

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2024 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Projektleitung, Lektorat: Markus Weiglein
Covergestaltung, Grafik und Produktion: Nadine Kaschnig-Löbel
Coverfoto: Christian Wöckinger
Fotos: Claudia Schallauer
Druck: Florjančič tisk d.o.o.
gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-1113-5

www.pustet.at

Die Autorin ist alle Etappen der vorgestellten Weitwanderungen im Zeitraum von 2018 bis 2023 selbst gewandert. Alle Routenbeschreibungen sowie die Karten wurden nach gründlicher Recherche erstellt und basieren sowohl auf den persönlichen Erfahrungen der Autorin als auch auf Leitfäden der Tourismusbehörden. Eine Haftung für die Richtigkeit der Angaben kann trotzdem nicht übernommen werden, da sich diese aus verschiedenen Gründen auch wieder ändern können. Die dargestellten Routenverläufe folgen auch deshalb nicht immer den Empfehlungen der Tourismusverbände, da die Autorin aufgrund verschiedener Faktoren (z. B. Wetterverhältnisse, Wegsperrungen, körperliche Energiereserven) zuweilen alternative Routen eingeschlagen hat. Nach Möglichkeit wird auf diese vereinzelte Diskrepanz in den Etappentexten entsprechend hingewiesen. Die genauen Details der jeweiligen Etappen inklusive Anreise, Shuttle-Service und Nächtigung sind zu finden auf: www.fitimhof.at/wandern
Die Verwendung dieses Wanderführers erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko und eigene Gefahr. Eine intensive Auseinandersetzung mit der jeweiligen Region bzw. der entsprechenden Weitwanderung (GPS-Tracks, Karten o. Ä.) ist unerlässlich und wird ausdrücklich empfohlen.

Ausflüge in die Natur, Interessantes aus Kunst, Kultur und Geschichte, Inspiration und Genuss für Ihr Zuhause – entdecken Sie die Vielfalt unseres Programms auf www.pustet.at

Wir versorgen Sie gern mit allen Informationen zu Buch-Angeboten, Gewinnspielen und Veranstaltungen:

Newsletter:
<https://pustet.at/de/kontakt/newsletter.html>



Facebook:
[verlagantonpustet](https://www.facebook.com/verlagantonpustet)



Instagram:
[verlagantonpustet](https://www.instagram.com/verlagantonpustet)



Wir bemühen uns bei jedem unserer Bücher um eine ressourcenschonende Produktion. Alle unsere Titel werden in Österreich und seinen Nachbarländern gedruckt. Um umweltschädliche Verpackungen zu vermeiden, werden unsere Bücher nicht mehr einzeln in Folie eingeschweißt. Es ist uns ein Anliegen, einen nachhaltigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten.

