Dieses Medium wurde im Rahmen des Interreg IIIa-Projektes
„Koralm Kristall Trail“ umgesetzt und von folgenden Partnern unterstützt:

Impressum

Herausgeber: Tourismusverband Sulmtal Koralm
Hauptplatz 1 I 8541 Schwanberg I Tel. und Fax +43 (0)3467 8484
urlaub@sulmtal-koralm.info I **www.sulmtal-koralm.at**

Redaktion: Monika Kräftner I Text: Monika Kräftner

Gestaltung: Werbeagentur [iku] Gleisdorf © 2008

Fotos: Heinrich Pansi, Steiermark Tourismus,
Tourismusverband und Gemeinden der Region Sulmtal Koralm

Karten: Copyright Freytag & Berndt u. Artaria

Wegbegehung: Johann Klug

**Sämtliche Inhalte wurden mit großer Sorgfalt recherchiert.
Für eventuelle Fehler kann keine Haftung übernommen werden.**

2. Auflage 2014

...die region für körper, geist und genuss!

schilcherland
sulmtal-koralm
WWWW

süd-weststeiermark

Nordic Walking

SULMTAL I KORALM

Garanas • Gressenberg • Hollenegg • Schwanberg • St. Martin • St. Peter

www.sulmtal-koralm.at

Legende

Ausgangspunkt	Gehzeit
Endpunkt	Weglänge I Höhenmeter
Schwierigkeitsgrad I leicht	Höhendiagramm
Schwierigkeitsgrad I mittel	Einkehrmöglichkeiten
Schwierigkeitsgrad I schwer	Parkmöglichkeiten
Tourenbeschreibung	Information

Inhalt

Vielfältig	3	Rund um den Josefiberg	26 - 27
Gehen. Sehen. Genießen.	4 - 5	Buschenschank Moser-Weg	28 - 29
Einfach. Gesund. Effizient.	6	Hubenjörgl-Weg	30 - 31
Wichtige Tipps	7	Weiherbach-Weg	32 - 33
Aufwärmen	8 - 9	Hochmoor Weg	34 - 35
Archäologischer Weg 1	10 - 11	St. Anna Runde	36 - 37
Archäologischer Weg 2	12 - 13	Große St. Anna Runde	38 - 39
Schilcherweg	14 - 15	Eklogitweg	40 - 41
Teichweg	16 - 17	Gebirgsbächeweg	42 - 43
Petrusweg	18 - 19	Almenweg	44 - 45
6er-Buschenschank-Weg	20 - 21	Servicenummern	46
Hollenegger Rundweg	22 - 23	Übersichtsplan	47
Wolfgangiweg	24 - 25	Impressum	48

Vielfältig. Unverwechselbar. Lebenswert.

Wie nirgends sonst, verbindet sich Alm, Wein und Kürbis auf so harmonische Art wie in der Region Sulmtal - Koralm. Bis 500 m Seehöhe begleitet Sie der Wein - Edelkastanien wachsen bis auf 800 m. Danach wandern Sie durch Nadelwälder, die von Bergkirschen, Ahorn, Eschen und Buchen durchsetzt sind. Über diesem sauerstoffreichen Waldmeer dehnen sich die sanften Hügeln grasreicher Almen aus.

Die schönsten Wege durch die **Süd-West-Steirische Landschaft** wurden zu einem Nordic Walking Netz zusammmengefasst. In den Gemeinden Garanas, Gressenberg, Hollenegg, Schwanberg, St. Martin und St. Peter warten **mehr als 200 km Nordic Walking Strecken** auf Sie. Alle erforderlichen Informationen zu den einzelnen Routen - Schwierigkeitsgrade, Höhenprofile, Weglängen und Dauer und den genauen Verlauf - finden Sie in diesem Folder.

Mit sportmedizinischen Tipps wollen wir Einsteigern Lust an der Bewegung vermitteln. Auch Aufwärmübungen dürfen natürlich nicht fehlen, sind sie doch für eine erfolgreiche Ausübung des Sports unerlässlich.

Im Anhang finden Sie noch einige wichtige Serviceadressen, die Sie für eine reibungslose Nordic Walking Tour benötigen.

Genießen Sie unsere Landschaft, haben Sie Freude am Sport und Sie werden sehen: Gelassenheit stellt sich ganz automatisch ein.

Viel Freunde beim Walken!

Gehen. Sehen. Genießen.

Das Engagement für das Nordic Walking Projekt in der Region Sulmtal-Koralm entstand aus der persönlichen Begeisterung einzelner Schwanberger Personen an diesem schönen Sport und der Verbundenheit mit ihrer süd-west-steirischen Heimat. All das wollen wir an Sie weitergeben, mit der Überzeugung, dass Begeisterung, Freude und Verbundenheit die wichtigste Basis für einen Erfolg sind.

Das 205 km lange Streckennetz wurde mit großer Sorgfalt ausgewählt und beinhaltet das Beste, was die Region zu bieten hat. Die einzelnen Gemeinden haben dabei jeweils andere Schwerpunkte gewählt. Im Tal wartet St. Martin i.S. mit zwei Archäologischen Wegen auf.
In St. Peter i.S., das bereits auf eine längere Nordic Walking Tradition zurückblicken kann, erleben Sie eine liebliche Landschaft, die durch bäuerliche Kleinstrukturiertheit geprägt wurde. Ausgehend vom Schloss Hollenegg bietet Ihnen der romantische Ort Hollenegg Strecken, die herrliche Einblicke in die Schilcherregion ermöglichen. Schwanberg, bereits seit mehr als 100 Jahren als Urlaubs- und Erholungsort bekannt, lässt Sie neben historischen Sehenswürdigkeiten auch einige echte Kraftplätze kennenlernen.

Der Ort Garanas liegt bereits auf einer Seehöhe von 900 m, hier walken Sie auf gemütlichen Almwegen und lernen das Hochmoor kennen, von dem das Moor für das Moorbad in Schwanberg stammt.
Über die Wege der Gemeinde Gressenberg erreichen Sie die Weinebene und auch den Ursprung der Schwarzen Sulm. Je nach Lust, Laune und körperlicher Konstitution können Sie aus 18 verschiedenen Wegen wählen. Um Ihnen die Auswahl so leicht wie möglich zu machen, haben wir die Wege mit Schwierigkeitsgraden versehen. Am Höhenprofil können Sie ablesen, was Sie genau erwartet. Auch auf Einkehrmöglichkeiten wird hingewiesen, damit Sie entsprechende Vorbereitungen treffen können. Gasthäuser, Buschenschänken und Direktvermarkter freuen sich auf Ihren Besuch. Das Format unseres Folders wurde bewusst so gewählt, dass Sie diesen jederzeit einstekken können.

Jeder Weg wurde von uns begangen, sodass Sie eine eindeutige Beschilderung vorfinden, die größtmögliche Wegsicherheit garantiert.

An den Ausgangspunkten der Wege befinden sich große Infotafeln, die Ihnen die jeweiligen Wege der einzelnen Gemeinden nochmals in Kurzform beschreiben.

Einfach. Gesund. Effizient.

Man begegnet ihnen immer öfter: den Nordic Walkern, die mit langgezogenen Schritten und kraftvollem Stockeinsatz durchs Gelände streifen und ein scheinbar völlig neues Lebensgefühl vermitteln. Was ursprünglich als Sommertraining für Langläufer gedacht war, hat sich rasant ausgebreitet.

