

AM SCHILLER-MENSI-WEG

Am Schlingelberg - über den Dächern von Schwaz

BUNDESLAND



JAHRESZEIT



GEHZEIT



ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN



WEGSTRECKE (HIN & RETOUR)



AM SCHILLER-MENSI-WEG

Über den Dächern von Schwaz: Am Schlingelberg

Am Schiller-Mensi-Weg entlang folgen wir der Beschilderung Richtung Pill. Auf einer breiten, gut ausgebauten Forststraße geht es durch den Wald; viele Rastplätze laden zum Verweilen und zum Genießen der wunderschönen Aussichten auf Schwaz und in das Inntal ein.



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

www.wohlfühlwege.at/schillermensiweg

Alle Informationen auf: www.wohlfühlwege.at



STRECKENINFORMATION

GEHZEIT 50 MIN
WEGSTRECKE 2,6 KM (hin & retour)

GEEIGNET FÜR

Kinderwagen Rollator
 Rollstuhl mit Begleitung

MOBILITÄT



LEBENSRAUM

Wald|Berg

STRECKE

Streckenwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) 1 %

WEG

Ausgangspunkt für den WohlfühlWeg ist die Burg Friendsberg in Schwaz. Wir folgen dem Schiller-Mensi-Weg, der Richtung Pill führt. Auf einem gut befestigten und breit angelegten Forstweg gelangen wir nach ein paar Metern zu einem Spielplatz mit Sitzgelegenheiten, wo wir schon erste Blicke auf die Stadt werfen können.

Etwas weiter blicken wir zurück auf die Burg, die im Hohen Turm auch das Heimatmuseum der Stadt beherbergt. Weiter geht es entlang des Weges, der von Fichten gesäumt ist. Etwa nach 500 Metern gelangen wir zur ersten Station des WohlfühlWeges, wo wir Gelegenheit haben, uns auf den Sitzbänken auszuruhen und über die Stadt zu blicken. Auf der weiteren Wegstrecke stehen immer wieder Rastmöglichkeiten zur Verfügung, frisches Quellwasser löscht den Durst und sorgt für Erfrischung.

Der Weg macht nun einige Wendungen und so ändern sich auch die Blickrichtungen auf das Inntal. Bei der zweiten Station schauen wir Richtung Wattens und Innsbruck und genießen den Blick über das Karwendel-Gebirge. Hier endet der barrierefreie WohlfühlWeg und wir gehen auf demselben Weg zurück zum Ausgangspunkt. Wer möchte, kann den gemütlichen Weg noch bis Pill weitergehen.

WOHLFÜHLEN

AUSSICHT

Immer wieder schöne Aussicht auf Schwaz und das Inntal.

INFRASTRUKTUR

Die Burg Freundsberg beherbergt auch eine Schenke mit WC-Anlage und schönem Gastgarten. Ein barrierefreies WC befindet sich im Stadtzentrum in den Stadtgalerien Schwaz.

EINKEHRMÖGLICHKEIT

Burg Freundsberg und verschiedene Einkehrmöglichkeiten in der Stadt.

BARRIEREN

MOBILITÄT



Der Weg ist durchgehend breit, flach und eben und daher gut geeignet für Kinderwagen, Rollator und auch Rollstuhl. RollstuhlfahrerInnen brauchen eine Begleitperson bei der Bushaltestelle bzw. beim Weg vom Auto zum Startpunkt – die wenigen Meter bis zum Startpunkt haben eine stärkere Steigung.

BODENBESCHAFFENHEIT

Gut befestigter und breiter Forstweg.

STEIGUNG

Teilweise kurzer, leichter Anstieg auf einem größtenteils flachen und ebenen Weg.

STUFEN AM WEG

keine Stufen am Weg

SPALTEN

keine Spalten am Weg

QUERNEIGUNG

Leichte Querneigung in einer Kurve

WEGBREITE

Breiter Forstweg (mind. 2,5 Meter).

ANREISE

ANREISE

Öffentliche Anreise: mit dem Sehenswürdigkeitenbus der Silberregion Karwendel. Fahrplan unter: <https://silberregion-karwendel.com/de/sightseeing-bus>

Öffentlicher Parkplatz bei der Burg Freundsberg. Kein gekennzeichnete barrierefreier Parkplatz, da die Parkplätze leicht abfallend angelegt sind.

AM SCHILLER-MENSI-WEG STATION 1: „STADTBlick“



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
KÖRPERÜBUNG



15 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

ATEMRHYTHMUS

Auf den eigenen Atem achten

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

Setzen Sie sich auf eine Bank oder den Boden, so dass Sie gut ausbalanciert und einigermaßen bequem eine Weile ruhig sitzen können. Schließen Sie die Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt etwa zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden.

