

KIMM' ZUR RUAH

**Der Lungau als Ort
der Stille**



VORWORT

„Nichts bringt uns im Leben besser voran als eine Pause.“

In einer Zeit, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, vergessen wir leicht, wie wichtig Ruhe und Erholung für unser Wohlbefinden sind. Mit dem Ruheführer der Landjugend Lungau möchten wir dazu einladen, bewusst eine Pause einzulegen und die stillen Seiten unserer Heimat zu genießen.

Dafür haben wir in fast jeder Lungauer Gemeinde zwei besondere Orte ausgewählt, die zum Verweilen, Durchatmen und Krafttanken einladen. Im Heft stellen wir diese Ruheplätze vor und ergänzen sie mit Informationen zu Freizeitmöglichkeiten und Besonderheiten der jeweiligen Gemeinden.

Unser Ziel ist es, die Schönheit des Lungaus sichtbar zu machen und Menschen dazu zu ermutigen, im oft hektischen Alltag einen Moment innezuhalten. Denn oft reicht schon eine kurze Auszeit in der Natur, um neue Energie zu schöpfen und wieder zur Ruhe zu kommen. Der Ruheführer lädt dazu ein, den Lungau auf eine bewusste Weise zu entdecken und die kleinen Pausen im Leben wieder bewusster wahrzunehmen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Freude mit unserem Herzensprojekt und hoffe, dass auch ihr bald eure ganz persönliche Ruhe genießen könnt.



Lisa Eßl
Projektleiterin

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Unser Lungau ist ein besonderer Lebensraum. Seine Einzigartigkeit liegt im Zusammenspiel von Mensch und Natur. Über Generationen hinweg wurde unsere Kultur- und Naturlandschaft mit Umsicht gestaltet und bewahrt. Diese bildet heute die Grundlage für Lebensqualität, Erholung und Gesundheit und damit das Herzstück des UNESCO Biosphärenparks Salzburger Lungau.

Dieses Heft lädt dazu ein, den Lungau bewusst zu erleben. Die ausgewählten Ruheplätze zeigen eindrucksvoll, wie eng Natur, Geschichte, Brauchtum und regionale Identität miteinander verbunden sind. Sie erinnern uns daran, wie wertvoll es ist, innezuhalten und die Kraft einer intakten Landschaft erleben zu dürfen.

Als UNESCO Biosphärenpark setzen wir uns dafür ein, diese einzigartige Natur- und Kulturlandschaft zu erhalten und nachhaltig weiterzuentwickeln – für die Menschen, die hier leben, und für kommende Generationen.

Mein besonderer Dank gilt der Landjugend Lungau und allen jungen Menschen, die dieses Herzensprojekt mit großem Engagement verwirklicht haben.

Mit ihrer Achtsamkeit, ihrer Verbundenheit zur Heimat und ihrem Einsatz leisten sie einen wertvollen Beitrag zum Erhalt unseres Bezirks und seiner einzigartigen Lebensqualität.



Markus Schaflechner, MSc, MBA
Geschäftsführer UNESCO
Biosphärenpark Salzburger Lungau

INHALTSVERZEICHNIS

Göriach	Kasastoa	5
	Glitzermauer	6
Lessach	Burgruine Thurnschall	8
	Kobalterhof	9
Mariapfarr	Hubertuskapelle - Ulnötz	11
	Bankerl mit Kirchblick	12
Mauterndorf	Kuckuckshaus	14
	Madonna im Ahorn	15
Ramingstein	Burg Finstergrün	17
	Kendlbrucker Mühlbachgraben	18
St. Andrä	Wetterkreuz Lintsching	20
	Radweg - Insel	21
St. Margarethen	Karlsberghaus	23
	Römersteig	24
St. Michael	Murinsel	26
	Augustin-Kapelle	27
Tamsweg	Frauenhöhle	29
	Sender	30
Thomatal	Burgruine Edenvest	32
	Schilchernock Gipfelkreuz	33
Tweng	Wasserfall Jungfrauenhöhle	35
	Bienenhaus Twengerwald	36
Unternberg	Aussichtsplattform Woidwegal	38
	Wetterkreuz Himmelsteig	39
Weißpriach	Seekreuzkapelle	41
	Bankerl Hinterberg	42

GÖRIACH “Gera”

Die Gemeinde Göriach liegt eingebettet in den Radstätter Tauern und besticht durch ihre ursprüngliche alpine Landschaft. Bekannt ist Göriach vor allem für das weitläufige Netz an Wanderwegen, sowie für das traditionelle Göriacher Hüttendorf. Seit dem Jahr 2021 trägt Göriach zudem den Titel eines Bergsteigerdorfes und ist damit das einzige seiner Art im Lungau, was die besondere Bedeutung der Gemeinde für nachhaltigen Tourismus und alpinen Bergsport unterstreicht.

