

# Salzburger Lungau - Katschberg

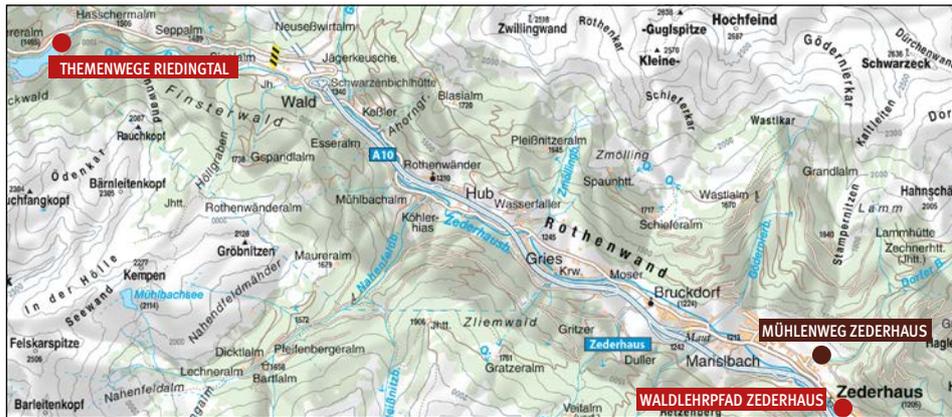
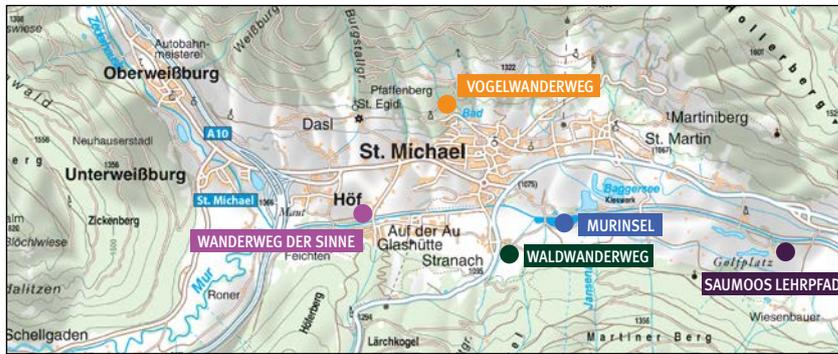
St. Michael, St. Margarethen, Zederhaus, Unternberg, Thomatal, Muhr

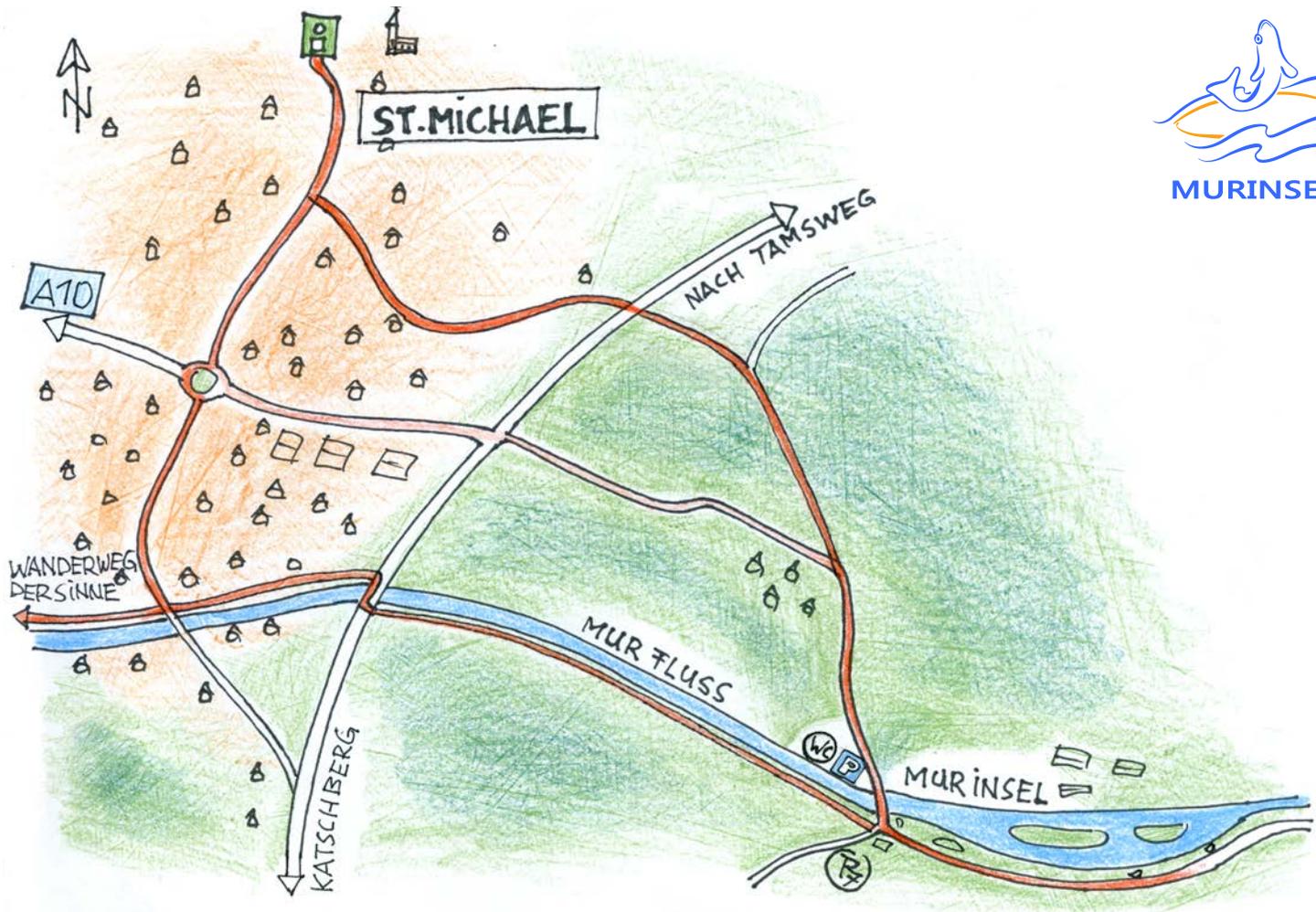


## Themenwege & Lehrpfade

[www.salzburgerlungau.at](http://www.salzburgerlungau.at)







