

Feltes / Schriever

WAN  
DERN  
FÜR DIE  
SEELE



Wohlfühlwege

Salzkammergut

DROSTE





Silke Feltes & Anja Schriever

# Salzkammergut

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege





# Alle Touren auf einen Blick



## AUSZEITEN

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Kraftorte</b>   | <b>7</b>  |
| Waldbaden rund ums Löckernmoos<br>11,7 km   680 Hm   5 Std.   Rundweg                          |           |
| <b>2 Wildes Hochmoor</b>   | <b>17</b> |
| Zum Eibensee und auf das Marienköpfl<br>10,5 km   370 Hm   2,5 Std.   Strecke (hin und zurück) |           |
| <b>3 Landschaftsperle</b>  | <b>23</b> |
| Entspannung am Offensee<br>9 km   370 Hm   4 Std.   Rundweg                                    |           |



## WEITBLICKE

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>4 Hochalmglück</b>  | <b>31</b> |
| 6 Bergseen auf der Tauplitzalm<br>16,2 km   470 Hm   7 Std.   Rundweg      |           |
| <b>5 Wie gemalt</b>  | <b>43</b> |
| Die Gosauseen am Dachstein<br>15,3 km   340 Hm   4 Std.   Rundweg          |           |
| <b>6 Dem Himmel so nah</b>   | <b>51</b> |
| Kraftorte am Wolfgangsee<br>9 km   370 Hm   4 Std.   Strecke               |           |
| <b>7 Gipfelglück</b>   | <b>61</b> |
| Der Himmel über Bad Goisern<br>5,5 km   490 Hm   4,5 Std.   Rundweg        |           |
| <b>8 Das Wolfgangsee-Wow</b>   | <b>71</b> |
| Über den Mozartsteig ins Ellmautal<br>8,2 km   330 Hm   2,5 Std.   Strecke |           |
| <b>9 Über den Wolken</b>   | <b>79</b> |
| 3 Gipfel, 7 Seen und die Katrin<br>14 km   280 Hm   5 Std.   Rundweg       |           |
| <b>10 Abwechslung</b>  | <b>89</b> |
| Zwischen Mondsee und Attersee<br>11,2 km   590 Hm   5 Std.   Rundweg       |           |





## GENUSS

- 11 Faistenauer Glück** 99  
Vom Kugelberg zum Hintersee  
13,7 km | 160 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 12 Blühendes Moos** 109  
Über Strobl nach St. Wolfgang  
13,5 km | 80 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 13 Smaragdgrüne Pause** 117  
Auftanken am Fuschlsee-Uferweg  
13,7 km | 470 Hm | 3 Std. | Rundweg



## ENTSCHLEUNIGUNG

- 14 Stadt, Land, Fluss** 127  
Bad Ischl und Rettenbachklamm  
7,2 km | 50 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 15 Von Hütte zu Hütte** 139  
Der Zauber der Postalm  
10,5 km | 320 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 16 Schattiger Soleweg** 149  
Von Lauffen nach Bad Ischl  
11,1 km | 70 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 17 Naturjuwel** 157  
Vom Almsee auf den Ameisstein  
9,3 km | 200 Hm | 3 Std. | Rundweg



## ERFRISCHUNG

- 18 Gegensätze** 165  
Hallstatt und der Malerweg  
9,8 km | 180 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 19 Bergseenzauber** 175  
Rund um die beiden Langbathseen  
7,5 km | 90 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 20 Air-Holung** 185  
Natur-Schatztruhe Altausseeer See  
8 km | 120 Hm | 2 Std. | Rundweg





Schwarzensee

# Griaß eich!

Es hat uns erwischt! Wir sind verliebt. Ins Salzkammergut. In all diese kleinen und großen Seen mit ihren unglaublichen Farben. In diese grandiosen Berge, die hier noch sanfter als in den Hochalpen, aber bitte niemals zu unterschätzen sind. In diese unendlichen Wälder, reine Kraftorte. In die saftig grünen Almwiesen mit ihrer kunterbunten Blumenvielfalt. All die tosenden Bäche und Klammen. Ach, immer geraten wir aufs Neue ins Schwärmen über die **Schönheit des Salzkammerguts**.

