

PILLBERGRUNDE

Eine kleine Runde durch den Wald mit alpinem Charakter

BUNDESLAND



JAHRESZEIT



GEHZEIT



ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN



WEGSTRECKE



PILLBERGRUNDE

Eine kleine Runde durch den Wald mit alpinem Charakter

Wir folgen dem „Weg der Sinne“ auf einem gemütlichen Steig durch den Wald, bis zur Kehrtwende. Bei der Wopfneralm/Garangeralm machen wir kehrt, gehen die ersten paar Meter den „Loasweg“ zurück bis zur Abzweigung zum „Hoferweg“. Dieser gemütliche Forstweg führt uns zurück zum Parkplatz.



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

www.wohlfuehlwege.at/pillbergrunde



LEBENSRAUM

Wiese|Wald|Berg|Bach

STRECKE

Rundwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) 7 %

WEG

Ausgangspunkt der Runde ist der gebührenpflichtige Parkplatz bzw. die Bushaltestelle am Pillberg – dort, wo der „Loasweg“ abzweigt. Vom Startschild aus folgen wir den Markierungen auf dem „Weg der Sinne“. Der Weg wird durch niedrige Holzpfiler markiert. Durch den Wald, auf einem teilweise verwurzelten, von Fichtennadeln bedeckten Boden, geht es mal gemütlich und dann auch mal etwas steiler bergauf. Entlang des Weges können wir von den Heidel- und Himbeersträuchern naschen. Immer wieder kreuzen wir kleine Gebirgsbäche, die gemütlich den Berg hinunterfließen.

Nach ca. 700 Metern erreichen wir die erste Station des WohlfühlWeges: das „Waldklangsofa“ an einem kleinen Bächlein, wo auch eine Rastbank aufgestellt ist. Über einen Holzsteg geht es weiter, zunächst über ein etwas steileres Stück bergauf, bis wir den „Hoferweg“ kreuzen. Wir bleiben am „Weg der Sinne“ und gehen weiter bergauf auf dem weichen Waldboden, der mit Farnen und Heidelbeersträuchern bedeckt ist. An einem Weidetor öffnet sich der Wald zu einer Weidelandschaft und wir zweigen rechts auf einen Forstweg ab. Nach wenigen Metern erreichen wir die „Garangeralm“ (geöffnet von Juli bis Oktober, jeden Sonntag ab 12 Uhr).

Kurz nach der Alm machen wir kehrt und folgen ein paar Meter abwärts dem Loasweg, um danach rechts auf den „Hoferweg“ abzuzweigen. Wir gehen am Forstweg weiter, bis wir – kurz bevor wir unseren Aufstieg wieder kreuzen – zur Station 2 „Ausblick“ gelangen. Auf der Rastbank können wir den Blick über das Inntal Richtung Innsbruck genießen.

Wir gehen weiter und kreuzen nun den „Weg der Sinne“, bleiben aber weiterhin auf dem „Hoferweg“, an dem wir immer wieder Bänke zum Ausruhen vorfinden. Nach etwa 500 Metern gelangen wir zu einem kleinen Platz mit einer Bank, die vor zwei großen Fichten steht – die dritte Station des WohlfühlWeges. Am Ende des „Hoferwegs“ angelangt, erreichen wir die Pillbergstraße, wo wir wenige Meter unterhalb am Parkplatz zum Ausgangspunkt der Wohlfühlweg-Runde gelangen.

WOHLFÜHLEN

INFRASTRUKTUR

Ein WC befindet sich in der Nähe des Parkplatzes ein Stück weiter aufwärts beim Alpenhof Hubertus bzw. auf der Garangeralm am Weg (Öffnungszeiten beachten!).

EINKEHRMÖGLICHKEIT

Am Weg auf der Garangeralm (meist nur sonntags geöffnet) oder vom Parkplatz ein Stück aufwärts beim Alpenhof Hubertus.

BARRIEREN

MOBILITÄT

Der Weg ist teilweise sehr eng und stärker verwurzelt. Daher ist er auch mit dem Kinderwagen nicht begehbar. Für durchschnittlich fitte Erwachsene sowie Kinder ohne Gehbeeinträchtigung ist der Weg gut zu bewältigen.

BODENBESCHAFFENHEIT

Teilweise mit Fichtennadeln bedeckter Boden mit starker Durchwurzelung, teilweise gut befestigter Forstweg.

STEIGUNG

Beim Aufstieg streckenweise kurze stärkere Steigungen, die für durchschnittlich fitte Personen jedoch leicht zu bewältigen sind.