SEHN SUCHT WEIT WANDERN

Claudia Schallauer

VERLOCKENDE FERNWEGE IN ÖSTERREICH

VERLAG ANTON PUSTET

INHALT

12 **GRIAS DI!**

14 **WORDRAP MIT CLAUDIA SCHALLAUER**

15 **EINFÜHRUNG**

DEFINITION | ORGANISATION UND PLANUNG | PACKLISTE |
FAKTOR SICHERHEIT | FOTOGRAFIEREN

44 JOHANNESWEG

46 **PERSÖNLICHER AUSBLICK**

49 **ETAPPE 1**
UNTERWEISSENBACH → KÖNIGSWIESEN

52 **ETAPPE 2**
KÖNIGSWIESEN → KAINING

55 **ETAPPE 3**
KAINING → LANGFIRLING

58 **ETAPPE 4**
LANGFIRLING → UNTERWEISSENBACH

64 LUCHSTRAIL

66 **PERSÖNLICHER AUSBLICK**

70 **ETAPPE 1**
REICHRAMING → ANLAUFALM

72 **ETAPPE 2**
ANLAUFALM → ZICKERREITH

74 **ETAPPE 3 [2 TAGE]**
ZICKERREITH → ADMONTER HAUS → ADMONT

77 **ETAPPE 4**
ADMONT → KLINKEHÜTTE

79 **ETAPPE 5**
KLINKEHÜTTE → JOHNSBACH

81 **ETAPPE 6**
JOHNSBACH → GSTATTERBODEN

82 **ETAPPE 7 + ETAPPE 8 [3 TAGE]**
PALFAU → MOOSLANDL → ENNSTALER HÜTTE → GSTATTERBODEN

86 **ETAPPE 9**
PALFAU → LASSING

89 **ETAPPE 10**
LASSING → GÖSTLING

91 **ETAPPE 11**
GÖSTLING → LUNZ AM SEE

96 **LEBENSWEG**

98 **PERSÖNLICHER AUSBLICK**

100 **ETAPPE 1**
LAIMBACH → NÖCHLING

103 **ETAPPE 2**
NÖCHLING → YSPER

106 **ETAPPE 3**
YSPER → DORFSTETTEN

109 **ETAPPE 4**
BÄRNKOPF → GUTENBRUNN

112 **ETAPPE 5**
GUTENBRUNN → KIRCHSCHLAG

114 **ETAPPE 6 [1 ½ TAGE]**
KIRCHSCHLAG → ELS

117 **ETAPPE 7 [1 ½ TAGE]**
ELS → SALLINGBERG

120 **ETAPPE 8**
SALLINGBERG → BAD TRAUNSTEIN

122 **ETAPPE 9 + ETAPPE 10 [1. TEIL]**
BAD TRAUNSTEIN → PÖGGSTALL

124 **ETAPPE 10 [2. TEIL]**
PÖGGSTALL → RAXENDORF

126 **ETAPPE 11 [1. TEIL]**
RAXENDORF → WEITEN

130 **ETAPPE 11 [2. TEIL] + ETAPPE 12**
WEITEN → MARIA TAFERL

132 **ETAPPE 13**
MARIA TAFERL → LAIMBACH

136 HOHE TAUERN PANORAMA TRAIL

138 **PERSÖNLICHER AUSBLICK**

142 **ETAPPE 1**
KRIMML → OBERKRIMML

144 **ETAPPE 2**
OBERKRIMML → KÖNIGSLEITEN

147 **ETAPPE 3**
KÖNIGSLEITEN → NEUKIRCHEN

150 **ETAPPE 4**
NEUKIRCHEN BZW. GASTHOF RECHTEGG → WILDKOGELHAUS

152 **ETAPPE 5 + ETAPPE 6**
WILDKOGELHAUS → PANORAMAALM UND RESTERHÖHE → MITTERSILL

155 **ETAPPE 7**
MITTERSILL → BÜRGLHÜTTE

157 **ETAPPE 8 + ETAPPE 9**
BÜRGLHÜTTE → PINZGAUER HÜTTE

159 **ETAPPE 10**
PINZGAUER HÜTTE → ZELL AM SEE

161 **ETAPPE 11**
ZELL AM SEE → BRUCK AM GROSSGLOCKNER

164 **ETAPPE 12 [1. TEIL]**
BRUCK AM GROSSGLOCKNER → HUNDSTEIN

166 **ETAPPE 12 [2. TEIL] + ETAPPE 13**
HUNDSTEIN → EMBACH [ÜBER TAXENBACH]

169 **ETAPPE 14**
EMBACH → RAURIS

171 **ETAPPE 15**
RAURIS → KOLM SAIGURN

173 **ETAPPE 16**
KOLM SAIGURN → BAD GASTEIN

176 **ETAPPE 17**
BAD GASTEIN → HÜTTSCHLAG

182 **KURZÜBERSICHT**

184 **NÜTZLICHE LINKS, KONTAKTE UND APPS**

188 **DANKSAGUNG**



GRIAS DI!

Schön, dass dieses Buch den Weg zu dir gefunden hat. Es war ein weiter von der Idee bis zum fertigen Exemplar, das du nun in Händen hältst.

Meine Vision war und ist es, dir den größtmöglichen Genuss beim Weitwandern zu ermöglichen, gerade, wenn du erst damit anfängst. Eine Voraussetzung dafür ist die Kenntnis von den unterschiedlichen (Komfort-)Varianten, die sich anbieten, einen Mehrtages- oder Weitwanderweg zu erleben. Wie bei vielen Projekten im Leben liegt der Schlüssel zum Erfolg in einer sorgfältigen Planung.

Und dabei soll dich dieses Buch unterstützen: mit Empfehlungen für das optimale Wandergepäck und den idealen Zeitplan, mit wichtigen Links sowie zahlreichen Tipps, um (Anfänger-)Fehler zu vermeiden. Nach der Lektüre dieses Buches kannst du bewusst darüber entscheiden, ob du vorfreudig Stunden und Tage mit der Planung deines Weitwanderabenteuers verbringen möchtest oder du dich ganz entspannt bei der Umsetzung unterstützen lassen willst: von der Organisation der Nächtigungen bis hin zum Gepäcktransport.

