

Wohlfühl
wege



Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden

Ein Leitfaden zur Etablierung von WohlfühlWegen



WO DIE NATUR ZU HAUSE IST

Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden	3
So geht's: Schritt für Schritt zum WohlfühlWeg	4
1. Vorab Check	4
2. Abgleich mit dem Kriterienkatalog	5
Kriterienset Wegbeschaffenheit	5
Kriterienset Infrastruktur	6
Kriterienset Wohlfühlfaktor	7
3. Wegbeschreibung und Fotodokumentation	8
4. Prüfung und Veröffentlichung	9
Kontakt	9
Anhang – Ergänzende Kriterien	10
Ergänzung Kriterienset Infrastruktur	10
Kriterienset Aktivitäten	10
Zusatzkriterien WohlfühlWeg Barrierefrei	11
Impressum	11

„Auf WohlfühlWegen steht nicht die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern die Förderung der Gesundheit durch moderate Bewegung und Entspannung.“

Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden



Gemütliche Wanderungen und Spaziergänge durch attraktive Landschaften haben besonders günstige Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden von uns Menschen. Sie bieten die Möglichkeit zum bewussten Wahrnehmen der Natur, zum Innehalten und zum Ausgleich vom Alltag. Zugleich ist Wandern im Vergleich zu vielen anderen Arten der Freizeitgestaltung in der Natur in hohem Maße natur- und umweltverträglich.



Voraussetzung sind geeignete Wege, die ohne großen Aufwand erreichbar und ohne große Barrieren und Anstrengungen begehbar sind. Störende Einflüsse, wie Verkehrslärm oder Verbauungen, sollten möglichst gering sein. Im Vordergrund steht nicht die sportliche Leistung, sondern die Förderung der Gesundheit durch moderate Bewegung und Entspannung.

Wir wollen mit unseren WohlfühlWegen genau diese Möglichkeit bieten. Mit ausführlichen Informationen zur Wegbeschaffenheit und zu etwaigen Barrieren ermöglichen wir Menschen mit eingeschränkter Mobilität eine Einschätzung, ob der jeweilige Weg für sie geeignet ist. Ausgewählte, barrierefreie WohlfühlWege sind zudem auch für Menschen im Rollstuhl geeignet.



Mit dem vorliegenden Leitfaden laden wir alle interessierten Personen ein, Wege in ihrer Umgebung auf ihre Eignung als WohlfühlWeg zu überprüfen und uns entsprechende Wege zu melden. So wollen wir in den nächsten Monaten und Jahren die Palette an WohlfühlWegen stetig erweitern. Unser Ziel ist es, in möglichst vielen Regionen und für eine möglichst große Anzahl von Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen alltagstaugliche Freizeitangebote für eine gesundheitsfördernde Auszeit in der der Natur zu schaffen.

Wir freuen uns auf viele Anregungen für neue WohlfühlWege und wünschen allen LeserInnen einen erholsamen Aufenthalt in der Natur!

Andrea Lichtenecker

DI Andrea Lichtenecker
Geschäftsführerin der
Naturfreunde Internationale

Regina Hrbek

DI Regina Hrbek
Abteilungsleiterin Natur-, Umwelt-
schutz und Hüttenmanagement
der Naturfreunde Österreich

Gerald Platter

DI Gerald Platter
Leiter des
Naturraummanagements der
Österreichischen Bundesforste

So geht's: Schritt für Schritt zum WohlfühlWeg

1. Vorab Check

Nicht alle Wege sind als Wohlfühlwege geeignet. Können die folgenden Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, lohnt es sich, den Weg genauer zu überprüfen.

- Mein Weg verläuft auf öffentlichen Wanderwegen. Eine Mehrfachnutzung (z.B. mit Fahrrädern, landwirtschaftlichen Fahrzeugen, Reitpferden) erfolgt – wenn überhaupt – nur auf einem kleinen Wegabschnitt und stellt keine wesentliche Beeinträchtigung für SpaziergängerInnen dar.
- Mein Weg ist gut erreichbar – im Idealfall mit öffentlichen Verkehrsmitteln, wenn nicht, mit Fahrrad und/oder PKW (Parkmöglichkeit ist vorhanden).