# MURINSEL

Im Südwesten von St. Michael wurde die einst begradigte Mur wieder renaturiert. Hier ist nun ein vielfältiger Naherholungsbereich entstanden. Es gibt Flachwasserzonen zum Plantschen für Kinder sowie tiefere Stellen, welche sich zum Schwimmen eignen. Mitten in der Mur warten zwei Inseln auf deren Erforschung.

Zum Spielen gibt es ein großes Schiff, und zum Entspannen warten originelle Liegebänke. Für Regenwetter gibt es auch einen überdachten Bereich mit Tisch und Bänken.

Das Gelände ist mit verschiedenen Steinskulpturen mit Motiven aus der heimischen Tier und Fabelwelt gestaltet. Natürlich ist auch eine Toilettenanlage vorhanden.

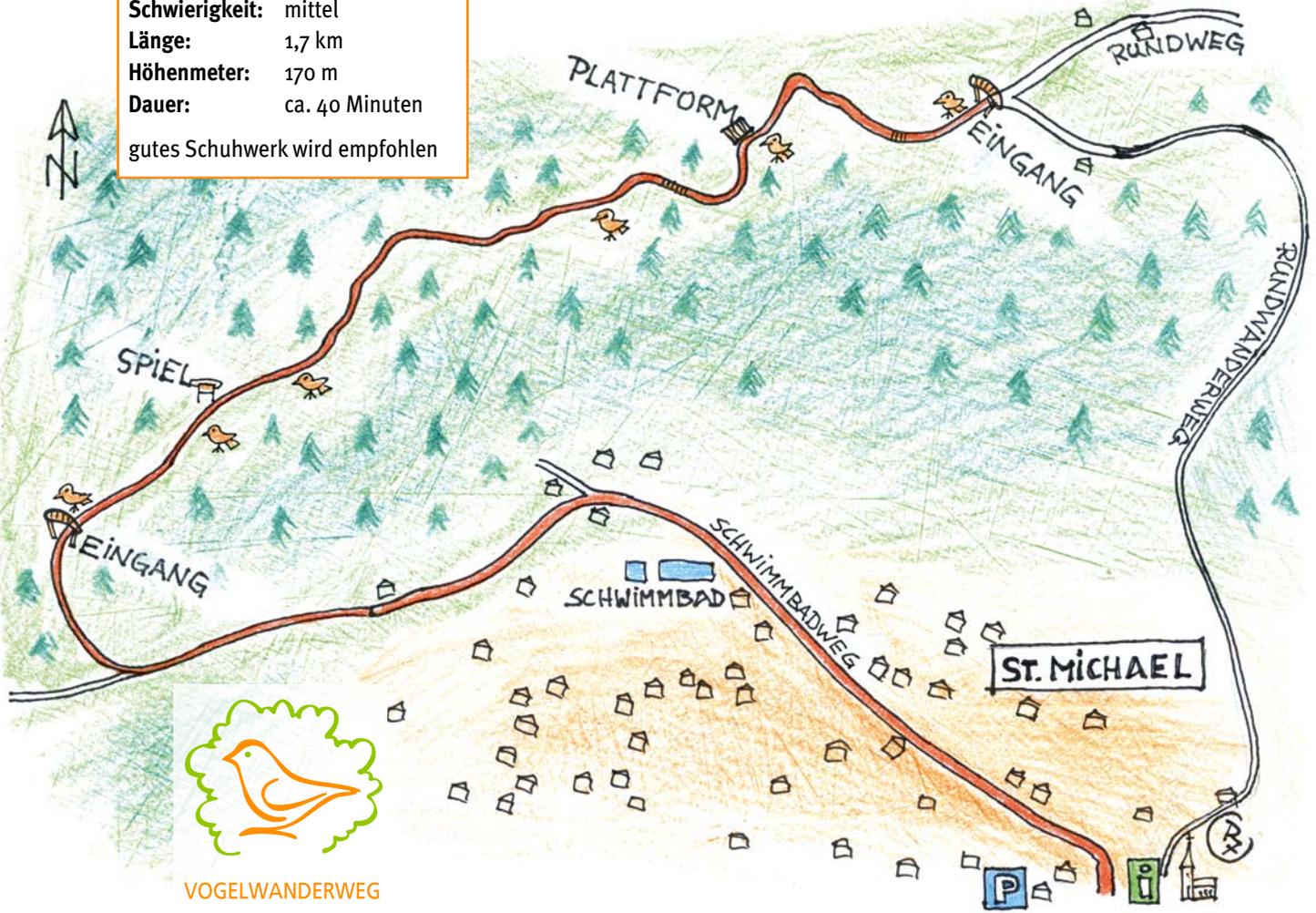
Spielen, erforschen, sich treffen und entspannen- alles ist möglich an der "Murinsel" in St. Michael.

*Die Murinsel ist ein Projekt des Tourismusverbandes St. Michael.*

*Konzept und künstlerische Ausführung: Mag.art Reinhard Simbürger  
Sitzbänke und Unterstände: Spielgeräte Moser*



**Schwierigkeit:** mittel  
**Länge:** 1,7 km  
**Höhenmeter:** 170 m  
**Dauer:** ca. 40 Minuten  
gutes Schuhwerk wird empfohlen



VOGELWANDERWEG

# VOGELWANDERWEG

Entlang des ehemaligen Mühlsteiges, an der „Sonnseite“ von St. Michael erstreckt sich ein „Vogelwanderweg“. Der Weg geht zum Teil über steileres Gelände und erfordert etwas Kondition und gutes Schuhwerk. Dafür hat man einen spektakulären Ausblick über den oberen Lungau und auf St. Michael.