WEGBREITE

Teilweise ein schmaler Steig, teils ein breiter Forstweg.

ANREISE

Öffentliche Anreise: mit der Buslinie 8 Pillberg – Schwaz; Haltestelle: Pillberg Parkplatz/Abzweigung Loas, Fahrplanauskunft online unter <https://vvt.at/>

Parkplatz: viele Parkplätze am Parkplatz Pillberg

AKTIVITÄTEN

PILLBERGRUNDE STATION 1: WALDKLANGSOFA



ENTSPANNEN



ERLEBEN

ACHTSAMKEIT
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

ABBILD DER NATUR

Achtsames Betrachten

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

Betrachten Sie ein Naturphänomen, das Ihnen ins Auge fällt – etwa einen Baum, eine Blüte, ein Stück Erde oder eine Landschaft. Schließen Sie nun die Augen und lassen Sie ein inneres Abbild des Betrachteten entstehen. Es kann das Gesamtbild sein, einzelne Elemente oder Formen daraus oder Farbeindrücke. Nehmen Sie das wahr, was vor Ihrem inneren Auge erscheint. Öffnen Sie nun wieder für kurze Zeit die Augen, betrachten Sie weitere Details und fügen Sie sie bei geschlossenen Augen Ihrem inneren Bild hinzu. Wiederholen Sie den Abgleich zwischen dem inneren Bild und dem tatsächlichen Naturphänomen so oft Sie möchten. Achten Sie darauf, welche Einzelheiten Ihre Aufmerksamkeit anregen und wie sich die Wahrnehmung des Phänomens und vielleicht auch Ihre Reaktion auf das Bild verändern.

Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Junfermann, 2015.



ERFAHREN

LEBENSÄUME
PFLANZEN
TIERE

JEDES ALTER

KLARES, KALTES WASSER

Über Leben in schnellen Gewässern und Wasserqualität

LEBENSRAUM: FLUSS/BACH

Direkt an der Quelle ist das Bachwasser kalt, klar und nährstoffarm, hier kommen nur wenige spezialisierte Lebewesen vor wie die Kieselalgen und einige wenige Kleintiere, zum Beispiel Bachflohkrebse und Köcherfliegen.

Sobald sich mehrere Quellbäche vereinigen, entsteht ein Bach. Bestimmende Faktoren für die Besiedlung mit Lebewesen in den Bächen sind die Qualität des Untergrunds, die Strömungsgeschwindigkeit, die Wassertemperatur und der Sauerstoffgehalt.

