

GAISBERGRUNDE

Herrliche Ausblicke ins Salzburger Land

BUNDESLAND

Salzburg

JAHRESZEIT



GEHZEIT

1,5 H

ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN

30 MIN

WEGSTRECKE

5,6 KM

GAISBERGRUNDE

Herrliche Ausblicke ins Salzburger Land

Auf dem gemütlichen Weg umrunden wir den Gaisberg mit wenig Anstrengung. Die Wanderung führt über einen gut gesicherten Holzsteg an den Kapaunwänden entlang, durch einen abwechslungsreichen Bergwald und vorbei an Viehweiden.



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

www.wohlfühlwege.at/gaisberggrunde

Alle Informationen auf: www.wohlfühlwege.at



thronen.

LEBENSRAUM

Wald|Wiese|Berg

STRECKE

Rundwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) 6 %

WEG

Der Weg rund um den Gaisberg startet am Spielplatz, links hinter der Zistelalm, wo ein Holzschild die Rundwanderung anzeigt. Wir starten jedoch entgegen der Richtung, die das Schild zeigt, und nehmen den Weg nach links, westwärts gegen den Uhrzeigersinn. Auf dem gut befestigten Weg geht es nach wenigen Metern in ein Waldstück, das uns Schatten spendet. Wir folgen dem von Felsen, Gräsern, Blumen und Sträuchern gesäumten Weg und gehen bei der nächsten Weggabelung geradeaus weiter. Nach ca. einem Kilometer kommen wir zu einem Holzsteg, der uns etwa 30 Meter entlang einer Felswand führt. Von hier aus haben wir bei Schönwetter einen herrlich freien Blick auf die Stadt Salzburg und den Untersberg sowie über das Grenzgebiet Richtung Bayern. Weiter geht es durch die abwechslungsreiche Naturlandschaft. Über zwei Serpentinien gewinnen wir etwas an Höhe und gelangen nach weiteren 500 Metern zur Station 1 des WohlfühlWeges. Auf einem kleinen Platz laden Bänke zum Ausruhen ein und unser Blick schweift über den Untersberg weiter Richtung Norden ins Salzburger Seenland.

Wir gehen weiter und folgen dem Rundweg nun auf der Nordseite des Gaisbergs. Der Weg schlängelt sich hier mit minimaler Steigung den Berg entlang. Nach etwa einem Kilometer gelangen wir zur zweiten Station mit einer Rastbank und herrlichem Ausblick in das Seenland. Etwas weiter, an der Ostseite des Gaisberges, kommen – zuerst linker Hand, dann auf beiden Seiten – Wiesen und umzäunte Weideflächen zum Vorschein.

Bei einer Rastbank unterhalb einer Weidefläche befindet sich die Station 3 des WohlfühlWeges – hier kann man Kühe beim Grasens beobachten. Einige Meter weiter verlassen wir den gut befestigten Schotterweg und der Ausgangspunkt, die Zistelalm, ist schon in Sichtweite.

WOHLFÜHLEN

INFRASTRUKTUR

Beim Startpunkt befindet sich die Zistelalm, wo auch eine WC-Anlage (nicht barrierefrei) zugänglich ist.

EINKEHRMÖGLICHKEIT

Die Zistelalm (Montag und Dienstag Ruhetage) befindet sich direkt am Ausgangspunkt.

Etwas entfernt vom Ausgangspunkt hat die Rauchbühlehütte der Naturfreunde am Wochenende geöffnet (genau Öffnungszeiten und Infos unter <http://rauchenbuehel.at>).

AUSSICHT

immer wieder schöne Aussicht auf die Stadt Salzburg und in das Umland.

BARRIEREN

BODENBESCHAFFENHEIT

Der Weg ist durchgehend mindestens einen Meter breit, eben und gut befestigt. Lediglich beim Serpentine-Abschnitt (zwei Kehren mit ca. 100 m Länge kurz nach dem Holzsteg) weist der Weg eine stärkere Steigung auf (ca. 6%). Der Weg ist für Kinderwagen gut geeignet.

MOBILITÄT

gut befestigter und breiter Forstweg.

STEIGUNG

wenige stärkere Steigungen auf einem großteils flachen und ebenen Weg.