Über zwanzig verschiedene Vogelarten sind hier zu hören und zu sehen. Einige sind überlebensgroß und aus Eiche geschnitzt dargestellt. Entlang des Weges laden „Vogelbänke“ zum Verweilen ein.

Durch den kühlen Bergwald führt der Weg über Stiegen und Brücken zu einem echten Highlight im Lungau. Eine ornithologische Plattform eröffnet einen herrlichen Blick in die weite Lungauer Landschaft. Durch ein Fernrohr kann man die Vögel in den Fichtenwipfeln unter sich beobachten. Viele davon sind auf Tafeln erklärt und von einigen hört man auf Knopfdruck die Stimmen. Der Weg kann auch als Rundweg genutzt werden.

*Der Vogelwanderweg ist ein Projekt des Tourismusverbandes St. Michael.*

*Konzept und künstlerische Arbeiten: Mag.art Reinhard Simbürger*

*Beratung: Werner Kommik*

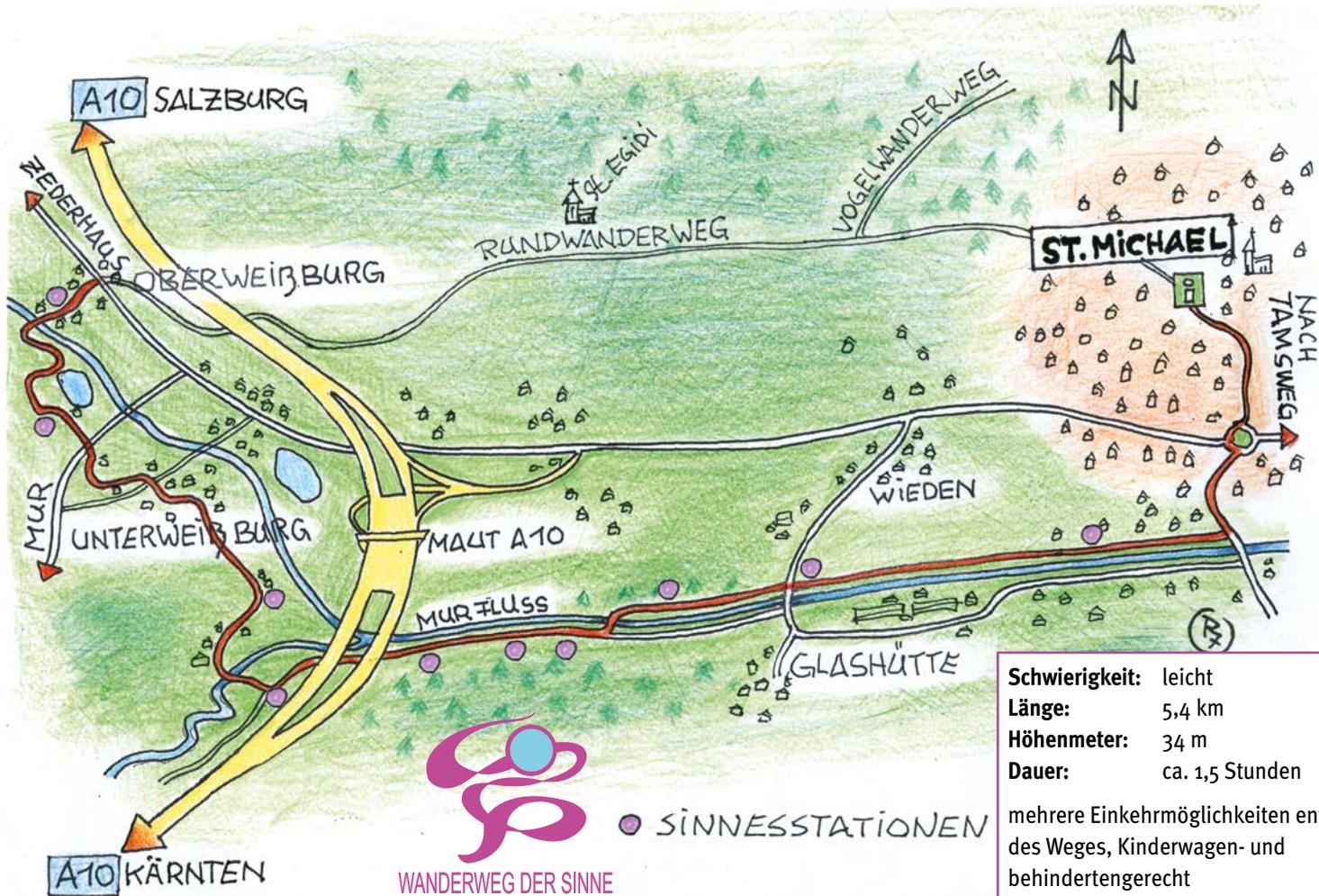
*Zimmererarbeiten: Firma Bliem*

*Erdarbeiten: Firma Recon*









# WANDERWEG DER SINNE

RIECHEN, TASTEN, SEHEN, HÖREN, SCHMECKEN - beim „Wanderweg der Sinne“ werden alle diese Fähigkeiten des Menschen gezielt angeregt. Im normalen Tagesablauf werden diese Sinne natürlich auch beansprucht, der eine mehr, der andere weniger. Leider nehmen wir uns aber zu wenig Zeit, Sinneseindrücke bewusst wahrzunehmen. Eine Wanderung, verbunden mit dem aktiven Gebrauch aller Sinne, ist eine hervorragende Möglichkeit, sich wieder dieser Fähigkeiten zu erinnern und sie aufzufrischen. Die positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele ist diesbezüglich unbestritten.