Nordic Walking ist aus gutem Grund „in", denn die Vorteile liegen auf der Hand: Walken ist ein Ganzkörperausdauertraining. Wird die Technik richtig ausgeführt, befinden sich 600 Muskeln in ständiger Bewegung, was einem Anteil von ca. 90% aller Muskeln entspricht. Neben der Bein- und Pomuskulatur wird auch die gesamte Muskulatur des Oberkörpers trainiert. Nordic Walking ist der optimale Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit, denn durch die rhythmischen Armbewegungen können Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelöst und Rückenbeschwerden gelindert werden.

Die Stöcke ermöglichen ein Herz-Kreislauf-Training schon bei niedrigem Tempo, es steigert die Sauerstoffaufnahme und senkt den Puls und Blutdruck. Auch die positive Auswirkung auf HDL und LDL-Cholesterin seien erwähnt. Die Erhöhung der Gehirndurchblutung hat eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit zur Folge. Stresshormone werden abgebaut und generell das Selbstwertgefühl gestärkt.

Diese Aufzählung könnte noch um einige Punkte erweitert werden, die aus sportmedizinischer Sicht interessant wären. Wir empfehlen Ihnen doch einfach jemanden zu fragen, der die positiven Auswirkungen des Nordic Walking bereits selbst erfahren hat. Probieren Sie es ganz einfach selbst aus! Walken eignet sich sowohl als Einstiegsaktvität für Menschen, die über längere Zeit keinen Sport betrieben haben, als auch für Leistungssportler, die gezielt Ihre Fitness noch weiter verbessern wollen.

Mehr Infos zum Thema

Wichtige Tipps

Wenn Sie schon längere Zeit keinen Sport betrieben haben, lassen Sie sich von Ihrem **Hausarzt** durchchecken.

Nordic Walking stellt nur wenige Anforderungen an die **Ausrüstung**, dennoch ist sie das A und O. Was Sie benötigen, ist lockere Sportbekleidung, gute Lauf- oder Wanderschuhe und Nordic Walking Stöcke.
Die richtige **Stocklänge** ist rasch ermittelt: multiplizieren Sie einfach Ihre Körpergröße mal 0,7. Sind Sie also 1,65 Meter groß, so beträgt die optimale Stocklänge 1,15 Meter.

Wer sich für Nordic Walking entschieden hat, sollte nicht auf eine qualifizierte Einweisung verzichten. Um die richtige Technik zu erlernen empfehlen wir Ihnen einen **Nordic Walking Trainer**. Nicht weil es so kompliziert ist, sondern um Fehler zu vermeiden, die dann nicht zur gewünschten Effizienz beim Training führen.

Trainieren Sie im Zweifelsfall lieber etwas zu wenig, als eine Überlastung zu riskieren. So schaffen Sie in den ersten, oft entscheidenden Wochen die **Erfolgserlebnisse**, die Ihnen helfen, Ihren eingeschlagenen Fitness-Weg konsequent und erfolgreich weiterzugehen.

Wenn Sie spürbaren Erfolg erleben wollen, dann ist ein **Mindestmaß an Training notwendig**. Drei- bis viermal pro Woche mindestens 30 Minuten sollten Sie schon aktiv sein, damit sich Ihr Körper an die neue Belastung gewöhnt.

Prinzipiell sollte das Training mit einem **Herzfrequenz-Messgerät** gesteuert werden um im optimalen Frequenzbereich zu trainieren.

Trinken Sie ausreichend - wenn die Beine schwer werden, muss das nicht zwangsläufig an zu wenig Kondition liegen, daran kann auch Flüssigkeitsmangel schuld sein.

Nordic Walking Organisation Austria: www.nwo.at

Aufwärmen | Oberkörper | Schultern & Rumpf | Hüfte | Füße

Vor dem Nordic Walking sind Aufwärmübungen unerlässlich.
Sie mobilisieren die Gelenke, lockern die Muskulatur und verbessern die Durchblutung.

Dauer der Übungen: mindestens 1 Minute

1) Oberkörper:

Beide Stöcke an den Enden weit außen fassen und hinter dem Kopf auf die Schultern legen. Die Beine stehen schulterbreit auseinander und sind leicht gebeugt.
Den Bauchnabel einziehen und im Bauch die Spannung halten.

Dann den Oberkörper locker abwechselnd nach rechts und nach links drehen.

2) Schultern und Rumpf:

Beide Stöcke an den Enden fassen. Die Beine stehen hüftbreit auseinander, sind locker und leicht gebeugt. Der Rücken ist aufrecht und gerade. Die Stockenden mit großen, ausladenden Bewegungen seitlich am Körper neben der Hüfte vorbeiführen. Die Stöcke machen dabei eine Achterbewegung, die an die Bewegung beim Paddeln erinnert.

3) Hüfte:

Die Stöcke vor dem Körper aufstellen. Wichtig ist bei dieser Übung eine stabile Grundhaltung! Bauch und Gesäß anspannen, den Rücken gerade und die Schulterblätter tief halten, die Arme locker auf die Stöcke stützen.

Das Gewicht auf ein Bein verlagern.
Das Standbein bleibt im Knie leicht gebeugt.
Das andere Bein vor- und zurückschwingen, ohne dass der Oberkörper sich dabei bewegt.
Dann mit dem anderen Bein wiederholen.

4) Füße:

Die Stöcke vor dem Körper aufstellen. Wichtig ist bei dieser Übung eine stabile Grundhaltung! Bauch und Gesäß anspannen, den Rücken gerade und die Schulterblätter tief halten, die Arme locker auf die Stöcke stützen.

Das Gewicht auf ein Bein verlagern.
Das Standbein bleibt im Knie leicht gebeugt.
Den nach vorne angehobenen Fuß kreisen.

1 Archäologischer Weg 1

Pfarrkirche

Pfarrkirche

4 h

15 km

im Ort vorhanden

Im Gemeindegebiet von St. Martin i.S. gab und gibt es eine Vielzahl archäologischer Funde und Bodendenkmäler, die eine Zeitspanne von fast sechs Jahrtausenden umfassen. Ausgehend von der Pfarrkirche führt der Archäologische Weg 1 über Oberbergla, Korbin und Sulberegg zurück nach St. Martin. Entlang der Strecke entdecken Sie römische Grabmonumente, die Begräbnisstätte „Sillihanslweide“ und am Taborkogel zwei mittelalterliche Befestigungsanlagen. Gleichzeitig erleben Sie eine vielfältige Landschaft, die die Strecke noch kurzweiliger macht.

GH Krenn Karpfenwirt, 03465/2307
Cafè Central, 0664/388 75 95
Cafe-Pizzeria Nellati, 03465/2456

Cafe-Pub Starlight, 03465/3747
GH Martinhof, 03465/2469

2 Archäologischer Weg 2

Pfarrkirche

Pfarrkirche

3,5 h

13 km

Im Ort vorhanden

Der Archäologische Weg 2 führt über Dietmannsdorf und Hart nach Otternitz und über Reitererberg wieder zurück nach St. Martin. Die für die mittlere Steiermark charakteristischen Hügelgräber sind in der Umgebung von St. Martin besonders häufig zu finden, so auch in Otternitz. Wer die Augen offen hält, erlebt eine Landschaft im Wandel Zeit, die heute zu einer vielfältigen Kulturlandschaft mit Wald, Wiesen und Feldern geworden ist.