Wir sind damit nicht allein. Das Salzkammergut mit seiner wildromantischen Kulturlandschaft übte auf Künstler im 19. und 20. Jahrhundert einen besonderen Reiz aus. Im Gefolge des Habsburger Hochadels, der hier die **Sommerfrische** genoss, entwickelte sich die Gegend zum internationalen Hotspot der Maler, Literaten, Musiker und Komponisten. Und so begegnen uns auf allen Wegen auch diese beiden: Kaiser Franz Joseph und Kaiserin Elisabeth, genannt Sisi. Die schönste (und eine der gebildetsten) Frauen ihrer Zeit genoss hier die **Freiheit** ohne das strenge Wiener Hofzeremoniell.

Drei Bundesländer, 76 Seen. Gebirgszüge vom Alpenvorland bis zu den nördlichen Kalkalpen. Vom Panoramablick übers Waldbaden bis zur meditativen Entschleunigung: Wir wünschen viel Freude mit unseren **Lieblingstouren!**

In diesem Sinne  
Pfiat eich!



Anja Schriever und Silke Feltes 





Holzbohlenweg zum Hochmoor



# Kraftorte

## Waldbaden rund ums Löckernmoos

Manche Dinge im Leben muss man sich erarbeiten, um hinterher umso reicher belohnt zu werden. So etwa den wunderbaren Kraft- und Glücksort Löckernmoos, hoch oben über dem Gosautal. Will heißen: Wir steigen erst knappe zwei Stunden durch den zauberhaftesten Wald bergauf, um dann den Rundweg durch das Hochmoor zu genießen.

Start ist ein kleiner, privat anmutender Parkplatz im Gosauer Ortsteil Hintertal. Ein großes gelbes Schild „Rodelbahn“, darunter die kleinen Wanderschilder „Löckernmoos“, „Schleifsteinbrüche“ weisen den Weg, der direkt am Parkplatz beginnt. Nach einem kurzen Stück Forstweg geht es rechts berghoch einen kleinen **Waldpfad** entlang. Farne, Gräser, Klee und Walderdbeeren säumen unseren Weg. Wir steigen auf, bis wir wieder auf die Straße treffen und dann nach rechts ein gutes Stück sanft bergauf wandern. Nach 1 Kilometer führen rechts einige Stufen in den Wald hinein. Der gesamte Weg ist übrigens durchgehend gut und eindeutig beschildert.

Jetzt beginnt das Waldbaden in einem wunderschönen Wald mit großen Fichten und genug Platz für die Sonne, überall durchzuscheinen. Eine grüne Decke aus Farnen, Moos, Klee und Waldheidelbeeren bedeckt den lichtdurchfluteten Waldboden. Wir tauchen tief ein in diese besondere Waldatmosphäre, öffnen all unsere Sinne und saugen die magische Stimmung und die starke Kraft der alten Bäume ein. Wir fühlen uns wie in einem wahrhaftigen Elbenwald.



Der kleine **Löckernsee** (geschrieben mal mit, mal ohne „n“) mitten im 10.000 Jahre alten Hochmoor ist 2015 zum schönsten Ort in Oberösterreich gewählt worden. Das 7,7 Hektar große Naturschutzgebiet liegt auf 1400 Metern Höhe.



**Kilometer: 11,7**

**Höhenmeter: 680**

**Stunden: 5**

**RUNDWEG**



Badstumhütte





Wandern auf Waldwegen kann einer Meditation gleichen. Schritt für Schritt steigen wir langsam bergauf und atmen die sogenannten Terpene ein, Pflanzenbotenstoffe, die die Bäume absondern und die in erster Linie für die natürlichen Heilkräfte des Waldbadens stehen.

Über Wurzeln und gelegentlich Holzbohlenstege geht es immer weiter steil bergauf. Einmal kreuzen wir die Straße und steigen gleich gegenüber wieder in den Wald. Immer wieder gibt es im Sommer Walderdbeeren oder wilde Heidelbeeren zum Naschen. Auf abgesägten Holzstümpfen kann man zwischendurch rasten und durchschnaufen.

Endlich oben angekommen erblicken wir links einige Holzhütten. Um dort hinzugelangen, machen wir einen kleinen Schlenker nach rechts über die historischen ① **Schleifsteinbrüche**. Die nächste Kreuzung nach links und wir stehen kurz darauf im **Steinbruch** mit einigen Infotafeln.

Ab jetzt folgen wir den Schildern „**Löckernmoos-Rundweg**“, zunächst links in den Wald hinein. Nach ein paar Minuten erreichen wir die Holzhütten, von denen eine, die ② **Badstumhütte**, bewirtschaftet ist. Dort gönnen wir uns eine kleine Jause und lassen uns

## Für die Seele

An einem uralten Kraftort erleben wir mit Blick auf den majestätischen Gosaukamm innere Einkehr.