Das ist das primäre Ziel des Buches – mit seiner Hilfe herauszufinden: Was brauche ich gerade in meiner aktuellen Lebensphase? Was erhoffe ich mir vom Weitwandern? Möchte ich von einem stressigen Alltag Abstand gewinnen und alleine für mich gehen – oder eine qualitative Gemeinsamzeit mit Lieblingsmenschen erleben? Habe ich die Energie für die Planung und das Tragen des gesamten Gepäcks – oder will ich nur mit Tagesrucksack wandern? Freue ich mich auf einen entspannenden Ausklang im Wellnessbereich eines Hotels – oder ließe sich darauf auch verzichten?

Mittlerweile bin ich fünf Jahre weitwandernd unterwegs und habe über 1 000 Kilometer und 45 000 Höhenmeter zurückgelegt. Drei der neuesten, schönsten und spektakulärsten Trails, die alle in den zurückliegenden Jahren initiiert und auch fertiggestellt wurden, möchte ich dir in diesem Buch vorstellen: den Luchstrail, den Hohe Tauern Panorama Trail und den Lebensweg – diese umfassen 11 bis 17 Tagesetappen.

Wenn du das erste Mal eine (längere) Weitwanderung unternimmst, empfehle ich dir ein Einwandern von drei bis vier Tagen, um zu eruieren, wie es dir mit einem schwereren Rucksack geht, wie es am dritten Tag um deine Motivation und körperliche

Energie steht – und vor allem um festzustellen, ob deine Schuhe dich gut tragen und sie dir, in Kombination mit deinen Socken, keine Blasen verursachen. Der Johannesweg in Oberösterreich – der vierte Weitwanderweg, der in diesem Buch behandelt wird – ist für mich in dieser Hinsicht die perfekte Einsteiger-Mehrtages-Wanderung.

Alle diese Weitwanderwege bin ich zwischen 2021 und 2023 selbst gegangen. Manchmal habe ich die offiziell empfohlenen Tagesetappen, etwa hinsichtlich des Start- und Zielpunkts, ein wenig abgeändert, um sie besser an das entsprechende Wetter, meine Zeitressourcen und Bedürfnisse anzupassen – und um zum Beispiel mehr Nächte auf Hütten oder unterschiedliche Jahreszeiten zu erleben. Die von mir beschriebenen Etappen sind daher nicht immer deckungsgleich mit den derzeit (Stand Ende 2023) empfohlenen – für diese sei auf den jeweiligen Tourismusverband verwiesen. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten (Webseiten etc.) finden sich auf den Info-Doppelseiten der jeweiligen Weitwanderwege bzw. auch im Anhang des Buches. Ihre jeweiligen ersten (empfohlenen) Tagesetappen sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln teilweise sehr gut, teilweise am Wochenende eingeschränkt erreichbar, was bei der Planung zu berücksichtigen ist. Auch die Verfügbarkeit von Parkplätzen muss bei einer Anreise mit dem Auto gut abgeklärt sein.

Ich habe viele meiner Touren komplett selbstständig geplant, Fehler gemacht und gelernt – bei anderen habe ich mich unterstützen und das Gepäck shutteln lassen. Oder auch mich selbst, um durchgehend in einem Hotel zu nächtigen. Ich habe geschwitzt, bei drei Tagen Dauerregen durchgelächelt, unglaubliche Sternennächte und vor allem Momente mit Herzensmenschen, die unbezahlbar sind, erlebt. Und dazu soll auch dieses Buch ermutigen: dich selbst kennenzulernen, über dich hinauszuwachsen bzw. hinauszuwandern – und Abstand zum Alltag zu gewinnen.

Begleite mich nun auf meinen Weitwanderungen durch das Herz Österreichs und lass dich inspirieren!

Claudia Schallauer

WORDRAP MIT CLAUDIA SCHALLAUER

ICH HABE MIT DEM WEITWANDERN BEGONNEN, WEIL ...

... ich viele Jahre beruflich vor dem Computer in einem Büro verbracht und in dieser Zeit die Natur als Ausgleich für mich entdeckt habe. Beschleunigt durch die Corona-Zeit hat das Wandern einen Boom erfahren. Es wurde schwieriger, in beliebten Regionen Parkplätze zu finden. Meine Sehnsucht wuchs, direkt am Berg aufzuwachen und von der Unterkunft aus loszuwandern.

AM WEITWANDERN LIEBE ICH ...

... die Freiheit, ohne Zeitdruck loszugehen. Mal zu plaudern, mal die Ruhe zu genießen. Die Natur und ihre atemberaubenden Schätze zu entdecken. Das Abenteuer und das Unplanbare.