- Mein Weg ist ohne große Anstrengungen und Schwierigkeiten begehbar. Die durchschnittliche Dauer für eine gemütliche Begehung liegt zwischen ca. 20 Minuten und 2,5 Stunden.
- Mein Weg führt größtenteils durch eine attraktive Landschaft und wird zum überwiegenden Teil nicht durch Lärm, Abgase oder sonstige menschliche Einflüsse negativ beeinträchtigt.

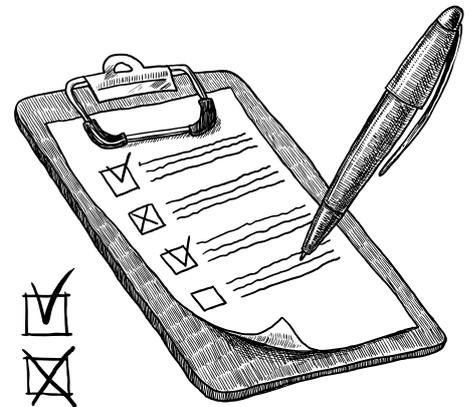


ILLUSTRATION: FREEPIK.COM



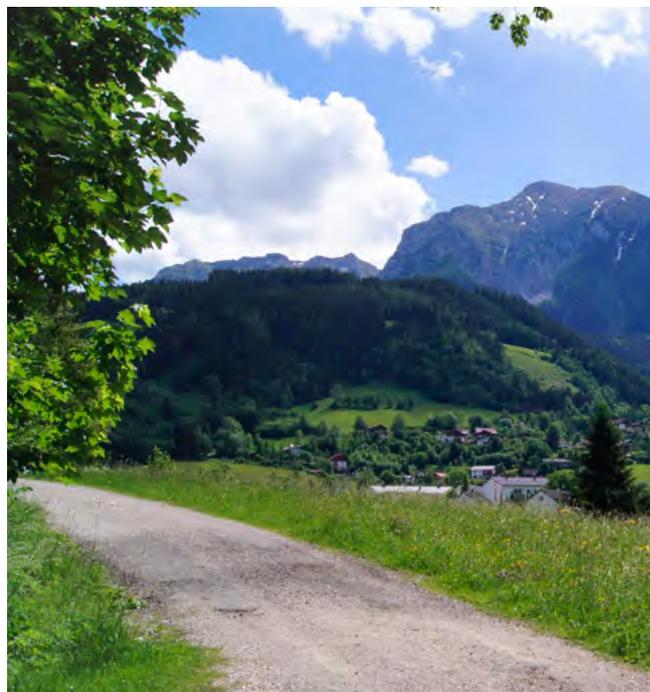
2. Abgleich mit dem Kriterienkatalog

WohlfühlWege sind mehr als normale Spazier- und Wanderwege! Um eine gleichbleibend hohe Qualität zu gewährleisten, wurde von den Projektpartnern ein Kriterienkatalog erarbeitet. Bei den einzelnen Kriterien wird zwischen Muss- und Soll-Kriterien unterschieden. Erstere müssen erfüllt werden, damit ein Weg als WohlfühlWeg in Frage kommt. Letztere sollten erfüllt werden, stellen aber keine Voraussetzung dar, wenn der Weg aus anderen Gründen gut geeignet ist.

Es empfiehlt sich, alle Kriterien der Reihe nach durchzugehen und bei Unsicherheiten bei der nächsten Begehung im Gelände zu überprüfen. Bei Unklarheiten steht das Projektteam gerne zur Verfügung!

Kriterienset Wegbeschaffenheit

Das Basis-Kriterienset Wegbeschaffenheit soll sicherstellen, dass die Wege von durchschnittlich fitten Personen ohne größere Anstrengungen begangen werden können – dies schließt auch Kinder ab dem Kindergartenalter mit ein.



