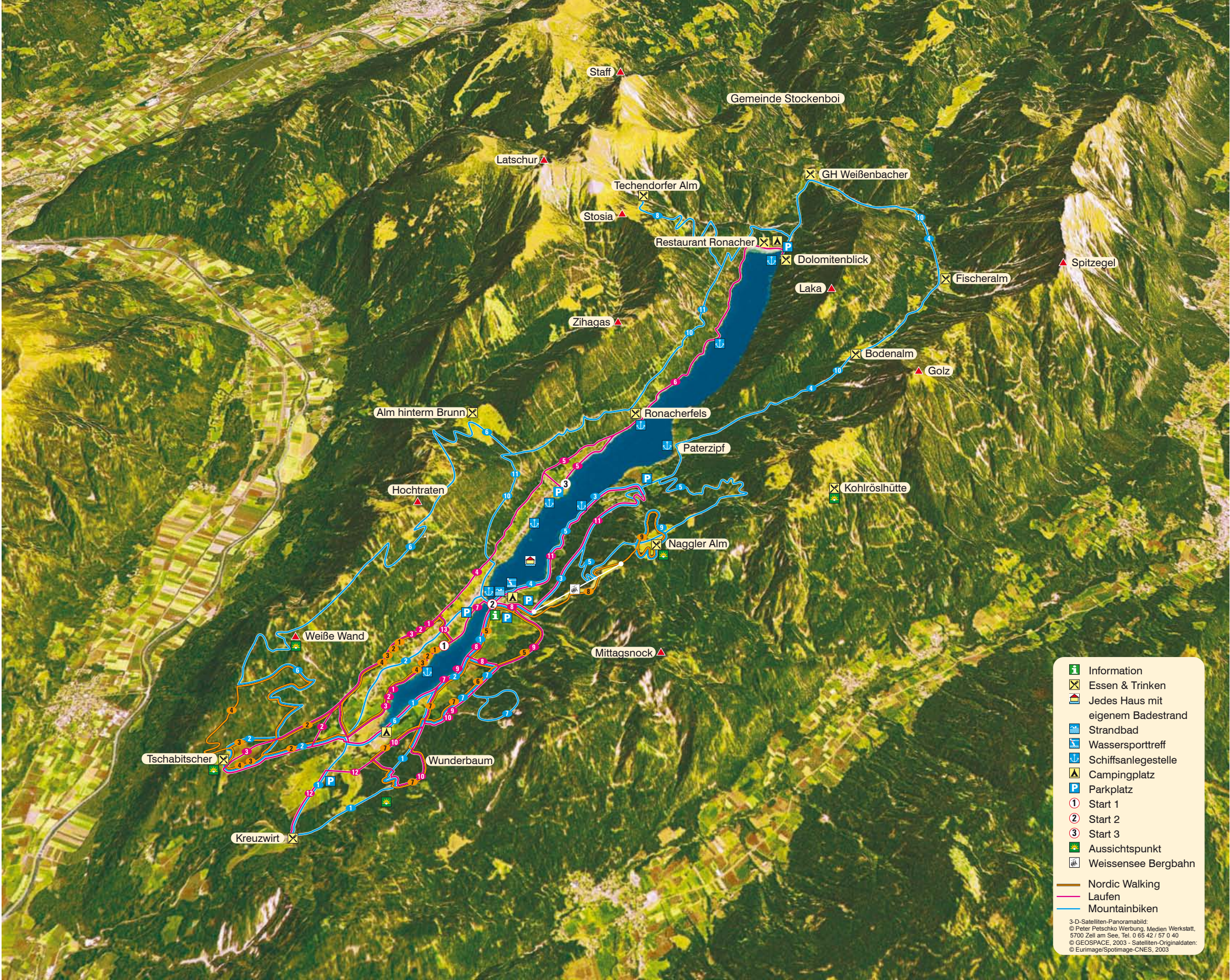




Bewegung am Puls der Natur

So unterschiedlich wie die Kondition unserer Gäste sind auch die sportlichen Angebote, die wir Ihnen ans Herz legen möchten. Ob Laufen, Mountainbiking, Nordic Walking, gemütliches Spazierengehen oder Gesund-Wandern im Heilklima: Wir machen Ihnen jede Bewegung an der frischen Luft schmackhaft und versorgen Sie gerne mit Tipps, Ausrüstung und einer Familienpackung Motivation. Da einames Konditionstanken nicht jedem Gast Freude bereitet, laden wir Sie herzlich ein zu unseren Nordic Walking- und Lauftreffs, den geführten Mountainbike-Touren oder Gesund-Wandern-Ausflügen.

