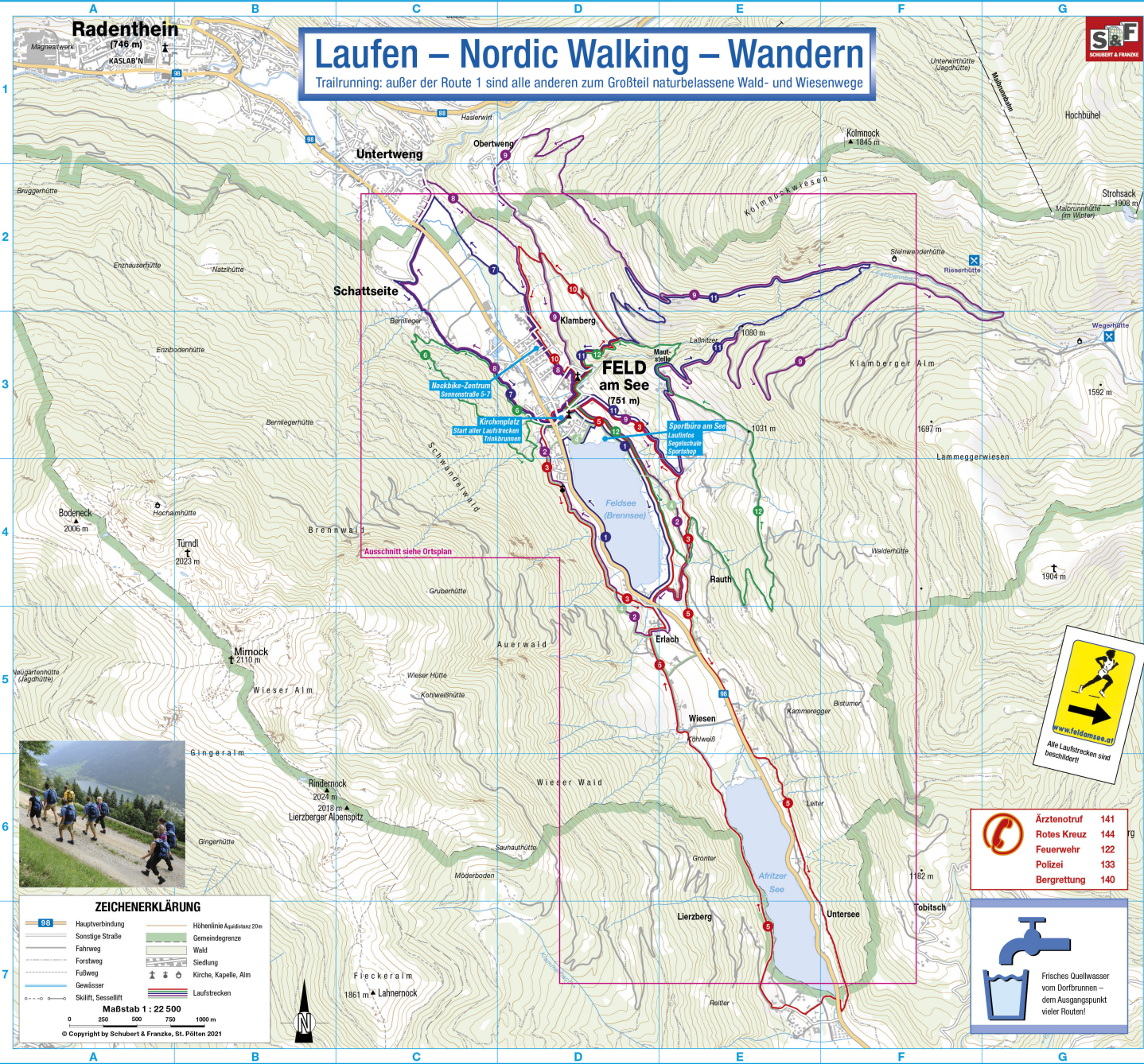


Laufen – Nordic Walking – Wandern

Trailrunning: außer der Route 1 sind alle anderen zum Großteil naturbelassene Wald- und Wiesenwege



