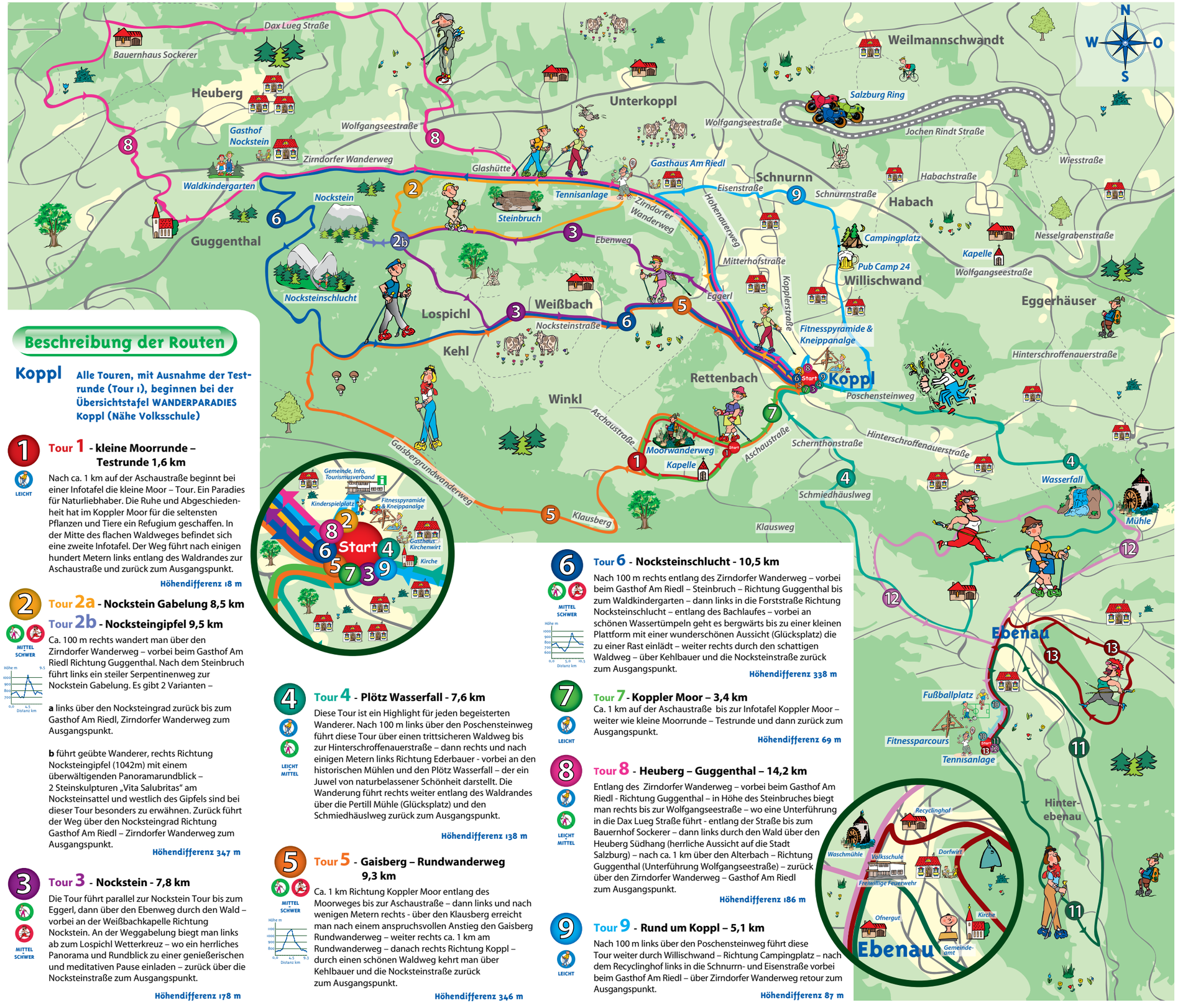
Wander- und NordicWalking Paradies Koppl/Ebenau



Beschreibung der Routen

Koppl

Alle Touren, mit Ausnahme der Testrunde (Tour 1), beginnen bei der Übersichtstafel WANDERPARADIES Koppl (Nähe Volksschule)