GH Krenn Karpfenwirt, 03465/2307
Cafè Central, 0664/388 75 95
Cafe-Pizzeria Nellati, 03465/2456
Cafe-Pub Starlight, 03465/3747
GH Otternitzerhof, 03457/2611

3 Schilcherweg

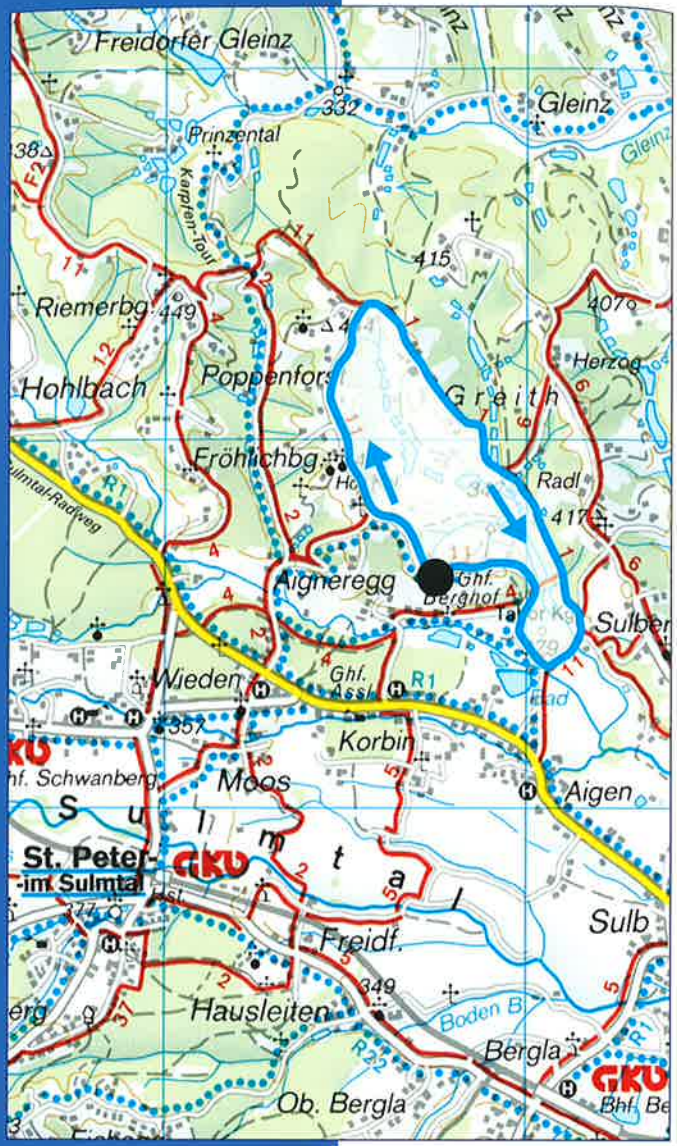
Kirchplatz

Sportarena

3,5 h | 12,5 km | Sportarena

Egal wo Sie auf der Strecke mit Ihrer Wanderung beginnen, kommen Sie zum romantischen Ortskern mit dem frei stehenden Glockenturm, weiters durch eine Landschaft mit Wiesen und Wäldern bis auf die Höhenrücken der Weinberge. Der Weg geht über Gemeinde- und Forststraßen, sowie Feldwege entlang des Leibenbaches.

GH Windhager, 03467/7092
GH Berghof, 03467/8469
GH Christophorus-Stubn, 03467/72 405



4 Teichweg

Berghof

Berghof

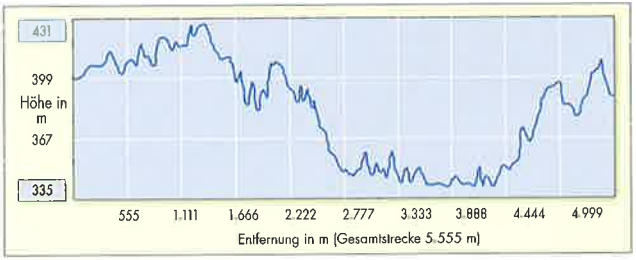
1,5 h

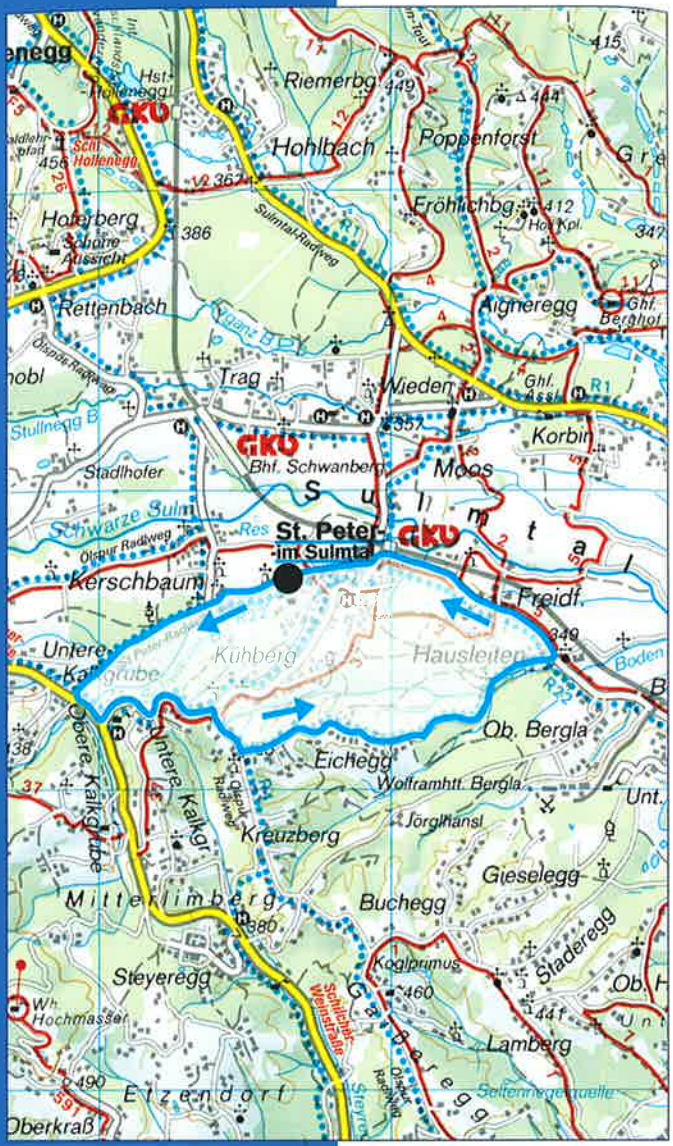
5,7 km

Berghof - vital

So richtig zum Einlaufen: Der Weg verläuft über eine wenig befahrenen Gemeindestraße entlang von Bauernhöfen, durch Waldgebiet von 386 m Seehöhe zu den für das Sulmtal typischen Teichanlagen im Tal auf 350 m Seehöhe. Über den Sagenweg schließen wir zu den Nordic-Walking Wegen nach St. Martin an. Oder Sie beenden die Strecke am Berghof als Rundweg.