Heimat

- Übernachten & genießen im Göriacher Hüttendorf
- Unberührte Natur im Biosphärenpark entdecken
- Die Welt der Biene beim Bienenlehrpfad kennenlernen



Kasastoa

Der Kasastoa ist ein besonderer Ruheplatz im Göriachtal und bietet einen herrlichen Blick auf das Hüttendorf sowie den beeindruckenden Talschluss von Göriach. Ausgangspunkt ist der letzte Parkplatz vor dem Hüttendorf. Von dort folgt man dem Weg etwa 200 Meter taleinwärts. Nach einem kurzen Waldstück befindet sich direkt neben dem Weg der markante Kasastoa.

Eine Sitzbank lädt dazu ein, die Ruhe der Natur zu genießen, die frische Bergluft einzuatmen und den Blick über die umliegende Landschaft schweifen zu lassen. Die idyllische Lage macht diesen Ort zu einem idealen Platz für eine kurze Auszeit. Zusätzlich rankt sich um den Kasastoa eine alte Sage, die dem Ort eine geheimnisvolle Note verleiht und Besucherinnen und Besucher in die Vergangenheit eintauchen lässt.



GÖRIACH

Glitzermauer

Ausgangspunkt ist die Bushaltestelle „Göriach Weißhauptgut“. Von dort spaziert man den asphaltierten Weg entlang, vorbei am Weißhauptgut. Danach geht es geradeaus am Feldweg weiter. Nach insgesamt ca. 600 Metern kommt rechts entlang des Weges eine 70 Meter lange Natursteinmauer. Am Ende dieser Mauer, vor

einem Weidetor befindet sich die unübersehbare Glitzermauer.

Sie wurde von Künstler Günther Naynar entworfen und gemauert. Die kleinen Glitzersteinchen reflektieren beim Sonnenuntergang und laden zum Tagträumen ein.



LESSACH “Leassa”

Am Fuße der Niedere Tauern liegt die Gemeinde Lessach, umgeben von einer Hochgebirgslandschaft und weitläufigen Alpen. Lessach zählt zu den höchstgelegenen Bergbauernhöfen Österreichs und ist bis heute von traditioneller Alm- und Landwirtschaft geprägt. Besonders in der Gemeinde ist der Friedhof: Er gilt als einzigartig, da alle Truhengräber einheitlich gestaltet sind und so ein ruhiges, harmonisches Gesamtbild vermittelt. Die starke Gemeinschaft und die gelebte Tradition des Ortes werden widerspiegelt.

Heimat

- Den historischen Friedhof besuchen
- Den Erlebniswanderweg zur Wildbachhütte genießen
- Die idyllischen Landschaftseen erkunden



LESSACH

Burgruine Thurnschall

Ausgangspunkt ist das Ortszentrum von Lessach. Von dort folgt man der Beschilderung Richtung Burgruine Thurnschall. Der Weg führt zunächst über Wiesen und anschließend durch ein kurzes Waldstück leicht bergauf. Die Ruine ist auch mit dem Auto gut erreichbar, besonders empfehlenswert ist jedoch der kurze Fußweg, da man dabei schöne Ausblicke auf das Lessachtal genießen kann.

Die Burgruine Thurnschall liegt auf einer kleinen Anhöhe oberhalb von Lessach. Die erhaltenen Mauerreste erinnern an die Geschichte der Region und machen die Ruine zu einem besonderen Ausflugsziel. Neben dem historischen Charakter beeindruckt vor allem die ruhige Lage mit dem schönen Blick auf das Tal und die umliegende Bergwelt.





Kobalterhof

Der ehemalige Kobalterhof in Lessach liegt versteckt im Wald und ist nur über einen alten Fußweg erreichbar. Von den umliegenden Wiesen führt ein schmaler, leicht ansteigender Weg in den Wald hinein. Dort folgt man dem gut erkennbaren alten Hohlweg durch den Baumbestand, der in mehreren sanften Kurven bergauf verläuft. Nach

einigen Minuten erreicht man eine kleine Lichtung, auf der sich die Überreste des ehemaligen Hofes befinden. Da keine Straße zum Kobalterhof führt und der Weg nicht ausgeschildert ist, bleibt der Ort vielen verborgen.

Mit dem Hof verbindet sich eine besondere Geschichte: Der Überlieferung nach pilgerten die damaligen Hofbesitzer nach Rom, kehrten jedoch nie zurück. Nach ihrem Tod wurde der Hof verlassen und verfiel. Heute erinnern die verbliebenen Überreste an die bewegte Vergangenheit dieses abgelegenen Ortes.

MARIAPFARR “Pfoch”

Die Marktgemeinde Mariapfarr wurde bereits im Jahr 923 erstmals urkundlich erwähnt und zählt damit zu den ältesten Siedlungen im Lungau. Als sogenannte Mutterpfarre des Lungau besitzt Mariapfarr eine besondere kirchliche und historische Bedeutung und ist bis heute ein bekannter Wallfahrtsort. Internationale Bekanntheit erlangte der Ort vor allem dadurch, dass hier im Jahr 1816 Joseph Mohr den Text zum weltberühmten Weihnachtslied *Stille Nacht, Heilige Nacht* verfasste, das mittlerweile als immaterielles Kulturerbe gilt.

