

BEIM GRAFENBERG IN WAGRAIN

Entlang der „Grünen Pfade im Tal“

BUNDESLAND

📍 Salzburg

JAHRESZEIT



GEHZEIT

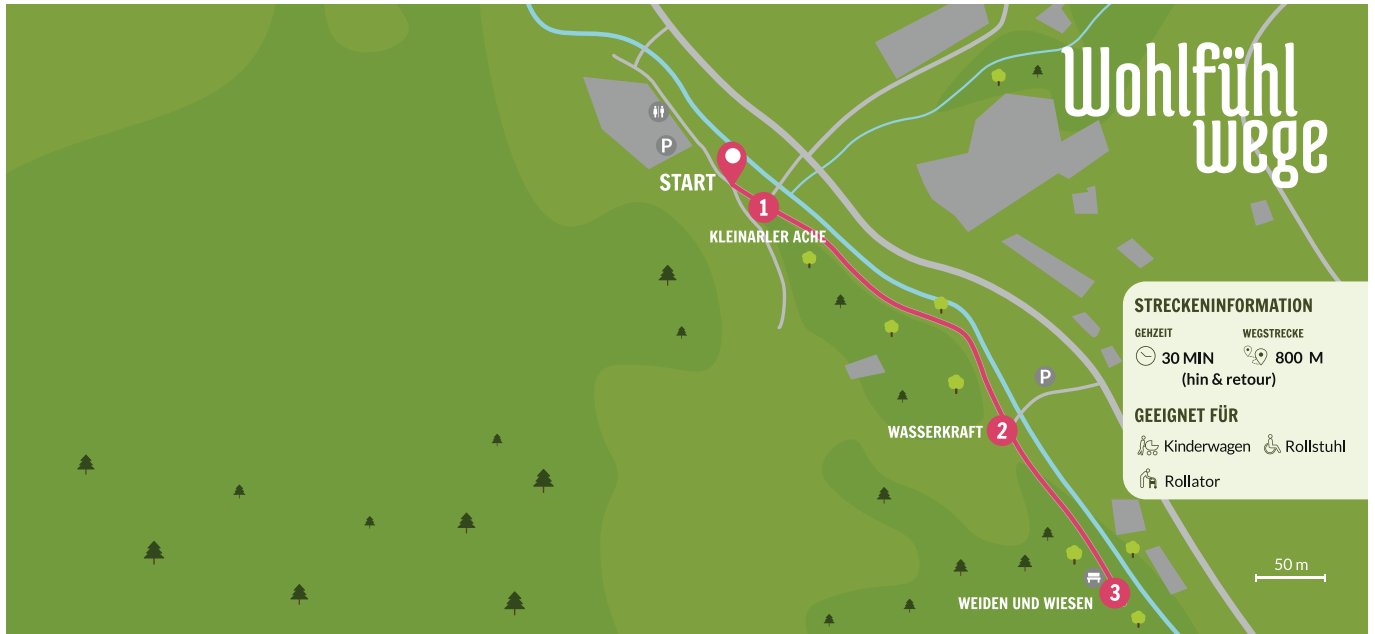
🕒 0,5H

ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN

🕒 1H

WEGSTRECKE (HIN & RETOUR)

📏 0,8KM



KURZBESCHREIBUNG

Der Weg führt von der Talstation Grafenbergbahn entlang der Kleinarl Ache zu einem Rastplatz. Vom Rauschen des Bachs begleitet, lässt es sich gemütlich den kurzen und flachen Weg entlang spazieren. Zwei Brücken laden dazu ein, anzuhalten und sich von der Kraft des Bergbaches verzaubern zu lassen.

MOBILITÄT



LEBENSRAUM

Fluss|Bach

STRECKE

Streckenwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) 1%

WEG

Der Weg führt am linken Ufer der Kleinarler Ache entlang. Bei der Bergbahn starten wir in Richtung Südosten und spazieren flussaufwärts. Nach wenigen Metern treffen wir auf die erste Brücke über den Bach. Etwas später stoßen wir auf das Wasserkraftwerk Grafenberg. Kurz danach kommen wir zur zweiten Brücke. Ein Stück danach gelangen wir dann zum Rastplatz.

WOHLFÜHLEN

INFRASTRUKTUR

Ein barrierefreies WC befindet sich beim oberen Eingang der Bergbahn. Behindertenparkplätze sind direkt beim Bergbahngebäude ausgewiesen.

EINKEHRMÖGLICHKEIT

In der Bergbahn (nicht barrierefrei)

BARRIEREN

MOBILITÄT



BODENBESCHAFFENHEIT

Bis zum Wasserkraftwerk ist der Weg asphaltiert, danach geht man auf einer gut befestigten Schotterstraße.

STEIGUNG

Der Weg verläuft eben ohne Steigungen.

STUFEN AM WEG

keine Stufen am Weg

SPALTEN

keine Spalten am Weg

WEGBREITE

Die Wegbreite ist größer als 2 Meter.

