



ZERTIFIZIERT DURCH  
**NWO**  
A U S T R I A  
N O R D I C W A L K I N G  
O R G A N I S A T I O N



# Nordic Walking Zentrum Wald am Schoberpass



SCHRITT FÜR SCHRITT, NORDIC WALKING HÄLT DICH FIT - EIN LEBEN LANG...

## LEBENSQUALITÄT DURCH ENERGIE & HARMONIE NORDIC WALKING ... DEN ELEMENTEN AUF DER SPUR



Das zertifizierte Nordic Walking Zentrum der Gemeinde Wald am Schoberpaß, Sommer- und Wintersportort, gelegen auf 849m Seehöhe, inmitten des Palten- & Liesingtales in der Region „Hochsteiermark“, eingebettet in eine waldrreiche Naturlandschaft mit reiner und gesunder Luft, lädt zum besonderen Nordic Walking-Erlebnis ein. Lizenziert durch die NWO (Austrian Nordic Walking Organisation) werden eine Teststrecke und vier thematisierte Strecken, basierend auf der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) nach dem Yin & Yang Prinzip, dem Gleichgewicht zweier polarer Gegensätze, angeboten:

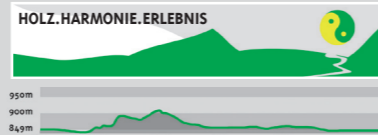
**YIN** = Schwäche, Erde, Nacht, Mond, Frau, Wasser, Ruhe, Tod, Minus  
**YANG** = Stärke, Himmel, Tag, Sonne, Mann, Feuer, Bewegung, Leben, Plus

Der Funktionskreislauf der fünf Elemente **HOLZ, FEUER, ERDE, METALL, WASSER** mit dem energetischen Wechsel der Organaktivität symbolisiert einige Beispiele in der Zuordnung von Einflüssen auf Mensch und Natur.

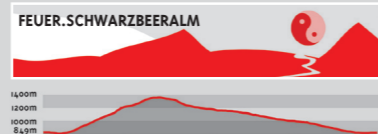
Folgen Sie nun dem Harmonieelementsystem und lassen Sie sich von einem Beispiel der emotionalen Zuordnung „Gesunder Gedanken“ inspirieren. Stimmen Sie Ihr Gefühl positiv zur Erreichung für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität ein.



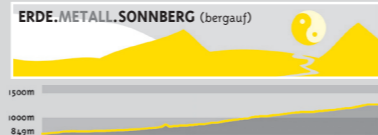
leicht



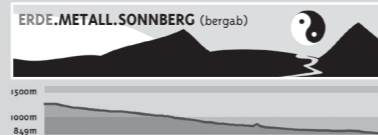
schwierig



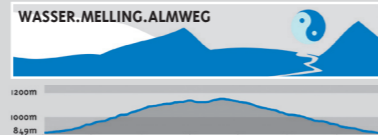
mittel



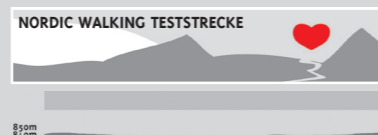
mittel



schwierig



leicht



### HOLZ.HARMONIE.ERLEBNIS

3,59 km

Vom Ausgangspunkt Dorfplatz „Starttafel“ geht es in Richtung O über die Eisenbahnbrücke, rechts abbiegen bis zu einem Hochsitz, das leicht ansteigende Wiesenstück queren, vorbei an der Tafel „Esel“, in das Waldstück einbiegen. Eingebaut in diese harmonische Erlebniswanderung ist ein Projekt der Volkshochschule Wald „Die Bremer Stadtmusikanten“, dargestellt auf 7 Bildtafeln. Themenbankerl laden zum Verweilen ein, Gegenstände entlang des Weges fördern unsere Wahrnehmung und bringen uns zum Schmunzeln. Entlang dem Leitsymbol geht es vorbei an der Abzweigung Schwarzbeeralm, geradeaus auf dem Naturwaldboden bis zur Tafel „Räuber“, über ein kleines Brückel, an einer Quelle vorbei, führt rechts ein Naturpfad bis zum Sportzentrum, Abzweigung Freizeitee, links weiter bis zum See mit Kinderwasserwelt (Möglichkeit einer Abkühlung bzw. einer Einkehr). Retour geht es ein Stück gleichen Weges, vorbei am naturschutzgen Waldsee Moor, entlang der Leitsymbole über die Eisenbahnbrücke zum Ausgangspunkt.

