

DER WIENERWALD BEI REKAWINKEL

Sanfte Hügel und ausgedehnte Wiesen

BUNDESLAND

Niederösterreich

JAHRESZEIT



GEHZEIT

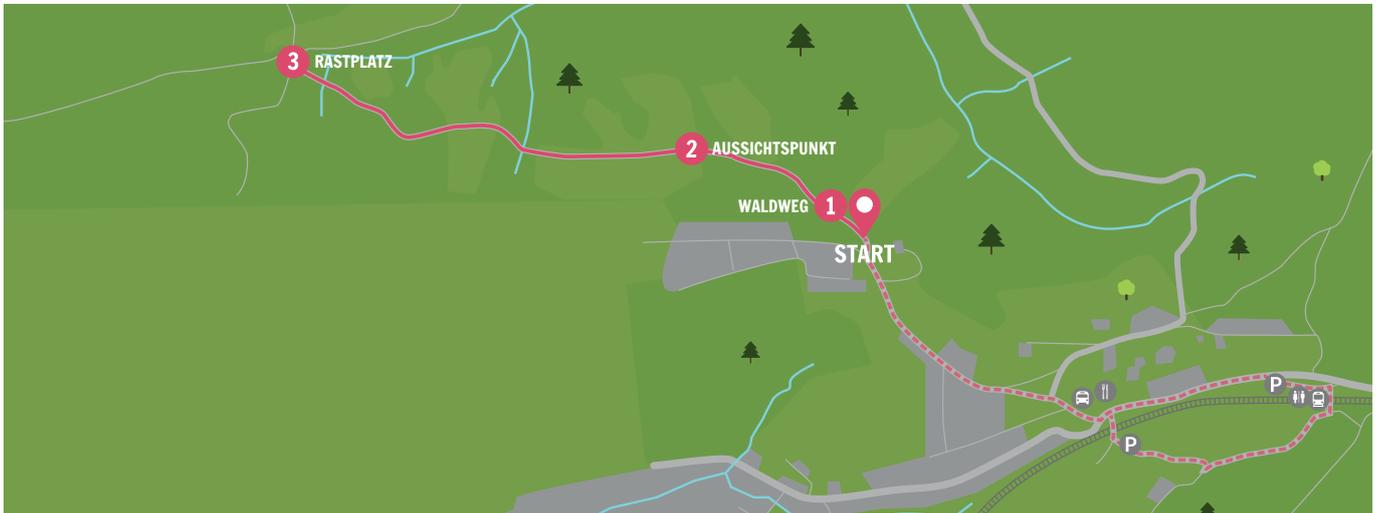
1,5H

ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN

1,00H

WEGSTRECKE (HIN & RETOUR)

7,4KM



KURZBESCHREIBUNG

Auf diesem Weg erwartet uns die abwechslungsreiche Wald- und Wiesenlandschaft im Biosphärenpark Wienerwald. An mehreren Stellen gewährt die Wanderung schöne Ausblicke auf die umgebende Landschaft. Am Endpunkt lädt ein Rastplatz zum Verweilen ein.

MOBILITÄT



LEBENSRAUM

Wiese|Wald

STRECKE

Streckenwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) 9 %

WEG

Die Wanderung startet am Bahnhof von Rekawinkel. Es gibt zwei Optionen: Nördlich der Gleise (in Fahrtrichtung St. Pölten) führt vom Parkplatz ein schmales Gehweg entlang der Rekawinkler Hauptstraße zum Gasthaus Mayer hinauf. Südlich der Gleise (in Fahrtrichtung Wien) gelangt man über einen anfänglich etwas steiler ansteigenden Waldweg zur Buchbergstraße und an der Kirche vorbei zum Gasthof (Personen mit Kinderwagen können so die Stufen der Gleisüberführung umgehen). Nach dem Gasthaus Mayer biegen wir rechts in die Forsthausstraße ein. Nach rund 150 Metern nehmen wir die Abzweigung links in die Rittsteigstraße und folgen dem Wanderweg „Finsterleiten-Buchberg“ sowie der MTB-Strecke „Kaiserspitz“. Vorbei an Einfamilienhäusern und Wiesen gelangen wir nach ca. 700 Metern zur Abzweigung Kaiserspitz. Hier biegen wir rechts auf die Forststraße in den Wald ein. Von hier weg wandern wir auf der gemächlich absteigenden Forststraße durch den Wald und über Wiesen, bis wir schließlich zum großen Rastplatz an der Wegkreuzung gelangen. Von hier gibt es die Möglichkeit, auf einem anspruchsvolleren Weg nach Eichgraben weiterzuwandern oder über den „Tut-Gut-Weg“ zurück nach Rekawinkel zu gehen. Der Weiterweg auf der MTB-Strecke „Kaiserspitz“ ist für Wanderer nicht geeignet, da er auf eine Autostraße führt. Hundert Meter vom Rastplatz entfernt, am Weg Richtung „Finsterleiten-Buchberg“ befinden sich im Wald römische Hügelgräber mit einer Informationstafel.