ZU MEINEN SCHÖNSTEN WEITWANDER-ERLEBNISSEN ZÄHLEN ...

... besonders die magischen Nächte in den Hütten. Die Sonnenauf- und -untergänge in den Bergen zu erleben, den Sternenhimmel in absoluter Finsternis zu betrachten. Und die Abende mit (vorher) Unbekannten, die in kurzer Zeit zu temporären Wegbegleitern werden.

ICH HABE IMMER MIT DABEI ...

... meine Kompressionssocken für lange Tage, Zuckerl gegen den Durst – und eine Zeckenzange.

MEIN GEHEIMTIPP IST ...

... ohne Erwartungen loszugehen und sich einfach auf das Erlebnis Weitwandern einzulassen!

WEITWANDERN IST FÜR MICH ...

... die ehrlichste Form, eine Region, ihre Menschen und die Natur kennenzulernen.

EINFÜHRUNG

WAS IST WEITWANDERN EIGENTLICH?

Von Weitwandern wird meist bei Wanderungen von mindestens fünf Tagen am Stück gesprochen, darunter von Mehrtageswanderungen. Für mich persönlich ist es dann eine Weitwanderung, wenn sie zumindest vier Tagesetappen umfasst. Ich spreche in diesem Buch aus Gründen der Lesefreundlichkeit auch dann von einer Weitwanderung, wenn die dafür vorgesehenen Tagesetappen auf mehrere Jahreszeiten (und damit auch auf mehrere Aufenthalte) aufgeteilt werden.

PARAMETER EINER TAGESETAPPE

WEGLÄNGE

Diese reicht meist von acht bis 32 Kilometer pro Tag, wobei weniger als zwölf sehr selten sind. Im Durchschnitt umfassen Weitwandertage eine Länge von 18 bis 23 Kilometern. Hierbei ist die Bodenbeschaffenheit zu bedenken: Wald, Wiese, Asphalt – die Zusammensetzung ist meist in den offiziellen Booklets der Tourismusverbände und fast immer in den GPS-Tracks ersichtlich. Gerade Tage mit viel Asphalt sind nicht zu unterschätzen.

HÖHENMETER

Es ist nicht nur die gesamte Höhenmeteranzahl von Bedeutung, sondern auch die Aufteilung. Umfasst eine Tagesetappe etwa 1 000 Gesamt-Höhenmeter, können diese komplett unterschiedlich verteilt sein:

- ▶ (fast) gänzlich am Stück: z. B. 900 Höhenmeter bergauf zu einem markanten Gipfel
- ▶ zwei Gipfel: einer zu Beginn mit etwa 400 Höhenmeter, von diesem herunter und dann erneut 500 Meter Aufstieg zum zweiten, dazwischen 15 Kilometer auf flachem Gelände
- ▶ kein wirklicher Gipfel, sondern ein kupiertes Gelände



JOHANNESWEG



→ **84 km**
(etwa 3 km extra für die Attraktionen Burgruine Ruttenstein, Abschlussstation „Finis terrae“ beim Friedenskreuz und Herzogreither Felsen)

↑ **2 800 hm**
(davon ca. 200 hm für die obigen drei Zusätze)

✘ **3-5 Tagesetappen**

REGION	Mühltal – Region Mühltal Alm Freistadt
GIBT ES SEIT	2012 (mit laufender Wegoptimierung)
WEGBESCHAFFENHEIT	Wald- und Wiesenwege, immer wieder unterbrochen durch Asphaltabschnitte
WEGFÜHRUNG	<ul style="list-style-type: none">✘ stetige Optimierung der Route „weg von der Straße“✘ Es gibt zwar noch einige Straßenabschnitte, allerdings werden diese immer rechtzeitig von schönen Waldwegen abgelöst, sodass das Gesamterlebnis ein rundes ist!✘ imposante Burgruinen, schöne Gipfelkreuze, weitläufige Panoramen und herrliche Kraftplätze
GEEIGNET FÜR	<ul style="list-style-type: none">✘ Einsteigerinnen und Einsteiger ins Weitwandern, die herausfinden möchten, wie weit sie ihre Füße tragen✘ alle, die den Pilgeraspekt suchen, über ein (verlängertes) Wochenende eine schöne Auszeit vom Alltag nehmen bzw. wertvolle „Gemeinsamzeit“ mit Lieblingsmenschen verbringen möchten
BESTE JAHRESZEITEN	Da der höchste Punkt des Johannesweges mit 989 Metern sehr niedrig ist, kann diese Weitwanderung schon früh in der Saison schneefrei begangen werden. Schön sind besonders die Tage der Blüte im Mai, die langen lauen Abende im Juni wie auch der farbenfrohe Herbst. Grundsätzlich ist eine Begehung ganzjährig möglich. [Ich bin gewandert: 4 Tage, Mitte Mai]
BESONDERHEIT	inspirierende Weisheiten an den 12 Johannesweg-Stationen