### FEUER.SCHWARZBEERALM

7,51 km

Vom Ausgangspunkt Dorfplatz „Starttafel“ geht es in Richtung O über die Eisenbahnbrücke, rechts abbiegen, weiter bis zu einem Hochsitz, das leicht ansteigende Wiesenstück queren, dem Leitsymbol folgen bis zur Abzweigung Schwarzbeeralm. Links den markierten Wandersteig fortsetzen, welcher in einen Hohlweg einmündet und diesem folgen bis zur Forststraße. Der Weg verläuft teilweise durch idyllische Waldwege und alle Hohlwege, quert des öfteren die Forststraße, wo sich der Wanderweg jedes Mal unmittelbar auf der gegenüberliegenden Wegseite wieder fortsetzt. Bei der letzten Querung der Forststraße geht man linkerhand der „Franz Gruber Gedenkstätte“ direkt auf die Schwarzbeeralm, (1.400m – urkundlich erwähnt 1864). Dort haben Sie die Möglichkeit, sich bei einer Einkehr in die Hütte von Almschmankerln verwöhnen zu lassen. Von hier aus könnte man den „Großen Schober“ – 1889m bzw. die „Liesinger Berge“ und Almen bewandern. Retour geht es dem Leitsymbol folgend etwas gemittelter der Forststraße entlang in Richtung Sportplatz geradeaus auf die Eisenbahnbrücke zu und dem Leitsymbol folgend, vorbei an zwei Gasthöfen (auch hier besteht die Möglichkeit, sich zu stärken) bis zum Ausgangspunkt.

### ERDE.METALL.SONNBERG (bergauf)

2,13 km

Vom Ausgangspunkt Dorfplatz „Starttafel“ geht es in Richtung Melling, unmittelbar nach der Mellingbrücke scharf rechts zur Unterführung bei der Schoberpass Bundesstraße B 113 einbiegen, dem Leitsymbol entlang vorbei an der Lift / Talstation auf dem Begleitweg bis zum Autobahntunnel (Hubschrauber-Landplatz), rechts auf den „Sonberg“ abbiegen, den leicht ansteigenden Weg bis zu einer Siedlung fortsetzen, nach dem zweiten Gebäude links vorbei und in Richtung N den Wiesenweg folgen. Dieser geht in einen idyllischen Waldweg über, weiter durch die Feriensiedlung bis zum Anwesen „Jodlbauer“ (Fam. Haberl).

### ERDE.METALL.SONNBERG (bergab)

1,92 km

Vom Anwesen geht es dem Leitsymbol entlang an der Schihütte (Einkehrmöglichkeit) vorbei, bergab auf einem Asphaltweg weiter und wir genießen das herrliche Panorama auf die Ortschaft Wald am Schoberpaß, dem Hausberg „Großer Schober“ sowie die gegenüberliegenden Berggipfel der Seckauer Alpen, queren die Liftrasse, gehen den Weg immer geradeaus weiter bis zur Weggabelung, biegen nach rechts ab und folgen dem Leitsymbol bis zum Ausgangspunkt.

### WASSER.MELLING.ALMWEG

7,62 km

Ab der „Starttafel“ geht es über die Mellingbrücke dem Leitsymbol folgend entlang der Straße in die Melling, zweigen bei einer Weggabelung rechts ab und folgen dem Rauschen des Sulzbaches, vorbei am Naturdenkmal „Ranner Mauer“ und den imposanten Wildbachverbauungen des Sulz- und Schläglgrabenbaches bis zur Weggabelung Zeiritzkempel/Mellingalm (Wandermöglichkeit „Zeiritzkempel“). Rechts fortsetzen des Weges in Richtung SW zur Mellingalm. Vorbei an dieser führt die Forststraße bis zum höchsten Punkt der „Wastlbauehöhe (1.145m), wo man ein Wetterkreuz vorfindet. (Wanderweg nach Kälwang). Retour geht es ein Stück gleichen Weges bis zur Mellingalm, wo eine Rast möglich ist. Links in den Waldboden einbiegen und geradeaus weitergehen, queren linkerhand einen kleinen Wald mit einem Überstieg und entlang der Forststraße geht es weiter zu einem Aussichtspunkt weit in das Paltenal, vorbei an einer Schottergrube und am Gehöft vlg. „Veit im Berg“ (Kohlbacher), die Straße entlang bis zur Kreuzung Mellingstraße. Nach Überqueren der Brücke, geht es linkerhand bis zum Ausgangspunkt.