WOHLFÜHLEN

AUSSICHT

Fernsicht auf den Wienerwald, bei Schönwetter bis in die Voralpen

INFRASTRUKTUR

Parkplätze und WC (nicht barrierefrei) am Bahnhof; weitere Parkplätze beim Gasthof Mayer und bei der Kirche im Ortszentrum.

EINKEHRMÖGLICHKEIT

Hotel-Restaurant Spirodom

BARRIEREN

MOBILITÄT



BODENBESCHAFFENHEIT

Im Ortsgebiet Asphalt; der Alternativweg vom Bahnhof durch das Waldstück ist unbefestigter Forstweg; ab dem Waldrand bei der Abzweigung Kaiserspitz geschotterte Forststraße.

STEIGUNG

steilste Stelle 9%

STUFEN AM WEG

Die Überführung beim Bahnhof ist nur über Stufen begehbar (kein Aufzug, keine Kinderwagen-Schienen). Wer mit der Bahn reist und die Stufen vermeiden möchte, kann aus Richtung St. Pölten kommend bzw. in Richtung Wien fahrend den Weg durch den Wald nehmen, der an der Kirche vorbei ins Ortszentrum führt.

SPALTEN

keine Spalten am Weg

ANREISE

ANREISE

Öffentlich erreichbar

ÖFFENTLICHE ANREISE

Erreichbar per Zug (Bahnhof Rekawinkel) oder mit dem Bus (z.B. ab Hütteldorf: Postbushaltestelle „Rekawinkel Ort“, vis-à-vis Gasthaus Mayer).

PKW

Parkmöglichkeiten bei der Kirche oder am Bahnhof.

STATION 1: WALDRAND



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT



10 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

SEINEN IMPULSEN FOLGEN

Absichtslose Erkundungstour

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

Lassen Sie sich für diese Übung Zeit, da die Aufgabe zu Beginn ungewohnt sein kann. Gehen Sie den Weg, ohne irgendeine Absicht zu verfolgen. Nehmen Sie dabei sofort jeden Einfall auf, der Ihnen kommt. Sollten Sie zum Beispiel den Wunsch haben, plötzlich die Richtung zu ändern, nach irgendetwas zu greifen oder ihre Stimme hören zu lassen, dann tun Sie dies. Die Übung funktioniert gut, wenn man alleine ist und nicht durch andere abgelenkt wird. Wandert man mit anderen, kann man die Übung so abwandeln, dass man den Impulsen der Begleitpersonen folgt.

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

Link, Zugriff: 29.6.2016, 13:45



ERFAHREN

LEBENSÄÄUME
PFLANZEN
TIERE

WALDRAND

Artenreicher Lebensraum

LEBENSRAUM: WALD



Blühender Waldrand

Ein besonderer Lebensraum, den man als solchen oft nicht bewusst wahrnimmt, ist der Waldrand. Dieser ist mehr als die Grenze zwischen Wald und Umland. Hier kommen so viele verschiedene Arten vor (mehr als im Wald selbst), dass man sogar vom „Randeﬀekt“ spricht.

Ein Grund dafür sind die vielfältigen Strukturen im Übergangsbereich zwischen Wiese oder Weg und dem eigentlichen Wald, die vielen unterschiedlichen Lebewesen ein Zuhause bieten.

Ein Waldrand unterteilt sich in mehrere Bereiche: Den ersten Bereich bildet der „Krautsaum“ aus Gräsern und Wiesenblumen sowie dichteren Beständen von Brennnesseln und Brombeeren. Hier findet man manchmal auch sumpfige Flächen, Gräben oder Lacken. Im Anschluss an den Krautsaum folgt der „Strauchgürtel“, der sich aus jungen Bäumen und Sträuchern zusammensetzt. Letztere tragen oft Beerenfrüchte und Dornen. An den Strauchgürtel schließt noch der „Waldmantel“ an, der aus den Randbäumen des Waldes besteht. Ihre Kronen erhalten mehr Licht als die der Bäume im Waldinneren, weshalb die Äste bis in die unteren Stammbereiche reichen.