ZEICHENERKLÄRUNG

	98 Hauptverbindung		Höhennlinie Äquidistanz 20m
	Sonstige Straße		Gemeindegrenze
	Fahrtweg		Wald
	Forstweg		Siedlung
	Fußweg		Kirche, Kapelle, Alm
	Gewässer		Laufstrecken
	Skifitt, Sesseltift		

Maßstab 1 : 22 500

0 250 500 750 1000 m

© Copyright by Schubert & Franke, St. Pölten 2021

- Ärztnotruf** 141
- Rotes Kreuz** 144
- Feuerwehr** 122
- Polizei** 133
- Bergrettung** 140



Laufen, Nordic Walking und Wandern am See

1 Rund um den Brennsee

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – Ende See/Erlach – rechts neben Bundesstraße Wanderweg am Seeufer entlang – retour nach Feld am See.

4,0 KM, 19 HM up & down

2 Wald- und Wiesenstrecke um den Brennsee

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – rechts Berg auf Sonnenweg Nummer 3 – Feldweg hinunter zum Gatterhof – Straße rechts hinunter zur Seestraße – links zur Hauptstraße – überqueren – links vorbei am Erdwisch – rechts hinauf – vor Bauernhof rechts Forst- und Waldweg – entlang bis Waldarena – hinunter zur Bundesstraße – Kirchenplatz

4,5 KM, 132 HM up & down

3 Rauth-Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Hauptkreuzung – Straße queren – Richtung Rodelbahn – links Grenzweg entlang – Erlach/Ende See – am Gatter links hinunter zur Siedlung – bei Haltestelle die Straße queren – Seestraße – rechts hinauf zum Erdhof – links steilen Feldweg bergauf – am Bauernhof Gruber links weiter bis Wegscheid – Straße hinunter nach Feld am See

4,6 KM, 382 HM up & down

Variante 2: ... nach dem Erdhof – Wiesenweg bergab zur Seestraße – entlang bis Feld am See

4 Sportliche Seenrunde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – nach Seehof rechts zum Seepark – links zur Straße – queren – rechts vom Friesau hinauf – Waldweg – entlang bis Erlach/See Ende – nach Gatter hinauf bis zum Asphaltweg – rechts bergauf zum Hubmannhof – hinunter zur Hauptstraße – queren – links vorbei am Bauernhof Auer – Wiesenweg hinauf – Asphaltstraße hinunter bis Erdhof – Wiesenweg steil bergauf – bei Gabelung links Wiesenweg entlang – hinunter zur Seestraße – Feld am See

5,5 KM, 200 HM up & down

5 2 Seen Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – Ende See – links hoch am Ederhof vorbei – erster Waldweg rechts hinunter – beim Bauernhof Straße queren – links entlang dem Wander- und Radweg – knapp vor Afritzer See – Straße nach links queren – Wiesenweg durch Hof zum Sonnenweg Nr. 3* – entlang bis Ende Afritzer See – stellen Waldweg queren – Bundesstraße queren – durch Seepark Afritzer See – oberhalb Camping Bodner und Tautscher – rechts hinunter zum See/Süd-West-Ufer – Waldweg entlang bis Seende – geradeaus aufwärts Richtung Siedlung/Bauernhöfe – Asphaltstraße vorbei am Hubmannhof – hinunter zum Erlachwisch – Straße queren – Seestraße retour nach Feld am See

12 KM, 493 HM up & down

6 Mirocktrail

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Hauptkreuzung – Straße queren – rechts Richtung F. Lechnerweg – Waldweg entlang – vor Wildpark Forstweg links hinauf – danach Waldweg Nr. 185* links bergauf – bis großer Felsen rechts – links hinunter – dann rechts Richtung Rodelbahn – diese abwärts – nächste Abzweigung links – Trail nach Feld am See

3,8 KM, 170 HM up & down

7 Wildpark-Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – hinauf zur Schule und Kirche – abwärts zum Bischofsgraben – am Bike Parcours vorbei – Kindergarten – Angerweg rechts – danach links geradeaus zum Wiesweg – vorbei am Fußballplatz – in Untertweg Straße links – Hauptstraße queren – rechts hinauf zum Thurnerhof – links Wanderweg am Wildpark vorbei – Waldweg F. Lechner bis Feld am See

