

DIE KLEINE WURRUNDE

Eine abwechslungsreiche Wanderung am Fuße des Pyhrnpasses

BUNDESLAND

Oberösterreich

JAHRESZEIT



GEHZEIT

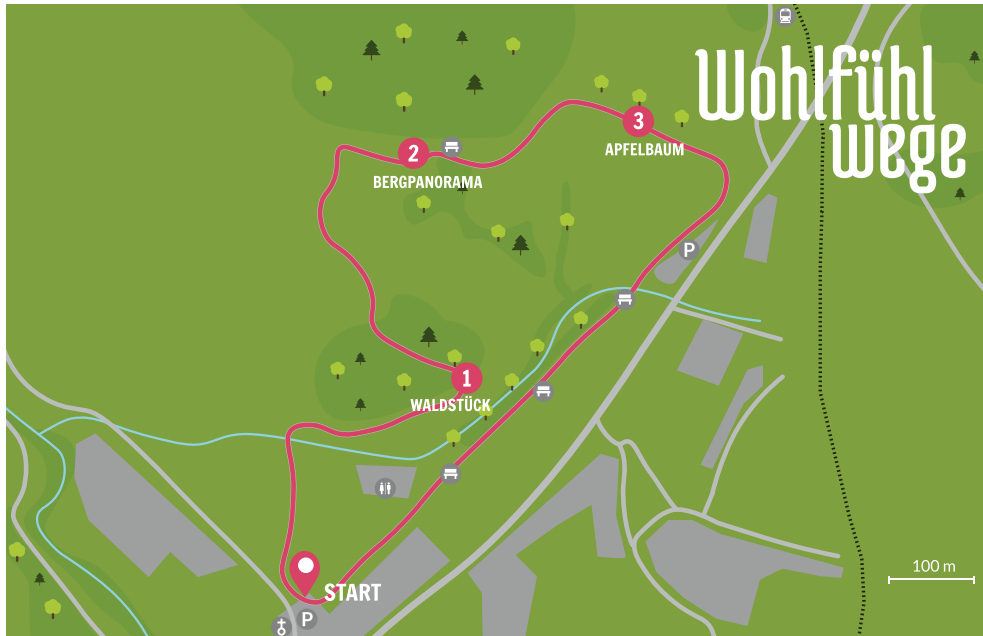
0,45 H

ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN

0,45H

WEGSTRECKE

2,2 KM



KURZBESCHREIBUNG

Der gemütliche Rundweg startet am Parkplatz vor der Stiftskirche und führt vorbei an seltenen Obstbaumsorten, an Sumpfwiesen und durch kurze Waldstücke. Viele Rastplätze entlang des Weges laden zum Verweilen und zum Genießen des herrlichen Bergpanoramas ein.

MOBILITÄT



LEBENSRAUM

Wald|Wiese

STRECKE

Rundwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) 7%

WEG

Wir starten die Rundwanderung am Parkplatz direkt vor der Stiftskirche Spital am Pyhrn. Richtung Naturfreunde Haus und Wurberg blickend führt der Weg linker Hand zuerst ca. 150 Meter an einer asphaltierten Straße entlang und zweigt dann beim Schild „Tierarzt“ nach rechts auf einen Forstweg ab. Ab hier bleiben wir auf diesem gut befestigten Weg, der zuerst ein kurzes Stück etwas steiler ansteigt. Kurz vor dem ersten Waldstück gelangen wir zur Station 1 des Weges bei einer Wiese mit Holzhütte und einer Bank. Der Weg führt weiter leicht bergauf, durch ein kurzes Waldstück und weiter entlang von Wiesen, Sträuchern und einer Reihe seltener Obstbaumsorten. Wir kommen bei einigen Bänken und einer Abzweigung vorbei, bleiben auf diesem Weg und gelangen zur zweiten Station bei einer Raststation mit wunderbarem Ausblick über die Ortschaft und auf die umliegenden Berge. Der Weg führt weiter leicht bergab, wo wir an einer weiteren Reihe seltener Apfelbaumsorten vorbeikommen und schließlich zur Station 3 gelangen. Bei der nächsten Abzweigung folgen wir dem Weg nach rechts geradewegs durch eine Baumallee und gelangen zurück zum Ausgangspunkt.

Wer vom Bahnhof kommt, kann direkt an der oben beschriebenen Abzweigung den WohlfühlWeg beginnen und entweder gleich durch die Baumallee Richtung Stiftsparkplatz wandern oder den Weg „rückwärts“, mit Station 3 beginnend, begehen.

WOHLFÜHLEN

INFRASTRUKTUR

- Barrierefreies WC: Im Naturfreunde Haus, das am Weg liegt, ist ein barrierefreies WC vorhanden.
- Sitzgelegenheiten: Entlang des Weges sind in regelmäßigen Abständen kleine Bänke aufgestellt.
- Mehrere Parkplätze sind vorhanden: ein kleinerer vor der Stiftskirche sowie ein großer vor dem Fußballplatz.