ANSTRENGENDSTE ETAPPE	keine im Speziellen – generell wird aber das regelmäßige Auf und Ab des hügeligen Mühlviertels oft unterschätzt
HERAUSFORDERUNG	kontinuierliches Auf und Ab
EMPFEHLUNGEN	Genießen, staunen, spüren – sich selbst beim Gehen näherkommen!
DAS BESTE AM TRAIL	<ul style="list-style-type: none">✘ Der Johannesweg ist nur in eine Richtung beschildert, um den Wandern- den Ruhe zu bieten.✘ Ein Riesenplus ist die tolle App, die neben der Route auch WC-Anlagen sowie Trinkbrunnen aufzeigt und nicht zuletzt als digitaler Stempelpass fungiert.
MEINE DREI HIGHLIGHTS	<ul style="list-style-type: none">✘ Kraftplätze mit Wackelsteinen, Szenerie aus Moosen und Farnen✘ Höfe und Kapellen in Steinbloß-Optik✘ Flexibilität bei der täglichen Gehstrecke (Wandertaxis/Shuttle)
GEHEIMTIPP	lieber einen Tag länger gehen, um die Stationen zu genießen und die Burgruinen zu erkunden
SHUTTLE	sensationell ausgearbeitet: Z. B. bietet das Hotel Fürst in Unterweißenbach, in dem genächtigt werden kann, 18 Abholstationen, sodass Flexibilität bei der täglichen Weglänge garantiert wird. Es gibt noch weitere Unterkunftsbetriebe, die ein Angebot mit Shuttle-Service anbieten. Für alle, die kein Wanderpackage buchen, gibt es die Option entlang der Wegstrecke sogenannte Johanneswegtaxis zu buchen. Ob Hotelshuttle oder Taxi – diese Optionen erfordern eine Vorabreservierung und die Festlegung auf eine Abholzeit, was die zeitliche Flexibilität etwas einschränkt.
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none">✘ Buchung direkt über die Beherbergungsbetriebe. Derzeit gibt es mehr als 20 „Johannesweg-Angebote“ mit Shuttledienst.✘ Weitere Informationen sind über den Tourismusverband Mühltal Alm Freistadt bzw. auf der offiziellen Johannesweg-Webseite zu beziehen.✘ Einen Gepäcktransport gibt es am Johannesweg nicht: Entweder bleibt man durchgehend in einer Unterkunft (mit Personen-Shuttledienst) oder man trägt von Quartier zu Quartier alles selbst im Rucksack.
INFO	<ul style="list-style-type: none">✘ www.johannesweg.at✘ Tourismusverband Mühltal Alm Freistadt: Lebensquellplatz 1, 4283 Bad Zell, +43 50 7263 - 31, anfrage@muehlviertel.at www.muehlviertel-urlaub.at



Imposant thront die Burg Hartenstein vor uns.

besten barfuß) durchwatet und ein paar Höhenmeter überwunden werden. Die kleine, zu beiden Seiten offene Höhle fasziniert durch das unterschiedlich einfallende Licht mit einem Farbkasten von lila bis grün. Wenn die Höhle begehbar ist, unbedingt ein bisschen Zeit hier einplanen – zum Erkunden, Fotografieren und Genießen einer der selten schönen Pausenbänke. Und auf den Sonderstempel nicht vergessen, der sich hier versteckt!

Wer Lust auf ein paar Extrahöhenmeter hat, kann von hier aus über einen Steig einen Abstecher zu weiteren geologischen Highlights einplanen: den

Formationen der Eichmayerhöhle, Schusterlucke und Teufelskirche. Dieser Weg mündet im Abstieg wieder in die Route des Lebensweges. Wer dem Originalweg folgt, erlebt statt der Höhlen das Flusstal: „Am Zwickl“ fließen die Kleine und Große Kreams zusammen.

Apropos Fluss: Gut, wenn man das Wasserqueren bei der Gudenushöhle schon geübt hat, denn zum Zeitpunkt der Recherchewanderung war auch der Rosstümpelsteg gesperrt. Hinweise darauf waren gut sichtbar vor Ort und auch online kommuniziert. Zwei alternative Möglichkeiten wurden angeboten: eine längere Umwanderung, die eine Ortschaft statt der faszinierenden Landschaft anvisiert, oder die Abenteuer-Route „Durch die Furt“. Die Entscheidung fiel nicht schwer.