GH Berghof - vital, 03467/8469-0





5 Petrusweg

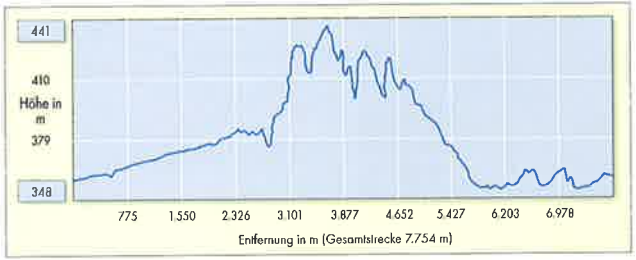
Kirchplatz

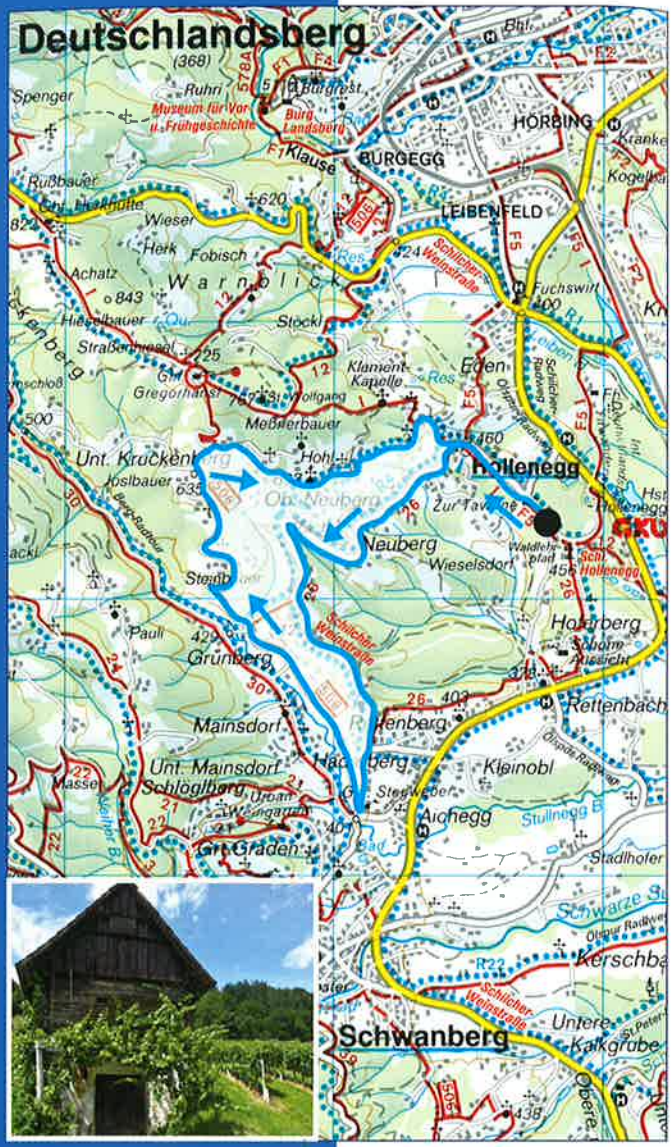
Ortsmitte

1,5 h | 5,7 km | Sportarena

Wir empfehlen vom Kirchplatz aus über den schönen Kreuzweg durch den Petrus-Blumenpark auf die Strecke ein zu steigen. Der Weg führt Sie durch Wälder und Hügellandschaft und enthält nur einen kurzen Anstieg.
Entlang idyllischer Bauernhöfe mit wunderschönen Aussichtspunkten kehren Sie zur Ortsmitte zurück.

GH Windhager, 03467/7092





6 6er-Buschenschank-Weg

Kulturzentrum Schloss Hollenegg

Kulturzentrum Schloss Hollenegg

3,5 h | 13,5 km | Kulturzentrum Schloss Hollenegg

Entlang des Weges gibt es mehrere Buschenschänken. Vom Info Point beim Kulturzentrum Schloss Hollenegg ausgehend, führt der Weg vorbei am Fachwerkbau des alten Rüsthauses der FF Hollenegg in Richtung Gemeindeamt und Patrizikiche. Nach dem Kindergarten geht es links weiter Richtung Neuberg, zu den Buschenschänken „Hansentoni" und „Eckfastl". Weiter über den Buschenschank „Kogelhohl" in Richtung Gasthof Stegweber. Bei der Lagerhalle der FF Grünberg-Aichegg führt der Weg 06 nach rechts weiter zum Anwesen Glanzer. Folgen Sie dem Weg 06 weiter nach Unterkruckenberg zum Anwesen Soinegg mit seinem Damwildgehege. Von dort rechts weiter zum Buschenschank „Hiaslbauer" und dann wieder talwärts über den Pfarrhof, die Patrizikirche, zum Info Point beim Kulturzentrum Schloss Hollenegg.

Buschenschänken

Hansentoni, Tel.: 03462/4614
Eckfastl, Tel.: 0676/662 61 08

Buschenschänken

Kogelhohl, Tel.: 03467/7387
Hiaslbauer, Tel.: 03462/4664

Gasthöfe

Stegweber, Tel.: 03467/8395

7 Hollenegger Rundweg

Kulturzentrum Schloss Hollenegg

Kulturzentrum Schloss Hollenegg

2 h

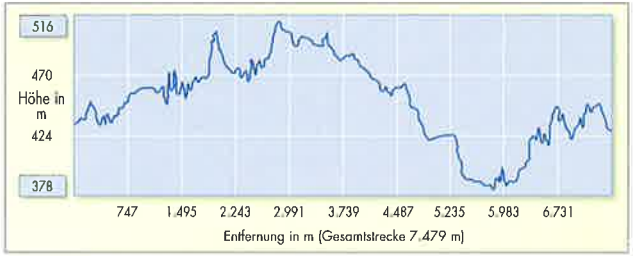
7,5 km

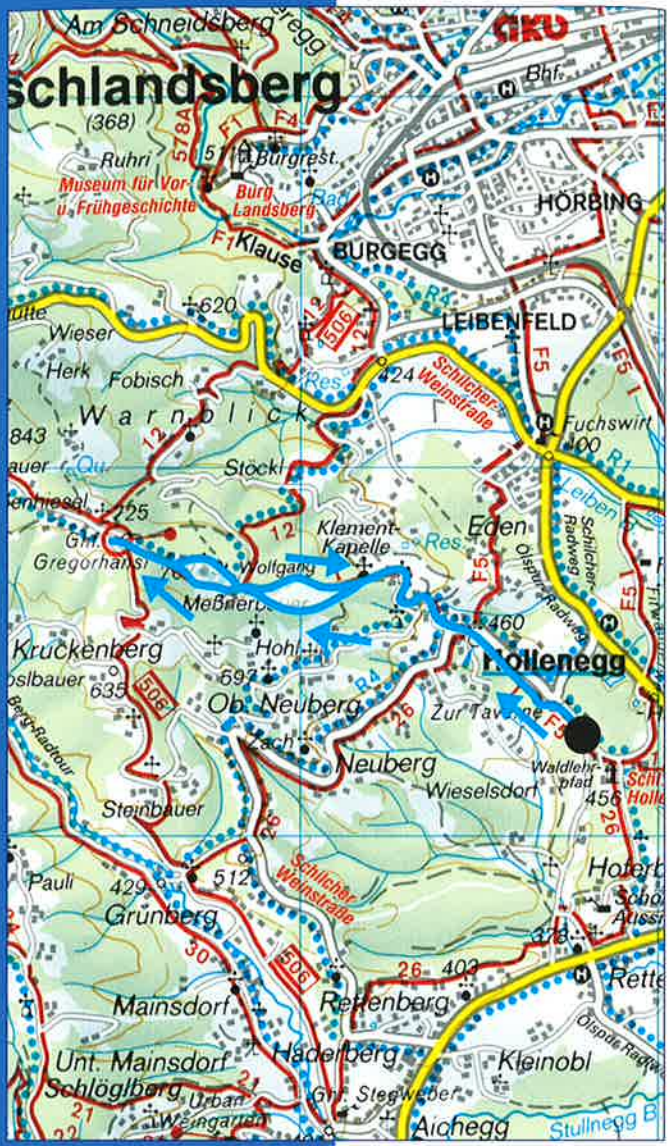
Kulturzentrum Schloss Hollenegg

Vom Info Point beim Kulturzentrum Schloss Hollenegg ausgehend, führt der Weg vorbei am Fachwerkbau des alten Rüsthauses der FF Hollenegg in Richtung Gemeindeamt und Patrizikiche. Nach dem Kindergarten geht es links weiter Richtung Neuberg, zu den Buschenschänken „Hansentoni" und „Eckfastl". Ab dem Buschenschank „Eckfastl" Richtung Osten weiter entlang des Waldrandes zum Fitnessstudio Spari und Bauhof Hollenegg. Von dort weiter zum Rüsthaus Rettenbach. Danach links weiter, den Berg hinauf, vorbei an der Imkerei Neger, Richtung Schloss Hollenegg. Hier findet man auch den Waldlehrpfad, der beim Info Point Kulturzentrum Schloss Hollenegg endet.

