

**Wandern wird wiederentdeckt:
Ob als selfietaugliches Work-out, zur Selbstreflexion
oder als Digital-Detox-Strategie, um endlich mal runter-
zukommen und für ein paar Stunden offline zu sein.
Die neuesten Angebote.**

Wandern and

Über den Wipfeln

➔ **DER GRÜNBERG IN GMUNDEN** gilt seit jeher als Anlaufstelle für Wanderer im Alpenvorland. Schon 1929 errichtete der Gmundner Touristenklub auf dem Gipfel des Hausberges einen 20 m hohen, hölzernen Aussichtsturm. Knapp 90 Jahre später soll hier Ende Juli der erste Baumwipfelpfad Österreichs eröffnet werden, ein neues touristisches Leuchtturmprojekt, das laut Bürgermeister Stefan Krapf jährlich rund 200.000 Besucher anziehen soll. Auf einer Strecke von 1.400 Metern wandern Besucher auf Holzstegen von Baumkrone zu Baumkrone. Entlang der Pfade finden sich Stationen, die mit erlebnispädagogischen

Elementen große wie kleine Entdecker für die Natur begeistern sollen. Wagemutige können an verschiedenen Spielstationen ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Höhepunkt der Anlage: ein 39 Meter hoher architektonisch besonders gestalteter Turm, der einen einmaligen Ausblick bietet. Von hier wird ab Sommer 2019 eine Tunnelrutsche in die Tiefe führen. Dank der barrierearmen Konstruktion können auch Rollstuhlfahrer, Menschen mit Gehhilfen und Familien mit Kinderwagen den Baumwipfelpfad problemlos nutzen.

Wo: Grünberg in Gmunden, ab Ende Juli baumwipfelpfad-salzkammergut.at

Früher klang das Wort „Wandern“ hoffnungslos gestrig, heute trifft es den Nerv der Zeit. Wo anders als in Wald und Flur – oder besser noch: am Gipfel der Berge – können wir offline sein, ohne uns dafür rechtfertigen zu müssen? Ob im Urlaub oder am Wochenende, immer öfter kommen Rucksack und Wanderstöcke wieder zum Einsatz.

Statt acht Stunden sitzen acht Stunden gehen. Einen Schritt vor den anderen tun, und das bei Sonne, Regen, in der Kälte, bei Nebel oder auch in der Dunkelheit. Sich den Elementen aussetzen. Das Tempo selbst bestimmen und die Kraft für die Fortbewegung allein aus sich selbst schöpfen. Motto: Ich bin in Bewegung, die Richtung stimmt, ich habe einen Plan. Ich bin scheinbar mühelos produktiv. Der Geist genießt die schöne Kulisse, und der Körper arbeitet ganz nebenbei an einem Ausdauertraining. Der Blutdruck sinkt, und der Body-Mass-Index verbessert sich.

Wandern legt immer mehr an Beliebtheit zu, bestätigt auch der von Peter Zellmann und Sonja Mayrhofer herausgegebene „Sportmonitor 2018“ des Instituts für Freizeit- und Tourismusforschung (IFT). Österreich wird immer sportlicher. Ausgelöst durch den Hype rund um das Pilgern nach Santiago de Compostela gilt das Gehen in Etappen auf vorgegebenen Routen als wachsende touristische Nische.

Seit den 90er-Jahren schöpfen Touristiker das Potenzial aus, das im Erleben der Eigendynamik liegt. Vom Themenweg über den Barfußparcours bis hin zum länderüberschreitenden Trail. Immer neue Angebote entstehen rund um die einfachste Art der Mobilität. Immer mehr Varianten werden entwickelt: von Nordic Walking bis Silent Trekking. Die natürliche Fortbewegung ist zugleich Fortbewegung in der Natur und stillt die Sehnsucht nach Einfachheit. Die Selbstreflexion, die sich wie von selbst einstellt, führt zu einer spiri-

tuellen Erfahrung. Der neueste Trend heißt „Forest Bathing“ wörtlich übersetzt „Baden im Wald“. Dabei geht es, vereinfacht ausgedrückt, um die bewusste Wahrnehmung des Waldes während einer bestimmten Zeitspanne. Der gute alte Sonntagsausflug in neuem Gewand? Luftschnappen am Wochenende neu definiert? Ja, und zwar als kurzes Time-out mit dem Ziel, Geist und Körper wieder in Einklang zu bringen. Nicht Muße oder das „Süße Nichtstun“ stehen da im Vordergrund, sondern der viel zitierte Body-and-Mind-Aspekt.

COMEBACK DER WANDERVÖGEL. Was lag also näher, als eine Wanderroute zu entwickeln, bei der die einzelnen Lebensabschnitte, die jeder von uns durchlebt, reflektiert werden? Das Hier und Jetzt bewusst erleben und dabei der eigenen Biografie nachgehen, ihr auf den Grund gehen: Das war die Idee für den „Lebensweg“, der heuer am Pfingstwochenende im Waldviertel eröffnet wird. Der Weg als Spiegel der menschlichen Existenz, beginnend bei der Geburt über Kindheit, Pubertät und Jugend bis hin zum Alter und seiner Weisheit. „Wie es halt so ist im Leben, müssen auch hier Herausforderungen gemeistert werden: Insgesamt 6.200 Höhenmeter, einige recht sportliche Auf- und Anstiege“, so Dieter Juster, der Initiator.