Womit wir nicht gerechnet hatten, war für diese Variante etwa drei Meter weit durch das kniehohe Wasser zu waten. Aber Stehenbleiben war keine Option. Zahlreiche Mücken warteten darauf, sich auf uns niederzulassen. Daher Schuhe aus, ab ins Nass, vom Schlamm trockenreiben und weiter in einen dschungelartig wuchernden Waldabschnitt.

Im fleckigen Abenteuerlook kamen wir etwas beschämt in unserer edlen Unterkunft, dem liebevoll renovierten und geführten Gästehaus „Die alte Post“ in Albrechtsberg an. Dafür schlüpfen wir an diesem Abend nach ausgiebigem Duschen in schöne Kleidung und genießen das von der Gastgeberin persönlich zubereitete Abendessen. Wir hatten einen Montag erwischt und beide Orts-Restaurants ihren Sperrtag.

ZWEITER TEIL DER ETAPPE, TAG 8

Alle, die weitwandern wollen, können und sollen davon ausgehen, früher oder später auf einen Regentag zu stoßen. Ich betrachte diese Erfahrung als wichtig. Denn auch im Leben scheint nicht immer die Sonne.

Vom Hotel führt der Weg nach etwa zwanzig Minuten in einen Wald, der seine Schutzfunktion auch in Bezug auf das Wetter erfüllt: sei es gleißende Hitze oder, wie bei uns an diesem Tag, den Regen zu mildern. Zusammen mit unserer Regenbekleidung bleiben wir daher von außen trocken. Gut isoliert bedeutet aber oft: Nässe von innen. Das wiederum gefällt den Bremsen, die uns auf Schritt und Tritt verfolgen und als blinde Passagiere auf der stichfesten Kleidung mitreisen.

Wir queren eine Brücke über die Große Kreams. Danach folgt ein Meer – aus pinken, roten und weißen Blüten, die vor einem toskanisch anmutenden Horizont im Wind tanzen. Beschwingt von diesen und dem Wolkenspiel erreichen wir das Ziel der Etappe 7: Sallingberg.

Unser heutiger Gastgeber gehört der Vereinigung „Urlaub am Bauernhof“ an. Und genau das liebe ich am Lebensweg,

diese Mischung aus Unterkünften: Gasthöfe, mal urig, mal regional modern, Bio-Seminar-Hotels, liebevoll renovierte historische Gebäude bis hin zu Privatunterkünften und dem heutigen Bauernhof. So unterschiedlich die Zimmer, eint alle Gastgeber ihre Herzlichkeit und Kontaktfreude. Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen, kommt mir in den Sinn. Und gerade, weil man tagsüber am Lebensweg noch die große Stille erleben kann, machen diese Gespräche beim Ankommen in der jeweiligen Unterkunft das Tüpfelchen auf dem I aus.

Der kulinarische Höhepunkt des Tages findet sich auf dem vorreservierten Tisch beim Mohnwirt im wenige Autominuten entfernten Mohnsdorf Armschlag. Wir nehmen das Angebot unseres Unterkunftsgebers – frisch geduscht hierher gefahren zu werden – gern an. Danach sei allen Mohnliebhaberinnen und -liebhabern, deren Essen etwas üppiger ausfällt, der Rückweg zu Fuß empfohlen: ein optimaler Verdauungsspaziergang von etwa 30 Minuten durch Mohnfelder im Licht der untergehenden Sonne.

Mohnfelder - so weit das Auge reicht



ETAPPE 13

DER LEBENSKREIS SCHLIESST SICH

MARIA TAFERL



LAIMBACH

ICH BIN DIESE ETAPPE ANFANG NOVEMBER GEGANGEN

→ 16,6 km ↑ 445 m ↓ 370 m

🕒 ca. 5 Stunden

🍷 Picknick z. B. auf der Bank beim Aussichtsturm Kollnitzberg

TIPP je nach Lust, Energie und Fernsicht rauf auf den Aussichtsturm Kollnitzberg (ca. 30–40 Minuten extra)

HIGHLIGHT Ankommen – bei sich selbst!