Der Weg beginnt in St. Michael bei der Murbrücke und erstreckt sich Mur aufwärts bis nach Oberweißburg. Die gestaltete Wegstrecke beträgt ca. 6 km und ist mit insgesamt 10 Stationen versehen. Der gesamte Wegverlauf ist auch mit dem Rollstuhl oder dem Kinderwagen befahrbar.

*Der Wanderweg der Sinne ist ein Projekt des Tourismusverbandes St. Michael.*

*Konzept: Mag.art Reinhard Simbürger*

*Künstlerische Ausführung: Mag.art Reinhard Simbürger, Künstlerkollektiv „WÜDWUX“*

*Im Auftrag von: Tourismusverband St. Michael*



## KRÄUTERWURM

Zerreibt man die verschiedenen Blätter und riecht daran, eröffnet sich ein vielfältiger Duftkosmos. Der Mensch kann mit seinen ca. 5 Millionen Geruchszellen über eine Billion verschiedene Gerüche wahrnehmen. Im Gegensatz zum Hörsinn und zum Sehsinn ist der Geruchssinn bei der Geburt des Menschen schon voll ausgereift. Oft erweckt alleine ein bestimmter Geruch ein gewisses Gefühl oder eine spezielle Erinnerung.



## CAMERA OBSCURA

Ist die älteste Kamera der Welt – sie war schon in der Antike bekannt. Eine Lochkamera verbaut in einem Barrique – Fass. An einer Seite des Fasses befindet sich ein kleines Loch durch das Licht auf eine Projektionsfläche im inneren des Hohlkörpers fällt. Durch ein Okular erhält man Einsicht in das Innere des Fasses und dabei spiegelt sich die Welt „live“ seitenverkehrt und am Kopf stehend auf dieser Projektionsfläche wider.



## HIMMELBETT

Bei dieser Station wird man schwerelos.



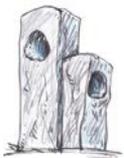
## TANZENDE

Die Form stellt eine abstrahierte tanzende Figur dar. Mit den Gummischlägeln kann man nun verschiedene Rhythmen schlagen. Versuchen Sie behutsam Ihre Gefühle in Töne und Klänge zu verwandeln und ihnen nachzulauschen. Bereits im Mutterleib stellt sich das Baby auf vertraute Geräusche ein und entwickelt seinen Gehörsinn.



## SUMMSTEIN

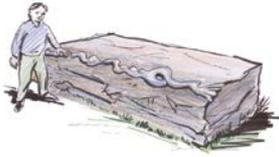
Steckt man den Kopf in die Höhlung im Stein und beginnt in einer bestimmten Tonhöhe zu summen, so scheint der Ton zu vibrieren und erzeugt eine eigenartige Resonanz im Kopf.





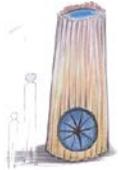
## FLÜSTERFON

Hier kann man abhörsicher miteinander „telefonieren“. Die verschlungene Form symbolisiert die oft verworrenen Wege der menschlichen Kommunikation.



## FINGERWANDERWEG

Augen schließen und sich mit beiden Händen an der Form entlang tasten. Vor dem inneren Auge entstehen dann eigene Bilder. Lange vor dem Hör- und Sehsinn entwickelt sich der Tastsinn bereits vor der Geburt. Wir nehmen damit intensiven Kontakt zu unserer Umwelt auf. Mit unserer taktilen Wahrnehmung können wir sogar minimale Oberflächenunterschiede bis zu 4 Mikrometer erspüren.



## LICHTDUSCHE

Die Lichtdusche lässt nur einen bestimmten Blick nach oben zu – ein Himmeldetail wird zum Bild. Durch die Farbgebung wird eine sphärische Stimmung erzeugt.



## WINDSPIEL

Setzen Sie sich entspannt hin und lassen Sie den Alltag hinter sich. Lauschen Sie dem leisen Klang des Windspiels und genießen Sie die Schönheit der Lungauer Natur.



## WUNDERRAD

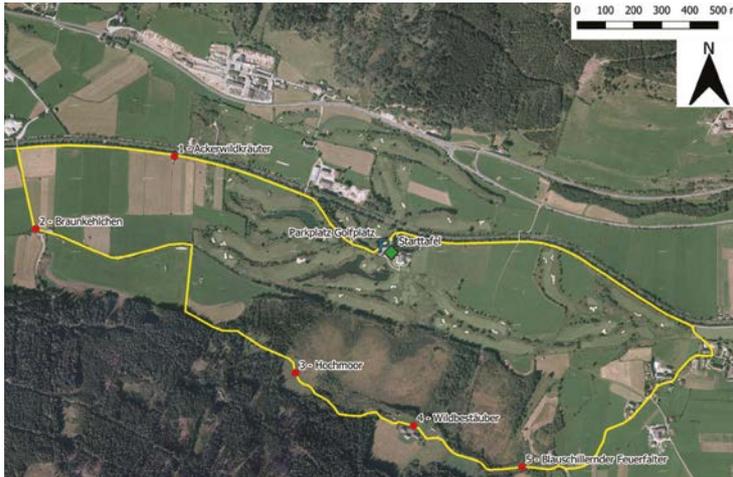
Das Wunderrad ist ein alter Effekt, der eine Urform des Trickfilms darstellt. Eine drehbare Scheibe mit Löchern in einem gleichmäßigen Abstand wird zur Rotation gebracht. Auf der Rückseite dieser Scheibe ist ein Motiv angebracht (Bewegungsablauf des Motivs wie beim Daumenkino). Abgesetzt laufende Bilder formen eine Bewegung.