Buschenschänken

Hansentoni, Tel.: 03462/4614
Eckfastl, Tel.: 0676/662 61 08





8 Wolfgangiweg

Kulturzentrum Schloss Hollenegg

Kulturzentrum Schloss Hollenegg

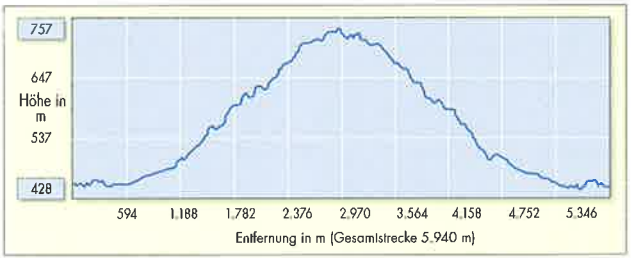
2 h

7 km

Kulturzentrum Schloss Hollenegg

Dieser Weg führt zu einem der schönsten Aussichtspunkte der südlichen Weststeiermark. Vom Info Point beim Kulturzentrum Schloss Hollenegg ausgehend, führt der Weg vorbei am Fachwerkbau des alten Rüsthauses der FF Hollenegg in Richtung Gemeindeamt und Patrizikirche. Nach dem Kindergarten rechts weiter über den Pfarrhof und danach wieder rechts Richtung Klement Kapelle. Von dort führt der Weg über den „Kreuzwehstein" zur Wolfgangikirche (Zugang Ost) und weiter zum Alpengasthaus zum Gregorhansl. Der Rundweg führt dann zurück, vorbei an der Wolfgangikirche, am Anwesen Kügerl. Nach dem Anwesen (Abgang West) Richtung Klement Kapelle und zurück zum Info Point beim Kulturzentrum Schloss Hollenegg.

Alpengasthaus Gregorhans´l, Tel.: 03462/2610



9 Rund um den Josefiberg

Schwanberg

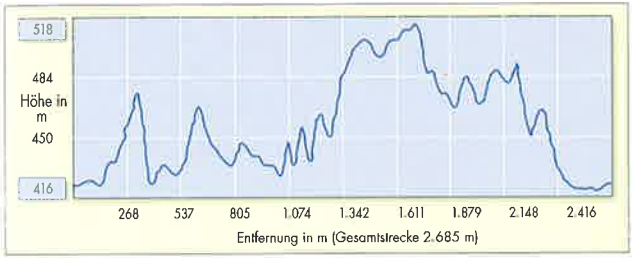
Infostelle Hauptplatz

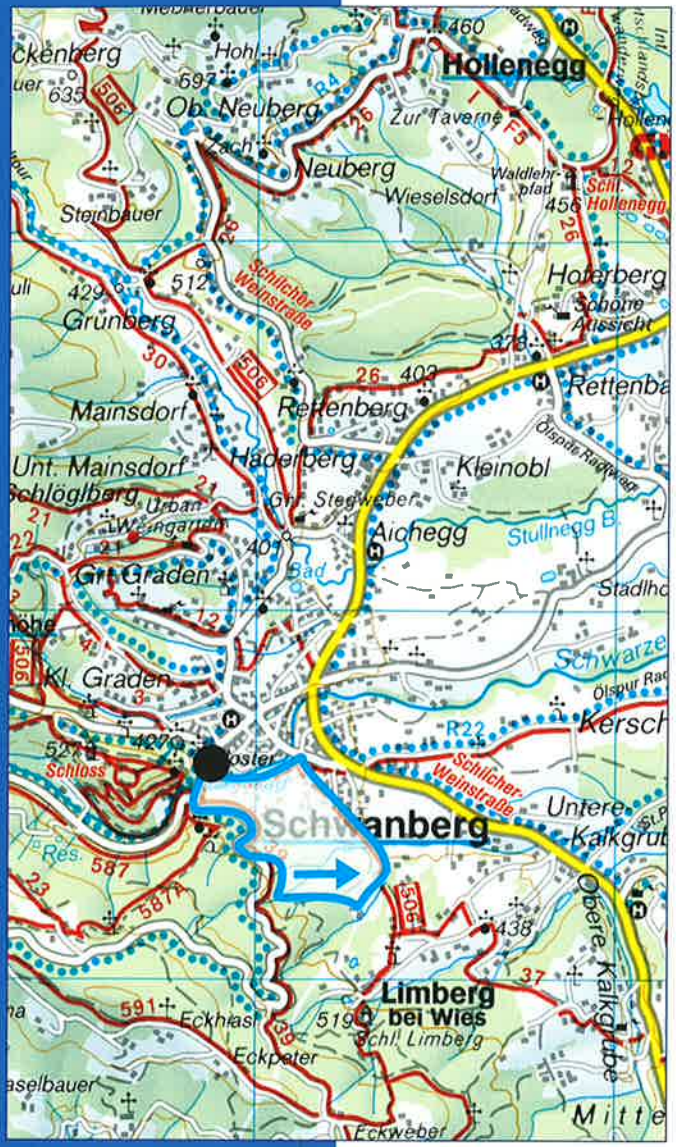
Infostelle Hauptplatz

0,5 h | 2,5 km | im Ort vorhanden

Entlang der Klostermauer führt der Weg vorbei am Heilmoorbad Schwanberg. Danach geht es rechts am Fluder an der Schwarzen Sulm weiter. Das Rauschen der Schwarzen Sulm nimmt nach dem kurzen Stauwerk zu und Sie befinden sich auf einem der beliebtesten Wege vieler Schwanberger, auf dem es viel zu entdecken gibt. Er führt auf den Hausberg, dem Josefiberg. Nur kurz müssen Sie sich hinauf zum Schloss Schwanberg anstrengen, oben angekommen,werden Sie mit einem berauschenden Weitblick belohnt. Am Josefikircherl angelangt, wo Ihnen der Markt Schwanberg und das fruchtbare Tal der Schwarzen Sulm zu Füßen liegen, werden Sie ins Schwärmen geraten und sich lange an dieses Fleckerl Erde erinnern.

Heilmoorbad Schwanberg, Tel.: 03467/8217
(Gratisrufnummer 0800/228217)





10 Buschenschank Moser-Weg

Schwanberg

Infostelle Hauptplatz

Infostelle Hauptplatz

1 h | 3,5 km | im Ort vorhanden

Viele Wege führen von Schwanberg hinauf ins Bergdorf St. Anna. Sie folgen der „neuen" St. Anna Straße für ein paar Minuten bergan, gewinnen langsam an Höhe und Ausblick, biegen dann links ab in einen Forstweg, der in einem romantischen alten Hohlweg endet. So erreichen Sie die Schneid des Weinberges der Familie Moser, wo Sie ein Keltischer Baumkalender zum Buschenschank hinunter begleitet. Hier können Sie sich laben, bevor Sie der Weg wieder in den Markt zurück führt.