RESÜMEE schöne Abschlussetappe mit Wald- und Wiesenwegen – und den letzten Christbaumkulturen; Wiedersehen mit dem Peilstein

BEWERTUNG Weg ●●●●● Landschaft ●●●○○ Erlebnis ●●●○○

Nördlich der Basilika führt der Lebensweg raus aus Maria Taferl, auf einen angenehm zu gehenden Wiesenweg. Es folgt eine 90-Grad-Kurve nach links Richtung Wald und später hinein. Die Basilika thront bereits erhaben im Rücken. Ein kurzes Asphaltstück trennt uns vom nächsten Waldweg, der nun die ersten Höhenmeter fordert.

Beim Weitwandern lernt man den Wald lieben, denn er mildert alle Extreme: Sonne, aber auch Regen und Wind. Den Unterschied merken wir heute beim nächsten Wegabschnitt, der entlang von Christbaumkulturen auf offener Fläche führt: Der Wind pfeift uns um die Ohren. Das Gute: Er hat die Wolken vertrieben, was uns zu einer

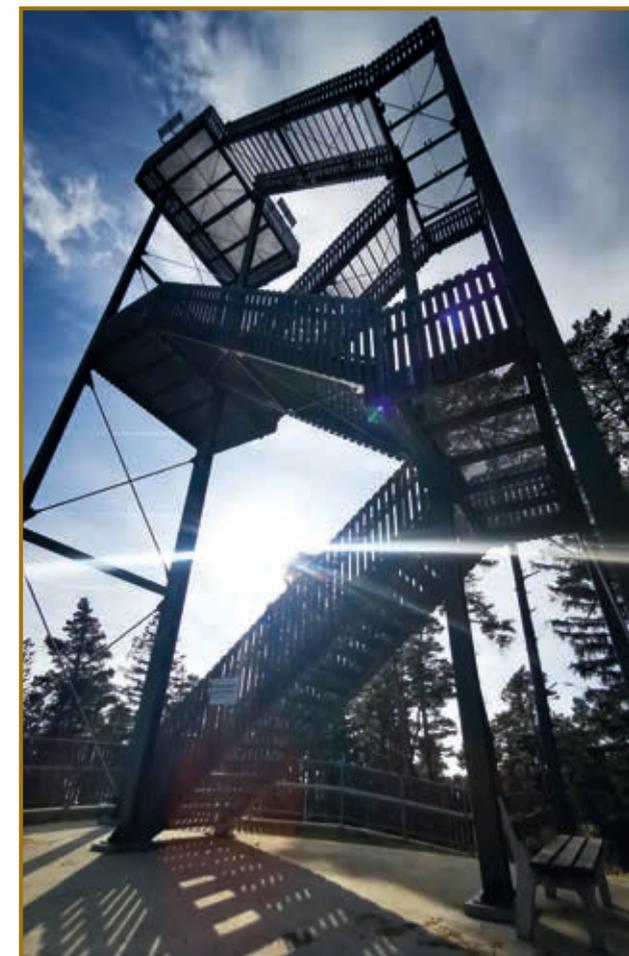
LEBENSABSCHNITT:
URSPRUNG

MOTTO:
GROSSELTERN, AHNEN

Entscheidung zwingt – am Weg der letzten Weitwander-Etappe liegt mit wenigen Zusatzmetern die Aussichtswarte Kollnitzberg. Geschätzte 30–40 Minuten benötigt man für diesen „Abstecher“. Unerwartet motiviert ein Schild „Lebensweg über Aussichtsturm“ und kurz später der Blick von fast 17 Metern Höhe zurück zu den Anfängen mit dem Peilstein, dem Weinsberger Forst – zwölf Etappen, viele Erinnerungen. Der Aussichtsturm ist nicht spektakulär, aber symbolträchtig. Am besten nach Zeit, Fernsicht und Kondition entscheiden. Der Abstieg danach ist gut beschildert und führt als Rundweg zurück zur Originaletappe in Münichreith. Es folgen die letzten Christbaumkulturen, der Weg lädt ein letztes Mal zum Plaudern ein.

Der Höhenzug des Ostrongs begleitet uns im letzten Wegviertel, fast als wolle er uns sicher „heimbringen“. Zurück nach Laimbach, wo vor knapp 270 Kilometern alles begonnen hat. Apropos Laimbach: Woher der Name des Startortes kommt, merken wir schnell – von einem Lehm tragenden Bach. Der Boden ist auf den letzten Kilometern sehr feucht und kommt als matschige Erinnerung an den Wanderschuh mit nach Hause.

Unser vor vier Tagen geparktes Auto empfängt uns. Es fühlt sich ungewohnt an, in zwanzigfacher Geschwindigkeit den Heimweg fortzusetzen. Zu schnell, zu wenig achtsam. Ein indigenes Sprichwort kommt mir in den Sinn: Es wird ein paar Tage dauern, bis unsere Seele uns eingeholt hat.