Kriterienset Wegbeschaffenheit			
Kriterium	Muss	Soll	Anforderung
Wegführung	x		Wohlfühlwege werden grundsätzlich nur auf bestehenden Wegen angelegt – in Einzelfällen sind mit Einverständnis des Grundbesitzers auch kurze Trampelpfade durch Wiesen und/oder entlang von Äckern möglich (schriftliche Einverständniserklärung ist notwendig).
Orientierung/Markierung	x		Eine einfache Orientierung im Gelände muss gewährleistet sein. Eine durchgehende Markierung sollte vorhanden sein; falls nicht, ist auf eine besonders genaue Wegbeschreibung zu achten. Als Hilfsmittel können nach erfolgter Abstimmung auch Aufkleber mit dem Projektlogo angebracht werden.
Länge		x	Zwischen ca. 1,5 und 8 km
Höhenmeter		x	< 500 m in Relation zur Weglänge geringe Steigungen
Oberfläche		x	Keine starke Durchwurzelung

Kriterienset Infrastruktur			
Kriterium	Muss	Soll	Anforderung
Wegnutzung	x		Keine generelle Mehrfachnutzung. Sollte eine Mehrfachnutzung von Teilbereichen des Weges vorgesehen sein (z.B. Radfahrer, Pferde, landwirtschaftliche Fahrzeuge), so wird in der Wegbeschreibung darauf hingewiesen.
Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln und / oder Parkplatz	x		<ul style="list-style-type: none"> • Der Ausgangspunkt sollte gut erreichbar sein. • Auf die Möglichkeit zur öffentlichen Anreise wird in der Wegbeschreibung hingewiesen (Angaben zu Öffentlichen Verkehrsmitteln, Ruftaxis etc.). • Bei Anbindung an Seilbahnen wird unterschieden, ob Gondel oder Sessellift (Einsitzer, Mehrsitzer wegen Begleitperson). Kann Sessellift/Gondel für Ein- und Aussteigen angehalten werden? Kann ein Rollstuhl oder Kinderwagen mitgenommen werden? • Wenn keine gute öffentliche Erreichbarkeit gegeben ist, muss ein öffentlicher Parkplatz vorhanden sein.
Sanitäre Anlagen		x	Ist eine Sanitäre Einrichtung entlang oder in der Nähe des Weges vorhanden, so wird dies in der Wegbeschreibung erwähnt.
Rastplatz		x	Sind entlang des Weges Rastmöglichkeiten (z. B. Bänke) vorhanden, wird dies in der Wegbeschreibung erwähnt.
Einkehrmöglichkeit		x	Ist eine Einkehrmöglichkeit entlang oder in der Nähe des Weges vorhanden, so wird dies in der Wegbeschreibung erwähnt.

„Wohlfühlwege bieten die Möglichkeit zum bewussten Wahrnehmen der Natur, zum Innehalten und zum Ausgleich vom Alltag.“

Kriterienset Wohlfühlfaktor

Unter „Wohlfühlfaktor“ sind jene Kriterien zusammengefasst, welche die umgebende Landschaft für Menschen besonders attraktiv und entspannend machen. Grundlage für die ausgewählten Wohlfühlfaktoren sind die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen.

Ein hoher Wohlfühlfaktor ist die Besonderheit der Wohlfühl-Wege. Es sollte daher nach Möglichkeit neben den Muss-Kriterien auch mindestens eines der Soll-Kriterien erfüllt werden.



Kriterienset Wohlfühlfaktor

Kriterium	Muss	Soll	Anforderung
Geringe Lärmbelastung	x		Der überwiegende Teil des Weges soll nicht durch Lärm beeinträchtigt sein (z. B. durch stark befahrene Straßen, Bahnstrecken oder gewerbliche Anlagen). Sollte es auf Teilstrecken zu Lärmbelastigungen kommen, so muss dies in der Wegbeschreibung erwähnt werden.
Abwechslungsreichtum	x		Der Weg verläuft durch eine abwechslungsreiche Landschaft. Mindestens drei der folgenden sechs Strukturen müssen zur Erfüllung dieses Kriteriums entlang des Weges vorkommen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Auffällige Elemente wie alte Bäume, bunte Blumenwiesen, Felsformationen oder Höhlen 2. Wälder mit unterschiedlichen Baumarten, mehrschichtigem Aufbau, unterschiedlicher Altersstruktur und/oder Lichtungen 3. Reichstrukturierte Kulturlandschaft mit Hecken, Baumgruppen, Alleen, Streuobstwiesen, Wechsel von Äckern, Wiesen und Wäldern etc. 4. Übergangsbiotope wie Waldränder, Uferbereiche von Gewässern oder Feldraine 5. Fließgewässer 6. Stehendes Gewässer
Ökologische Besonderheiten		x	Das Vorkommen seltener und/oder besonders ansprechender Arten und Lebensräume erhöht die Attraktivität des Wohlfühlweges und wird in der Wegbeschreibung erwähnt.
Ausblick		x	Ausblick von erhöhtem Aussichtspunkt, Weitblick in eine offene Landschaft oder auf Wasserflächen, Lichtungen im Wald etc.
Jahreszeit		x	Falls der Weg zu einer bestimmten Jahreszeit besonders attraktiv ist, wird dies in der Wegbeschreibung erwähnt (z.B. Auwald mit Frühjahrsgeophyten zur Blütezeit, kühler Schluchtwald in den Sommermonaten, Laubmischwälder im Herbst etc.).