Heimat

- In die Geschichte eintauchen im Pfarr- & Wallfahrtsmuseum
- Neue Kraft tanken im Samsunn
- Sportliche Herausforderungen im Outdoorparc Lungau erleben



Hubertuskapelle- Ulnötz

Die Hubertuskapelle in Mariapfarr liegt auf einer kleinen Anhöhe in der sogenannten Ulnötz.

Vom Ortszentrum aus geht man Richtung Volksschule und folgt dem Schuldirektor Noggler-Weg bis zu einer freien Fläche, wo sich links die Kapelle befindet.

Die Hubertuskapelle entstand durch das Engagement der örtlichen Jägerschaft und ist dem heiligen Hubertus, dem Schutzpatron der Jäger, gewidmet.

Die Kapelle ist ein großer Holzbau mit Lärchenschindeldach und überdachtem Eingang. Im Inneren befindet sich ein Altar sowie ein Wandbild der Hubertuslegende mit dem Hirsch und dem Kreuz im Geweih. Jagdsymbole wie Hirschkopf, Auerhahn und ein Geweih betonen die Verbindung zur Jagd.

Die Kapelle ist somit nicht nur ein religiöser Ort, sondern auch Ausdruck regionaler Tradition.



**Bankerl mit Kirchblick**

Die Gemeinde Mariapfarr verbirgt viele Bankerl, die zum Verweilen einladen, um durchzuatmen und Ruhe zu genießen.

Eines davon befindet sich etwas versteckt.

Vom Gemeindebauhof Mariapfarr folgt man zunächst dem Weg zwischen Wiesen und Wald. Man bleibt immer auf dem Hauptweg und folgt diesem in den Wald.

Nach einem kurzen Waldstück erreicht man den Waldrand. Dort zweigt links ein schmaler Pfad entlang eines Zaunes ab. Nach wenigen Minuten gelangt man zu einer Bank, die etwas versteckt am Waldrand liegt.

Die Bank bietet einen schönen Blick über Mariapfarr. Von hier aus kann man die Pfarrkirche im Ortszentrum sowie die umliegenden Wiesen und Berge des Lungaus sehen. Man kann die Zeit bei der Bank genießen oder den weiterführenden Grabenrundweg für einen Spaziergang nutzen.

MAUTERNDORF “Motndof”

Die Marktgemeinde Mauterndorf gilt als die älteste Marktgemeinde im Land Salzburg und blickt auf eine lange Geschichte zurück. Aufgrund ihrer Lage war die Gemeinde einst eine wichtige Mautstation für den Tauernhandel und spielte eine zentrale Rolle im wirtschaftlichen Austausch über die Alpen. Besonders bekannt ist Mauterndorf für die imposante Burg Mauterndorf, die bereits seit dem 13. Jahrhundert das Ortsbild prägt und heute als eindrucksvolles Zeugnis mittelalterlicher Baukunst gilt.

Heimat

- Die mittelalterliche Burg Mauterndorf erkunden
- Mit der Taurachbahn durch die lungauer Landschaft fahren
- Reges Treiben am Flugplatz beobachten



Kuckuckshaus in Sankt Wolfgang

Am oberen Ende des Ortsteils St. Wolfgang, direkt an der linken Straßenseite, befindet sich das idyllische Kuckuckshaus – ein besonderer Ort der Ruhe und Entschleunigung. Die kleine Hütte ist das ganze Jahr über gut erreichbar und lädt Besucherinnen und Besucher dazu ein, dem Alltag für einen Moment zu entfliehen. Vom Ortszentrum Mauterndorf aus erreicht man das Kuckuckshaus in etwa 15 Minuten zu Fuß, vom Gewerbegebiet im Oberen Markt sogar in nur wenigen Minuten.

Die entspannte Atmosphäre und die wohltuende Stille machen diesen Platz zu einem idealen Rückzugsort. Von hier aus eröffnet sich ein schöner Blick über die Gemeinde Mauterndorf und die umliegende Landschaft. Ein Ort, der dazu einlädt, innezuhalten, durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen.



**Madonna im Ahorn**

Am westlichen Ortsrand von Steindorf befindet sich mit der Madonna im Ahorn ein ganz besonderer Ruheplatz. Seinen Namen verdankt dieser Ort einer Marienstatue, die während des Zweiten Weltkriegs in einem Helm an einem Ahornbaum befestigt wurde. Im Laufe der Jahre wuchs der Baum weiter und hob die Statue immer höher empor – ein

eindrucksvolles Zeugnis von Zeit, Natur und Glauben. Heute lädt dieser stille Platz dazu ein, einen Moment innezuhalten und die besondere Atmosphäre auf sich wirken zu lassen. Der Ort ist ganzjährig über einen gut begehbaren Feldweg erreichbar und eignet sich ideal für eine kurze Auszeit inmitten der Natur.