Buschenschank Moser, Tel.: 03467/7550
Restaurant-Pension „Schwanberger Stüberl", Tel.: 03467/7115

11 Hubenjörgl-Weg

Infostelle Hauptplatz

Infostelle Hauptplatz

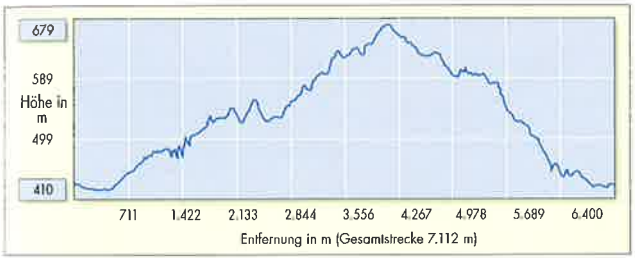
2 h

7 km

im Ort vorhanden

Eintauchen in die Zeit von Gestern - der Hubenjörgl-Weg führt Sie vorbei am Greißlermuseum und am geschichtsträchtigen Buschenschank Brendlhof. Danach folgen Sie der Bergstrasse, bis Sie links hinunter über das Bacherl geleitet werden und den herrlichen Ausblick auf das Anwesen Reschbauer, die Wolfgangikirche und das Schloss Schwanberg in der Nähe des Bauernhofes vulgo „Riapl" genießen können. Am höchsten Punkt angelangt, geht es nun frei dahin an einigen Gehöften und Marterln vorbei. Beim Bergabgehen begleitet Sie zur Rechten ein Mischwald am Garanaser Gebirgsausläufer der Koralm, der sich im Herbst von unbeschreiblicher Schönheit präsentiert.

Heilmoorbad Schwanberg, Tel.: 03467/ 8217
(Gratisrufnummer 0800/228217)
Hotel „Zum Schwan", Tel.: 03467/8227
Gasthof „Steirereck'n", Tel.: 03467/8268
Cafe „Funny Bar", Tel.: 03467/20055
Hotel-Gasthof "Zur Alten Post", Tel.: 03467/8264
Gasthaus Kolleritsch, Tel.: 03467/8239
Gasthof„Urban Weingarten", Tel.: 03467/8392



12 Weiherbach-Weg

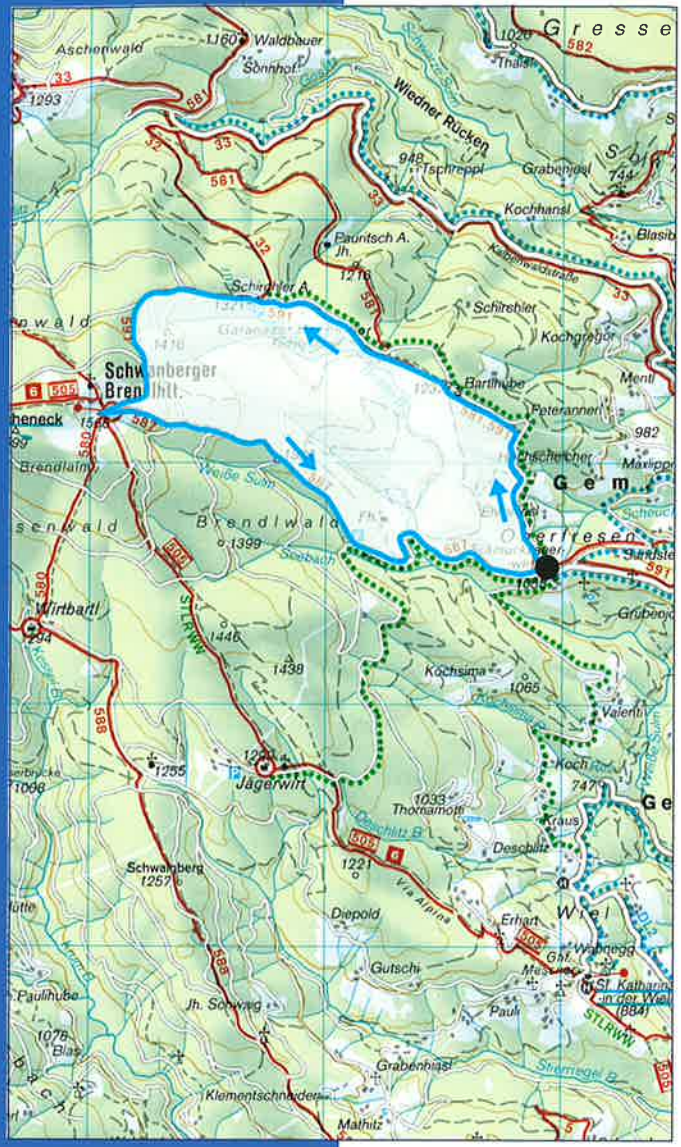
Infostelle Hauptplatz

Infostelle Hauptplatz

1,5 h | 5,5 km | im Ort vorhanden

Das leise Plätschern des Bächleins, der Duft des Waldes und Vogelgesang umfängt Sie schon nach ein paar Schritten. Sanfte, unberührte Gräben mit Teichen säumen Ihren Weg bergan. Vom nördlichen Ortsrand wieder Richtung Schwanberg walkend, gehen Sie an einem typischen weststeirischen Bauernhof vorbei, bevor Sie, nach dem Durchqueren einer alten Apfelbaumallee, wieder kurz in den Wald eintauchen um dann nach ca. 4,1 km voller Eindrücke den Franziskus Steg überqueren und sich fast wieder mitten im Herzen von Schwanberg befinden.

Heilmoorbad Schwanberg, Tel.: 03467/ 8217
(Gratisrufnummer 0800/228217)



13 Hochmoor Weg

Gasthaus Schmuckbauerwirt

Gasthaus Schmuckbauerwirt

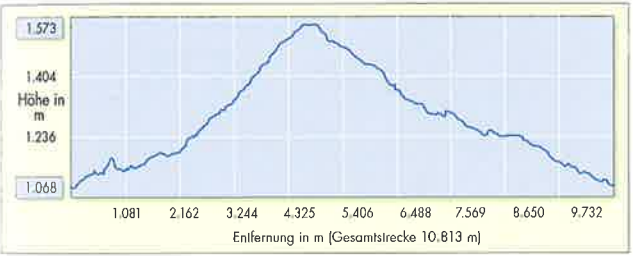
4 h

11 km

Gasthaus Schmuckbauerwirt
Schirchleralm, Liechtensteinsäge

Der Ausgangspunkt ist beim Gasthaus Schmuckbauerwirt. Danach führt rechts der Wanderweg Nr. 591 in Richtung Partlhube und zur Maxlippisäge, wo man einen herrlichen Ausblick über das Sulmtal bis zur slowenischen Grenze hat. Nach der Maxlippisäge erreicht man das Garanaser-Hochmoor, das sich auf einer sanften Hügelkuppe gebildet hat.
Auf einer Aussichtswarte kann man das Areal betrachten. Nach einer Stärkung bei der Schirchlerhütte führt der Wanderweg Nr. 591 auf die Schwanberger-Brendelhütte weiter. Auch im Bereich der Schirchlerhütte stößt man auf ein Moorvorkommen. Über den Wanderweg Nr. 587, entlang der Forststraße, kommt man von der Brendlhütte zur ehemaligen Liechtensteinsäge. Weiter geht es über die Gemeindestraße zurück zum Ausgangspunkt Gasthaus Schmuckbauerwirt.