Spüren Sie, wo Ihr Körper Kontakt mit der Unterlage hat, wo er getragen und unterstützt wird. Nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt.

Werden Sie sich Ihres Atems bewusst, wo und wie sich Ihr Körper im Atemrhythmus bewegt.

Wenn der Atemstrom in den Körper hinein fließt und wieder heraus, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die sich stetig verändernden Empfindungen in Ihrer Bauchdecke. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit dabei, während des Einatmens und des Ausatmens, von einem Atemzug zum nächsten.

Erlauben Sie Ihrem Körper, einfach in seinem Rhythmus zu atmen. Sie brauchen nichts zu verändern oder zu kontrollieren, beobachten Sie einfach die Empfindungen, von einem Moment zum nächsten.

Wenn Gedanken auftauchen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Bewegung der Bauchdecke. Tun Sie das immer wieder, so oft Sie abschweifen. Das ist ganz in Ordnung und hilft, Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit zu entwickeln. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Wenn Sie sich selbst kritisch bewerten, bemerken Sie dies und lenken dann die Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem.

Nach etwa 15 Minuten weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper aus, und auf den Raum, der Sie umgibt. Öffnen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick umherschweifen und seien Sie bereit und wach für das, was als nächstes auf Sie zukommt.



ERLEBEN

WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

BIS 10 ZÄHLEN

Dem Vogelgesang lauschen

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG

Suche dir einen ruhigen Platz und schließe die Augen. Nun halte beide Fäuste in die Luft und konzentriere dich auf die Geräusche in der Umgebung. Jedes Mal, wenn du einen Vogel zwitschern hörst, strecke einen Finger aus. Höre so lange zu, bis alle zehn Finger ausgestreckt sind. Um das Spiel schwieriger zu machen, kannst du auch versuchen, die Stimmen zehn verschiedener Vogelarten zu hören oder von zehn verschiedenen Vögel (aus unterschiedlichen Richtungen).

Probiere aus, ob du mit den Fingern bis zehn zählen kannst, bevor du wieder einen Vogelgesang hörst. Das Spiel kann man auch auf andere (Natur)Geräusche erweitern.

Quelle: Joseph Cornell, „Mit Cornell die Natur erleben“, Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche.



ERFAHREN

BEWIRTSCHAFTUNG &
NUTZUNG
LEBENSRAÜME



5 MIN

JEDES ALTER

DER SCHUTZWALD

Der Wald als vor Schutz vor Lawinen, Steinschlag und Co.

LEBENSRAUM: WALD | BERG

Schutzwälder sollen – wie der Name schon anklingen lässt – in erster Linie Lebensräume von uns Menschen schützen. Im Gebirge und an Steilhängen sichern intakte Wälder Orte und Straßen vor Lawinenabgängen und Muren. Sie vermindern Bedrohungen durch Steinschlag und Erdbeben und verhindern Bodenerosion. Häufig befinden sich so genannte Objektschutzwälder entlang von Bahnstrecken, Stromleitungen, Straßen oder Skianlagen.

Schutzwälder machen in Österreich ca. 30 % der gesamten Waldfläche aus. In Tirol liegt der Anteil sogar über 70 %. Sie spielen also eine wichtige Rolle beim Schutz vor Naturgefahren und sind eine günstigere Alternative zu technischen Maßnahmen.

Der ideale Schutzwald zeichnet sich durch standorttypische Baumarten unterschiedlichen Alters aus. Während die Lärche aufgrund ihrer groben Borke vor allem vor Steinschlag schützt, erweisen sich Fichtenwälder wegen ihrer dichten Bestände als ideal für den Lawinenschutz. Sie verhindern, dass sich Lawinen bilden bzw. fangen sie losgelöste Schneemassen auf. Als Flachwurzler sind die Fichten jedoch sturmanfällig. Im Gegensatz dazu weisen die Zirben eine hohe Resistenz gegen Windwürfe auf. Lärchen, Fichten und Zirben sind für Schutzwälder im alpinen Raum besonders geeignet, da sie bis in hohe Lagen gut wachsen.

Der Wald schützt uns auch vor den Folgen extremer Wetterereignisse. Doch der Klimawandel – mit häufigeren Trockenperioden, Stürmen und Starkregen – macht dem Schutzwald zu schaffen. Der Zustand des Waldes ist jedoch entscheidend für dessen Schutzwirkung. Denn nur ein vitaler Wald kann einen optimalen Schutz bieten. Daher sind eine spezielle Bewirtschaftung und die rechtzeitige Pflege, die auf die jeweiligen Standorte und Baumarten abgestimmt sind, für den Erhalt und die langfristige Sicherung seiner Funktion als Schutzwald von großer Bedeutung.



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.



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.