Tour 1 - kleine Moorrunde – Testrunde 1,6 km

LEICHT

Nach ca. 1 km auf der Aschaustraße beginnt bei einer Infotafel die kleine Moor – Tour. Ein Paradies für Naturliebhaber. Die Ruhe und Abgeschiedenheit hat im Koppler Moor für die seltensten Pflanzen und Tiere ein Refugium geschaffen. In der Mitte des flachen Waldweges befindet sich eine zweite Infotafel. Der Weg führt nach einigen hundert Metern links entlang des Waldrandes zur Aschaustraße und zurück zum Ausgangspunkt.

Höhendifferenz 18 m

Tour 2a - Nockstein Gabelung 8,5 km
Tour 2b - Nocksteingipfel 9,5 km

MITTEL SCHWER

Ca. 100 m rechts wandert man über den Zirndorfer Wanderweg – vorbei beim Gasthof Am Riedl Richtung Guggenthal. Nach dem Steinbruch führt links ein steiler Serpentinenweg zur Nockstein Gabelung. Es gibt 2 Varianten –

a links über den Nocksteingrad zurück bis zum Gasthof Am Riedl, Zirndorfer Wanderweg zum Ausgangspunkt.

b führt geübte Wanderer, rechts Richtung Nocksteingipfel (1042m) mit einem überwältigenden Panoramarundblick – 2 Steinskulpturen „Vita Salubritas“ am Nocksteinsattel und westlich des Gipfels sind bei dieser Tour besonders zu erwähnen. Zurück führt der Weg über den Nocksteingrad Richtung Gasthof Am Riedl – Zirndorfer Wanderweg zum Ausgangspunkt.

Höhendifferenz 347 m

Tour 3 - Nockstein - 7,8 km

MITTEL SCHWER

Die Tour führt parallel zur Nockstein Tour bis zum Eggerl, dann über den Ebenweg durch den Wald – vorbei an der Weißbachkapelle Richtung Nockstein. An der Weggabelung biegt man links ab zum Lospichl Wetterkreuz – wo ein herrliches Panorama und Rundblick zu einer genießerischen und meditativen Pause einladen – zurück über die Nocksteinstraße zum Ausgangspunkt.

Höhendifferenz 178 m

Tour 4 - Plötz Wasserfall - 7,6 km

LEICHT MITTEL

Diese Tour ist ein Highlight für jeden begeisterten Wanderer. Nach 100 m links über den Poschensteinweg führt diese Tour über einen trittsicheren Waldweg bis zur Hinterschroffenauerstraße – dann rechts und nach einigen Metern links Richtung Ederbauer - vorbei an den historischen Mühlen und den Plötz Wasserfall – der ein Juwel von naturbelassener Schönheit darstellt. Die Wanderung führt rechts weiter entlang des Waldrandes über die Pertill Mühle (Glücksplatz) und den Schmiedhäuslweg zurück zum Ausgangspunkt.

Höhendifferenz 138 m

Tour 5 - Gaisberg – Rundwanderweg 9,3 km

MITTEL SCHWER

Ca. 1 km Richtung Koppler Moor entlang des Moorweges bis zur Aschaustraße – dann links und nach wenigen Metern rechts - über den Klausberg erreicht man nach einem anspruchsvollen Anstieg den Gaisberg Rundwanderweg – weiter rechts ca. 1 km am Rundwanderweg – danach rechts Richtung Koppl – durch einen schönen Waldweg kehrt man über Kehlbauer und die Nocksteinstraße zurück zum Ausgangspunkt.

Höhendifferenz 346 m

Tour 6 - Nocksteinschlucht - 10,5 km

MITTEL SCHWER

Nach 100 m rechts entlang des Zirndorfer Wanderweg – vorbei beim Gasthof Am Riedl – Steinbruch – Richtung Guggenthal bis zum Waldkindergarten – dann links in die Forststraße Richtung Nocksteinschlucht – entlang des Bachlaufes – vorbei an schönen Wassertümpeln geht es bergwärts bis zu einer kleinen Plattform mit einer wunderschönen Aussicht (Glücksplatz) die zu einer Rast einlädt – weiter rechts durch den schattigen Waldweg – über Kehlbauer und die Nocksteinstraße zurück zum Ausgangspunkt.