Gasthaus Schmuckbauerwirt: 03467/8406
Schirchlerhütte: 03468/425
Brendlhütte: 0664/144 93 23 oder 0664/520 11 36



14 St. Anna Runde

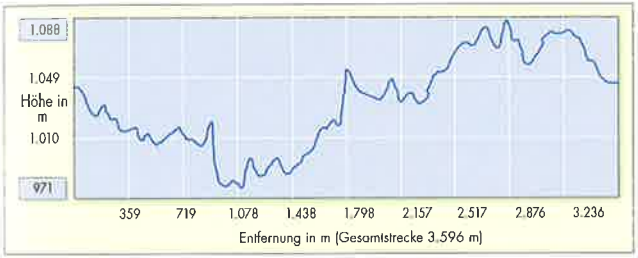
St. Anna bei der Volksschule

St. Anna

1 h | 3,6 km | P St. Anna Schmuckbauerwirt

Die Tour beginnt in St. Anna bei der Volksschule. Sie ist für Einsteiger aber auch für Fortgeschrittene zu empfehlen. Sie führt an der Sonnenhangsiedlung in St. Anna vorbei bis zum „Grubenjoslkreuz". Dann geht es auf einem Waldweg zurück nach St. Anna.

Gasthaus Kremser: 03467/8250 (Gegen Voranmeldung)
Gasthaus Schmuckbauerwirt 03467/8406



15 Große St. Anna Runde

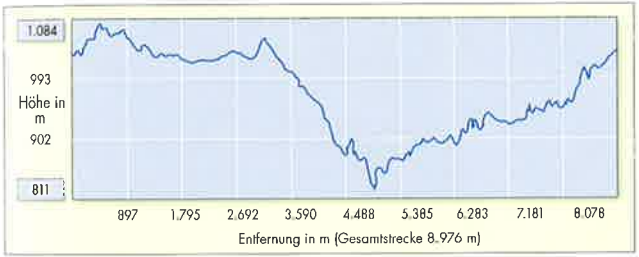
St. Anna

St. Anna

3 h | 9 km | GH Hulzknechthitt´n
GH Schmuckbauerwirt, St. Anna

Die Tour ist eine schöne abwechslungsreiche Strecke mit Aussichtspunkten ins weite Land bis nach Slowenien, bis zur Riegersburg sowie in das Grazer Becken hinein. Man geht teilweise auf Waldwegen und auch auf kaum befahrenen Gemeindestraßen.
Die Gasthäuser auf der Strecke laden zum Rasten ein. Den Ausgangspunkt kann man je nach Belieben selbst bestimmen. Je nach Lust und Laune kann man auch einen kleinen Abstecher zur Kalachakra Stupa in Garanas machen. Es ist ein Meditationszentrum der Buddhisten. www.kalapa.at

Gasthaus Kremser: 03467/8250 (Gegen Voranmeldung)
Gasthaus Hulzknechthitt´n: 03467/8443
und 0664/9765664
Gasthaus Schmuckbauerwirt: 03467/8406



16 Eklogitweg

Lenzbauer

Lenzbauer

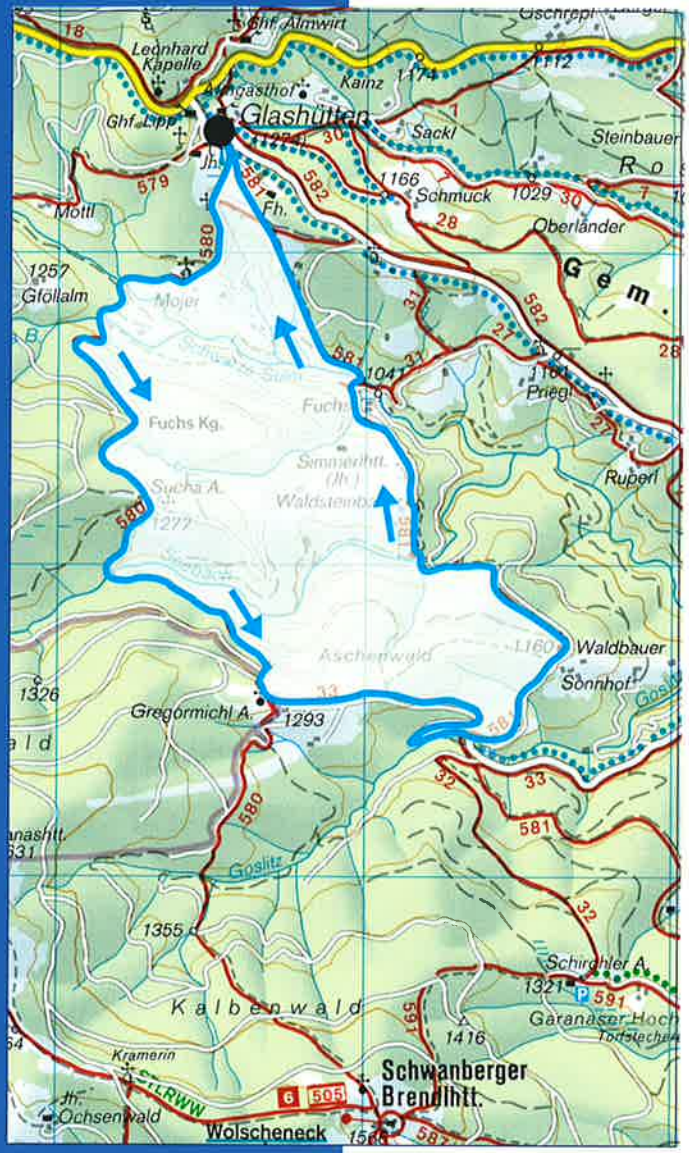
4 h

13 km

Gasthof Lenzbauer

Beim Ausgangspunkt Lenzbauer erwartet sie ein Eklogitklopfplatz (Werkzeug bekommen sie im Gh), weiter über die Lenzn Ährn mit einem herrlichen Blick auf den Kamm der Koralm mit den Goldhauben (Radarstation). Entspannt walkt man weiter bis zur schwarzen Sulm, ein Gebirgsbachjuwel das unter Natura 2000 gestellt wurde. Weiter geht es nach Glashütten, wo sich der sehenswerte Geopark befindet, der ein Knotenpunkt des Koralm-Kristall-Trails ist. Zurück zum Ausgangspunkt walkt man über einen erholsamen Waldweg, an dessen Beginn ein Kalkofen zu sehen ist, der für die Glasgewinnung von Bedeutung war. Entlang der Strecke findet man große Waldameisenvölker. Zwischendurch hat man immer wieder einen Fernblick über das gesamte süd- oststeirische Hügelland bis hin zur Riegersburg und weiter.

