



Ein Tal zum Gehen, Wandern oder Waldbaden

Gastein punktet mit neuem Weitwanderweg, einer Nachtwanderung und Baden im Wald

Weitwanderer, Nachteulen und Waldliebhaber kommen in Gastein im Sommer 2018 voll auf ihre Kosten. Ein neuer Weitwanderweg zeigt die alpine Natur im Salzburgerland in all ihren Facetten. Bei einer geführten Nachtwanderung werden einmal ganz andere Sinne geschult. Und beim Waldbaden taucht man ein in die Natur und findet so zu sich selbst.

Neuer Weitwanderweg „Gastein Trail“ führt von Dorfgastein bis Bad Gastein

Der neue Weitwanderweg in Gastein führt von Dorfgastein über die Westseite des Tals bis in die Hohen Tauern. In sechs Etappen geht es täglich in 4,5 bis 7,5 Stunden über Almwiesen, Gipfel und Hütten. Der Trail beginnt in Dorfgastein, nach rund sechs Stunden Gehzeit und fast 1.400 Höhenmetern wird auf der Heinrich Alm übernachtet. Tag Zwei führt in die Einsamkeit der Berge. Nach rund fünf Stunden und 580 Höhenmetern hat man das Etappenziel Biberalp erreicht. Am dritten Tag steht die kürzeste Etappe auf dem Programm: nur 4,5 Stunden Gehzeit und 750 Höhenmeter. Nach einem kurzen Abstecher auf die Hirschkarspitze, von der aus man das gesamte Gasteinertal überblicken kann, wird im Hofgasteiner Haus übernachtet. Am Tag Vier geht es mehr bergab als bergan: 260 Höhenmeter rauf und 1.100 Höhenmeter runter. Vorbei an den bewirtschafteten Gadauner Hochalmen und vielen Heustadeln gelangt man zum Skizentrum Angertal von wo aus die Wanderer mit einem Shuttle zur Übernachtung nach Bad Hofgastein und am nächsten Morgen wieder zurückgefahren werden. Weiter geht es am Tag Fünf über den Stubnerkogel mit der 140 Meter langen Hängebrücke bis nach Sportgastein, das bereits zum Nationalpark Hohe Tauern gehört. Am letzten Tag führt der neue Gastein Trail in etwa fünf Stunden Gehzeit über die beiden Astenalmen und den Ortsteil Böckstein hinunter bis in die faszinierende Belle-Epoque-Architektur von Bad Gastein.

Gastein ist jetzt auch Träger des Österreichischen Wandergütesiegels

Neben dem neuen Weitwanderweg gibt es in Gastein noch viele andere Wandermöglichkeiten. Mit seinen über 600 Kilometern markierter Wegen, zahlreichen bewirtschafteten Almhütten und je einem zertifizierten Wanderhotel in den drei Orten Dorfgastein, Bad Hofgastein und Bad Gastein gilt das Gasteinertal seit jeher als beliebte Wanderregion. Diese Kompetenz im Bereich Wanderurlaub wird nun auch mit dem Österreichischen Wandergütesiegel unterstrichen. In Österreichs Wanderdörfern erwartet den Besucher ein ganzheitliches Wandererlebnis, das durch ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Wandergastgebern, Wanderdörfern und Wanderwegen entsteht.

Neu in Bad Hofgastein: Nachts die Berge erkunden

Tagsüber wandern kann jeder. Aber nachts, wenn es dunkel ist, man den Weg kaum erkennen kann, ist die Herausforderung um einiges größer. Doch interessierte Nachteulen werden in Gastein nicht alleine gelassen: Wanderführer Hans Nagelmayr geleitet seine Gäste sicher durch die Dunkelheit. Was auf den ersten Metern noch gänzlich ungewohnt ist, wird schnell einfacher. Augen und Ohren gewöhnen sich an die Lichtverhältnisse und die Schritte werden zunehmend sicherer. Gleichzeitig wird die Wahrnehmung geschärft, man nimmt den Waldgeruch viel intensiver wahr und hört Geräusche, die man bei Licht nie bemerkt hätte.

Die nächtlichen Wanderungen in mystischer Atmosphäre starten jeden Freitag von Ende Juli bis Mitte September um 20.30 Uhr beim Kur- und Tourismusverband in Bad Hofgastein und führen über den Bad Hofgasteiner Wasserfallweg. Die Teilnahme ist kostenlos.

Waldbaden in Bad Hofgastein

Neu im Angebot ist 2018 unter anderem das sogenannte Waldbaden. Dabei handelt es sich um bewusste Spaziergänge in den Wald, um dort die ätherischen Öle, die die Pflanzen in die Luft abgeben, einzuatmen und die Verbindung zur Natur zu stärken.

Ursprünglich stammt diese Idee aus Japan, wo Forscher bereits in den 1980er Jahren feststellten, dass „Shinrinyoku“, also Waldbaden, beim Menschen stressabbauend wirkt, Angstzustände und Depressionen verringert und das Immunsystem stärkt.

Die Waldspaziergänge helfen außerdem dabei, den Alltag auszublenden und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Durch das Wahrnehmen von Naturräumen und das Entdecken neuer Lebensräume werden die Sinne für das Wesentliche geschärft und die eigenen Bedürfnisse sensibilisiert.

Dies können Gastein-Gäste nun auch in Bad Hofgastein erleben: bei geführten Waldbaden-Wanderungen zu ausgewählten Kraftorten oder individuell mit einem erklärenden Übersichtsplan.

Pressekontakt:

Stephanie Gschwandtner

Gasteinertal Tourismus GmbH

T: +43 (0) 6432 3393-113

presse@gastein.com

www.presse.gastein.com