5,2 KM, 78 HM up & down

8 Untertweg-Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Hauptkreuzung – Straße queren – rechts weiter Richtung F. Lechnerwaldweg – Wildpark – vor Thurnerhof rechts hinunter – Hauptstraße queren – Straße bis Untertweg – Gasthof Wacker – sofort danach Wanderweg Nr. 140* hinauf – oberhalb Fußballplatz vorbei – hinunter zur Siedlung – Angerweg – retour zum Dorfplatz

5,6 KM, 150 HM up & down

9 Die Feldpannalm-Klamberg-Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – geradeaus hinauf nach Rauth – vorbei an mehreren Bauernhöfen – am Schranken vorbei – Forstweg entlang zur Feldpannalm – kurz vor der Alm den Forstweg hinunter Richtung Klamberg/Oberweg – vorbei an den Bauernhöfen Höher & Lechner – hinunter nach Oberweg – die Asphaltstraße links abwärts nach Feld am See

14,6 KM, 696 HM up & down

10 Klamberg-Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Vikarschloß – Gasthof Wasserfall – links steiler Waldweg hinauf – rechts vom Bauernhof/Stall Lackner bergauf – Asphaltstraße hinunter – bei Gabelung links – sofort danach Trail rechts hinunter bis Angerweg – retour zum Kirchenplatz

4,1 KM, 230 HM up & down

11 Immer Höher Bergbauern' Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – links Richtung Rauth/Asphaltstraße – entlang der Bergbauernhöfe – Forststraße Richtung Feldpannalm – bei Jungfernbühl-Reißl in Bachweg Nr. 37 geradeaus – abwärts weiter – Gabelung – links den Waldweg Nr. 3* entlang – Bauernhof Höher – Gabelung, links abwärts – Lercherweg – entlang der Bauernhöfe – Rieser – Klammer – Lackner – links hinunter Richtung Wasserfall – Feld am See

8,8 KM, 824 HM up & down

12 Panorama Runde

Ausgangspunkt Kirchenplatz – Seestraße – links hinauf Sonnenweg Nr. 3* – Bauernhof Ober – rechts Asphaltstraße Nr. 10* – danach Forststraße Nr. 10* – vorbei am Bauernhof Wälder – Forstweg hinauf zur Asphaltstraße – vorbei am Bauernhof Passerer – Abwärts zum Bauernhof Lederer – Aufwärts bis Bauernhof Lassner/Maut – Forstweg links hinunter bis Bauernhof Lackner – davor links hinunter zum Wasserfall – Feld am See

7,5 KM, 380 HM up & down

* Die Nummerierung bezieht sich auf die Wanderschilder und die Wanderkarten

Ein gemütliche Rast einlegen:

- gebirgliche Küche • regionale Spezialitäten
- XXL Wiener Schmitzel • Fish • Steaks
- Kärntner Nudelgerichte • Pizzen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wacker

Land Wirtshaus

Untertweg, Tel. 04246/2750
www.gasthof/wacker.at

med.univ.

DR. ARNOLD GREINER

Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Alle Kassen

Ordinationszeiten: Mo, Mi, Fr 8-12 Uhr • Di, Do 12-17 Uhr

A-9545 Radenthein • Hauptstraße 4
Tel. +43 (0)4246 / 3141 • Fax 29470

Nordic Walking – Die Sommervariante zum Wintersport Langlaufen

Was ist Nordic Walking?

Der Fatburner-Trend. Mit Stöcken walken. Die vom Langlaufen abgeleitete Walking Form kombiniert die Fettverbrennung noch stärker an. Die Stöcke zwingen Arme und Oberkörper zur aktiven Mitarbeit. Das fördert Kondition und Kalorienverbrauch, löst Verspannungen im Schultergürtel und im Rücken, entlastet die Kniegelenke.

Wie genau funktioniert Nordic Walking?

Die Grundtechnik des NW gleicht der Bewegungsausführung des klassischen Skilanglaufes. Die Stöcke zeigen beim Schwingen und Aufdrücken schräg nach hinten. Durch die Evolutions-Schleife müssen die Stockgriffe während des gesamten Trainings nicht ständig gehalten werden. Holen Sie sich Tipps beim Profizum richtigen Erlernen ihrer Technik!

Was bringt Nordic Walking?