Nordic Walking

Man nehme eine wunderbare Landschaft, eine Prise Koordination, ein Paar gute Schuhe, einen verständnisvollen Instruktor und verrühre alle Zutaten mit Hilfe zweier Stöcke zu einem dickflüssigen Teig, der im Rohr bei 37 Grad gebacken wird. Erstaunliches Ergebnis nach einstündigem Verzehr: 400 Kalorien verbrannt, 600 Muskeln bewegt!

Genussvoll Laufen

Wer läuft, der möge lächeln, haben uns die Laufgurus eingebläut. Doch auch ohne Dauergrüner werden Sie unsere Lauf-Parcours durch unsere grüne Oase mit Freude erfüllen. Und damit's richtig gut läuft und Ihr Herz nicht stolpert, werfen Sie unterwegs einfach mal ein Auge auf unsere Übungstafeln mit Pulsfrequenzrichtlinien und Stretching-Tipps.

Einfach „verräterisch“...

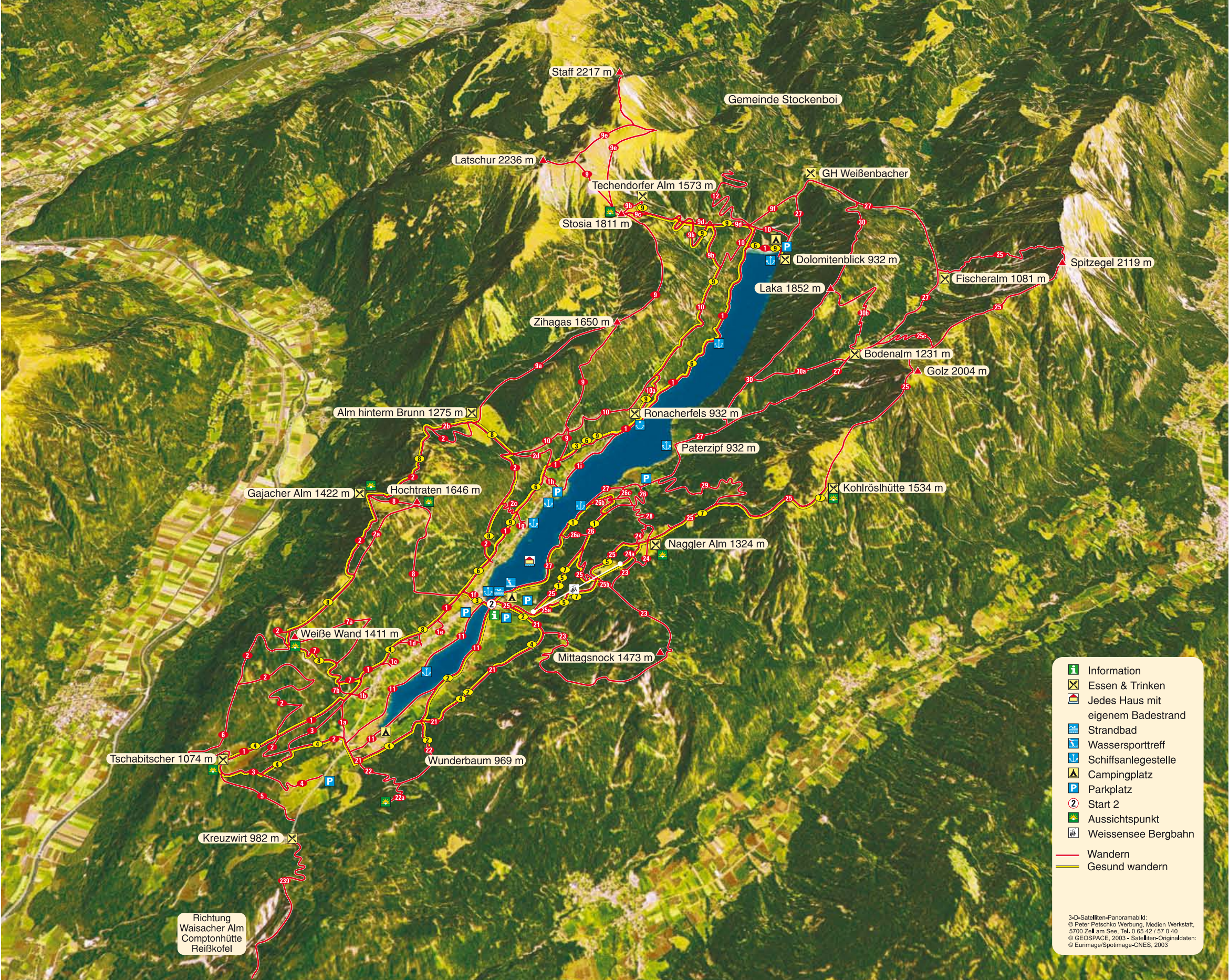
Sie fühlen sich buchstäblich gerädert? Dann testen Sie doch die Mountainbike- Strecken rund um den Weissensee: rasante Downhills, anspruchsvolle Anstiege auf zehn Routen und ein MTB-Technikparcours. Falls Sie nicht genug bekommen können, stehen Ihnen weitere 650 km MTB-Strecken in der Umgebung zur Verfügung, die bis nach Italien führen.