Waldränder mit ihren blickdichten Dornenhecken sind ein beliebtes Rückzugsgebiet für die heimischen Säugetiere und ein idealer Brutplatz für Vögel. Besonders am frühen Morgen findet sich eine große Zahl an Vögeln ein, um die wärmenden Sonnenstrahlen zu genießen oder nach Beute Ausschau zu halten, wie der Pirol, die Gartengrasmücke oder die Misteldrossel. Manche von ihnen haben sich ganz auf das Leben am Waldrand spezialisiert, so etwa die Goldammer, der Neuntöter und die Turteltaube. Auch Schlangen, die im Wienerwald übrigens alle harmlos sind, Eidechsen, und verschiedene Insekten wie Wildbienen, Ameisen und Schmetterlinge schätzen diesen Lebensraum sehr.

Achten Sie am Weg auch auf die unterschiedlichen blühenden und fruchtenden Pflanzen. Sie sind Nahrungsspender für zahlreiche Tiere: Brombeere, Goldrute, Haselnuss, Hartriegel, Himbeere, Holunder, Hopfen, Schneeball, Weideröschchen und viele mehr.

Quelle: Romano Costa. 2001. Waldrand: Lebensraum voller Überraschungen. Faktenblatt 7 (1).

STATION 2: AUSSICHTSPLATZ



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.



ERFAHREN

BEWIRTSCHAFTUNG &
NUTZUNG
GESCHICHTE
PFLANZEN

OBSTBAUMALLEE

Alte Kulturen aus dem Wienerwald

LEBENSRAUM: WIESE

Zu den besonders artenreichen Lebensräumen im Biosphärenpark Wienerwald zählen die Streuobstwiesen. Waren sie lange Zeit ein prägendes Landschaftselement, sind sie mittlerweile selten geworden. Wie schon der Name verrät, sind die Obstbäume das auffälligste Merkmal der Streuobstwiesen. Anders als in intensiv bewirtschafteten Obstplantagen stehen die Bäume verstreut und lassen den Pflanzen darunter viel Platz und Sonnenlicht. Die Apfel-, Birn-, Zwetschken- und Kirschbäume dürfen steinalt werden und können über die Jahre hohe Stämme ausbilden.

Im Laufe der Jahrhunderte wurden in Europa tausende unterschiedliche Obstsorten gezüchtet. Jede Sorte war an das lokale Klima angepasst und benötigte deshalb kaum Düngemittel oder Pestizide.

Mit der Intensivierung der Landwirtschaft setzte man aber verstärkt auf intensiven Obstbau. Die naturnahen Streuobstwiesen wurden entweder in Plantagen umgewandelt oder stillgelegt. Seit einiger Zeit bemühen sich Schutzgebiete wie der Biosphärenpark aber wieder um den Erhalt der Wiesen, da sie nicht nur ein Juwel unserer Kulturlandschaft darstellen, sondern auch aufgrund ihrer Artenvielfalt ein wichtiger Lebensraum für Pflanzen und Tiere sind.

Unter dem Schutz der Bäume können viele Kräuter gedeihen. Auch Insekten und Spinnen fühlen sich auf den Wiesen sehr wohl. Vögel werden besonders von den Stämmen alter Obstbäume angezogen. Ihre Astlöcher und Baumhöhlen sind ein idealer Platz die Nester seltener Arten wie dem Steinkauz oder dem Wendehals.

Im Frühjahr locken außerdem die Blüten der Bäume abertausende Insekten an. Und im Herbst ernähren ihre Früchte zahllose Tiere wie etwa den Igel oder die Wespe. Der Biosphärenpark Wienerwald hat seit 2010 in Zusammenarbeit mit den österreichischen Bundesforsten mehr als 700 Obstbäume alter heimischer Sorten gepflanzt. Zum zehnjährigen Jubiläum des Parks wurde entlang des nun folgenden Weges für jede der 51 niederösterreichischen Biosphärenpark-Gemeinden und sieben Wiener Gemeindebezirke ein Obstbaum gepflanzt.

Die Sortenauswahl enthält Schätze wie den Roten Herbstkalvill, die Pastorenbirne, den Schweizer Orangenapfel oder Clapps Liebling. Die Sorten- und Gemeindebezeichnungen sind an den Stämmen der einzelnen Bäume angebracht.

Website Biosphärenpark: www.bpww.at



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
VISUALISIEREN



5 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

WEITBLICK

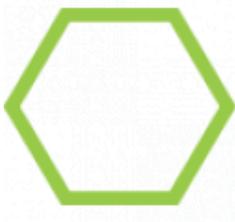
Mit den Sinnen in die Welt eintauchen

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

Suchen Sie sich einen Platz zum Stehen. Blicken Sie in Richtung Sonne. Beginnen Sie, sich sehr langsam um ihre eigene Achse zu drehen und Ihre Umgebung zu betrachten – so, als würden Sie diese zum ersten Mal sehen. Nehmen Sie sich dafür mindestens eine Minute Zeit. Beim zweiten Durchgang blicken Sie auf den Himmel und beobachten zum Beispiel Baumkronen, Farben und Formen oder einzelne Wolken. Nehmen Sie sich dafür erneut mindestens eine Minute Zeit. Beim letzten Durchgang konzentrieren Sie sich auf den Boden, auf dem Sie stehen, und drehen sich wie beim ersten Durchgang im Kreis. Versuchen Sie auch den Untergrund, auf dem Sie stehen, mit den Füßen zu fühlen. Sie können zum Schluss auch springen, um zu spüren, wie fest der Untergrund ist.