# SAUMOOS LEHRPFAD

Dieser eNature Point entführt Sie in die vielfältigen Lebensräume des Lungaus – nicht nur das Hochmoor und seine Randwälder sind voller Leben, sondern auch in den Wiesen ringsum kann man unauffällige Schönheiten entdecken. Also Augen auf und Handy raus – lassen Sie sich von den Kostbarkeiten entlang des Weges überraschen!

Weglänge: Rundweg ~ 6 km



<b>Schwierigkeit:</b>	leicht
<b>Länge:</b>	6,8 km
<b>Höhenmeter:</b>	18 m
<b>Dauer:</b>	2 Stunden



## ACKERWILDKRÄUTER

Jetzt im Herbst ist alles auf Rückzug eingestellt: die Zugvögel verlassen das Land gen Süden, die Wiesen und Äcker sind abgeerntet, und auch die Samen der Ackerwildkräuter sind ausgefallen und warten auf günstige Bedingungen im nächsten Frühjahr.



## BRAUNKEHLCHEN

Mittlerweile sind auch die letzten Nachzügler unter den Braunkehlchen flügge geworden und ziehen mit ihren Eltern umher. Dabei schätzen sie besonders die Lungauer Äcker, denn diese Flächen bieten noch ausreichend Schutz und Futter, wenn alle Wiesen gemäht sind!



## HOCHMOOR

Ein Hochmoor ist ein ganz besonderer Lebensraum: Er wird nur noch aus Niederschlägen und durch aus der Luft eingetragene Mineralsalze versorgt. Daher herrscht eine extreme Nährstoffarmut, die gemeinsam mit einem niedrigen pH-Wert und permanenter Wassersättigung im Laufe der Evolution eine hochspezialisierte einzigartige Pflanzen- und Tierwelt mit einer Vielzahl gefährdeter Arten hervorgebracht hat.



## WILDBESTÄUBER

Zu den sogenannten „Wildbestäubern“ zählen verschiedenste Wildbienen- und Schwebfliegenarten, sowie unterschiedliche Käfer- und Schmetterlingsarten. Durch ihre Bestäubungstätigkeit leisten sie einen sehr wichtigen Beitrag für die Vermehrung von Wildpflanzen sowie in der Produktion von Kulturpflanzen. Damit tragen sie wesentlich zur Erzeugung von Lebensmitteln bei!



## BLAUSCHILLERNDER FEUERFALTER

Der Blauschillernde Feuerfalter ist ein Juwel der heimischen Tierwelt. Er kann in Österreich nur noch an einigen wenigen Standorten, in Salzburg überhaupt nur mehr im Lungau gefunden werden. Die Art ist also akut vom Aussterben bedroht! Dieser Schmetterling ist ein kleiner, auffällig gefärbter Tagfalter, welcher zur Familie der Bläulinge gezählt wird. Die Flügeloberseite der männlichen Falter kennzeichnet sich durch einen intensiven violetten Schiller, sowie eine leuchtend orangefarbene Außenbinde.

# WALDWANDERWEG

Der Waldwanderweg startet im Ortsteil Stranach südlich von St. Michael. Ein Weg entlang eines kleinen Baches, leicht ansteigend, welcher oberhalb von Wiesen uns durch den schattigen Wald bis zur Holzkechthütte führt.

Die Besucher des Waldwanderweges werden von der Vielfalt der Boden- und Waldkultur begeistert sein. Diverse Bänke laden zum Verschnaufen und Pausieren ein und die gute Luft und die Ruhe sind Balsam für die Seele.

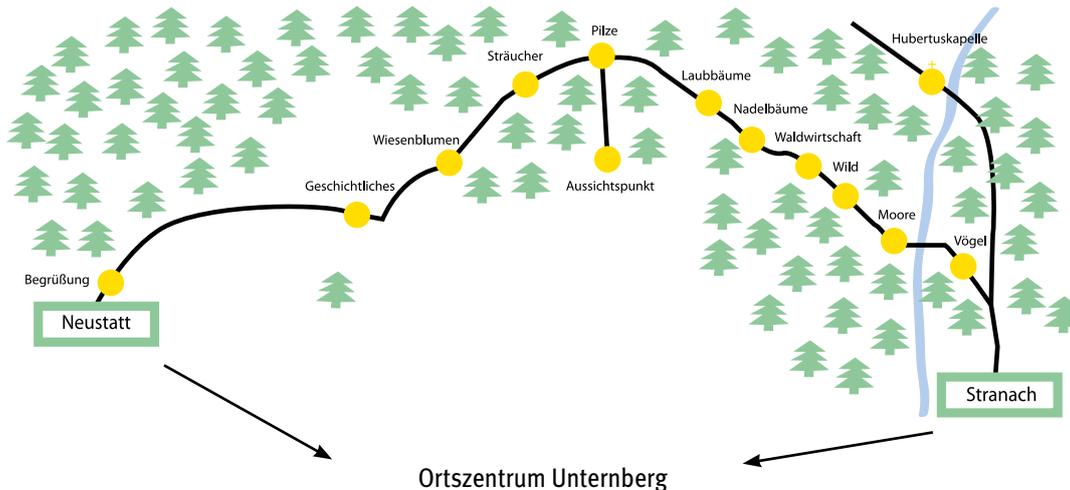


<b>Schwierigkeit:</b>	mittel
<b>Länge:</b>	4 km
<b>Höhenmeter:</b>	198 hm
<b>Dauer:</b>	2 Stunden

# WALDLEHRPFAD UNTERNBERG

Diesen Rundweg sollte man vom Dorfplatz kommend idealerweise in Richtung Neustatt beginnen. Nach kurzem Anstieg findet man bei den letzten Häusern unsere Begrüßungstafel. Die Gemeinde Unternberg, die Landjugendgruppe und der Wichtel „Goldi“ heißen Sie herzlich willkommen. Die zehn Stationen bieten neben Ruhe- und Aussichtsplätzen viel Information und für unsere aktiven und neugierigen Kinder Möglichkeiten zur unterhaltsamen Bewegung und zum fröhlichen Spiel.