Höhendifferenz 338 m

Tour 7 - Koppler Moor – 3,4 km

LEICHT

Ca. 1 km auf der Aschaustraße bis zur Infotafel Koppler Moor – weiter wie kleine Moorrunde – Testrunde und dann zurück zum Ausgangspunkt.

Höhendifferenz 69 m

Tour 8 - Heuberg – Guggenthal – 14,2 km

LEICHT MITTEL

Entlang des Zirndorfer Wanderweg – vorbei beim Gasthof Am Riedl - Richtung Guggenthal – in Höhe des Steinbruches biegt man rechts bis zur Wolfgangseestraße – wo eine Unterführung in die Dax Lueg Straße führt - entlang der Straße bis zum Bauernhof Sockerer – dann links durch den Wald über den Heuberg Südhang (herrliche Aussicht auf die Stadt Salzburg) – nach ca. 1 km über den Alterbach – Richtung Guggenthal (Unterführung Wolfgangseestraße) – zurück über den Zirndorfer Wanderweg – Gasthof Am Riedl zum Ausgangspunkt.

Höhendifferenz 186 m

Tour 9 - Rund um Koppl – 5,1 km

LEICHT

Nach 100 m links über den Poschensteinweg führt diese Tour weiter durch Willischwand – Richtung Campingplatz – nach dem Recyclinghof links in die Schnurrn- und Eisenstraße vorbei beim Gasthof Am Riedl – über Zirndorfer Wanderweg retour zum Ausgangspunkt.

Höhendifferenz 87 m

Beschreibung der Routen

Ebenau

Tour 10 - Sportplatz-Testrunde 2,0 km

LEICHT

Start/Ziel: Bei der Übersichtstafel des Sportzentrums geht auf der Unterbergstraße bis zur 500 m-Wendetafel und von dort geht es wieder zurück zum Start – für den 2-Km-Walkingtest folgt nun die gleiche Strecke nochmals. Beim Joggingtest über 4 Kilometer ist die Strecke viermal zu bewältigen.

Höhendifferenz 5 m

Tour 11 - Promenaden-Pitrach Tour 5,7 km

LEICHT MITTEL

Start/Ziel: Von der großen Übersichtstafel geht es vorerst links auf eine wenig befahrenen Straße, die in einem wunderschönen mit Wurzeln besetzten Waldweg einmündet – die Tour bietet ein Abwechslung zwischen Wiesen, Wäldern und Berggelände und führt vorbei an einer Futterkrippe – nach zwei Kilometer geht es links zum Bauern Kleine Reischau und überquert die Wiestal Landes-straße. Von dort führt parallel ein Geh-, Rad- und Wiesenweg zurück in den Ort Ebenau. Über einen kleinen Steg und einer Unterführung führt die Tour zum Ausgangspunkt beim Sportzentrum

Höhendifferenz 95 m

Tour 12 - Mühlenweg Tour 7,2 km

MITTEL SCHWER

Start/Ziel: Der Ebenauer Mühlenwanderweg ist ein Natur- und Erlebnisweg mit den besonders sehenswerten alten Mühlen und dem Naturdenkmal Plötz (Glücksplatz). Gestartet wird ebenso vom Sportzentrum – vorbei am Feuerwehrhaus – entlang des Gehweges – biegt dann nach links zum imposantem Wasserfall ab und wandert über schmale Waldwege über die Pertill-Mühle nach Ebenau zum Sportzentrum zurück. Die Tour lädt zum Staunen und zur Entspannung ein - um mit den Worten von Heinrich Heine zu sprechen „An dem Bache zirbt die Grille und es regt sich im Wasser und der Wanderer hört ein Plätschern und ein atmen in der Stille.“

Höhendifferenz 169 m

Tour 13 - Kirchenweg Tour 5,8 km

MITTEL

Start/Ziel: Ebenso bei der großen Übersichtstafel des Sportzentrum verläuft die Tour parallel zur Mülhenwanderung bis zur Wiestal Landesstraße – biegt aber nach rechts in den Ort Ebenau ab und wandert auf kleine Straßen bis zum Aufstieg des vom Regen geschützten Waldweg. In einer Schleife und auf einer kleinen unbefahrenen Straße geht es zurück in den Ort Ebenau.