RAMINGSTEIN

“Romingstoa”

Ramingstein ist die einzige Gemeinde im Bezirk, die auf unter 1.000 Metern Seehöhe liegt, und hebt sich dadurch klimatisch und landschaftlich von den Lungauer Orten ab. Bekannt ist Ramingstein vor allem durch seine große historische Bedeutung, die eng mit dem Bergbau verbunden ist, der die Entwicklung der Gemeinde über Jahrhunderte hinweg prägte.

Heimat

- Im Silberbergwerk dem Bergbau auf der Spur
- Klettern im Waldseilklettergarten
- Die Natur rund um die Mur genießen



Burg Finstergrün

Hoch über Ramingstein thront die Burg Finstergrün auf einem markanten Felsen rund 100 Meter über dem Ort und zählt zu den bekanntesten Wahrzeichen des Lungaus. Ihre Geschichte reicht bis ins 12. Jahrhundert zurück. Ursprünglich diente die Burg der Sicherung wichtiger Handelswege durch das Murtal. Nach Jahrhunderten des Verfalls wurde die Ruine Ende des 19. Jahrhunderts von Graf Sandor Szapáry erworben und in ihrem heutigen Erscheinungsbild wieder aufgebaut. Dabei wurden die historischen Mauern behutsam in den Neubau integriert.

Ausgangspunkt für den Besuch ist das Ortszentrum von Ramingstein. Von dort führt ein kurzer, gut beschilderter Fußweg hinauf zur Burg. Bereits während des Aufstiegs eröffnen sich eindrucksvolle Ausblicke auf den Ort und das Murtal.

Die einzigartige Verbindung aus Geschichte, Natur und Weitblick macht die Burg zu einem besonderen Ort der Ruhe und des Innehaltens.



Kendlbrucker Mühlbachgraben

Der Kendlbrucker Mühlbachgraben ist ein eindrucksvolles Naherholungsgebiet und führt auf einem Forstweg durch eine abwechslungsreiche Naturlandschaft bis zum Kilnprein, dem markanten Hausberg von Kendlbruck.

Entlang der Strecke erwarten Besucher dichte Wälder, sanfte Bachläufe und idyllische Lichtungen.

Im oberen Bereich des Grabens befindet sich die Möser, eine naturnahe Moorlandschaft, die mit ihrer besonderen Flora und ihrer ruhigen Atmosphäre einen einzigartigen Teil des Wandergebietes bildet. Die gemütliche Route eignet sich hervorragend für entspannte Wanderungen und bietet zu jeder Jahreszeit eindrucksvolle Naturerlebnisse vor der beeindruckenden Kulisse des Kilnprein.

ST. ANDRÄ “Ondrea”

Im Südosten des Lungaus liegt mit St. Andrä im Lungau die kleinste Gemeinde des Bezirks. Der Ort ist unter anderem durch die Taurachbahn bekannt, die als nostalgische Schmalspurbahn Besucher anzieht und an die verkehrshistorische Bedeutung der Region erinnert. Neben dem tief verwurzelten Brauchtum stellt auch die mittelalterliche Hexenverbrennungsstätte am Passeggen eine besondere, wenn auch düstere Sehenswürdigkeit dar, die auf ein bedeutendes Kapitel der regionalen Geschichte verweist.

Heimat

- Dorfkultur im Ort und in der Kirche entdecken
- Eine Zeitreise beim Richtstättenweg am Passeggen machen
- Sportgeist am Volleyballplatz hautnah erleben



Wetterkreuz

Von der Dorfmitte in Lintsching führt der Weg entlang einer kleinen Nebenstraße hinaus. Nach wenigen Minuten zweigt ein Feldweg zwischen Wiesen ab. Dem Weg folgt man einige Minuten und findet das Wetterkreuz versteckt auf einer kleinen Erhöhung.

Wetterkreuze haben in ländlichen Regionen eine lange Tradition. Sie wurden errichtet, um Schutz vor Unwettern wie Gewitter, Hagel oder Sturm zu erbitten und stehen symbolisch für den Glauben und die Verbundenheit der Menschen mit der Natur. Das Wetterkreuz in Lintsching erinnert an dieses Brauchtum und lädt zugleich dazu ein, für einen Moment innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.



Radweg - Insel

Ein besonderer Ruheort an der Taurach liegt direkt an einem Rad- und Spazierweg. Über eine kleine Abzweigung vor der Brücke vom Radweg gelangt man auf eine idyllische Insel, die von Bäumen und der umliegenden Landschaft umgeben ist. Die ruhige Lage am Wasser macht diesen Ort zu einem idealen Platz für eine kurze Pause, um die Natur

bewusst wahrzunehmen und dem Alltag zu entfliehen. Zudem befindet sich in unmittelbarer Nähe der Planetenlehrpfad, welcher die Planeten unseres Sonnensystems im Maßstab darstellt und so Ruhe mit Bildung und Naturerlebnis verbindet.