Quelle: *Adaptiert nach* Huppertz & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Jungfermann, 2015. S111

STATION 3: RASTPLATZ



ERFAHREN

PFLANZEN
TIERE

DIE HASELNUSS

Eine Nuss, die vielen schmeckt...vor allem der Haselmaus

LEBENSRAUM: WIESE | WALD



Haselnuss

Überall entlang des Weges, besonders am Waldrand, wächst die Hasel. Botanisch ist die Hasel ein Strauch: Sie besitzt viele Stämme, die 5-6 Meter hoch werden. Schneidet man die Stämme ab, schlägt die Hasel aus dem Stock wieder aus und bildet neue Triebe.

Ihr Vorkommen erstreckt sich über ganz Europa bis zum Kaukasus. Seit Jahrtausenden wird sie vom Menschen als Nahrungsquelle genutzt. Es gibt sogar die Vermutung, dass der Mensch der Haselnuss bei der Verbreitung geholfen haben könnte, indem er sie in der Nähe seiner Siedlungen

angepflanzt hat.

Die Nüsse sind nicht nur bei uns Menschen beliebt, sondern werden auch von vielen Tieren gerne gefressen. Vor allem von verschiedenen Insekten, kleinen Säugetieren wie Eichhörnchen, Siebenschläfern und Mäusen sowie von Vögeln (Eichelhäher, Kleiber, Spechte).

An der Fraßspur einer Haselnusschale erkennt man, welches Tier die Nuss gefressen hat: Ein kleines rundes Loch macht der Nussbohrer, ein kleiner Rüsselkäfer. Wurde die Nuss aufgebrochen oder gespalten und man findet keine Nagespuren, war es ein Eichhörnchen (mit seinen großen Zähnen) oder ein Vogel (mit dem Schnabel). Gibt es ein Loch mit vielen kleinen Nagespuren, war es eine Maus. Ist das Loch rund und die Innenkante fast glatt, dann muss es eine Haselmaus gewesen sein!

Die Haselmaus ist trotz ihres Namens keine Maus, sondern ein Bilch, also mit dem Siebenschläfer verwandt. Ähnlich wie dieser besitzt die Haselmaus einen langen, buschigen Schwanz. Außerdem hält sie einen langen Winterschlaf. Während des Sommerhalbjahres ist die Haselmaus nachtaktiv, man bekommt sie also nur schwer zu Gesicht. Den Tag verschläft sie in kunstvoll gewobenen kugeligen Nestern im dichten Gebüsch. Da sie eine Vielfalt an Nahrungsquellen nutzt, gilt sie als Anzeiger für artenreiche Wälder und bunte Heckenlandschaften. Im Biosphärenpark Wienerwald findet sie ein Mosaik genau solcher Lebensräume vor.

Um herauszufinden, wo die Haselmaus überall vorkommt, untersuchen die Bundesforste im Biosphärenpark Wienerwald die typischen Fraßspuren auf den Haselnussschalen. Probieren Sie es selbst aus: Suchen Sie unter den Haselstauden am Waldrand nach angeknabberten Nüssen und überlegen Sie, welches Tier daran gefressen haben könnte.

Quelle: www.bundesforste.at/natur-erlebnis/biosphaerenpark-wienerwald/projekte.html



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:



ERLEBEN

BEWEGUNG
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

REVIER MARKIEREN

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

Tiere markieren Bäume, Steine etc. um ihr Revier zu markieren und den Artgenossen zu zeigen, dass sie hier waren. Im Frühjahr, wenn der Fellwechsel ansteht, juckt außerdem das Fell oder das Geweih (beim Hirsch). Dann reiben sich die Tiere vermehrt an den Bäumen. Lassen Sie die Kinder wie Wölfe, Wildkatzen... Bäume „markieren“. Die Kinder reiben sich sanft mit Händen, einem Finger, Armen, Füßen, Nase, Stirn, Rücken, Bauch... an verschiedenen Baumstämmen. Wie fühlt sich das auf der Haut an? Wie wirken die Materialien? An welchen Materialien kann man sich besonders gut reiben?

Auch für Erwachsene ist die Übung geeignet: Berühren Sie einen Baum der Reihe nach mit verschiedenen Körperteilen (siehe oben). Die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle. Halten Sie eine Weile den Kontakt und konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen Ihres Körpers.

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