STUFEN AM WEG

kein Stufen, kleiner Übergang beim Holzsteg.

SPALTEN

keine Spalten am Forstweg. Kleine Spalten (ca. 1 cm) am Holzsteg.

ANREISE

Öffentliche Anreise: mit dem Gaisbergbus Nr. 151, Haltestelle Zistelalm. Fahrplaninfo unter: <https://salzburg-verkehr.at/downloads/regionalbus-151-salzburg-gaisberg-6/>

Ein öffentlicher Parkplatz steht bei der Busstation wenige Meter unter der Zistelalm zur Verfügung.

GAISBERGRUNDE STATION 1: WEITBLICK



ERFAHREN

LEBENSRAUME
PFLANZEN
TIERE



5 MIN

JEDES ALTER

DER GAISBERG

Naturwunder am Stadtrand

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | BERG

Am Gaisberg kann man Vielfalt hören, sehen und riechen. Sogar fühlen und schmecken. Du findest hier am Berg feuchte Gräben, trockene Felswände, sonnige Wiesen und grüne Wälder. Und alles mit seinen besonderen Bewohnern, dem Feuersalamander hier oder der Bergeidechse dort. Distelfalter und Schwalbenschwanz auf bunten Blumen in den bäuerlichen Wiesen und Schwarzspecht und Tannenhäher im Bergwald. Der Wanderfalke, das schnellste Tier der Welt (320 km/h im Sturzflug) und der Uhu, die größte Eule der Welt (75 cm groß), brüten hier und lassen sich mitunter sogar erspähen. Gämse, Reh, Fuchs und Hase können dir begegnen.

Der Gaisberg markiert mit dem vorgelagerten Nockstein die Grenze der nördlichen Kalkalpen gegenüber dem Alpenvorland. Dieser Lage verdankt er auch seinen botanischen Reichtum. Ein Drittel aller in Österreich vorkommender Pflanzenarten kommt hier vor. Hier mischen sich alpine Arten, die man von Wanderungen in den Bergen vielleicht schon kennt, mit Arten aus dem Flachland.

Die Felsenbirne, das Sonnenröschen oder das Kalkblaugras sind typische Gebirgspflanzen, die man in den Felsen der „Kapaunwände“ gut von der Brücke aus beobachten kann. Der Bärenklau, der Löwenzahn oder der scharfe Hahnenfuß hingegen finden sich in vielen Wiesen des Alpenvorlands.



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG

ERWACHSENE JUGENDLICHE

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 sich 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. Link: <http://tiefenoekologie.at/download/methodenhandbuch-tiefenoekologie-andreas-schelakovsky/> Zugriff: 29.6.2016, 13:45



ERLEBEN

KREATIV
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

LEBENDE KAMERA

Schnappschüsse mit den Augen machen

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

Zwei Personen tun sich zusammen. Eine Person ist der Fotograf, die andere die Kamera. Der „Fotograf“ sucht schöne und interessante Naturschauplätze und führt die „Kamera“ sachte dorthin. Gesprochen wird so wenig wie möglich. Die „Kamera“ hält währenddessen die Augen geschlossen (die Augen können auch verbunden werden, aber der „Fotograf“ hält sie mit den Händen zu). Der „Fotograf“ richtet die „Kamera“ auf sein Motiv aus und sagt dann „klick“. Jetzt öffnet die „Kamera“ die Augen und betrachtet das Motiv für 3 bis 5 Sekunden. Dann werden die Augen wieder geschlossen. Weitere Aufnahmen können folgen. Dabei können unterschiedliche Aufnahmen (Nahaufnahme, Weitwinkel, Teleobjektiv,...) und Perspektiven erprobt werden. Dann wird getauscht.

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

GAISBERG STATION 2: SEENBLICK



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

LEBENSÄÄUME
PFLANZEN
TIERE



5 MIN

JEDES ALTER

NATURWALDRESERVAT GAISBERG

Geschützter Lebens- und Forschungsraum

LEBENSRAUM: WALD

Der Steilhang, der vom Gipfelplateau des Gaisbergs zur Stadt hin abfällt, ist ein geschützter Landschaftsteil und seit 1988 als „Naturwaldreservat Gaisberg“ ausgewiesen. Fichten, Tannen und Buchen bilden hier einen abwechslungsreichen Mischwald und auch ein Bestand an Kiefern ist hier zu finden.