ST. MARGARETHEN

“Mogreatn”

St. Margarethen im Lungau ist eine Gemeinde am Fuße des Aineck und zeichnet sich durch ihre ideale Lage für Freizeit- und Sportaktivitäten aus. Als wichtiger Ausgangspunkt für mehrere Skigebiete bietet der Ort im Winter beste Bedingungen für Wintersportler, während er im Sommer durch zahlreiche Wander- und Radtouren begeistert. Dank der abwechslungsreichen Landschaft und der vielfältigen Möglichkeiten zur aktiven Erholung gilt St. Margarethen das ganze Jahr über als wahres Natur- und Sportparadies.

Heimat

- Den Lungau entlang des Murradwegs erkunden
- Natur und Wasser am Leisnitz-Wasserweg erleben
- Am Aineck beeindruckende Ausblicke auf die Bergwelt genießen



Karlsberghaus

Vom Startpunkt bei der Tourismusinfo in St. Margarethen führt der Weg durch das obere Dorf bis zur Abzweigung Leisnitzweg/Schlögelbergweg. Dort geht es rechts bergauf Richtung Schlögelberger. Nach rund 450 Metern kann man – je nach Witterung – den alten Wanderweg wählen oder der Straße bis zum Gasthof Schlögelberger folgen. Weiter führt ein Forstweg über eine Kehre und einen Holzsteg bis zum ruhig gelegenen Karlsberghaus. Der Rückweg verläuft über die Pumpstation, die Schipiste und die Alte Mühle zurück ins Dorf. Das Karlsberghaus ist ein altes Bauernhaus und ein Zeugnis der traditionellen Berglandwirtschaft im Lungau. Mit seinem schönen Ausblick auf St. Margarethen und das Murtal verbindet es Geschichte, Natur und Ruhe – ein idealer Ort, um kurz innezuhalten.



Römersteig

Vom Ausgangspunkt bei der Tourismusinfo in St. Margarethen geht es über die Schulgasse zu den Sportanlagen und vor dem Sporthaus rechts weiter bis zum Fußballplatz. Dort führt ein kurzer, steiler Anstieg hinauf, bevor der Weg flacher durch den Wald zu einer Forststraße verläuft. Dieser folgt man bergab, bis rechts der Römersteig beginnt. Über Holzstege

gelangt man schließlich zur Boanwiese mit Blick auf Pichlern und Schloss Moosham. Der Römersteig erinnert an die Zeit der Römer und verbindet Geschichte mit Naturerlebnis. Die ruhige Boanwiese und der Ausblick auf Schloss Moosham machen diesen Ort zu einem besonderen Platz der Entschleunigung.

ST. MICHAEL

“Michee”

Zwischen den Niederen Tauern und den Nockbergen liegt die Marktgemeinde St. Michael im Lungau, die als geografisches und kulturelles Zentrum des Bezirks gilt. Bekannt ist der Ort vor allem für das international anerkannte Chorfestival Feuer und Stimme, das Sängerinnen und Sänger aus aller Welt anzieht. Darüber hinaus bietet die Gemeinde ein attraktives Naherholungsgebiet entlang der Mur, sowie zahlreiche idyllische Bergseen und bewirtschaftete Almen, die zu Erholung, Wanderungen und Naturerlebnissen einladen.

Heimat

- Das Wandergebiet Großbeck-Speierring erkunden
- Am Vogelwanderweg die heimische Tierwelt entdecken
- Spannung im Adventurepark am Katschberg erleben



ST. MICHAEL

Murinsel

Unweit vom Ortszentrum der Marktgemeinde St. Michael liegt die Murinsel – die renaturierte Erweiterung der Mur.

An der südöstlichen Ortseinfahrt biegt man beim Kreisverkehr in den Mühlenweg ein und parkt beim Parkplatz der LungauArena. Von dort gelangt man zu Fuß zur Murinsel, die sich bis nach St. Martin erstreckt.

Der exakte Ruheort befindet sich auf der Brücke am Beginn der Insel und lädt zum Innehalten, Beobachten, Krafttanken im fließenden

Blau des Baches
und zum Lauschen des
sanften Plätscherns ein.



Augustin-Kapelle

Die Augustin-Kapelle oberhalb von St. Michael ist ein ruhiger Ort inmitten der Natur. Vom Ortszentrum führt ein gemütlicher Spaziergang entlang der Mur Richtung St. Margarethen. In St. Martin zweigt direkt gegenüber der Brücke ein Schotterweg ab, der durch den Wald zur Kapelle führt.