Zusatzoption:
Aussichtsturm Kollnitzberg



DANKSAGUNG

Ein aufrichtiges, tief empfundenes DANKE an die wunderbaren Menschen, die bewusst oder unbewusst an der Entstehung dieses Buches mitgewirkt haben.

Dieser Weitwander-Ratgeber ist ein großes Herzensprojekt – mit dem ich ganz viele Menschen dazu inspirieren möchte, mit achtsamen mehrtägigen Wanderungen im eigenen Tempo ihren schnelllebigen Alltag hinter sich zu lassen. Und im besten Fall damit rechtzeitig Energie zu tanken für jene Phasen des Lebens, die im Zuge von Mehrfachbelastungen und digitalem Overload so viel von uns abverlangen. Rechtzeitiges Entschleunigen kann dazu beitragen, dass die eigenen Batterien nie ganz leer werden!

DANKE an den Verlag Anton Pustet

Durch das mir entgegengebrachte Vertrauen und einem kompetenten Team wurde meine Vision Wirklichkeit. Mein besonderer Dank gilt Verlagsleiterin Dr. Michaela Schachner, Lektor Dr. Markus Weiglein und Grafikerin Mag. Nadine Kaschnig-Löbel. Die Zusammenarbeit erfolgte in wertschätzender, auf Augenhöhe basierender Art und Weise. Dass eine Neuautorin so positive Erfahrungen sammeln darf, halte ich für ein großes Geschenk.

DANKE an die Mitarbeiterinnen der Tourismusregionen ...

... an Christine Reichholf, unterstützt vom Team der Trail Angels (vor allem Bettina Posch), für die Komplettorganisation der ersten zehn Tage meines HTPT-Abenteuers.

... an Karina Mittermeir und ihrer Vorgängerin Gerlinde Kohl für die Organisation meiner saisonalen Aufenthalte im südlichen Waldviertel.

... an Jasmin Pfeiffer für die Möglichkeit, die Option des „Sternshuttles“ am Johannesweg auszuprobieren.

DANKE an meine Wanderbegleiterinnen und -begleiter ...

... an meine Mama, auf die ich unendlich stolz bin, dass sie nach ihrer Lungenkrebs-Operation durch ihren starken Willen und eine positive Lebenseinstellung körperlich wieder so fit wurde, dass wir den Johannesweg und den Lebensweg erwandern konnten. Mögen noch viele weitere gemeinsame Abenteuer folgen!

... an meine Herzens-Freundin Anne – mit dir kann man wortwörtlich Pferde stehlen und sowohl sonnenverwöhnt 4-Sterne-Luxus genießen als auch mit vollstem Rucksack inklusive Klettersteigausrüstung im strömenden Regen wandern. So wie wir am Berg Höhen und Tiefen bezwungen haben, wird uns das auch immer im Alltag gelingen.

... an meinen Partner Stefan – schön, dass wir die kleinen Wunder der Natur immer wieder gemeinsam entdecken und schätzen.

DANKE an kurzfristige Wanderbegleitungen

Es gibt viele Menschen, die ich beim Weitwandern kennenlernen und ein kleines Stück auf ihrem Lebensweg begleiten durfte: vor allem die privaten Unterkunftgeber, die uns – als Restaurants wegen Personalmangels Sperrtage hatten – persönlich bekocht haben und über ihr Leben und die Region erzählt haben. Andi Frey vom Hotel Zum Goldenen Löwen – auf ein baldiges Wiedersehen! Eine besondere Freude war es auch, Dieter Juster, Initiator des Lebensweges, kennenzulernen. Und auch dich, Martin Zlabinger – auf tolle gemeinsame Vorträge!

DANKE an jene, die meine Liebe zur Natur geprägt haben

Unbewusst waren es wohl meine vielen Aufenthalte in der wunderschönen Villa Sonnwend, die meine Neugierde für den Luchstrail geweckt haben. Danke an Christine, Leo, Theresa und das gesamte Villa-Sonnwend-Team der letzten sieben Jahre, die mit ihrer Herzlichkeit die Region Kalkalpen zu meiner zweiten Heimat gemacht haben.

DANKE an meine Leserinnen und Leser

Möge der Funke der Weitwanderbegeisterung auf dich überspringen! Ich wünsche dir, dass du in diesem Buch jene Impulse findest, um gut vorbereitet losgehen zu können – um am Ende eines Weges näher bei dir selbst anzukommen.