ANREISE

ANREISE

Öffentliche Anreise: mit dem Bus von St. Johann im Pongau

Mit dem Auto: Direkt bei der Bergbahnstation gibt es einen Parkplatz. Ausgewiesene Behindertenparkplätze sind vorhanden.

STATION 1: KLEINARLER ACHE



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.



ERFAHREN

LEBENSRAÜME



JEDES ALTER

DER LAUF DER FLÜSSE

Von der Quelle bis zur Mündung

LEBENSRAUM: FLUSS/BACH

Viele der Zuflüsse der Kleinarler Ache sammeln sich im Jägersee, im Talschluss des Kleinarl-Tals auf 1099 Metern Seehöhe. Von dort fließt die Kleinarler Ache nach Wagrain, wo sie zum Wagrain Bach wird, der weiterfließt nach St. Johann im Pongau und dort in die Salzach mündet – diese ist mit 225 Kilometern Länge der längste und wasserreichste Nebenfluss des Inn. Der Inn mündet in die Donau und diese wiederum in das Schwarze Meer. So wie die Namen der Flüsse und deren Umgebung ändert sich auch deren Charakteristik am Weg von der Quelle bis zur Mündung ins Meer.

Die Quelle ist der Beginn eines oberirdischen Fließgewässers und zeichnet sich durch einen niedrigen Nährstoff- und Sauerstoffgehalt aus. Pflanzen und Tiere siedeln sich hier nur wenige an.

Im Oberlauf des Baches ist das Gefälle stark, es wird eine hohe Fließgeschwindigkeit erreicht und das Wasser hat viel Kraft. Gesteinsmaterial wird über die Bäche talwärts befördert. Größere Steine und Blöcke strukturieren ein abwechslungsreiches Bachbett. Kleine Steine und Feinmaterial werden weggeschwemmt. Einige Wasserpflanzen und Tiere trotzen der starken Strömung mit speziellen Anpassungen: etwa die Forelle mit ihrer stromlinienförmigen Körperform oder die Larve der Lidmücke, die sich mit speziellen Saugnäpfen an Steinen festhält.

Im ruhiger fließenden Mittellauf setzt sich feineres Substrat ab, hier können Wasserpflanzen wurzeln. Typisch für den Mittellauf ist ein hin- und herpendelnder Gewässerverlauf. Am flachen Gleithang ist die Fließgeschwindigkeit des Wassers geringer, hier kann sich mitgeführtes Material ablagern – so können Schotterbänke entstehen, die Lebensräume für eine Vielzahl an Pflanzen und Tiere bieten. Am steilen Prallhang hingegen „nagt“ das Wasser am Gestein, Material wird abgetragen.

Im Unterlauf des Flusses wird das Flussbett breiter und die Fließgeschwindigkeit nimmt weiter ab. Hier bilden sich charakteristische Flussschlingen, auch Mäander genannt. An naturbelassenen Flüssen entstehen hier ausgedehnte Auen mit Auwäldern, Altarmen und Tümpeln – ein Dorado für eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt. Und auch für uns Menschen sind diese Landschaften von besonderer Bedeutung, weil Auen bei starken Regenfällen die Wassermassen zurückhalten und so Überschwemmungen in den flussab gelegenen Regionen verhindern.

Mündet der Fluss schließlich nach seiner langen Reise ins Meer, so mischen sich Salz- und Süßwasser zu Brackwasser. An diese Lebensbedingungen sind nur wenige Tier- und Pflanzenarten angepasst, darunter einige bekannte Fischarten wie der Hecht, der Zander oder die Flunder.



ENTSPANNEN



ERLEBEN

BEWEGUNG
WAHRNEHMUNG



15 MIN

JEDES ALTER

GEMEINSAM ERLEBEN

Natureindrücke miteinander teilen

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

Schau dich beim Gehen am Weg um: Was siehst du? Was hörst du? Was denkst du und was spürst du? Rufe der Gruppe zu, was du siehst, hörst, spürst, ... Alle richten jetzt ihre Aufmerksamkeit auf das, was du gesagt hast – und versuchen es auch zu sehen, hören, spüren, denken ...

Hier ein paar Beispiele: Wolke, Baum, Blatt, Spalte, Klopfen, Fliege, Wind, Licht, Schatten, Atmung, Schritt, Gedanken ... und vieles mehr.

Jede Person kann mehrere Vorschläge machen. Es ist egal, wer wann und wie oft etwas sagt. Warte eine halbe Minute bis zu einer Minute, bevor du etwas Neues rufst, damit alle in Ruhe schauen, nachdenken, spüren usw. können.

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

STATION 2: WASSERKRAFT



ERFAHREN

LEBENSÄRÄUME

JEDES ALTER

BERGSEEN

Die Entstehung neuer Wasserlebensräume

LEBENSRAUM: BERG | FLUSS/BACH

Folgt man dem Wanderweg in Richtung Kleinarl, gelangt man am Talschluss zu einem beliebten Ausflugsziel, dem Jägersee. Wenige Kilometer weiter südlich und etwa 700 Meter höher gelegen befindet sich der Tappenkarsee. Beide Gebirgsseen werden von der Kleinarler Ache durchflossen und mit Frischwasser versorgt und gehören zu den so genannten Karseen.