EINKEHRMÖGLICHKEIT

Mehrere Einkehrmöglichkeiten: Naturfreundehaus, Gasthaus Gruber, Hallenbad, Botenwirt, ...

AUSSICHT

Immer wieder schöne Aussicht auf die Ortschaft und die umgebende Gebirgslandschaft.

BARRIEREN

BODENBESCHAFFENHEIT

Asphalt und gut befestigte Forststraße ohne Wurzeln oder größere Steine.

STEIGUNG

Kurze Steigung mit ca. 7%; Ansonsten verläuft der Weg meist flach.

STUFEN AM WEG

keine Stufen am Weg

SPALTEN

keine Spalten am Weg

WEGBREITE

Die Wegbreite ist größer als 1,5 Meter.

ANREISE

ANREISE

Öffentliche Anreise: JA

Öffentlich gut erreichbar mit der Bahn. Wenige Meter vom Bahnhof entfernt besteht eine Einstiegsmöglichkeit in den WohlfühlWeg.

Mehrere Parkplätze: bei der Stiftskirche und beim Sportplatz.

AKTIVITÄTEN

STATION 1: WALDSTÜCK



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

KREATIV



10 MIN

JUGENDLICHE KINDER

NATUR-ALPHABET

Das Wald- und Wiesen-ABC

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

Finde Namen von Lebewesen und Naturobjekten mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben. Für die Auswahl des Buchstabens sagt eine Person in Gedanken das ABC auf, eine andere Person sagt: „*Stopp!*“. Jetzt werden Namen von Pflanzen, Tieren, Elementen, Steinen usw. gesucht, die mit dem gewählten Anfangsbuchstaben beginnen (z.B.: „A“ – Ameise). Entweder gewinnt die Person, der am Schnellsten etwas einfällt, oder man sammelt gemeinsam so lange, bis keine/r mehr etwas weiß und zählt dann, wer die meisten Namen gefunden hat. Der Gewinner darf als Nächstes „*Stopp!*“ sagen, während jemand anderes still das Alphabet aufsagt.

Das Spiel wird schwieriger, wenn nur Namen von Dingen und Lebewesen genannt werden dürfen, die du am Weg siehst.



ERFAHREN

LEBENSRAÜME
PFLANZEN
TIERE

JEDES ALTER

VOGELSCHUTZ UND WALD

Totholz als nützliche Lebensquelle

LEBENSRAUM: WALD

Der Wald dient den Menschen als Rohstofflieferant und ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Er sorgt für gute Luft- und Wasserqualität, schützt vor Naturgefahren, ist Lebensraum für eine große Anzahl an Tier- und Pflanzenarten und ein beliebter Erholungsraum für uns Menschen.

Rund die Hälfte der insgesamt 133 in Österreich vorkommenden Vogelarten, die im Wald leben oder ihn nutzen, sind auf der Roten Liste Österreichs als gefährdet oder als nahezu ausgestorben eingestuft. Für Vögel – und auch viele andere Lebewesen – spielt das Alt- und Totholz im Wald eine wichtige Rolle. Höhlen in alten Bäumen bieten ideale Nistplätze, im stehenden oder liegenden Totholz leben zahlreiche Insekten, Würmer und Spinnentiere, die als wichtige Nahrungsquelle dienen. Daher ist der Erhalt dieser Strukturen im Ökosystem Wald für den Vogelschutz von großer Bedeutung.

Eine Vogelart, deren Überleben besonders von Alt- und Totholz abhängig ist, ist der seltene Weißrückenspecht. Er lebt in Tannen-Fichten-Buchenwäldern mit einem hohen Vorkommen an Alt- und Totholz. Sein Name rührt vom weiß gefärbten Rücken, der im Flug gut erkennbar ist. Im Vergleich zum bekannten Buntspecht ist er etwas größer und schlanker.



Quellen:

Gemeinsam für mehr Vogelschutz im Wald, Broschüre der Österreichischen Bundesforste & BirdLife, 3002 Purkersdorf, 3.Auflage März 2017

Der Wald als Lebensraum für Vögel – Tipps für die Waldbewirtschaftung, Praxisblätter, Österreichische Bundesforste & BirdLife, 3002 Purkersdorf

STATION 2: BERGPANORAMA



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.



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.