Höhendifferenz 97 m

leichte Tour mittlere Tour schwere Tour

Koppl bei Salzburg

Umgeben von sanften Hügeln des Alpenvorlandes öffnet sich dem Erholungssuchenden in Koppl ein kleines Paradies.
Die Nähe der Festspielstadt Salzburg und gleichzeitig die abwechslungsreichen Wander- und Erholungsmöglichkeiten machen Koppl zu einem besonderen Urlaubsort. Koppl gilt als Wanderparadies vor den Toren der Stadt Salzburg.
In Koppl verbinden Sie Ruhe und Abgeschiedenheit mit dem schnell erreichbaren Flair des beeindruckenden Welt-Kultur-Erbes Salzburg.

Tourismusverband Koppl bei Salzburg
Dorfstraße 9 · 5321 Koppl bei Salzburg
Tel.: 0043 / 6221 / 72 05

Mail: koppl@fuschlseeregion.com
oder gastfreunde.koppl@aon.at
Web: www.fuschlseeregion.com & www.koppl.at

Ebenau das „Dorf der alten Mühlen“

Der beliebte Erholungsort Ebenau liegt in einem idyllischen Tal zwischen der Mozartstadt Salzburg und den wunderschönen Seen des Salzkammergutes.
Zahlreiche markierte Wanderwege, Themenwege, Panoramawege mit traumhaften Ausblicken und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden laden zum Wandern ein!
Besonders beliebt ist der „Mühlenwanderweg“ der in das Naturdenkmal Plötz (Glücksplatz) führt.

Tourismusverband Ebenau
Messingstraße 29
5323 Ebenau
Tel.: 0043 / 6221 / 80 55

Mail: ebenau@fuschlseeregion.com
Web: www.fuschlseeregion.com & www.ebenau.at

Fitnesstipp 1
Check „beim Hausarzt“

Fitnesstipp 2
Beginnen Sie langsam und entspannt.
Grundhaltung:
* Blicken Sie nach vorne
* Halten Sie den Oberkörper aufrecht
* Nehmen Sie die Schultern zurück
* Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und schon geht es los mit den ersten Diagonal-Nordic Walkingschritten

Fitnesstipp 3
Konzentrieren Sie sich nun auf das Fassen der Hand am Stockgriff und stechen Sie mit der Stockspitze schräg am Boden nach hinten ein. Nach dem kräftigen Abstoß strecken Sie den Arm locker nach hinten. Dabei öffnet sich die Hand.
Wichtig dabei ist die Diagonale: rechter Arm und linkes Bein sind vorne und umgekehrt.

Fitnesstipp 4
Um die Gelenke und die Muskulatur auf diese ungewohnte Belastung einzustimmen, genügen am Anfang des Nordic Walkings 30 Minuten. Wählen Sie dabei ein moderates Gehtempo. Nach mehreren Nordic Walking-Einheiten können Sie die Intensität erhöhen, die Dauer auf 1 bis 2 Stunden verlängern.

Fitnesstipp 5
Variieren Sie das Tempo:
Wer im Handumdrehen fit werden will, sollte beim Nordic Walking das Tempo variieren. Um Stress abzubauen, walken Sie langsam.
Wenn Sie das Herz-Kreislaufsystem verbessern wollen, walken Sie im moderaten Tempo, ganz flott walkt es sich mit Power-Walking!

Fitnesstipp 6
Mit einer sehr guten Grundkondition können Sie die intensive Variante wählen. Dabei werden die Schritte etwas größer, der Stockeinsatz wird intensiver. Die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur wird dabei enorm gekräftigt.
Diese Bewegungsform ist besonders gut für die Wirbelsäule – aber passen Sie auf, dass Sie sich dabei nicht überfordern.
Am besten Sie wählen für Power-Walking die Intervallmethode mit einer Belastungsdauer von ca. 30 Minuten abwechselnd zu je 4 Minuten moderatem und einer Minute flottem Nordic Walking-Tempo.