Nordic Walking

- 1 „Praditz“ - NW-Zentrum „Nord“ ● Streckenlänge: 4700 m, Höhenmeter: 95 m
- 2 „Urschitz“ - NW-Zentrum „Nord“ ● Streckenlänge: 6600 m, Höhenmeter: 140 m
- 3 „Tschabitsch“ - NW-Zentrum „Nord“ ● Streckenlänge: 8300 m, Höhenmeter: 195 m
- 4 „Weiße Wand - Alpine Walking“ - NW-Zentrum „Nord“ ● Streckenlänge: 12.100 m, Höhenmeter: 411 m
- 5 „Genösn's Bründl“ - NW-Zentrum „Süd“ ● Streckenlänge: 3700 m, Höhenmeter: 95 m
- 6 „Rothn's Bichl“ - NW-Zentrum „Süd“ ● Streckenlänge: 6000 m, Höhenmeter: 95 m
- 7 „Franz-Josephs-Höhe“ - NW-Zentrum „Süd“ ● Streckenlänge: 9000 m, Höhenmeter: 200 m
- 8 „Naggler Alm - Alpine Walking“ - NW-Zentrum „Naggler Alm“ ● Streckenlänge: 2700 m, Höhenmeter: 385 m
- 9 „Naggler Alm-Rundweg“ - NW-Zentrum „Naggler Alm“ ● Streckenlänge: 2900 m, Höhenmeter: 120 m

Laufen

- 1 „Praditz“ - „Lauftreff Nord“ ● Streckenlänge: 4390 m, Höhenmeter: 35 m
- 2 „Urschitz“ - „Lauftreff Nord“ ● Streckenlänge: 5310 m, Höhenmeter: 35 m
- 3 „Tschabitsch“ - „Lauftreff Nord“ ● Streckenlänge: 7780 m, Höhenmeter: 107 m
- 4 „Gatschach-Neusach“ - „Lauftreff Nord/Neusach“ ● Streckenlänge: 3030 m, Höhenmeter: 42 m
- 5 „Mühlbach-Neusach-Ost“ - „Lauftreff Neusach“ ● Streckenlänge: 3040 m, Höhenmeter: 78 m
- 6 „Ortsee“ - „Lauftreff Neusach“ ● Streckenlänge: 8420 m, Höhenmeter: 205 m
- 7 „Promenadenweg“ - „Lauftreff Süd“ ● Streckenlänge: 6320 m, Höhenmeter: 10 m
- 8 „Genösn's Bründl“ - „Lauftreff Süd“ ● Streckenlänge: 3590 m, Höhenmeter: 95 m
- 9 „Rothn's Bichl“ - „Lauftreff Süd“ ● Streckenlänge: 5960 m, Höhenmeter: 95 m
- 10 „Franz-Josephs-Höhe“ - „Lauftreff Süd“ ● Streckenlänge: 9360 m, Höhenmeter: 200 m
- 11 „Rauna-Naggli“ - „Lauftreff Süd“ ● Streckenlänge: 7780 m, Höhenmeter: 142 m
- 12 „Zubringer Kreuzwirt“ - Zubringer- bzw. Aufwärmstrecke ● Streckenl.: 1350 m, Höhenmeter: 9 m
- 13 Zubringer Gatschach“ - Zubringer- bzw. Aufwärmstrecke ● Streckenl.: 459 m, Höhenmeter: 60 m