Dieser naturnahe Mischwald ist ein vielfältiger Lebensraum für Tiere und Pflanzen. So bietet das Naturwaldreservat einen wichtigen Rückzugsort für Arten wie das Haselhuhn oder verschiedene Specht-Arten. Und auch bedrohte Pflanzen finden hier ein Refugium, wie zum Beispiel die Mücken-Händelwurz, eine Orchidee, die mit ihren lila Blüten viele Schmetterlinge anlockt.

Als Naturwaldreservate wurden Flächen ausgewählt, auf denen sich das Ökosystem Wald ohne menschliche Einflüsse entwickeln und somit der natürliche Prozess beobachtet werden kann. Innerhalb ihrer Grenzen ist jede Entnahme von Holz oder jede sonstige forstliche Nutzung und Beeinflussung untersagt. Einzig eine ausgewogene Wildbewirtschaftung ist bei Bedarf zur Erhaltung des Reservats möglich.

Diese Flächen leisten somit einen wichtigen Beitrag zur waldökologischen Erforschung der natürlichen Entwicklung eines Waldgebietes und zur Erhaltung der Vielfalt der Arten - sind doch weltweit gesehen mehr als die Hälfte der Tier- und Pflanzenarten in Waldökosystemen zu finden.

Die Weiterentwicklung, Veränderung und auch die Anpassungsfähigkeit des Waldes an äußere Einflüsse, wie zum Beispiel auf das sich verändernde Klima, können hier untersucht werden. Die gewonnenen Ergebnisse dienen daher auch zur Weiterentwicklung eines naturnahen und nachhaltigen Waldes, der den zukünftigen Herausforderungen gewachsen ist.



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.



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.



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 hingesezt 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



ERFAHREN

BEWIRTSCHAFTUNG &
NUTZUNG
PFLANZEN



5 MIN

JEDES ALTER

VIELFÄLTIGE WIRTSCHAFTSWEISEN AM GAISBERG

Von Weiden und Wiesen

LEBENSRAUM: WIESE | BERG

Wiesen, Weiden und Wildwiesen sind wesentliche Landschaftselemente, die die Vielfalt des Naturraums bereichern. Auch auf dem Gaisberg sind vielfältige Grünlandflächen zu finden. Diese sind einst durch die bäuerliche Bewirtschaftung entstanden. Würde die regelmäßige Beweidung oder Mahd eingestellt werden, so kommen rasch Bäume und Sträucher auf. Die Flächen würden mit der Zeit somit verwalden oder verbuschen.

Die Bewirtschaftung der steilen Wiesen haben heute meist hoch spezialisierte Maschinen übernommen. Das Mähgut wird zu Heu verarbeitet und dient im Winter als Futter für das Vieh. Im Gegensatz zu den Talwiesen, die mehrmals im Jahr gemäht und gedüngt werden, lässt die Höhenlage hier auf rund 1.000 Metern Seehöhe meist nur eine extensive Bewirtschaftung zu. Dies kommt der Artenvielfalt zugute: Im Gegensatz zu den oft eintönigen, von Löwenzahn und hochwüchsigen Gräsern dominierten Talwiesen wächst hier ein breites Spektrum an Blütenpflanzen. Davon profitieren die Blütenbesucher, allen voran die Insekten, für die die Bergwiesen ein wichtiger Lebensraum und eine bedeutende Nahrungsquelle sind.

Noch artenreicher sind häufig extensiv bewirtschaftete Weiden. Wie hier, oberhalb der Rastbank, schafft das Weidevieh durch Fraß und Betritt viele unterschiedliche Kleinlebensräume. Gräser wie etwa die Fieder-Zwenke oder das Kalk-Blaugras werden hier auf dem Weide-Halbtrockenrasen gefördert, andere wiederum verdrängt.

Für die Tiere ungenießbare Pflanzen wie etwa der Weiße Germer müssen vom Landwirt regelmäßig entfernt werden, damit sie nicht überhand nehmen.