Gasthof Lenzbauer, Tel.: 03467/8231
Alpengasthof Glashütten, Tel.: 03461/230



17 Gebirgsbächeweg

Glashütten

Glashütten

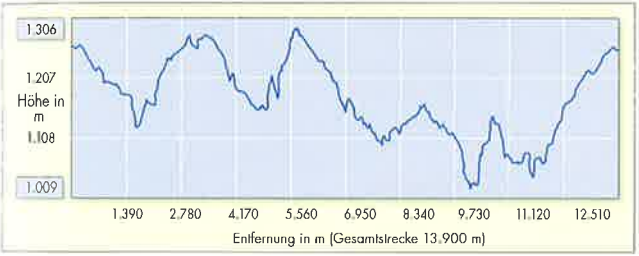
5,5 h

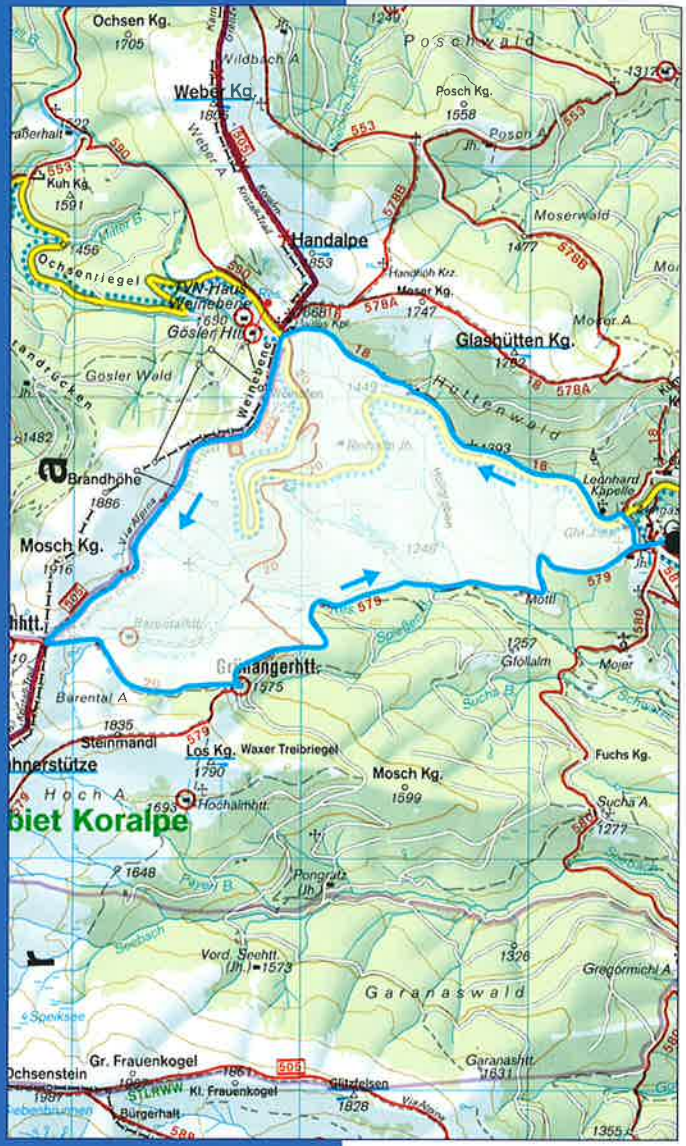
14 km

Ort Glashütten

Noch unberührte Gebirgsbäche wollen von ihnen entdeckt werden. Mit etwas Glück können sie im Wasser einige Gebirgsforellen beobachten.
Schwarze Sulm, Suchabach, Seebach und die Goslitz werden ihren Weg mehrmals kreuzen. Wobei der Suchabach, der Seebach und die Goslitz später in die schwarze Sulm münden. Zwischendurch hat man immer wieder einen herrlichen Blick auf die Gregormichlalm. Wald- und Wiesenwege, wo Rehe, Hasen u. viele andere Tiere sich tummeln und herrliche Alpenblumen blühen, sind ideal zum Entspannen.

Für diesen Weg sollten sie ausreichend Getränke und Proviant mitnehmen, da es nur beim Ausganspunkt eine Einkehrmöglichkeit gibt!





18 Almenweg

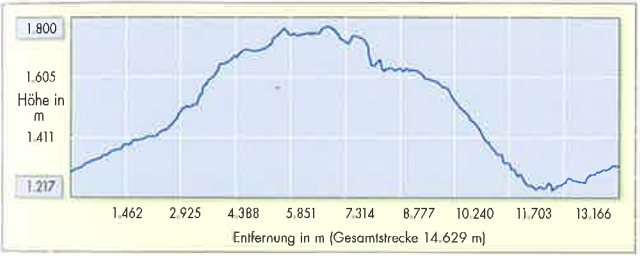
Glashütten

Glashütten

5 h | 14,5 km | Ort Glashütten

Sie walken durch die größte Almengemeinschaft der Steiermark (Hochalm-Bärental). Von Glashütten geht es durch den Hüttenwald vorbei an der Dreifaltigkeitskapelle, entlang der alten Weinebenestraße bis zum Plateau der Weinebene auf 1666 m Seehöhe, der Landesgrenze zu Kärnten. Früher wurde hier reger Handel mit steirischem Wein für Kärnten betrieben, was auch namensgebend war. Gemütlich geht es oberhalb der Waldgrenze Richtung Bärentalhütte, wo die schwarze Sulm entspringt. Vielleicht entdecken Sie eine der typischen Alpenblumen der Koralm, wie die Sturzbach Gämswurz u. das Koralpen Berufkraut. Nach der Rast auf der Bärentalhütte, geht es weiter zur Grünangerhütte.

Alpengasthof Glashütten, Tel.: 03461/230
Almrauschhütte, Tel.: 0664/9222310 (im Sommer geöffnet)
Bärentalhütte, Tel.: 06767514928, (Juni-September geöffnet)
Grünangerhütte, Tel.: 0676/7546330, (ganzjährig geöffnet)



Servicenummern

Nordic Walking erfreut sich ganzjährig so großer Beliebtheit, weil es ein Sport für jedermann ist. Alles was Sie brauchen sind bequeme Kleidung, geeignetes Schuhwerk und Stöcke.

In unserer schönen Region mit ihren typisch weststeirischen Bauernhöfen, liebevoll renovierten Kellerstöckln, Weingärten, Wälder, Wiesen, Bächen und Almen finden Sie zu jeder Jahreszeit die besten Bedingungen vor.

Wir und alle weiteren Gast- und Beherbergungsbetriebe der Region freuen uns auf Ihren Besuch und informieren Sie gerne:

Tourismusbüro:
Tel: 03467/8484 I email: urlaub@sulmtal-koralm.info
www.sulmtal-koralm.info

Gemeinde Schwanberg I Hauptplatz 6, 8541 Schwanberg,
Tel: 03467/8288-0 I email: gde@schwanberg.steiermark.at

Gemeinde Garanas I Oberfresen 25, 8541 Schwanberg
Tel: 03467/8410-0 I email: gde@garanas.steiermark.at

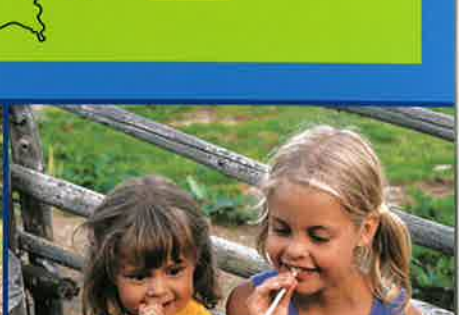
Gemeinde Gressenberg I Gressenberg 33, 8541 Schwanberg
Tel: 03467/7400-0 I email: gde@gressenberg.steiermark.at

Gemeinde Hollenegg I Hollenegg 34, 8530 Deutschlandsberg
Tel: 03462/2746-0 I email: gde@hollenegg.steiermark.at

Gemeinde St. Martin im Sulmtal I Sulb 72, 8543 St. Martin
Tel: 03465/2219-0 I email: gde@st-martin-sulmtal.steiermark.at

Gemeinde St. Peter im Sulmtal I St.Peter 46, 8542 St. Peter
Tel: 03467/8302-0 I email: gde@st-peter-sulmtal.steiermark.at

Heilmoorbad Schwanberg I Hauptplatz 1 I 8541 Schwanberg I Tel: 0800/22821

Berghof I Aigneregg 22 I 8542 St. Peter I Tel: 03467/8469

Übersichtsplan