Mountainbike

- 1 „Wunderbaumrunde“ ● Streckenlänge: 9400 m, Höhenmeter: 129 m
- 2 „Tschabitscher Runde“ ● Streckenlänge: 11.500 m, Höhenmeter: 218 m
- 3 „Rauna - Alte Mühle“ ● Streckenlänge: 8700 m, Höhenmeter: 145 m
- 4 „Bodenalm - Ostufer - mit dem Schiff zurück“ ● Streckenlänge: 19.100 m, Höhenmeter: 350 m
- 5 „Naggler Alm-Runde“ ● Streckenlänge: 15.200 m, Höhenmeter: 410 m
- 6 „Weiße Wand — Alm hinterm Brunn“ ● Streckenlänge: 22.100 m, Höhenmeter: 760 m
- 7 „Rund um die Gatschacher Weide“ ● Streckenlänge: 10.300 m, Höhenmeter: 239 m
- 8 „Techendorfer Alm“ ● Streckenlänge: 8100 m, Höhenmeter: 704 m
- 9 „Technikparcours Naggler Alm“ ● Streckenlänge: 3000 m, Höhenmeter: 133 m
- 10 „Große Seerunde“ ● Streckenlänge: 30.900 m, Höhenmeter: 783 m
- 11 „Durch die Sonnseit'n“ ● Streckenlänge: 12.600 m, Höhenmeter: 470 m

Gesund Wandern

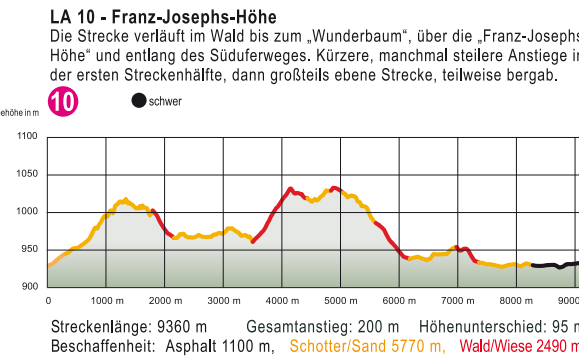
- 1 „Rauna“ - Schwierigkeitsgrad: I Streckenlänge: 6300 m, Höhenmeter: 132 m
- 2 „Wunderbaum“ - Schwierigkeitsgrad: I Streckenlänge: 6300 m, Höhenmeter: 94 m
- 3 „Ronacherfels“ - Schwierigkeitsgrad: I Streckenlänge: 5200 m, Höhenmeter: 112 m
- 4 „Urschitz-Tschabitscher“ - Schwierigkeitsgrad: II Streckenlänge: 11.800 m, Höhenmeter: 264 m
- 5 „Naggler Alm“ - Schwierigkeitsgrad: II Streckenlänge: 8500 m, Höhenmeter: 397 m
- 6 „Ortsee“ - Schwierigkeitsgrad: III Streckenlänge: 11.800 m, Höhenmeter: 105 m
- 7 „Kohlrlöhshütte“ - Schwierigkeitsgrad: III Streckenlänge: 13.400 m, Höhenmeter: 724 m
- 8 „Alm hinterm Brunn - Gajacher Alm - Weiße Wand“ - Schwierigkeitsgrad: IV Streckenlänge: 14.900 m, Höhenmeter: 619 m
- 9 „Techendorfer Alm“ - Schwierigkeitsgrad: IV Streckenlänge: 17.000 m, Höhenmeter: 734 m

Das Leitsystem des Fitness-Naturpark Weissensee

Panorama-Übersichtstafeln
Sie ermöglichen einen Überblick über den weitläufigen „Fitness-Naturpark Weissensee“. Höhenprofile der Strecken, ausgehend von ihrem momentanen Standort, Längen, Schwierigkeitsgrade und Wegbeschaffenheit sind übersichtlich und informativ dargestellt.