3. Wegbeschreibung und Fotodokumentation

Wenn alle Muss-Kriterien aus dem Kriterienkatalog erfüllt werden, ersuchen wir um Übermittlung von 2 bis 3 aussagekräftigen Fotos und einer kurzen Beschreibung, die folgende Punkte umfasst:



Wegverlauf – wenn möglich bitte auch auf einer (digitalen) Karte einzeichnen!



Erreichbarkeit



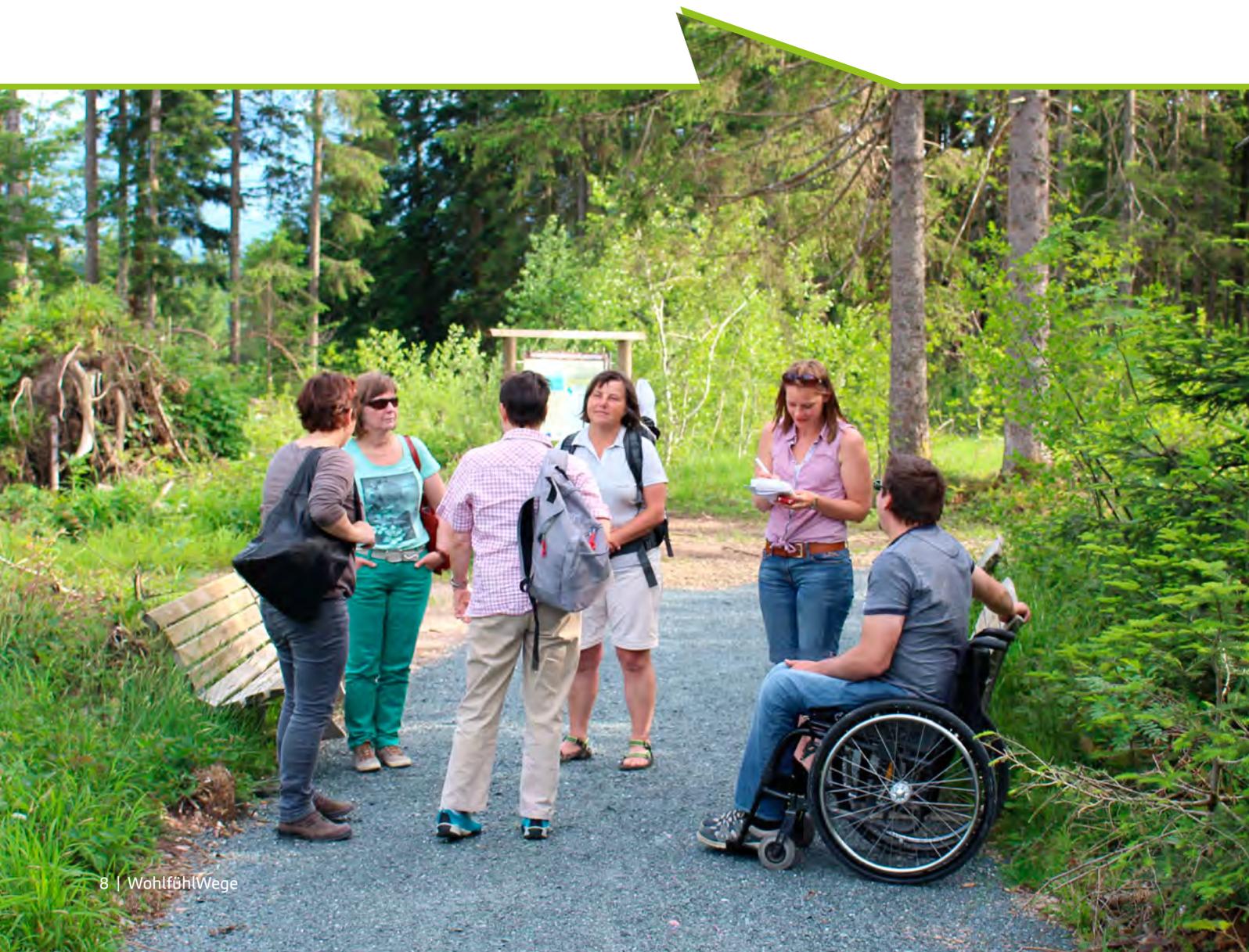
Zusatzinfo zu Barrierefreiheit, falls der Weg auch von Menschen im Rollstuhl genutzt wird (siehe auch die Zusatzkriterien „WohlfühlWeg Barrierefrei“ im Anhang)