*Der Waldlehrpfad ist ein Projekt der Unternerger Landjugend in Zusammenarbeit mit dem Tourismusverband Unternberg*



**Schwierigkeit:** leicht  
**Länge:** 2 km  
**Höhenmeter:** 73 m  
**Dauer:** ca. 1,25 Stunden  
Einkehrmöglichkeit in Unternberg



Museum  
Schloss Moosham

B96

St. Michael

### 1 Illmitzen

Beobachten Sie die Natur! Ein Aussichtsturm verschafft Ihnen den Überblick über die Pflanzen, die Vögel und das Leben am Wasser. Erfahren Sie, womit man früher in der Umgebung die Häuser baute.

1

Illmitzen

Gewerbegebiet

### 2 Muranger

Keine Angst vor diesen Baumgeistern, sie sind freundlich und verhelfen Ihnen zur körperlichen Fitness. Nach einem Kneipp-Fußbad und einem Picknick haben Sie sich ein wenig Ruhe und Entspannung wirklich verdient.

2

Unternberg

Gasthof zur Post –  
Gfrererstadt

Spitzing

Stranach

Tamsweg

B96

Neggerndorf

### 3 Neggerndorf

Ein Platz für alle Liebenden oder einfach zum Relaxen und Genießen. Kinder kommen beim Turnen und Spielen besonders auf ihre Kosten. Wagen Sie an heißen Sommertagen auch mal einen Sprung ins frische Wasser!

3

Sägewerk

**Schwierigkeit:** leicht  
**Länge:** ca. 5 km  
**Höhenmeter:** 15 m  
**Dauer:** ca. 1,5 Stunden

Einkehrmöglichkeit in Unternberg, Schotterweg entlang des Flusses, Kinderwagen- und teilweise behindertengerecht

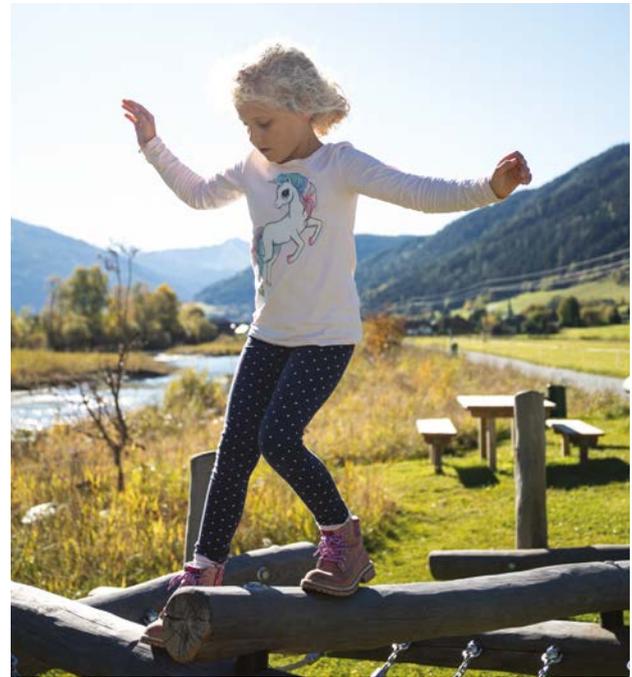
# ERLEBNISREICH MUR

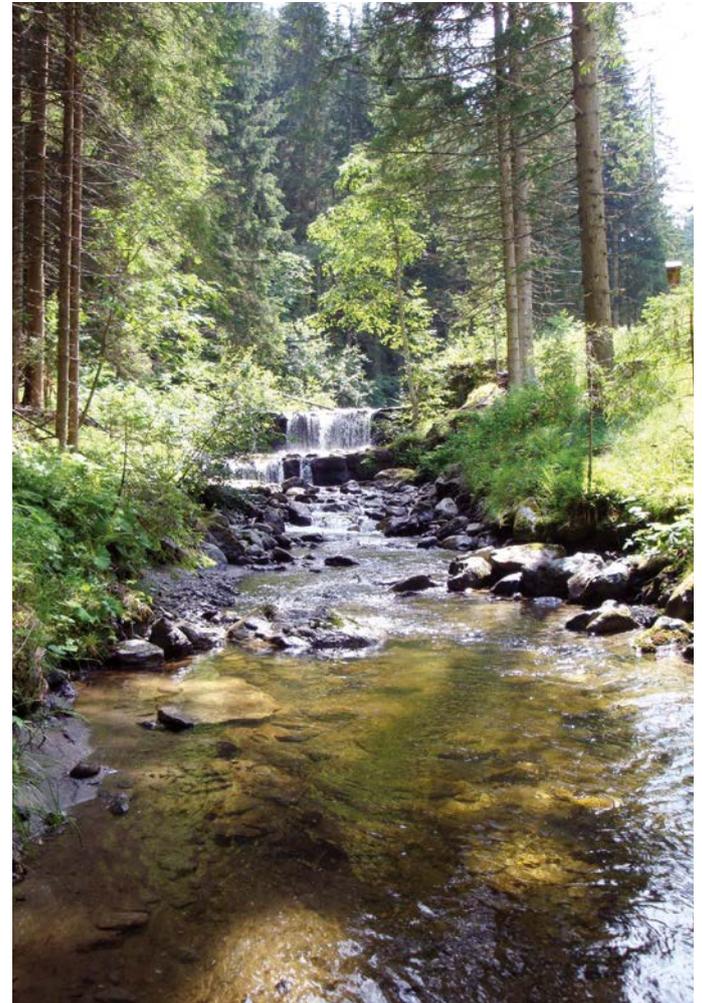
In Unternberg wurde nach einem Hochwasserschutzprojekt das ErlebnisReichMur geschaffen. Das Erholungsgebiet erstreckt sich auf etwa 5 km entlang der Mur zwischen den Ortsteilen Illmitzen und Neggerndorf.