Übungstafeln

Aufwärmen vor jeder sportlichen Betätigung wird von Sportmedizinern empfohlen. Daher befindet sich an den Startorten jeweils eine Übungstafel mit Aufwärm-, Dehn- und Kräftigungsübungen. Einige davon sollten Sie vor und nach einer Tour absolvieren, um die Muskulatur in Schwung zu bringen oder aber um einfach „abzuwärmen“.



Schwierigkeitsgrade:

- leicht
- mittel
- schwer

Impressum: Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Weissensee Information, 9762 Weissensee. Gesamtkonzeption: Weissensee Information. Graphik: Weissensee Information (Stefan Valthe). Druck: Oberdruck, Dölsach. Bildmaterial: Weissensee Information, Lammerhuber, Privat. Text: Mag. Isabella Straub, 9020 Klagenfurt. Alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Ausgabe: März 2009.

Die Tipps zum Pulsmessen sollen helfen, die eigene Leistungsgrenze nicht zu überschreiten. Das Ziel sollte sein, dass gesunde Bewegung einfach Spaß macht!

Wegweiser

Die Wegweiser für Ihre ausgesuchten Touren sind in der jeweiligen Leitfarbe der Sportart mit einem Richtungspfeil, der Entfernung bis zum Ziel sowie der Streckennummer versehen. Der Schwierigkeitsgrad ist ebenso angegeben. Viel Spaß bei gesunder Bewegung am „Spielplatz der Natur“!



Fitness-Naturpark Weissensee

Am Weissensee präsentiert sich die Natur von ihrer Zuckerseite: eine liebliche Landschaft wie aus dem Märchenbuch, ein Heilklima wie aus dem Gesundheitslexikon und ein kristallklarer See, der sich das Prädikat „reinsten Badesees der Alpen“ auf seine Fahnen heften darf.

Zwei Drittel des Seeufers sind unverbaut und von dichten Wäldern umgeben. Und es gibt weder eine Straße rund um den See, noch Durchzugsverkehr.

Am Weissensee herrscht Einreiseverbot für Stress, Stau, Hektik und Massentourismus. Sehr wohl aber finden Sie bei uns Ruhe, Entspannung, wahre Gastfreundschaft und unzählige Möglichkeiten, Ihren Körper, Ihren Geist, Ihre Seele zu aktivieren. Zum Beispiel in unserem Fitness Naturpark - denn dort sind Gesundheit und Fitness zu Haus ...

Bewegende Momente

Egal ob Sie sich bereits zu den aktiven Sportlern zählen oder vielmehr zu den gemütlichen Spaziergängern: Wir bringen mit Sicherheit Bewegung in Ihr Leben. In der Tat spielt unser Fitness Naturpark alle Stückerln: es erwarten Sie 12 Laufparcours, 9 Nordic Walking-Trails unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen, Mountainbike-Strecken für jeden Geschmack und 9 ausgesuchte Gesund-Wandern-Routen für all jene, die gesunde Bewegung im Heilklima bevorzugen. Und auf geht's!

Wir lassen dich nicht allein

Wie funktioniert das eigentlich mit diesen zwei Stöcken und ganz ohne Brettln? Wie marschierst es sich richtig im Heilklima und wie lässt es sich laufen, ohne unterwegs den Atem zu verlieren? Bestens qualifizierte Fitnesstrainer kümmern sich in unserem Fitness Naturpark um alle Fragen und Sorgen der Hobbysportler. Denn nur, was gelingt, bereitet auch Freude. Geführte Nordic Walking-, Gesund-Wandern- und Mountainbike-Touren, Lauftreffs und Ausrüstungstipps für Anfänger und Fortgeschrittene sind übrigens für alle Gäste im Tal kostenlos - aber wahrlich nicht umsonst ...