NW trainiert sowohl Herz-Kreislauf-System als auch 90% der gesamten Muskulatur (Laufen max. 45%). Entsprechend hoch ist dadurch auch der Kalorienverbrauch.

Warm up / Cool down

Langsam beginnen, der Körper wird dadurch langsam auf die kommende Belastung vorbereitet und erweist sich als starker an. Die Stöcke zwingen Arme und Oberkörper zur aktiven Mitarbeit. Das fördert Kondition und Kalorienverbrauch, löst Verspannungen im Schultergürtel und im Rücken, entlastet die Kniegelenke.

Facte:

- > NW – ist 40-50% effektiver als Gehen ohne Stöcke.
- > NW – ist sehr leicht und schnell erlernbar.
- > NW – trainiert die Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur.
- > NW – löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.
- > NW – verbessert die Herz-Kreislaufleistung.
- > NW – entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen.

Beim NW sollen die Regeln fürs Laufen auch befolgt werden.

Laufen – Tipps und Tricks

Bereiten Sie Kreislauf und Muskulatur auf das Training mit Langsamlauf oder Gehen und funktionellen Übungen vor („Aufwärmen“). Mobilisieren Sie durch leichte Dehnungsübungen Ihre Lauf-, aber auch die Hüft- und Schenkelmuskulatur, um anfängliche Verspannungen zu vermeiden. Starten Sie gemächlich und auf einem flachen Streckenausschnitt!

Verändern Sie die Belastungen, laufen Sie nicht immer die gleiche Strecke und gleich weit. Wenn Sie wirklich Lust dazu haben, laufen Sie auch einmal zügiger als sonst. Trainieren Sie 30 bis 45 Minuten – es kann auch eine Stunde sein – mindestens dreimal in der Woche.

Wie schnell, wie lange, wie oft soll ich laufen?

Als Einsteiger können Sie gar nicht langsam genug laufen. Sollte es Ihnen schwerfallen, mehr als 5 Minuten durchgehend zu laufen, laufen Sie nur 2 bis 3 Minuten und legen dann eine Gehminute ein. Versuchen Sie auf eine Gesamtzeit von mindestens einer halben Stunde zu kommen. Sind Sie ein bereits geübter Fitnessläufer, steigern Sie zuerst den Umfang Ihrer Laufstrecke und erst dann auch und nur gelegentlich die Intensität. Trainieren Sie im aeroben Bereich. Das bedeutet, dass Ihrem Organismus und Ihrer Muskulatur jederzeit genügend Sauerstoff zur Verfügung steht. Der individuelle und ideal abgestimmte Atemrythmus hilft Ihnen dabei. Wenn Sie sich mit Ihrem Laufpartner

noch unterhalten können, passt das Tempo, auf das Training mit Langsamlauf oder Gehen und funktionellen Übungen vor („Aufwärmen“). Mobilisieren Sie durch leichte Dehnungsübungen Ihre Lauf-, aber auch die Hüft- und Schenkelmuskulatur, um anfängliche Verspannungen zu vermeiden. Starten Sie gemächlich und auf einem flachen Streckenausschnitt!

Verändern Sie die Belastungen, laufen Sie nicht immer die gleiche Strecke und gleich weit. Wenn Sie wirklich Lust dazu haben, laufen Sie auch einmal zügiger als sonst. Trainieren Sie 30 bis 45 Minuten – es kann auch eine Stunde sein – mindestens dreimal in der Woche.

Einige Regeln damit es besser läuft!

- > Kleine Schritte! Vom Alltagsstress in den Freizeitstress – und damit schnurrade ins Verdröben. Schritt für Schritt aufbauen bringt mehr Training.
- > Langsamer ist besser. Wer ständig schnell läuft ist permanent am Limit und kann nichts mehr zulegen.
- > Mit Maß zum Ziel! Training richtet sich nach Leistungsstärke, Alter und Laufdistanz. Kilometer langsam steigern!
- > Achten Sie auf die richtige Lauftechnik und den idealen Atemrythmus!
- > Nur die richtige Lauftechnik macht Spaß, tut dem Körper gut und führt zum Ziel.
- > Laufen darf Spaß machen! Monotonie ist der Anfang vom Ende. Daher ständig variieren – Strecke, Umfang, Intensität.
- > Cool Down – locker Auslaufen, danach dehnen.
- > Dehnen & Kräftigen! Leichte Dehnübungen vor dem Training, aber vor allem nach dem Laufen, macht die Muskulatur geschmeidiger und weniger anfällig für Verletzungen. Dehnübungen behutsam, bis zur individuellen Dehngezrenze.