Das abgeflachte Flussufer bietet viele Möglichkeiten des natürlichen Spiels, der Entspannung und der körperlichen Betätigung für Groß und Klein. Für die neu errichteten Elemente wie Aussichtstürme, Bewegungsstationen und Unterstände wurden bevorzugt natürliche Materialien wie Holz und Stein verwendet. Individuelle Liege- und Sitzgelegenheiten befinden sich entlang der gesamten Strecke. Die künstlerische Gestaltung ist einheitlich und unverwechselbar.

Ein Abstecher zum mittelalterlichen Schloss Moosham mit Teilnahme an einer interessanten Museumsführung sei allen Besuchern ans Herz gelegt. Ebenso wie eine Einkehr im gemütlichen Gfrererstadl des Gasthofs zur Post mitten im Ortszentrum von Unternberg.

*Das ErlebnisReichMur Unternberg ist ein Projekt des Tourismusverbandes Unternberg  
Konzept und künstlerische Gestaltung: Mag.art Reinhard Simbürger  
Ausführung der Holzelemente: Spielgeräte Moser*





# WASSERWEG LEISNITZ

Die Leisnitz – schon früh als gefährlicher Wildbach erkannt, wurde er im Laufe der Zeit durch zahlreiche Verbauungen gezähmt (1. Wildbachverbauung im Jahre 1803 bis 1896) Im Zuge der letzten Verbauung um die Jahrtausendwende wurde der so genannte Wasserweg Leisnitz geschaffen.

Ein Weg der durch 9 Stationen, die durch die Mosaik-Steingestaltungen und schriftliche Sagenausarbeitungen der Volksschüler von St. Margarethen, gekennzeichnet ist. Durch Sitz- und Liegemöglichkeiten bereichert und wer sich traut, darf im eiskalten Gebirgswasser kneipen und sogar baden.

Am Ende des Weges erhält man beim Zielort Wildpark Schlögelberger & Gasthof Schlögelberger mit ausgefüllter Schatzkarte (vorher bei der Touristeninformationsstelle bzw. beim Vermieter besorgen) einen sogenannten Mutstein als Belohnung!

**Schwierigkeit:** leicht  
**Länge:** 4,8 km  
**Höhenmeter:** 259 m  
**Dauer:** 1,5 Stunden

Einkehrmöglichkeit: Gasthof Schlögelberger





## WASSERSTEIN

Stein aus dem Flussbett des Leisnitzgrabens,  
besetzt mit Glasmosaik

Das Wasser des Leisnitzgrabens möchte deine Füße spüren.  
Du kannst das Wasser als geheimnisvolles Wesen begreifen.  
Das Wasser kann magische Wirkungen entfalten.

## WASSER- FUSSFÜHLSTRECKE



## KRAFTPLATZ AM WASSER

Hol dir die Kraft des Wassers und geh immer wieder dorthin, mal in der  
Mittagshitze eines Augusttages, mal im klirrend kalten Schein des Dezember-  
Vollmondes. Schließ die Augen und nimm alle Geräusche und Düfte wahr.

Du wirst überrascht sein und schmunzeln....  
Der Leisnitz-Zwerg wartet auf dich!

## ZWERGENHÖHLE IN DER ROTEN WAND



## FISCHERBRÜNDL MIT QUELLWASSER

Du spürst das Wasser auf den Lippen, im Gesicht, auf den Händen, an  
den Armen... „Wer im Schweiß eine Wasserprozedur vornimmt, macht  
seine Sache am besten“ (Pfarrer Sebastian Kneipp)



## NATUR-SPIELPLATZ

Hier befindet sich eine wetterfeste „Kasmandl-Hütte“.  
Auch wenn dich der Regen überrascht, kehre nicht um.

Bevor du jetzt rechts abbiegst,  
lass dir den Wasserfall nicht entgehen.

## ABZWEIGUNG



## WASSERFALL

Lass dich ganz auf den Bach ein. Bilder und Gefühle entstehen  
in deinem Inneren, du meditierst still am Wasser und vielleicht  
entdeckst du deinen Wassergott.

Du spürst die Kraft des Steines „Gott schläft im Stein, atmet in  
der Pflanze, träumt im Tier und erwacht im Menschen“.

## RÖMERSTEIN



**Ein Weg für alle Sinne. Das Wasser fühlen und erfahren können die Besucher des Wasserweges Leisnitz.  
Ein Wanderweg für die ganze Familie!**

*„Der Wald gehört zu den besten Tankstellen, wo man seine Batterien wieder aufladen kann“*

*Zitat: Ernst Ferstl*

# KNAPPENWANDERWEG THOMATAL

Interessantes zum Erzabbau in Schönfeld erklären Infotafeln entlang des Knappenweges – beginnend bei der Dr. Josef-Mehrlhütte – ins Rosanintal – bis auf den Altenberg und wieder zurück. Man gelangt zu verstürzten Stollenmundlöchern, Erz- und Abraumphalden des Eisenbergbaues.

Die Wanderung ist für Kinder ab 4 Jahre geeignet. Einen restaurierten Pulverturm sowie ein Knappenhaus mit Dokumentationen aus früherer Zeit zur Erzförderung findet man gegenüber dem Liftparkplatz in Schönfeld.

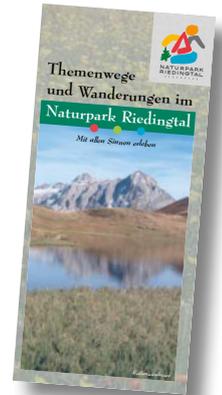
<b>Schwierigkeit:</b>	mittel
<b>Länge:</b>	1,7 km
<b>Höhenmeter:</b>	ca. 220 m
<b>Dauer:</b>	ca. 50 Minuten

Gutes Schuhwerk wird empfohlen!