Ein Wohnzimmer an der frischen Luft

Wir richten für Sie ein! Der Weissensee, Spielplatz der Natur, lockt mit einem einzigartigen und exklusiven Natur-Mobiliar: Elemente aus Wasser, Erde, Stein und Holz verleihen der Landschaft den Charme einer gemütlichen Wohnung unter freiem Himmel! Ein Erlebnis für alle Sinne, das auch Sie in seinen Bann ziehen wird.

Das Mobiliar aus robusten edlen Hölzern lädt ein zu Ruhe, Rückzug und Meditation. Sie finden es an Orten der Kraft, an Orten der Gemeinschaft und an Plätzen der „inneren Einkehr“. Und dann wohnen Sie einfach mal ganz natürlich ...



„Willkommen am Spielplatz der Natur“



Lassen Sie sich verzaubern von einer Landschaft, die ihresgleichen sucht: Der Weissensee, reinsten Badesees der Alpen, lädt auf 930 Metern Seehöhe und abseits aller massentouristischen Ströme zu naturverbundener Aktivität und Entspannung. Eine mitreißende Kulisse hörbar still!

Naturpark

Der Naturpark Weissensee ist eine Modellregion für nachhaltige Entwicklung eines geschützten Landschaftsraums, der aus dem Zusammenwirken von Mensch und Natur entstanden ist.

Der Weissensee liegt in den östlichen Gailtaler Alpen und ist einem besonders naturbelassenen Großraum zuzurechnen. Der Naturpark Weissensee besteht aus dem Landschaftsschutzgebiet Weissensee und wurde vom Land Kärnten im Jahr 2006 verordnet. Naturpark und Naturparkregion umfassen eine Fläche von 8.203,45 Hektar.

- Besondere Bedeutung hat der Zusammenhang von qualitativ hochwertigem, sanften Tourismus und dem Erhalt der Natur.
- Das Weissenseer Modell der ökologischen Flächenbewirtschaftung ist ein österreichweit vorbildliches Projekt zur Erhaltung wertvoller Kulturlandschaft. Die Blumenwiesen entlang des Sees sind der Beweis für den Erfolg des Modells.
- Der Weißensee ist ein nährstoffarmer Alpensee, der Name kommt von den eingeschwämmten weißen Kalkpartikeln. Derzeit kommen 18 Fischarten im See vor und typisch ist aufgrund seiner Größe, Tiefe und Sauerstoffverhältnisse die „Seeforelle“ (die auch Alpenlachs genannt wird).
- Der Naturpark Weissensee ist 7.640,45 ha groß und umfasst das Landschaftsschutzgebiet Weissensee.
- In den Bergen rund um den See werden immer wieder Bären und Luchse beobachtet.
- Im Naturpark Weissensee befinden sich 4 Naturdenkmale: Kogel Gebanz, Buchbichl, Lärche – Weissensee-Ostufers; Fischfossil in Weißenbach und sechs Naturwaldreservate.

Der Naturpark Weissensee hat 4 gleichrangige Ziele:

- Schutz – Die Natur- und die Kulturlandschaft schützen
- Bildung – Den Menschen die Natur be-greifbar und er-lebbar machen
- Erholung – Es werden attraktive und gepflegte Erholungseinrichtungen angeboten
- Regionalentwicklung – Den Menschen rund um den Naturpark Arbeit geben, Wertschöpfung erhöhen, Lebensqualität sichern

Genießen Sie das bunte Freizeit-, Erlebnis-, Kultur- sowie Bildungsangebot

So gelingt es Ihnen am besten: Tragen Sie gutes Schuhwerk, denken Sie an Sonnen- und Regenschutz, benutzen Sie die markierten Wege, gönnen Sie den Wildtieren etwas Ruhe, nehmen Sie die Abfälle wieder mit nach Hause und behalten Sie die Hunde an der Leine.