Oben angekommen erwartet Besucherinnen und Besucher ein Ausblick auf die Marktgemeinde St. Michael und den Ortsteil St. Martin. Die ruhige Atmosphäre, die frische Waldluft und die naturnahe Umgebung machen diesen Platz zu einem idealen Ort, um kurz innezuhalten, die Aussicht zu genießen und neue Kraft zu tanken.



TAMSWEG

“Tamsweg”

Der Bezirkshauptort Tamsweg ist vor allem für seine historischen Bauwerke bekannt. Zu den bedeutendsten Wahrzeichen zählen das Rathaus Tamsweg, das Schloss Kuenburg sowie die traditionsreiche Wallfahrtskirche St. Leonhard, die die lange Geschichte des Ortes eindrucksvoll widerspiegeln. Neben der historischen Architektur ist Tamsweg auch für seine malerische Umgebung bekannt: Der idyllische Prebersee lädt zu Erholung ein, und das traditionelle Preberschießen verbindet sportliche Aktivität mit gelebtem Brauchtum.

Heimat

- Die Naturkulisse am Prebersee genießen
- Die Wallfahrtskirche St. Leonhard samt Ausblick auf den Ort besichtigen
- Wandern und Geschichte erleben bei der Burgruine Klausegg



Frauenhöhle

Die Frauenhöhle am Lasaberg ist ein ruhiges Ziel oberhalb von Tamsweg und gut erreichbar.

Mit dem Auto fährt man vom Ortszentrum Richtung Osten und nimmt beim Kreisverkehr die Ausfahrt Richtung Lasaberg. Danach folgt man dem Lasabergweg etwa 2 bis 3 Kilometer bergauf bis zu einem kleinen Parkplatz bei einem großen Kreuz. Dort parkt man und geht direkt am Waldrand in den Wald hinein. Ein gut erkennbarer Steig führt von dort noch wenige Minuten leicht bergauf zur Frauenhöhle.

Zu Fuß erreicht man die Höhle vom Ortszentrum Tamswegs in etwa 45 Minuten. Man geht ebenfalls Richtung Lasaberg und folgt entweder der Straße oder den markierten Wanderwegen stetig bergauf.

Die Frauenhöhle ist ein geschichtlicher Ort:

Sie soll Frauen und Kindern in unsicheren Zeiten als Schutz gedient haben oder ein Rückzugsort für verfolgte Frauen gewesen sein.

Heute ist sie ein stiller Platz mit religiösen Zeichen, der einlädt, zur Ruhe zu kommen und innezuhalten.



Sender

Die Route führt von Tamsweg aus (Startpunkt gegenüber der Kaserne) über eine Forststraße hinauf in Richtung Leonhardsberg bis zum Rundfunk-Sender auf 1.335 Metern. Auf einem gemütlichen Bankerl genießt man einen fantastischen Ausblick auf den Lungauer Bezirkshauptort und die Nachbargemeinden so wie auf den Preber und die umliegenden Berggipfel.



THOMATAL

“Thomatoi”

Die Gemeinde Thomatal legt großen Wert auf den Erhalt ihres kulturellen Erbes und bewahrt eindrucksvoll die Spuren ihrer industriellen Vergangenheit. Ein Zeugnis davon ist die historische Hochofenanlage Bundschuh, die an die frühere Bergbau- und Metallverarbeitungstradition erinnert. Ein echter Geheimtipp für Naturfreunde ist das malerische Hochtal Schönfeld, das als Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen, Bergtouren und Skitouren dient und Besucher mit seiner unberührten Landschaft und beeindruckenden Bergkulisse begeistert.

Heimat

- Hochofenanlage samt Museum in Bundschuh entdecken
- Durch die Berglandschaft rund um Schönfeld wandern
- Regionale Schmankerl auf einer Almhütte genießen



Burgruine Edenvest

Versteckt auf einem bewaldeten Hügel im Gemeindegebiet von Thomatal liegt die Burgruine Edenvest. Die vermutlich im Mittelalter errichtete Anlage diente einst als kleine Wehranlage oder Verwaltungspunkt zur Überwachung des Tales. Im Laufe der Jahrhunderte verlor die Burg ihre Bedeutung und verfiel nach und nach.

Heute sind nur noch wenige Mauerreste und Fundamente erhalten. Die ruhige Lage inmitten der Natur verleiht diesem Ort einen besonderen Charme. Umgeben von Wald und Stille lädt die Burgruine dazu ein, auf den Spuren der Geschichte zu wandeln und für einen Moment dem Alltag zu entfliehen. Ein verborgenes Kleinod, das Natur und Kultur auf einzigartige Weise verbindet.



Schilchernock Gipfelkreuz



Ausgangspunkt zum rund 2.270m hohen Schilchernock liegt in Schönfeld. Der Berg ist Teil der Nockberge im Grenzgebiet zwischen Salzburg und Kärnten. Typisch für die Region sind seine sanften Hänge und weiten Almflächen, die ihn zu einem beliebten Ziel für Wanderer und Skitourengeher machen. Vom Gipfel bietet sich eine weite Aussicht auf die umliegende Bergwelt.