# THEMENWEGE ZEDERHAUS

- Waldlehrpfad (Ortszentrum)  
Schwierigkeit: leicht; Gehzeit: ca. 1 Stunde; Höhenmeter: 100 m
- Almenweg (Naturpark Riedingtal)  
Schwierigkeit: leicht; Gehzeit: ca. 2 Stunde; Höhenmeter: 250 m
- Themenweg „Schlierersee“ (Naturpark Riedingtal)  
Schwierigkeit: leicht; Gehzeit: ca. 1 Stunde
- Themenweg „Kraft der stillen Wasser“ (Naturpark Riedingtal)



# MÜHLENWEG ZEDERHAUS

Erlebe das Klappern der Mühlen und begib dich auf die Spuren der Wasserräder!

In den renovierten Mühlen und Troackästen (Getreidespeicher) entlang des Mühlenweges ist auch die Ausstellung „Mühlenleben“ eingerichtet, und am Ende des Mühlenweges gibt es noch das Museum „Walcherhäusl“ zu besichtigen. Wasserräder waren jahrhundertlang der einzige mechanische Antrieb und halfen den Menschen schwere Arbeit zu verrichten. Der Mühlenweg der von der Ortschaft Zederhaus ausgeht, vermittelt eindrucksvoll die heute fast vergessene Bedeutung der Mühlen, in Alltag, Kultur und Technik. Der Mühlenweg ist für Große und Kleine Besucher interessant aufbereitet – Führungen, Anfang Juni bis Ende September immer am Donnerstag und Sonntag von 14.00-17.00 Uhr.



# ZAUBERWALD MUHR

Mitten in der Nationalparkgemeinde Muhr beginnt der Weg zum Zauberwald mit schöner Aussicht über den kleinen Ort!

Gemütlicher Rundweg, eine spannende Entdeckungsreise für die ganze Familie, Sport- und Spielgeräte sowie ein Grillplatz bei der Holzknechthütte laden zum Verweilen ein.  
Nicht Kinderwagentauglich!

<b>Schwierigkeit:</b>	leicht
<b>Länge:</b>	1,5 km
<b>Höhenmeter:</b>	ca. 100 m
<b>Dauer:</b>	1 Stunde
Grillmöglichkeit vor Ort	



# NATURKUNDLICHER LEHRPFAD ROTGÜLDENSEE

Diese Wanderung im Nationalparkvorfeld beginnt beim „Arsenhaus“ im hinteren Murtal. Lehrtafeln zum Bergbau, zur Kulturlandschaft und zur Vegetation bereichern den Weg zum Unteren Rotgüldensee, einem landschaftlich gut integrierten Stausee. Eine Einkehr in der Rotgüldenseehütte stärkt für den Abstieg.

<b>Schwierigkeit:</b>	mittel
<b>Länge:</b>	4,8 km
<b>Höhenmeter:</b>	397 m
<b>Dauer:</b>	2,5 Stunden



# LUNGAUER SAGENPASS

Holt euch den Lungauer Sagenrucksack im Tourismusbüro oder in der Bücherei!

- Sagenbuch „Lungauer Sagenschatz“ von Anton und Josefine Heitzmann
- Sagenpass mit 16 Originalschauplätzen im Lungau, die in einfachen Wanderungen zu erreichen sind
- Übersichtskarte und Lungau-Informationen

Alle Standorte sind mit Hinweistafeln in Form eines Buches gekennzeichnet und mit einer Zwickzange zum Entwerfen des Sagenpasses ausgestattet. Ihr könnt die Sage im Sagenbuch direkt am Originalschauplatz nachlesen.

Habt ihr alle 16 Sagenziele erwandert, könnt ihr euch im Tourismusbüro oder in der Bücherei einen kleinen Sagenschatz (ein kleines Wanderabzeichen) abholen.

Das Ausleihen des Sagenrucksacks ist bis zu einer Woche möglich und kostenlos.

Der Sagenmichl freut sich auf euch!

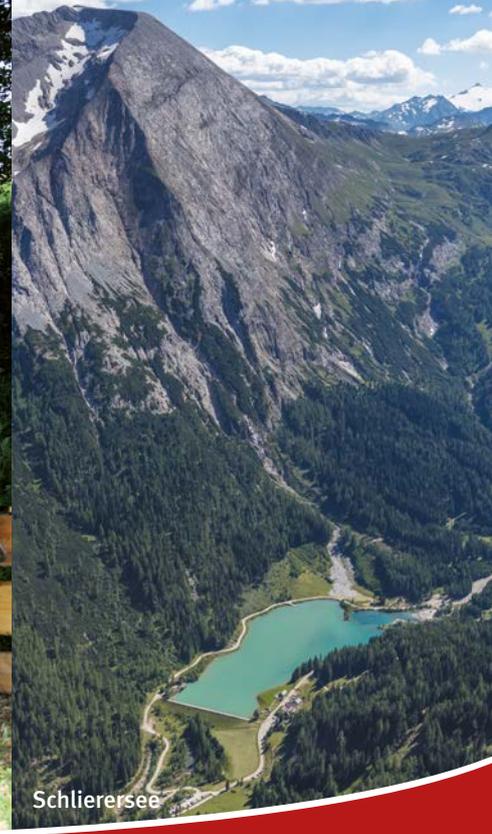




Rotgüldensee



Vogelwanderweg



Schlierensee



TOURISMUSVERBAND SALZBURGER LUNGAU - KATSCHBERG  
Raikaplatz 242 • 5582 St. Michael im Lungau, Österreich • Tel.: +43 (0)6477/8913  
info@sanktmichael.at

[www.salzburgerlungau.at](http://www.salzburgerlungau.at)

MIT UNTERSTÜTZUNG VON



LE 14-20



LAND SALZBURG



Salzburger  
Lungau  
Katschberg