2/4

ERFAHREN

LEBENSRAÜME
PFLANZEN

JEDES ALTER

VIELFÄLTIGE WIESEN

Der Artenreichtum von Feuchtwiesen

LEBENSRAUM: WIESE

Wiesen prägen nicht nur die Kulturlandschaft, sie bilden auch einen wichtigen Erholungs- und Lebensraum für Menschen, Tiere und Pflanzen. Sie erfüllen vielfältige ökologische Funktionen und besonders extensiv genutzte Wiesen sind wertvolle Lebensräume für selten gewordene Pflanzenarten. Je nach Standort und Bewirtschaftung gibt es viele verschiedene Wiesentypen: So gibt es zum Beispiel

Fettwiesen auf nährstoffreichen Böden, Feucht- und Nasswiesen sowie Halbtrocken- oder Trockenrasen auf nährstoffreichen und trockenen Standorten. Wiesen sind Lebensraum für eine Vielzahl an Tierarten, vor allem Insekten – blütenbesuchende Tagfalter und Schwebfliegen, Feldheuschrecken, Grillen, aber auch eine Reihe von Käfer- und Wanzenarten leben bevorzugt hier.

Feuchtwiesen

Auf gut mit Wasser und Nährstoffen versorgten Wiesen in niederen und mittleren Höhenlagen fühlt sich die Sternnarzisse (*Narcissus radiiflorus*) sehr wohl. In ihrer Gesellschaft wachsen auch verschiedene Orchideen, zum Beispiel aus der Gruppe der Knabenkräuter, und die auffällig gelb gefärbte Trollblume. Die Sternnarzissen zählen, so wie auch viele weitere Wiesenpflanzen, zu den gefährdeten Pflanzenarten, weil traditionell genutzte Wiesen leider sehr oft durch intensiv bewirtschaftete Grünlandflächen ersetzt oder aufgeforstet werden.

Um eine große Artenvielfalt an Feuchtwiesenpflanzen zu erhalten, dürfen diese nur ein- bis zweimal im Jahr gemäht werden. Vor allem eine frühe Mahd (vor Mitte Juni) ist für viele Wiesenpflanzen ungünstig, da diese dann noch keine Samen produziert haben. Auch durch zu starke Düngung verschwinden viele kleinwüchsige Arten, weil sie durch ein paar wenige Gräser und stickstoffliebende Kräuter verdrängt werden.



Sternnarzisse © ÖBf-Archiv

STATION 3: APFELBAUM



ERFAHREN

LEBENSÄRÄUME
TIERE

HERBERGE UND SÜSSER NEKTAR

Der Obstbaum als Lebensraum

LEBENSRAUM: WIESE | WALD

ALTE APFELSORTEN UND WILDBIENEN

Auf diesem Abschnitt des Wohlfühlweges wurde eine Obstbaumallee mit vorwiegend alten oder seltenen Apfelsorten angelegt. Diese Sorten waren früher häufig auf Streuobstwiesen anzutreffen, die lange Zeit die bäuerliche Kulturlandschaft prägten. Aufgrund der mühsamen Bewirtschaftung und des vergleichsweise geringen Ertrages sind sie heute leider selten geworden.

Streuobstwiesen zählen zu den besonders artenreichen Lebensräumen. Wie schon der Name verrät, stehen die Obstbäume – im Gegensatz zum intensiv bewirtschafteten Obstbau – in größeren Abständen auf der Wiese verstreut. Somit haben auch die Pflanzen unter den Bäumen viel Platz und genug Sonnenlicht.

Die alten Obstsorten, die in Europa über Jahrhunderte gezüchtet wurden, haben sich an das lokale Klima angepasst und brauchen daher kaum Dünger oder Pestizide.

Eine Apfelsorte, die hier kultiviert wird, ist der „Rote Klarapfel“. Dieser Apfel mit seiner rosarot verwaschenen Schale und seinem weißen Fruchtfleisch wird im Juni genussreif.

Streuobstwiesen sind ein idealer Lebensraum für viele Tiere. So auch für Vögel, denn die Astlöcher und Höhlen der alten Obstbäume sind ein idealer Platz zum Brüten. Zudem bieten ihnen die Insekten und Spinnen, die sich auf Streuobstwiesen sehr wohlfühlen, ausreichend Nahrung. Im Herbst ernähren die Früchte der Bäume zahllose Tiere wie etwa den Igel oder die Wespe.

Die Blütenpracht im Frühjahr lockt unzählige Insekten an – vor allem Bienen. Und diese wollen wir genauer betrachten:

Neben der bekannten Honigbiene sind in Österreich rund 700 verschiedene Wildbienenarten heimisch. Zu den Wildbienen gehören auch die Hummeln, wovon es in Österreich 46 Arten gibt. Die meisten Wildbienen leben alleine, bilden also nicht wie die Honigbienen soziale Lebensgemeinschaften. Einzig die Hummeln und einige wenige andere Arten besitzen eine gemeinschaftliche Lebensweise. Einige Dinge haben jedoch alle Bienenarten gemeinsam: Sie lieben trockene und warme Standorte und ernähren sich von Pollen und Nektar, den sie auch hier an den Blüten der Obstbäume finden.



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

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?



Quelle: Adaptiert nach www.praxis-jugendarbeit.de