Umgebende Landschaft: Verläuft der Weg durch Wald und/oder Wiesen und Felder? Gibt es Gewässer oder andere Besonderheiten (z.B. alte Obstbäume)?



Was gefällt mir an diesem Weg besonders gut?



4. Prüfung und Veröffentlichung

Alle übermittelten Wege werden vom Projektteam auf ihre Eignung geprüft und via Social Media veröffentlicht.

Besonders geeignete Wege werden auf der Projektwebsite www.wohlfuehlwege.at veröffentlicht – in diesem Fall werden vom Projektteam noch passende Aktivitäten zu den Bereichen „Erfahren“, „Entspannen“ und „Erleben“ beschrieben, die ein Zusatzangebot für die BesucherInnen darstellen (siehe „Ergänzende Kriterien“ im Anhang).



Kontakt

Das Projektteam steht für alle Fragen gerne zur Verfügung und freut sich über eine Kontaktaufnahme und die Meldung von Ideen für WohlfühlWege!



Mag. Christian Wagner
Projektkoordination
Naturfreunde

Viktoriagasse 6/1
1150 Wien
Tel.: 01-8923877-42
Christian.Wagner@nf-int.org



DI Martina Schwantzer
Projektkoordination
Österreichische Bundesforste

Pummergegasse 10-12
3002 Purkersdorf
Tel.: 02231-600-3143
Martina.Schwantzer@bundesforste.at

Anhang – Ergänzende Kriterien

Für WohlfühlWege, die auf der WohlfühlWege Website dargestellt werden, kommen noch weitere Kriterien zum Tragen. Diese Kriterien werden vom Projektteam geprüft bzw. erarbeitet!

Ergänzung Kriterienset Infrastruktur			
Kriterium	Muss	Soll	Anforderung
Internetempfang am Ausgangspunkt	x		Die Wege müssen zumindest im Bereich des Ausgangspunktes Internetempfang haben.
Internetempfang entlang des Weges		x	Internetempfang entlang des Weges soll den Zugriff auf die WohlfühlWege-Website ermöglichen – ist kein Internetempfang gegeben, wird auf der Website darauf hingewiesen. Für alle Wege steht auf der Website ein PDF inklusive Kartendarstellung, Wegbeschreibung und Beschreibung der vorgeschlagenen Aktivitäten zum Download bereit und kann von den BesucherInnen vorab ausgedruckt werden.
Infotafeln mit QR-Codes		x	<ul style="list-style-type: none"> • Wo möglich, werden bis zu 4 Infotafeln angebracht (1 Tafel zu Beginn, 2 bis 3 Stationen-Tafeln entlang des Weges), die mittels QR Code zu den auf der Website beschriebenen Aktivitäten verlinken. • Sollte in begründeten Ausnahmen keine Anbringung von Tafeln möglich sein (z. B. kein Einverständnis des Grundbesitzers), wird auf der Projektwebsite darauf hingewiesen – die vorgeschlagenen Stationen sind für alle Wege auf der Übersichtskarte dargestellt; Eine Nutzung des Weges inkl. der vorgeschlagenen Aktivitäten ist daher auch ohne Tafeln vor Ort möglich. • Werden keine Tafeln aufgestellt, müssen zumindest das Projektlogo und die Projektwebsite in das bestehende Beschilderungssystem integriert sein, damit eine Wiedererkennung des WohlfühlWeges im Gelände möglich ist.