Fitnesstipp 7
Muskeltraining – Bauch:
Für die Balance der Wirbelsäule ist neben einer gut trainierten Rücken- auch die Bauchmuskulatur sehr wichtig.
Die Übungsausführung ist sehr einfach.
Legen Sie sich auf den Boden oder auf ein Fitnessgerät. Winkeln Sie die Beine ohne Fixierung an. Kreuzen Sie die Arme auf der Brust und heben den Rücken einige Zentimeter über den Boden. Beim Heben atmen Sie aus, beim Senken atmen Sie ein. Üben Sie nicht zu hastig!
Einsteiger/Fortgeschrittene: 15/30 Wiederholungen

Fitnesstipp 8
Muskeltraining – Rücken:
Viel Sitzen während des Alltags beeinträchtigt besonders die Nacken- und Rückenmuskulatur. Lockern und stärken Sie deshalb Ihre Rücken- und Gesäßmuskeln. Legen Sie sich auf ein Tischbrett, umfassen Sie mit beiden Händen die seitliche Kante und strecken Sie für wenige Sekunden beide Beine – die Füße sind gebeugt. Zur Entlastung beugen Sie langsam Hüfte und Beine nach unten. Vorsicht jedoch bei jenen, die bereits Probleme im Rückenbereich haben.
Einsteiger/Fortgeschrittene: 5/10 Wiederholungen.

Fitnesstipp 9
Muskeltraining – Dehnen:
Zum richtigen Dehnen gehört nicht nur viel Feingefühl, sondern auch die optimale Atmung. Lockeres Dehnen in den verschiedenen Muskelregionen hilft Ihnen die Gelenkigkeit zu verbessern.
Eine besondere Übung ist die Dehnung im Schulterbereich, die besonders bei Ballspielarten, aber auch beim Nordic Walking bevorzugt wird.
Strecken Sie beide Arme und führen Sie die Brust Richtung Boden. Atmen Sie dabei tief ein und aus.
Einsteiger/Fortgeschrittene: 3 x 20 Sekunden.

Fitnesstipp 10
Entspannung – Atmung:
Es ist an der Zeit, dass Sie ihren persönlichen „Uhrzeiger“ ein wenig langsamer drehen. So können Sie mehr Bewegung, Gelassenheit und Entspannung in Ihren Lebensrhythmus einfließen lassen. Atemübungen sind dafür besonders geeignet. Legen Sie beide Hände auf den Bauch und atmen Sie tief in den Bauch. Sie spüren, wie sich Ihr Bauch nach außen wölbt. Nehmen Sie sich für die meditativen Atemübungen 8 – 10 Minuten Zeit und fühlen Sie anschließend die Frische in Ihrem Körper.

Fitnesstipp 11
Körperempfindungen: Spüren, fühlen, abschalten.
„Natur pur“ erleben. Nehmen Sie sich Zeit und begeben Sie sich auf eine Wiese, in einen Wald, an einen Bach – eben an einen Ort, an dem Sie Ihre Seele baumeln lassen können.
Erleben Sie nun Ihre eigenen Sinne:
Schließen Sie die Augen und „schalten“ Sie Nase und Ohren ein! Lassen Sie es zu, dass Sie nun nacheinander alles um sich wahrnehmen. Berühren Sie einen Baum, einen Stein, die Wiese etc. Falls es die Temperaturen zulassen, ziehen Sie die Schuhe aus und gehen Sie barfuß. Nutzen Sie Ihre einzelnen Sinne, um alles um Sie – und vor allem Ihre Gedanken – fließen zu lassen …
Entspannung und eine etwas andere Sichtweise vieler „Probleme des Alltags“ sind so garantiert!

Wander- und NordicWalking Paradies Koppl/Ebenau

fuschlseeregion salzkammergut koppl bei salzburg

Gastfreunde Koppl

fuschlseeregion salzkammergut ebenau b.salzburg

GEMEINDEENTWICKLUNG Salzburg