„Shinrin Yoku“ heißt die Naturheilmethode aus Japan. Beim **Waldbaden** geht es darum, Stress abzubauen, die Gedanken abzuschalten und völlig in die einzigartige Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Der (achtsame) Weg ist hier das Ziel.





## Blick über den Löckersee zum Gosaukamm



Der **Gosauer Schleifstein** ist ein quarzreicher Sandstein. Vor 83 Millionen Jahren wurde Verwitterungsschutt in Schlammlawinen in tiefere Meeresbereiche verfrachtet. Das Schleifsteinlager liegt auf dem Dachsteinkalk, der 120 Millionen Jahre früher abgelagert wurde.

die hausgemachten Pofesen schmecken, eine der einfachen, aber delikatsten österreichischen Mehlspeisen. Die umstehenden alten **Schleifsteinhauerhütten** sind hervorragend erhalten und man kann sich gut vorstellen, wie einfach und abgeschieden die Steinhauer hier früher gelebt haben.

Weiter geht es den Löckernmoos-Rundweg entlang und über Holzbohrentreppen und -stege den letzten, kleinen Anstieg hinauf. Wir betreten die einzigartige Welt des sogenannten Deckenmoos **3 Großes Löckernmoos**. Auf 7,7 Hektar erstreckt sich ein wahres Meer an Latschenkiefern. Dazwischen wilde Moorpreiselbeeren, Moosbeeren, Heidegebüsch und sogar eine fleischfressende Sonnentauart. Der gesamte Weg führt über **Holzstege**, die aus Naturschutzgründen nicht verlassen werden dürfen. Nach kurzer Zeit eröffnet sich die grandiose Aussicht auf den majestätischen **Gosaukamm** und weiter westlich auf das Tennengebirge und die Osterhorngruppe. Dann plötzlich liegt der kleine **4 Löckersee** wie ein Moorage vor uns. Eher ein Tümpel, komplett schwarz wirkt er wie ein tiefgründiger Spiegel der umgebenden Natur.

Am See entlang gibt es einige Bänke. Auch in der Hauptsaison ist man hier oben meistens alleine, viele





scheinen den steilen Aufstieg zu scheuen. Umso besser für uns: Wir lassen uns auf einer Bank nieder, genießen diesen einmalig schönen Kraftplatz und meditieren. Diese Stille! Gelegentlich das Summen einer Biene oder das Surren der Libellen. Das sanfte Rauschen des Windes durch die kleinen, krummen Latschenkiefern. Das Wort „Löckern“ bezeichnet im Gosauer Dialekt übrigens die naturgeschützten Latschenkiefern. Noch einmal tief atmen und die Kraft des jahrtausendealten Moores direkt unter uns spüren.

Wir folgen dem Bohlenweg und gehen schließlich bergab wieder in den Wald hinein. Nach kurzer Zeit erreichen wir einen **5 Unterstand**, von dem aus man noch einmal einen fantastischen Blick auf die umliegende Bergwelt hat. Wir biegen nach links auf einen geschotterten Forstweg, der in eine breitere Forststraße mündet. An der Kreuzung gehen wir geradeaus weiter in Richtung Grubalm/Rossalm. Rechts des sonnigen Weges wachsen unzählige Walderdbeer-Pflanzen. Ob wir schon reife Erdbeeren finden? Wir passieren eine unbewirtschaftete Alm und kehren schließlich in die gemütliche **6 Grub-Alm** ein und nehmen noch eine kleine Stärkung zu uns, bevor später der Abstieg beginnt.



*Der Löckernmoosberg wird vom **Hochmoor** wie von einer Decke überzogen. In Mitteleuropa entstehen Moore in der Regel durch die Verlandung von Stillgewässern oder die Versumpfung von Geländemulden. Deckenhochn Moore sind hier eine Rarität.*





Wildfrauenloch





Doch zuvor führt der Weg noch zum **7 Wildfrauenloch**, einer spaltenförmigen Karsthöhle im Unterberger Marmor. Hier sollen der Legende nach in früheren Zeiten die Wildfrauen gesiedelt haben. Oder orientiert sich die Namensgebung doch eher an der Form des Eingangs, die an das weibliche Geschlecht erinnert? Wie auch immer: Ein paar wenige Meter kann man die enge Höhle unbedenklich betreten und vor allem den kühlen Luftzug genießen, der schon im Eingangsbereich für deutliche Erfrischung sorgt.