Ein Kar ist eine durch die eiszeitliche Vergletscherung entstandene, kesselförmige Eintiefung an einem Berghang. Talwärts wird sie durch einen Karriegel (Karschwelle) abgeschlossen, hinter welchem sich ein Karsee bilden kann. Manchmal, wie auch hier am Jägersee, wird der Karriegel zusätzlich durch eine Staumauer verstärkt, damit das Wasser nicht abfließt.

Das Wasser der Bergseen ist kalt, nährstoffarm und hat einen hohen Sauerstoffgehalt. Pflanzen und Tiere, die darin leben, haben sich an diese Bedingungen bestens angepasst. Der Seesaibling etwa findet hier ideale Bedingungen vor und ist sowohl im Jägersee als auch im Tappenkarsee zu finden.

Natürliche Bergseen können an ganz unterschiedlichen Orten, unter wechselnden Voraussetzungen und zu den unterschiedlichsten Zeitpunkten entstehen – etwa auch durch Berg- oder Erdrutsche. Erst vor Kurzem sind durch Murenabgänge nahe dem Jägersee zwei kleine Seen entstanden, die durch Wasserzuläufe miteinander verbunden sind. Ob diese länger Bestand haben, wird die Zukunft zeigen.



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.



ERLEBEN

WAHRNEHMUNG



10 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

WETTERFÜHLIGKEIT

Das Wetter mit allen Sinnen wahrnehmen

LEBENSRAUM: WIESE | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Erkunden Sie mit allen Sinnen das Wetter. Beginnen Sie mit dem Tastsinn: Wie fühlen sich der Sonnenschein, Regen, Wind, Schnee auf Ihrer Haut an? Beachten Sie zum Beispiel Temperaturunterschiede an einzelnen Körperstellen. Dann beobachten Sie mit ihren Augen, wie sich die Umgebung durch das Wetter verändert: Bewegung durch Wind, Tropfen auf Blättern, vertrocknende Blätter, offene oder geschlossene Blüten.

Versuchen Sie anschließend, das Wetter zu hören: das Prasseln der Regentropfen, das Vogelgezwitscher nach einem Unwetter, das Knarren der Bäume bei starkem Wind. Zuletzt versuchen Sie, das Wetter mit der Nase wahrzunehmen. An warmen Sommertagen im Wald riecht man etwa das Harz der Nadelhölzer, nach einem Regen riecht man das feuchte Gras.

Es lohnt sich, die Übung bei unterschiedlichen Wetterlagen zu wiederholen.

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

STATION 3: WEIDEN UND WIESEN

ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
KÖRPERÜBUNG
VISUALISIEREN



5 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

HIMMEL UND ERDE

Eine Übung aus der Tiefenökologie

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

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Spüren Sie seine Schwere. Spüren Sie die Erde unter sich. Sie können sich ganz auf die Stabilität des Bodens verlassen, Sie werden von der Erde getragen.

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit tiefer sinken, als könnten Sie die Erde von innen spüren.

In der Verbundenheit mit der Erde können Sie die Aufmerksamkeit jetzt nach oben lenken, zum Himmel.

Dehnen Sie Ihre Wahrnehmung aus bis zur Sonne, zum Mond und zu den Sternen. Geben Sie dieser Weite und Unendlichkeit einen Raum in Ihnen.

Leere, Stille und Weite sind in Ihnen und um Sie herum. Wo ist Ihre Grenze, wo hört Ihr Körper auf und wo beginnt die Umwelt?

ERLEBEN

KREATIV



10 MIN

NATURDENKMAL

Schmuckstücke aus Wald und Wiese

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | BERG

Sucht gemeinsam schöne Blätter, Früchte, Blumen, Samen und anderes.

Eine Person stellt oder setzt sich auf den Boden und ihr schmückt sie mit den gesammelten Sachen zu einem Naturdenkmal. Versucht, so viele Naturmaterialien wie möglich auf der Person zu verteilen. Zum Schluss nehmt ihr die Materialien wieder ab und betrachtet, was ihr alles gesammelt habt.

Achtung: Bitte keine Pflanzen ausreißen, sondern die Naturmaterialien vom Boden aufsammeln!

ERFAHREN

BEWIRTSCHAFTUNG &
NUTZUNG
LEBENSRAUME

JEDES ALTER

VIELFÄLTIGE WIRTSCHAFTSWEISEN

Von Weiden und Wiesen

LEBENSRAUM: WIESE | BERG

Überblickt man das Kleinartal, so finden sich vom Tal bergaufwärts vielfältige Grünlandflächen. Diese sind durch die bäuerliche Bewirtschaftung entstanden. Wird die regelmäßige Beweidung oder Mahd allerdings eingestellt, so kommen rasch Bäume und Sträucher auf und es bildet sich wieder der ursprünglich vorhandene Wald.

Die Bewirtschaftung der steilen 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.

Quelle: <https://www.bund.net/naturschutz/wiesen-und-weiden>