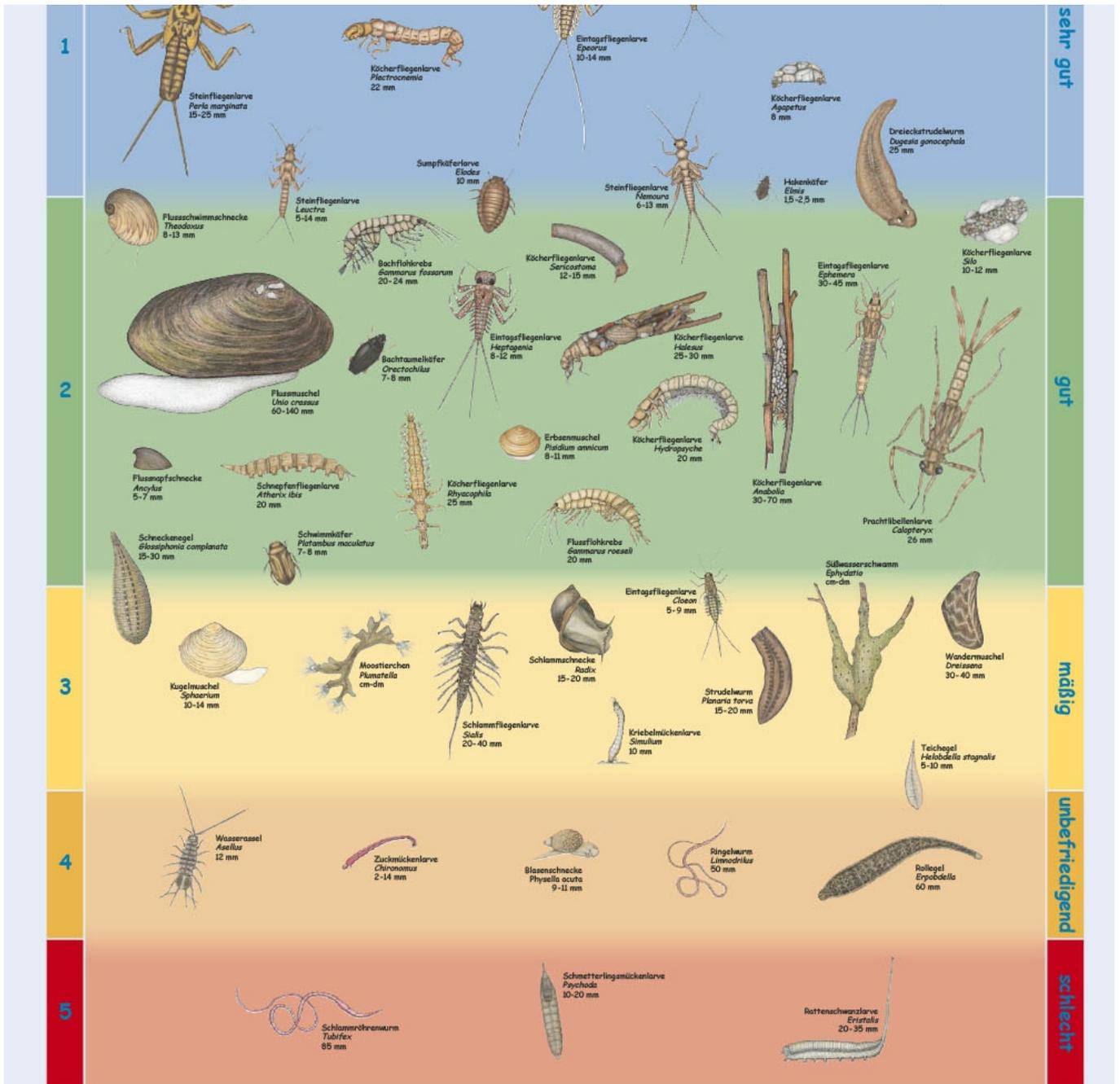
Die Strömung sorgt einerseits für Sauerstoff und Nahrung. Andererseits trägt sie die stete Gefahr des Abgeschwemmtwerdens in sich. Die meisten Fließwasserorganismen sind daher gut an das Leben in der Strömung angepasst. Sie haben eine Stromlinienförmige oder abgeflachte Körperform oder halten sich durch spezielle Vorrichtungen an den Steinen fest. Die Larven der Köcherfliegen etwa halten sich durch am Hinterleib befindliche Haken an Steinen fest.

Welche Tiere einen Bach besiedeln gibt uns auch Rückschlüsse über dessen Wasserqualität. Die sogenannte Gewässergüte wird in fünf Stufen von Sehr gut bis schlecht eingeteilt. Findet man im Wasser die eben erwähnten Köcherfliegenlarven, von denen es verschiedene Arten gibt, kann man davon ausgehen, dass es sich um eine hohe Wasserqualität handelt.

Die Unterscheidungsmerkmale der verschiedenen Köcherfliegenlarven sind die verschiedenen Ausformungen des Köchers sowie das Baumaterial. Der Köcher kann aus kleinen Muscheln und Schneckengehäusen, Blätter, kleinen Steinchen, Stöckchen oder Blätter bestehen und wird mit Spinnfäden zusammengeklebt. Die meisten Köcherfliegenlarven benutzen einen Köcher, den sie ständig mit sich herumtragen. Er schützt ihren weichen Körper und bei Gefahr können sie sich darin verstecken.

Ein weiterer Indikator für eine hohe Gewässerqualität wäre etwa das Vorkommen von Steinmückenlarven oder Eintagsfliegenlarve.

Eine Übersicht über die verschiedenen Wasserorganismen die Rückschlüsse auf die Wasserqualität geben findest du auf der Abbildung unten. Manche dieser Tiere reagieren teilweise sehr empfindlich auf Berührung. Wenn du nach Tieren im Wasser suchst, achte immer darauf!



Wirbellose Tiere der Bäche und Flüsse helfen uns, die Wasserqualität herauszufinden. Dabei gilt europaweit eine Einteilung in fünf Stufen.

nua: natur- und umweltschutz-akademie nrw.

Landesministerium Nordrhein-Westfalen

Landesinstitut für Ökologie, Biotopverbund und Forstbau Nordrhein-Westfalen LBÖF

Dieses Plakat ist urheberrechtlich geschützt. Herausgeber und Bezug: NUA, Postfach 103051, 45610 Racklinghausen, wessels@nua.de. Die Natur- und Umweltschutz-Akademie NRW (NUA) ist eingerichtet bei der Landesanstalt für Ökologie, Biotopverbund und Forstbau NRW (LBÖF) mit Unterstützung des Landesumweltministeriums NRW (LUA) und der LBÖF. Layout und Druck: LBÖF, Dezember 14, D6 Düsseldorf 2014

Tiere zeigen die Gewässergüte (c) Natur- und Umweltschutz-Akademie NRW (NUA)



ERLEBEN

WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

WAS HÖRST DU?