Kontakt: Weissensee Information, Techendorf 78, 9762 Weissensee, Österreich, Tel.: +43(0)4713/2220-0, info@weissensee.com
Tourismusinformation Stockenboi, 9713 Zlan, Tel.: +43(0)4761/214, stockenboi@ktn.gde.at, www.stockenboi.at



Dem Himmel so nah

Am Weissensee, da machen Ihre Sorgen Urlaub: Lassen Sie Ihre Gedanken doch einfach fließen wie einen Bergbach, starren Sie Löcher in die Luft, treiben Sie auf dem Rücken im kristallklaren Wasser und beobachten Sie die Wolken bei ihrer trägen Reise über den Himmel ... Und bevor Sie in der Hängematte eindösen, lassen Sie sich noch etwas flüstern: Neben Schwimmen im bis zu 25 Grad warmen Wasser bietet der See Unterhaltung für Wassersportler (Wasserski, Segeln, Surfen, Tauchen), für Fischer, Tennisspieler und für all jene, die das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde suchen.

Unser Fitness Naturpark steht allen offen, die sich an Bewegung an der frischen Luft erfreuen und sich die Landschaft um den See erwandern wollen: eine grüne Oase für Nordic Walker, Jogger, Mountainbiker oder Gesund-Wanderer Lichtjahre entfernt von Hektik und Alltagsstress.

Unsere Partnerbetriebe

Lust auf eine sommerliche Fitnesswoche „Für mich ganz allein“, auf ein Berg- und Radwandererlebnis oder eine Mountainbike-Pauschale inklusive spannendem Kinderprogramm wie Wikingerrafeln und Schnupperklettern?

Unsere Partnerbetriebe rund um den Weissensee überraschen Sie mit maßgeschneiderten Paketen für aktive Urlaubstage. Dazu gehört etwa eine fachkundige Fitnessbetreuung direkt „ab Haus“ — ohne Aufpreis, versteht sich. Neben den klassischen Touren für Läufer, Nordic Walker, Mountainbiker und Wanderer werden auch Aktives Erwärmen, Energieübungen oder Aquagymnastik angeboten. Hier nimmt man sich gerne Zeit für Sie und Ihre „aktiven“ Wünsche! Alle Betriebe verfügen im Übrigen über einen eigenen privaten Badestrand — eine Spezialität des Weissensees! Und sie erfreuen ihre Gäste mit umfangreichen Wellness-Angeboten wie Fitnessraum, Kräutersauna, Seesauna, Fitnessraum, Massage oder beheiztem Außenpool. Tauchen Sie ein in eine Welt aus Wärme und Wohlfühl! Der Weissensee belebt die Sinne. Buchstäblich.

Details im Internet: www.weissensee.com/aktivfitnesspark

Bewegungs-Impulse im Naturpark Weissensee

Wöchentlich betreute Aktivprogramme

Vor- und Nachsaison

- Nordic Walking für Anfänger
- Laufen — Technik / Stretching oder Laufen — Abenteuer
- Gesund Wandern
- Nordic Walking für Fortgeschrittene
- Geführte Mountainbiketour für Anfänger oder für Fortgeschrittene

Hauptsaison

- Nordic Walking für Anfänger
- Laufen — Technik / Stretching oder Laufen — Abenteuer
- Nordic Walking für Fortgeschrittene
- Geführte Mountainbiketour für Anfänger oder für Fortgeschrittene

Treffpunkt: Vor der Weissensee Information in Techendorf-Süd.

Teilnahme: Für alle Gäste mit Gästekarte Weissensee kostenlos.

Ohne Gästekarte Weissensee € 8,— pro Person.

Hinweise: Nordic Walking Stöcke bitte mitbringen. Für Gäste, die keine Stöcke haben werden diese vom Trainer beigestellt. Mountainbike für die geführte MTB-Tour bitte mitbringen. Achtung — Helmpflicht!

Detailinformationen finden Sie im aktuellen Veranstaltungskalender.



Ein Ausflug, der sich lohnt!