Infos über Laufen und Nordic Walking, über Training und Treffs sowie über Ausrüstung erhalten Sie im Sportbüro am See!

Tel. 04246 / 31 88
www.sportschule.at
info@sportschule.at

Lindenhof

Landhotel Lindenhof – immer Deine Jahreszeit!

Das Top-Angebot für Mountainbiker und Rennradler mit Wellness, Seebad und Gourmet à la carte Restaurant. Fam. Niederwieser, Dorfstraße 8, 35544 Feld am See
Tel. +43 (0)4246 2274, Fax Dv-50
urlaub@landhotel-lindenhof.at
www.landhotel-lindenhof.at

NÖRBE ALPENWILDPARK

THURNERHOF
GASTHOF & PENSION

FAMILIENGASTHOF THURNERHOF
KÜCHE 11.30-14 Uhr, 17-21 Uhr
MONTAG & DIENSTAG RUHETAG!

TEL.: +43/4246/2790
9544 FELD AM SEE, THURNERWEG 14
KÄRNTEN - ÖSTERREICH

www.thurnerhof.at

Wegerhütte Feldpanalm

Pächterin: Bianca Strodel

Produkte aus eigener Erzeugung - Geöffnet: Pfingsten bis 30. September
Feldpanalm 8, A-9544 Feld am See, Mobil: +43 (0)664 585 46 42

MALER MAIER GmbH

malerei - schriften - vollwärmeschutz
bodenbeläge - trockenbau
hebebühnen 12-30 meter

9544 feld am see, hubmannweg 4
tel.: 04246 25 70, mobil: 0699 11 25 70 00
e-mail: maler.maier@a1.net

KASLAB'N
NÖCKBERG

schauen - verkosten - einkaufen

Führung mit Käseverkostung
jeden Dienstag 10-11 Uhr
Anmeldung in der Kaslab'n +3304246/3700

Bio Schaukäserei & Hofladen

Herzlich Willkommen auf der sonnigen
Rieserhütte
Fam. Kohlwess

Für Wanderer & Mountainbiker
ein sehr begehrtes Ausflugsziel
und bekannt für die wunderschöne
Aussicht! Besuchen Sie uns auf
eine zünftige Jause oder mehr!

Von Jän. - Dez. haben wir jedes
Wochenende für Sie geöffnet.
Mitte Mai - Mitte Okt. öffnen wir
unsere Rieserhütte täglich für Sie!

Feldpannalpe 2
9544 Feld am See
Tel. 0664 25 30 483
www.rieserhutte.at

Alpen Wildpark
Feld am See

Scherzart Josef
Barnleggweg 4
A-9544 Feld am See
www.alpen-wildpark.com

Tagesschilder
CARD



elektra-tisch expert

Beratung und Verkauf
Elektroinstallation
Handys
Photovoltaik
Reparatur und Service
Sicherheit
TV, HiFi und Sat

Millstätter Straße 82
9544 Feld am See
Tel. 04246/3959
Fax 04246/3959-10
E-Mail: office@elisch.at
www.elisch.at

paracelsus apotheke
gut beraten, bestens gehalten

Mag. pharm. Ch. Herberich
9545 Radenthein, Paracelsusstraße 2
Telefon 04246/2055, Fax DW -16
info@apotheke-radenthein.at
www.apotheke-radenthein.at

HOMÖOPATHIE
KOSMETIK
TEEMISCHUNGEN
HEILSALBEN

MO-FR 08:00-12:30 Uhr
14:30-18:00 Uhr
SA 08:00-12:00 Uhr

Feld am SEE

Klein und doch richtig vernünftig
präsentiert sich inmitten der
Kärntner Nockberge das idyllische
Familien Sportdorf Feld am See
mit seinen zwei bezaubernden,
warmen und vor allem sauberen
Badesee: Dem Brennese und dem
Afritzer See.