Das Gipfelkreuz wurde 1976 von der Landjugend Unternberg errichtet und 2024 von der Landjugend Unternberg–Thomatal erneuert.

TWENG “Tweng”

Am Fuße der Radstätter Tauern liegt die Gemeinde Tweng, eingebettet in eine unberührte alpine Landschaft. Die weitläufigen Wanderwege und ruhigen Plätze der Gemeinde laden Besucher zur Entspannung ein und bieten die Möglichkeit, die Natur von ihrer schönsten Seite zu erleben. Ob bei langen Spaziergängen, Wanderungen durch stille Täler oder beim Genießen der klaren Bergluft – Tweng ist ein idealer Ort für alle, die Erholung, Ruhe und unverfälschte Natur suchen.

Heimat

- Die Naturlandschaft im Lantschfeld entdecken
- Eine Pferde- oder Kutschenfahrt durch den Ort genießen
- Natur und Geschichte beim Kulturwanderweg erleben



Wasserfall Jungfrauenhöhle

Versteckt im Weitschengraben nahe der Ortseinfahrt von Tweng befindet sich die Jungfrauenhöhle mit ihrem kleinen, idyllischen Wasserfall. Dieser besondere Ruheort ist über einen schmalen Steig durch den Wald erreichbar und lädt dazu ein, die Natur bewusst zu erleben und den Alltag hinter sich zu lassen.

Ausgangspunkt für den Spaziergang ist die Volksschule Tweng. Von dort erreicht man den Wasserfall in etwa 15 Minuten zu Fuß. Begleitet vom beruhigenden Rauschen des Wassers und der angenehmen Stille des Waldes bietet dieser Platz eine ideale Gelegenheit zum Entspannen und Krafttanken. Für den Weg wird festes Schuhwerk empfohlen, um die Natur sicher und unbeschwert genießen zu können.



Bienenhaus Twengerwald



Das Bienenhaus im Twengerwald ist ein idyllischer Ruheplatz inmitten der Natur. Ausgangspunkt ist der Parkplatz beim bekannten Twenger Lantschfeld. Nach einem etwa fünfminütigen Spaziergang entlang des Weges erreicht man auf der rechten Flussseite das Bienenhaus.

Vor der Hütte lädt eine gemütliche Bank dazu

ein, für einen Moment innezuhalten, die Stille zu genießen und den Blick auf die umliegende Landschaft schweifen zu lassen. Die naturnahe Umgebung macht diesen Ort zu einem besonderen Platz der Erholung. Im Sommer ist das Bienenhaus bequem über einen Feldweg erreichbar, im Winter führt die Langlaufloipe direkt dorthin. Ein idealer Ort, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

UNTERNBERG

“Untanberg”

Zentral im Murtal liegt die Gemeinde Unternberg, die für ihr lebendiges Brauchtum bekannt ist. Traditionelle Feste wie das Maibaumsteigen, der Samson und der Bauernherbst spiegeln die aktive Beteiligung und die Verbundenheit der Einwohner mit ihrer Kultur wider. Ein weiteres Highlight der Gemeinde ist das imposante Schloss Moosham, das als drittgrößte Buranlage des Bundeslandes Salzburg gilt und Besuchern Einblicke in die bewegte Geschichte der Region ermöglicht.

Heimat

- Die spannende Geschichte rund ums Schloss Moosham erkunden
- Einen entspannten Spaziergang oder eine Radtour an der Mur machen
- Zeit mit der Familie beim ErlebnisReichMur verbringen



UNTERNBERG

Aussichtsplattform Woidwegal

Das Woidwegal ist ein kleiner Themen- und Spazierweg in Unternberg im Lungau, der durch eine ruhige Waldlandschaft führt und zum bewussten Erleben der Natur einlädt. Im Jahr 2025 wurde der Weg umfassend erneuert und neugestaltet. Seitdem trägt er seinen heutigen Namen, angelehnt an den Lungauer Dialekt.

Bereits nach wenigen Schritten taucht man in die angenehme Ruhe des Waldes ein. Entlang des Weges laden mehrere Plätze dazu ein, kurz stehen zu bleiben, durchzuatmen und die Natur bewusst wahrzunehmen. Ein besonderes Highlight ist die Aussichtsplattform, die einen schönen Blick über die umliegende Landschaft bietet und zum Verweilen einlädt.

Das Woidwegal verbindet Naturerlebnis, Erholung und Bewegung auf angenehme Weise und zeigt, dass oft schon ein kurzer Spaziergang genügt, um neue Energie zu sammeln und zur Ruhe zu kommen.





