Wahrnehmung



15 MIN

Jedes Alter

## SUCHE ETWAS

Ein ideales Spiel, um längere Wegstrecken zu überbrücken und interessant zu gestalten

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

Jede Person darf sich von einer anderen etwas wünschen, das mit einem Eigenschaftswort beschrieben wird: z.B. etwas Blaues, Rotes, Spitzes, Weiches, Rundes ... Wer es besonders ausgefallen will, kann sich auch etwas Peinliches, Dynamisches, Flugfähiges, Bedrohliches, Sinnstiftendes, Idiotisches, Romantisches ... wünschen und sich überraschen lassen, was hergebracht wird!

Danach suchen alle entlang des Weges, der gegangen wird (oder auf der Wiese oder im Wald, wo man sich aufhält) ein Ding aus der Natur das zum Gewünschten passt. Wenn etwas nicht transportiert werden kann, wird der Beschenkte zum Ding geholt. Nett ist, wenn es abschließend eine gemeinsame Übergabe gibt.

Bei manchen Wünschen ist es lustig gut zu argumentieren, warum etwa der kleine Stein etwas Sinnstiftendes darstellen soll...

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik. 2015.

## ENNSWEG: STATION 3



### ENTSPANNEN

Geschichte



1 MIN

Jedes Alter

## IN SCHÖNHEIT GEHEN

Ein Lied der Navajo-Indianer

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

„In Schönheit mag ich gehen,

Mit Schönheit hinter mir mag ich gehen,

Mit Schönheit über mir mag ich gehen,

Mit Schönheit unter mir mag ich gehen,

Mit Schönheit um mich herum mag ich gehen,  
Auf meiner Wanderung, der Schönheit nachspürend,  
gehe ich, lebendig.“

Folgen Sie dem Lied der Navajo-Indianer und nehmen Sie die schönen Dinge entlang des Weges wahr und achten Sie darauf, welche Gedanken und Gefühle sie dabei wahrnehmen.

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik. 2015.



## ERFAHREN

Lebensräume  
Tiere



## LEBENDIGE FLUSSLANSCHAFT

### Tiere an der Enns

#### LEBENSRAUM: FLUSS/BACH

Die Enns ist mit mehr als 250 km Länge der längste Fluss Österreichs nach der Donau. Ihre Quelle liegt in den Radstädter Tauern in Salzburg auf 1750 m. Auf ihrem Weg legt sie 1505 Höhenmeter zurück, bis sie zwischen der Stadt Enns und Mauthausen auf 245 m Seehöhe in die Donau mündet. Ihr Einzugsgebiet beträgt 6000 km<sup>2</sup>.

Entlang der Enns leben die unterschiedlichsten Tiere, allen voran einige selten Vogelarten. In funkelndem Blau kann man von Zeit zu Zeit den Eisvogel vorbei zischen sehen. Zur Jagd setzt er sich gerne auf einen Ast, von wo aus er kleine Fische erspäht, die er sich im Sturzflug aus dem Wasser „pflückt.“

Auf den Steinen im Wasser tänzelt die Wasseramsel umher. Man erkennt sie am braunen Rücken und der weißen Brust sowie dem eleganten Knicks, den sie häufig vollführt. Sie ist ein guter Taucher und ernährt sich von Wasserinsekten, die sie am Gewässergrund unter Steinen ergattert. In der Luft bewegt sie sich rasch vorwärts, wobei sie meistens knapp über der Wasseroberfläche fliegt.

Im Gegensatz dazu ist der seltene Flussuferläufer am liebsten zu Fuß auf seinen langen Beinen unterwegs. Auf den offenen Kies- und Schotterflächen sucht er nach Nahrung. Auch seine Eier legt er dort versteckt zwischen Steinen ab – Nest baut er keines. Aus diesem Grund soll man die Schotterflächen insbesondere im Frühjahr nicht betreten. Zu groß ist die Gefahr, dass man auf ein Gelege tritt oder die scheuen Tiere bei der Brut stört.



## ERLEBEN

Geschichte



## TIERE RATEN

Einer gibt Hinweise, die anderen müssen das Tier erraten

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

Beschreiben Sie ein Tier – die anderen müssen erraten, um welches Tier es sich handelt. Sie können eine Anzahl von Hinweisen festlegen, zum Beispiel kündigen Sie an, genau 8 Hinweise zu geben. Von Hinweis zu Hinweis soll das Erraten des Tieres leichter werden. Wenn Sie in der Gruppe spielen, legt jede Person, die glaubt, das Tier erraten zu haben, einen Finger auf die Nase – sie verrät nicht, was sie glaubt, damit die anderen weiterraten können.

Das Spiel funktioniert mit jedem Tier.

Ein Beispiel:

Hinweis: Das Tier hat einen weißen Bauch.

Hinweis: Vom Bauch gehen vier Füße weg.

Hinweis: Der Rücken ist rot.

Hinweis: Es schläft unter der Erde.

Hinweis: Das Tier hat eine spitze Schnauze.

Hinweis: Darin befinden sich spitze Zähne.

Hinweis: Damit frisst es nach Mäusen und anderen kleinen Tieren.

Hinweis: Man sagt auch, das Tier sei sehr schlau.

*Quelle: Adaptiert nach Joseph Cornell. Mit Cornell die Natur erleben. Verlag an der Ruhr, 2006.*