Der Klang der natur

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

Samme Naturobjekte und mache Geräusche mit ihnen. Eine andere Person muss mit geschlossenen Augen zuhören und erraten, was es ist: Schlage zum Beispiel Steine zusammen, klopfe mit Stöcken, zerdrücke ein vertrocknetes Blatt, rassel mit Nüssen in deiner Hand, ...

PILLBERGRUNDE STATION 2: AUSSICHT



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

BEWIRTSCHAFTUNG &
NUTZUNG



5 MIN

JEDES ALTER

VIELFÄLTIGE GRÜNLANDWIRTSCHAFT

Von Weiden und Wiesen

LEBENSRAUM: WIESE | BERG

Die Bewirtschaftung steiler Wiesen haben heute meist hochmechanisierte Maschinen übernommen. Auf besonders steilen Flächen ist die Mahd jedoch nach wie vor nur in mühsamer Handarbeit möglich. 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 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 die Weiden, weil das Weidevieh durch Fraß und Betritt viele unterschiedliche Kleinlebensräume schafft. Je nach Weidetierart werden bestimmte Pflanzenarten gefördert oder verdrängt. Für die Tiere ungenießbare Pflanzen wie etwa der Weiße Germer müssen vom Landwirt regelmäßig gemäht werden, damit sie nicht überhandnehmen.



ENTSPANNEN



ERLEBEN

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

SÜSSENBERG: STATION 3 | PANORAMABLICK



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*



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.



5 MIN

JEDES ALTER

WALDAMEISEN

Emsige ArbeiterInnen im Ökosystem Wald

LEBENSRAUM: WALD

Die Rote Waldameise (*Formica rufa*) ist die verbreitetste Art in unseren Wäldern. Ameisenhügel bestehen aus vielen Pflanzenteilen aus der Umgebung. Bis zu zwei Metern kann ein Hügel aus Nadeln, Ästen und anderem Material in die Höhe wachsen und ebenfalls bis zu zwei Meter kann der Bau den Boden darunter durchdringen.

Ein Leben für die Gemeinschaft

Je nach Art bevölkern hunderttausende bis mehrere Millionen Tiere ein Nest mit einer bis zu tausenden von Königinnen.

Im Zentrum befindet sich die Ameisenkönigin, die Eier legt und immer im Nest bleibt. Arbeiterinnen üben unterschiedliche Berufe aus: Es gibt Jäger für die Futtersuche, Bauarbeiter, Läusemelker, Träger und Wächter. Im Nest wird der Nachwuchs gepflegt, gefüttert und umhergetragen.

Jahreszeiten bestimmen die Aktivitäten

Im Frühling erwachen die Ameisen aus der Winterstarre, wenn die ersten Sonnenstrahlen auf den Waldboden treffen.

Abhängig von Klima und Höhenlagen schwärmen herangewachsenen flugfähigen Tiere im Frühjahr zum Hochzeitsflug aus. Begatteten Weibchen werden danach Jungköniginnen, die sich in einem Bau dem Eierlegen widmen.

Im Sommer herrscht Hochbetrieb. Der Nahrungsbedarf für den Nachwuchs ist enorm und im Umkreis von ca. hundert Metern werden Insekten und Honigtau erbeutet - die zuckerhaltige Flüssigkeit, melken Ameisen auf Bäumen von den Läusen ab.

Ameisen spielen im Ökosystem des Waldes eine wichtige Rolle. Sie halten den Waldboden gesund, indem sie ihn durchlüften - Pflanzen können dadurch besser wachsen. Der Appetit der Ameisen hält den Wald frei von Insekten und ihren Larven - auch von unerwünschten Forstschädlingen. Sie verwerten pflanzliche und tierische Abfälle und verbreiten Pflanzensamen.

Viele andere Kleintiere leben im Ameisenbau als Untermieter, Mitesser oder Schmarotzer und viele Vogelarten nutzen Ameisen als Nahrung.

Aufgrund ihrer ökologischen Bedeutung gelten Waldameisen als geschützt. Für Waldbesucher gilt daher: Ameisenhaufen nicht mutwillig (zer)stören, sondern aus etwas Entfernung das rege Treiben dieser faszinierenden Lebewesen beobachten!