Wetterkreuz Himmelsteig

Das Wetterkreuz in Unternberg wurde 1986 errichtet und markiert das Ende des Himmelsteigs sowie den Übergang zum Lärchensteig Richtung Neggerndorf. Es steht etwas oberhalb des Ortes und ist ein religiöses und kulturelles Zeichen mit langer alpiner Tradition, das symbolisch Schutz und Segen für Mensch, Natur und Landwirtschaft erbitten soll. Errichtet wurde das Wetterkreuz von engagierten Mitgliedern der Landjugend und steht bis

heute für ehrenamtliches Engagement sowie die Pflege von Brauchtum und Tradition in der Region.

WEISSPRIACH

“Weißpra”

Eines der idyllischen Seitentäler im Lungau bildet die Gemeinde Weißpriach, die durch ihre unberührte Natur besticht. Zahlreiche Bergseen, weitläufige Wanderwege und abwechslungsreiche Landschaften machen den Ort zu einem beliebten Ausflugsziel zu jeder Jahreszeit. Ein besonderes kulturelles Highlight ist die über 1.000 Jahre alte Kirche St. Rupert, deren Fresken aus dem 11. und 12. Jahrhundert Zeugnis von der Geschichte und dem künstlerischen Erbe der Region ablegen.

Heimat

- Die Rupertikirche als besonderen Kraftort besuchen
- Innehalten beim Glücksplatzl
- Wanderungen zu den verschiedenen Almhütten in der Umgebung



Seekreuzkapelle

Ausgangspunkt sind mehrere Parkplätze in Hinterweißpriach. Von dort aus erreicht man die Kapelle zu Fuß über den ausgeschilderten Seekreuzrundweg. Der Weg verläuft durch die Landschaft und führt schließlich zur etwas versteckten Kapelle.

Die Seekreuzkapelle ist ein historisches Kleindenkmal aus dem 18. Jahrhundert. Im Inneren befinden sich religiöse Darstellungen wie ein Gnadenbild "Maria-Hilf", eine Kreuzigungsgruppe sowie eine Statue des heiligen Leonhard als Schutzpatron der Bauern.

Ursprünglich hatte die Kapelle auch als Wegheiligtum große Bedeutung, da mit dem Seekreuzweg früher ein Verkehrsweg über den Tauern verlief.



Bankerl Hinterberg

Das Besondere an diesem Bankerl ist, dass es zwar bequem von Mariapfarr aus erreichbar ist, sich jedoch bereits im Gemeindegebiet von Weißpriach befindet. Von hier aus genießt man einen herrlichen Blick über Weißpriach und das gesamte Tal.

Ausgangspunkt ist das Ortszentrum von Mariapfarr. Mit dem Auto folgt man der Straße über

Zankwarn und Grabendorf. Entlang der Strecke prägen Wiesen, Höfe und die weite Lungauer Landschaft das Bild. Nach den letzten Höfen erreicht man am Wegesrand einen besonders aussichtsreichen Platz, an dem sich das Bankerl befindet. Die erhöhte Lage macht diesen Platz zu einem idealen Ort für eine kurze Rast.

**“NICHTS BRINGT UNS IM
LEBEN BESSER VORAN ALS
EINE PAUSE”**

- Elizabeth Barrett Browning

DANKE!

Dieser Ruheführer ist durch die gemeinsame Arbeit der Landjugend Bezirk Lungau sowie den Landjugend-Ortsgruppen des Lungaus entstanden. Gemeinsam haben wir Orte ausgewählt, die zum Verweilen, Durchatmen und Krafttanken einladen und konnten so beinahe alle Gemeinden des Lungaus einbinden.

Manchmal braucht es nicht viel: eine Bank mit Aussicht, das Rauschen eines Baches oder einfach einen ruhigen Ort in der Natur. Genau solche Plätze machen wir mit diesem Ruheführer sichtbar.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die ihre Zeit, Ideen und ihr Engagement in dieses Projekt eingebracht haben. Ein besonderer Dank gilt auch dem Biosphärenpark Salzburger Lungau für die wertvolle Unterstützung und die gute Zusammenarbeit. Durch eure Unterstützung konnten wir einen Ruheführer gestalten, der die Schönheit des Lungaus zeigt und gleichzeitig daran erinnert, wie wichtig es ist, sich bewusst Pausen zu gönnen.



IMPRESSUM

Herausgeber: Landjugend Lungau
Projektumsetzung: Landjugend Lungau
Gestaltung & Layout: Lisa Eßl
Druck: SamsonDruck
2026

Bildnachweise

www.goeriach.at
www.mariapfarr.gv.at
www.lessach.at
www.biosphaerenpark.eu
www.lungau.at
www.weisspriach.gv.at
salzburg.orf.at/stories/3067416
austria-forum.org

Ortsgruppen der Landjugend Lungau, Landjugend Lungau

Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität wird keine Gewähr übernommen.

KIMM' ZUR RUAH

Der Lungau als Ort der Stille



UNESCO
Biosphärenpark Salzburger
LUNGAU

**Ein Projekt der Landjugend Lungau
in Kooperation mit dem Biosphärenpark Lungau**