Mit der 4er-Sesselbahn

- zu den Jausenstationen Naggl Alm und Kohlrlöshütte
- zum Aussichtspunkt „Drachsel Bildstöckl“
- zum EU-Monument „Wegweiser für Morgen“ mit Panoramablick
- Mountainbike-Transportsessel
- Mountainbike-Technikparcours auf der Naggl Alm

Im Winter:

- Familienskigebiet - 4er-Sesselbahn und 4 Schleplifte
- Kinderskiwelt Weissensee mit BOBO®-Kinderskischule
- Betriebszeiten: Mitte Dezember - Mitte März

Gruppenermäßigung • Kärnten-Card-Partner

Betriebszeiten: Mai bis Oktober

Information: **Weissensee Bergbahn GmbH**
9762 Weissensee, Österreich
Tel.: +43(0)4713/2269, Fax DW -88
E-Mail: info@weissensee-bergbahn.at
www.weissensee-bergbahn.at



Naturpark Weissensee im Winter



- 11 Doppelspurloipen mit 50 km und
- 2 Skatingloipen mit 15 km Länge.
- Eislaufundbahnen (bis 25 km Länge) und Eislaufplätze auf der größten beständig zufrierenden Natureisfläche Europas

- 40 km geräumte Winterwanderwege rund um den See und entlang der Eislaufbahnen auf dem See, zur Alm hinter Brunn (1253 m Seehöhe) und zur Naggl Alm (1324 m Seehöhe)

- 4 markierte Lauf- bzw. Nordic Walking Strecken (im Winter geräumt); außerdem bieten sich die entlang der Eislaufbahnen am See präparierten Spazierwege gut zum Laufen und Walken an

- Familienskigebiet - 6 km Abfahrten, leicht und mittel - eine 4er-Sesselbahn, 4 Schleplifte, Kinderskiwelt mit BOBO®-Kinderskischule

Details im Internet: www.weissensee.com



Bewegungs-Impulse im Naturpark

weissensee
VERBUNDENHEIT DER NATUR



Bewegungs-Impulse im Naturpark

Fitness Naturpark Weissensee

Fitness Naturpark Weissensee

MTB-Führer, Lauf- & Nordic Walking-Fibel
Mountainbike-Führer Weissensee (€ 6,-) und Lauf- und Nordic Walking-Fibel (kostenlos) mit Übersichtskarte, Streckenbeschreibungen und Höhenprofilen erhalten Sie bei Ihrem Gastgeber oder in der Weissensee Information in Techendorf-Süd.

Partnerparcours:

Fitness Naturpark Villnöss — www.villnoess.com

Ruhe und Erholung finden in einem der schönsten und ruhigsten Dolomiten-täler. Wahrzeichen und Blickfang ist die Geislergruppe, markante Felsstürme und Bergspitzen, welche wegen ihres Kalkgehaltes auch die „bleichen Berge“ genannt werden. Wohl kaum ein Tal weist einen so unmittelbaren Übergang von den sanften Mittelgebirgsterassen des Eisacktales, auf denen noch guter Wein gedeiht, hin zu den eindrucksvollen Felsmassiven der Dolomiten auf. Beschauliche Dörfer mit gepflegten Wiesen, vertraute Weiler mit traditionsreichen Bauernhöfen und die Gastfreundschaft der Menschen prägen diese Landschaft ...

Nordic Fitness Sports Park Grossglockner-Zellersee — www.grossglockner-zellersee.info
www.nordicwalking.co.at

Die Urlaubsregion Grossglockner-Zellersee mit den beiden Orten Bruck und Fusch liegt inmitten des Nationalparks Hohe Tauern im Salzburger Land zwischen dem höchsten Berg Österreichs, dem Grossglockner, und dem Zeller See, einem Badensee mit dem Gütesiegel Trinkwasserqualität. Zu jeder Jahreszeit fühlen sich Aktivurlauber und Alpinisten in unserer Bergwelt ebenso wohl wie Wanderer, Radler und Mountainbiker in den wärmeren Monaten. Für Familien mit Kindern gibt es im Ort und der Region fast täglich Feste und Veranstaltungen, damit die Ferien cool bleiben.

Ausrüstungsverleih:

Alpensport Weissensee, Techendorf, Tel: 04713/2333
(Mountainbikes, Fahrräder, Nordic Walking-Stöcke)
OMV-Tankstelle Steiner, Praditz, Tel: 04713/2019
(Fahrräder, Mountainbikes)
Mountainbike-Schule Schwarzenbacher, Gatschach, Tel: 04713/2280 (Mountainbikes)
und in verschiedenen Hotels