Das Comeback der Wandervögel verlangt heute also nach einer entsprechenden Inszenierung. Der Weg allein ist nicht mehr nur das Ziel. Alltägliche Wanderrouten verwandeln sich zu Event-Strecken und werden zu besonderen Erlebnissen.

Neue Perspektiven im Zeitfenster eines Kinofilms tun sich auf, wenn Ende Juli am Grünberg in Gmunden der erste Baumwipfelpfad Österreichs eröffnet wird, verspricht Christian Kremer, der in Deutschland bereits vier ähnliche Projekte betreibt. Das Gehen wie auf einem Gehsteig auf unterschiedlichen Ebenen des Waldes soll es ermöglichen, in eineinhalb bis zwei ►

*Alltägliche
Wanderrouten
verwandeln sich
zu Event-
Strecken und
werden zu
besonderen
Erlebnissen.*



Am Lebensweg

➔ **WEITWANDERN IM WALDVIERTEL.** Mehr als zwei Jahre hat Dieter Juster sich mit der Idee beschäftigt, 22 Gemeinden ins Boot geholt, namhafte Persönlichkeiten aus der Waldviertler Kunstszene begeistert und finanzielle Unterstützung durch das Leader-Programm der EU an Land geholt. Zu Pfingsten 2018 ist es soweit: der „Lebensweg“ wird eröffnet. Er verbindet zwei bestehende Routen – den Ysper-Weitental Rundwanderweg und den Kremstalweg – zu einer Achterschleife von insgesamt 260 Kilometern. In ruhigem Tempo kann das Pensum in 13 bis 18 Tagen zurückgelegt werden. Da der Einstieg an jedem Ort der Strecke möglich ist, bieten sich

für Kurzurlaube und Tagesausflüge auch kürzere Etappen an. Jede von ihnen symbolisiert einen Lebensabschnitt. Markante Elemente der Landschaft sollen Impulse geben, das eigene Dasein zu reflektieren. Als Reiseführer am „Lebensweg“ dient das im Kral Verlag erscheinende „Lebensweg-TourenTAGEbuch“. Darin werden den Wanderern einerseits besonders sehens- und erlebenswerte Plätze empfohlen, die auf den Wanderkarten im Buch und am Weg durch Symbole markiert sind, andererseits bietet sich auch Platz für Notizen zur eigenen Biografie.

Wo: Südliches Waldviertel, lebensweg.info



Höhenrausch

➔ **DER HIMMEL ÜBER LINZ.** Das erfolgreiche Ausstellungsformat „Höhenrausch“ existiert seit dem Kulturhauptstadtjahr 2009 und feiert heuer nach einem Jahr Kreativpause ein Comeback. Der von Linzer Architekten entworfene Parcours wurde leicht verändert und durch die Arbeiten eines Schweizer Brückenbauers ergänzt. Die „Wanderung“ hoch über den Dächern von Linz dauert rund eineinhalb Stunden und verbindet das Kulturquartier OK, das Passagedach und den Ursulinenhof. Der Weg führt über Stege und Stiegen, von Haus zu Haus, von Dach zu Dach und verändert sich immer wieder durch das ständige Auf und Ab. Auf Parkdeck der Einkaufspassage wurde eine Relax-Zone eingerichtet, wo Wasserflächen an heißen Tagen für Abkühlung sorgen. Ein 60 Meter hoher Turm dient als Mast für ein fliegendes Schiff – das Werk des ukrainischen Künstlers Alexander Ponomarev. Wie auch in den letzten Jahren steht der „Höhenrausch“ 2018 unter einem Generalthema. Heuer geht es um Wasser, wobei weniger dessen „Substanz“ als vielmehr die widersprüchlichen räumlichen Dimensionen des flüssigen Elements gemeint sind: Wasser als unendliche Fläche, die Sehnsüchte und Utopien weckt, aber auch als Zwischenraum und Grenze, die man überwinden will.

Wo: Linz, Innenstadt 24. Mai – 14. Oktober, hoehenrausch.at

► Stunden die Natur einmal ganz anders zu erleben. „Ein Outdoor-Quickie, der niemanden ausschließt“, nennt es Kremer.

Wie im Theater geht es im Tourismus darum, Gefühle zu wecken. Promenieren am Korso einer Kurstadt oder entlang der Esplanade am Meer war gestern. Heute kann keiner, der zu Fuß durch eine Stadt streift, behaupten, dass er das einfach nur zur Zerstreung tut. Citywalks, Stadtrundgänge mit einem bestimmten Thema ver-

werten „pedestrisch“ jeden Winkel urbanen Terrains. Der letzte Schrei ist „bewegtes Sightseeing“ – ein Schaulauf mit Trainer, bei dem Jogging oder Nordic Walking mit Sightseeing verbunden wird. Spazierengehen – das Hobby der Müßiggänger von einst – erfährt eine inhaltliche Aufwertung und wird immer mehr zur kulturellen Aktivität. Seit dem Kulturhauptstadtjahr 2009 verfügt auch Linz mit dem „Höhenrausch“ über ein besonde-

res Ausstellungsformat, das den Anspruch erhebt, zeitgenössische Kunst entlang einer atmosphärisch aufgeladenen Wegstrecke zu vermitteln. Gemeinsam mit japanischen Kollegen schuf das Architektenteam Riepl & Riepl einen Parcours aus Holzstegen in Kirchturmhöhe über die Dachlandschaft der Innenstadt. Neben Werken internationaler Künstler sorgen da Ausblicke aus der Vogelperspektive für Hochgefühle, und Gehen wird zum Schweben. **T**