### NORDIC WALKING TESTSTRECKE

2,00 km

Vom Ausgangspunkt Dorfplatz „Starttafel“ geht es in Richtung O bis kurz vor die Eisenbahnbrücke. Rechterhand ab dem Startpunkt dem „Hans Leitner Weg“ über der 1 km langen asphaltierten Teststrecke bis zum Wendepunkt, den zweiten Kilometer legen wir auf der Retourstrecke zurück. Mit dem Herzfrequenzmessgerät wird die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit für körperliches Wohlbefinden und der Fitness gemessen, über ein spezielles Computerprogramm ausgewertet, damit das Nordic Walking Training gezielt im Gesundheits- und Fitnessbereich durchgeführt werden kann.

## Gefühlsregungen beeinflussen die Organe - Gesunde Gedanken!



Beispiele für den Funktionskreislauf:		Yin -	Yang +
Frühjahr	-	Tränen	
Klima	-	Wind	
Farbe	-	Grün	
Organe	-	Leber, Galle	
Sinnesorgane	-	Auge	
Emotion	-	Zorn	
Geschmack	-	Sauer	
Ernährung	-	Grünkern, Dinkel, Kräuter, Huhn	
		Leber Unglücklichsein = Schwächt Fröhlichkeit = Stärkt	Galle Zorn = Schwächt Verzeihen = Stärkt
		Ich bin fröhlich	Ich vergebe
		<b>Denkmuster</b>	



Beispiele für den Funktionskreislauf:		Yin -	Yang +
Sommer	-	Schweiß	
Klima	-	Hitze	
Farbe	-	Rot	
Organe	-	Herz - Kreislauf, Dünndarm	
Sinnesorgane	-	Dreitach Erwärmer	
Emotion	-	Zunge	
Geschmack	-	Freude	
Ernährung	-	Reis, Kräuter, Schaf, Ziege	
		Hysterie, Enge, Hass = Schwächt Liebe, Zufriedenheit = Stärkt	Dünndarm Leid, Kummer = Schwächt Freude, positives Denken = Stärkt
		Ich bin zufrieden...	Ich hüple vor Freude...
		Kreislauf Starkköpfig, Eifersucht = Schwächt Entspannung, Güte = Stärkt	Dreifacherwärmer Verzweiflung, Einsamkeit = Schwächt Hoffnung, Beschwingtheit = Stärkt
		Ich bin entspannt und großzügig...	Ich lasse die Vergangenheit los...
		<b>Denkmuster</b>	



Beispiele für den Funktionskreislauf:		Yin -	Yang +
Spätsommer	-	Ödeme	
Klima	-	Feuchtigkeit	
Farbe	-	Gelb	
Organe	-	Milz / Pankreas, Magen	
Sinnesorgane	-	Lippen	
Emotion	-	Sorgen	
Geschmack	-	Süß	
Ernährung	-	Mais, Hirse, Kräuter, Rind, Kalb	
		Zukunftsängste, Sorgen = Schwächt Vertrauen in die Zukunft = Stärkt	Magen Bitterkeit, Ekel, Öier = Schwächt Gelassenheit = Stärkt
		Sicherheit und Vertrauen begleiten meine Zukunft	Zufrieden und gelassen gehe ich durch mein Leben
		<b>Denkmuster</b>	



Beispiele für den Funktionskreislauf:		Yin -	Yang +
Herbst	-	Schleim	
Klima	-	Trockenheit	
Farbe	-	Weiß / Schwarz	
Organe	-	Lunge, Dickdarm	
Sinnesorgane	-	Nase	
Emotion	-	Traurigkeit	
Geschmack	-	Scharf	
Ernährung	-	Hafer, Reis, Kräuter, Pferd, Wild, Pute	
		Depression, Hochmut = Schwächt Bescheidenheit, Toleranz = Stärkt	Dickdarm Kummer, Schuldgefühle = Schwächt Selbstwertgefühl = Stärkt
		Ich bin bescheiden und tolerant...	Ich lasse los was nicht mehr zu mir gehört...
		<b>Denkmuster</b>	



Beispiele für den Funktionskreislauf:		Yin -	Yang +
Winter	-	Speichel	
Klima	-	Kälte	
Farbe	-	Blau	
Organe	-	Nieren, Blase	
Sinnesorgane	-	Ohren	
Emotion	-	Angst	
Geschmack	-	Salzig	
Ernährung	-	Schwein, Fisch, Hülsenfrüchte, Kräuter	
		Angst, Furcht = Schwächt Gute Partnerschaft = Stärkt	Blase Ruhelosigkeit, Ungeduld = Schwächt Harmonie, Friede = Stärkt
		Harmonisch und funktionslos wende ich mich meinen Mitmenschen zu...	Ausgeglichen und gelassen gehe ich durchs Leben...
		<b>Denkmuster</b>	