Als Nächstes durchqueren wir das **8 Grubalm-Niedermoor**, ein – im Gegensatz zum Hochmoor – mit mineralstoffreichem Mineralboden- und Quellwasser versorgtes Hanggebiet. Die Flora und Fauna ist hier eindeutig üppiger. Nach einigen geschlossenen Almhütten erreichen wir mit dem Ende des Rundwegs wieder die **Badstumhütte** und erfrischen uns noch mal an der kleinen hölzernen Tränke.

Ab jetzt geht es ungefähr 1,5 Stunden bergab. Wir folgen zunächst dem Schild „Gosau Mittertal“. Theoretisch könnte man immer bequem, aber länger und nicht halb so schön die Forststraße bergunter laufen. Wir bevorzugen den Weg durch den Wald: Immer wieder queren wir die Forststraße, immer wieder suchen wir erneut den Einstieg in den Wald.

Etwa auf halber Strecke bergab gibt es die Möglichkeit, dem Schild „Gosau Hintertal“ zu folgen. Hier würde man die Forststraße weiterlaufen und nach einer guten Weile auf den Weg stoßen, den wir bergauf genommen haben, und damit direkt am Parkplatz rauskommen. Wir empfehlen diese Variante bei starker Hitze und Sonnenschein. Ansonsten folgen wir weiter dem Hinweis „Gosau Mittertal“ immer durch den Wald (zum Teil steil) bergab. Glücklicherweise, wer seine Wanderstecken dabei hat!


Nach einem Gatter mit hölzernem Drehkreuz direkt an einem kleinen Wasserfall erreichen wir wieder die Zivilisation. Nun geht es eine ruhige Straße ent-

# AUSZEITEN 1



Der **Steegwirt** ist einer der wenigen erhaltenen Renaissancebauten im Salzkammergut. 1571 wurde hier erstmals die „Mühlen- und Schankgerechtigkeit“ urkundlich bezeugt. Seit Jahren zeichnet der Gourmetführer Gault&Millau das Haus zuverlässig mit zwei Hauben aus.

lang an schmucken Bauernhäusern, bis wir unten im Tal die Brücke über die Gosau überqueren und nach links den **9 Gosaubachweg** nehmen. Zunächst ein kleines Stück an der Bundesstraße entlang, dann folgen wir immer dem Bachlauf durch das pittoreske weite Tal. Vor uns liegt der eindrucksvolle Gosaukamm, nach links blicken wir stolz auf den Berg, den wir vor gar nicht langer Zeit erklommen haben.

Auf ebener Strecke wandern wir gemütlich bis zum Wanderparkplatz. Zur Belohnung gönnen wir uns auf dem Rückweg die Einkehr in dem kulinarisch herausragenden **Welterbewirtshaus Steegwirt**, direkt an der unter Denkmalschutz stehenden Seeklause in Steeg am Hallstätter See. 





# ALLES AUF EINEN BLICK



**Entspannung** 

**Abenteuer** 

**Vielfalt** 

## WIE & WANN

Schattiger, steiler Waldpfad, bei oder nach Regen nicht empfehlenswert. Durchs Moor Holzbohlenweg. Kurze Strecken auf Forststraßen. Bei gutem Wetter von Frühjahr bis Herbst wanderbar.

## HIN & WEG

**Auto:** Kleiner Wanderparkplatz in Gosau Hintertal, Gosau 117, 4825 Gosau

**ÖPNV:** Bus 542, Haltestelle Hintertal Gosau Madlgasse

## ESSEN & ENTSPANNEN

**2** Badstumhütte, Gosau 266, 4825 Gosau, Tel. +43 (61 36) 83 79

**6** Triamer Hütte – Grubalm, Gosau, 4824 Gosau, Tel. +43 (61 36) 82 91

Abseits der Route empfehlenswert:

**Welterbewirtshaus Steegwirt**, Au 12, 4822 Bad Goisern am Hallstätter See,  
Tel. +43 (61 35) 83 02, [www.steegwirt.at](http://www.steegwirt.at)

## ENTDECKEN & ERLEBEN

**1** Schleifsteinbrüche

**3** Großes Löckernmoos

**4** Löckersee

**5** Unterstand mit Bergblick

**7** Wildfrauenloch

**8** Grubalm-Niedermoor

**9** Gosaubachweg