Kriterienset Aktivitäten

Die Aktivitäten bilden ein spezielles Zusatzangebot für BesucherInnen der WohlfühlWege. Jeder Weg enthält zwei bis drei Stationen mit jeweils drei Aktivitäten aus den Bereichen „Erfahren“, „Entspannen“ und „Erleben“. Alle Aktivitäten werden auf der Website dargestellt und dienen auch als Inspiration für persönliche WohlfühlWege, die Interessierte auf Wegen in ihrer Umgebung selbst gestalten können.

Kriterienset Aktivitäten			
Kriterium	Muss	Soll	Anforderung
Erfahren	x		Wissenstransfer von ökologischen und naturschutzfachlichen Themen in leicht verständlicher Sprache, z. B. Erklärungen zu Naturerscheinungen (Totholz, Schlagflächen, Windwurf etc.), zur Landschaftsgeschichte (Wandel der Landschaft, Flurnamen etc.) und zur Lebensraumdynamik und/oder zu besonderen Arten und Lebensräumen.
Entspannen	x		Dieser Aktivitätenpunkt soll die psychische Erholung und das seelische Wohlbefinden fördern, z. B. durch Entspannungsübungen, Visualisierungen und das bewusste Wahrnehmen der Natur mit allen Sinnen.
Erleben	x		Es werden spielerische, für Kinder attraktive Aktivitäten wie z. B. diverse Naturerfahrungsspiele vorgeschlagen.

Zusatzkriterienset WohlfühlWeg Barrierefrei

Das Kriterienset orientiert sich an den (entschärften) Anforderungen von barrierefreien Wegen sowie an Richtwerten für Wanderungen mit Kleinkindern. Die Wege sind somit für Menschen mit leichten Mobilitätseinschränkungen, sowie im Rollstuhl, als auch für Familien mit kleinen Kindern, die noch im Kinderwagen transportiert werden, besonders geeignet.

Zusatzkriterienset WohlfühlWeg Barrierefrei			
Kriterium	Muss	Soll	Anforderung
Informationen	x		Ausführliche Wegbeschreibung und Fotodokumentation auf Website mit Angaben zur Ausstattung und zu sämtlichen Barrieren, damit eine Selbsteinschätzung durch die BesucherInnen möglich ist.
Steigung (Längsneigung)	x		< 6 %
Höhenmeter	x		< 300 m
Länge	x		Zwischen ca. 1,5 und 5 km
Wegbreite	x		> 0,9 m
Oberfläche	x		<ul style="list-style-type: none"> Fester Naturboden oder befestigter Weg Keine starke Durchwurzelung
Stufen/Spalten	x		<ul style="list-style-type: none"> Keine breiten Spalten (>10 cm) auf der Wegoberfläche Möglichst keine Stufen; wenn Stufen, dann max. 15 cm hoch Schwellen maximal 3 cm hoch Befahrbarkeit mit Rollstühlen und Kinderwägen
Querneigung	x		< 10%
Erreichbarkeit	x		Der Ausgangspunkt ist entweder öffentlich erreichbar oder es gibt einen behindertengerechten Parkplatz mit einer Breite von mindestens 3,5 m.
Rastplatz	x		Rastmöglichkeiten entlang des Weges (mindestens ein Rastplatz – ideal für Menschen mit Gehbehinderung wäre alle 100 m)
Sanitäre Anlagen	x		Barrierefreies WC in der näheren Umgebung vorhanden

Bei der Auswahl der Aktivitäten ist auf die Zielgruppe von Menschen mit Behinderungen besondere Rücksicht zu nehmen. Die Texte werden in leicht verständlicher Sprache verfasst. Alle Aktivitäten müssen für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen (auch für Personen im Rollstuhl) geeignet sein.

IMPRESSUM

Herausgeber: Naturfreunde Internationale, Viktoriagasse 6/1, 1150 Wien
 Text: Andrea Lichtenecker
 Fotos: Archiv NFI, David Bröderbauer, Andrea Lichtenecker, Martina Schwantzer, ÖBf/Lehensteiner
 Grafik: Hilde Matouschek | officina

Ein Kooperationsprojekt von Naturfreunden und Österreichischen Bundesforsten.

Wien, März 2019



www.wohlfuehlwege.at