Unsere Stärken liegen vor allem im Familienbereich
und dem Sport in der freien Natur: Von Surfen, Segeln,
Kajak und Tennis über Mountainbiken, E-Biken, Bogen-
schießen, Laufen und Nordic Walking wird beinahe alles
angeboten, was das Herz eines Freizeitsportlers höher
schlagen lässt.

Mit der Sonnenschein Card sind zahlreiche Sport- und
Freizeitangebote inklusive. Der Sommer in den Nock-
bergen wird zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Mehr Informationen unter
www.feldamsee.at

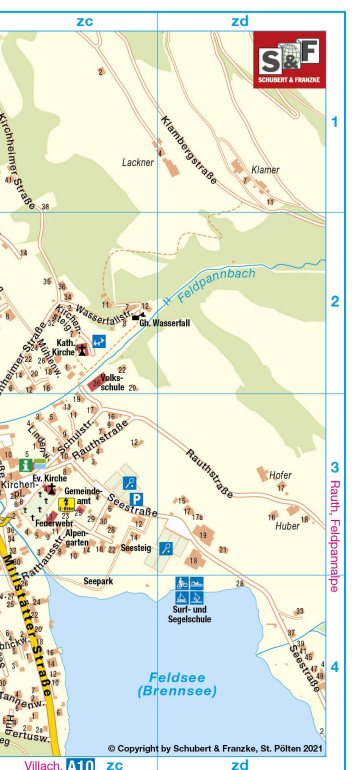
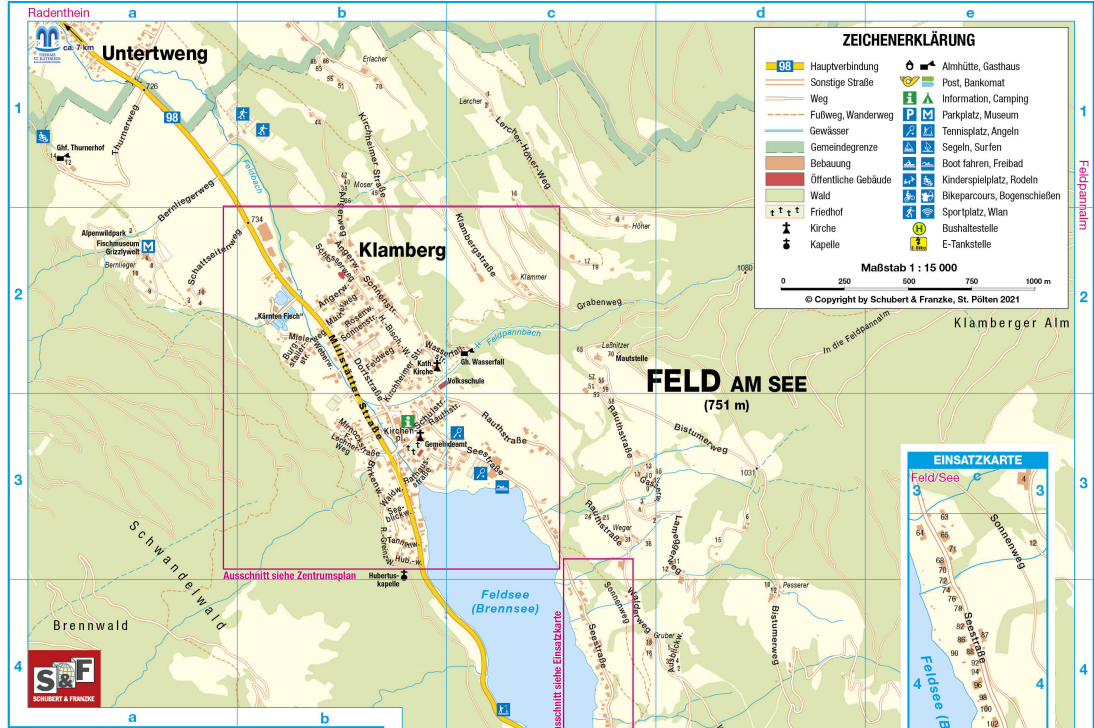
**TOURISMUSBÜRO
FELD AM SEE**

A-9544 Feld am See, Kirchenplatz 5
Tel. +43 4246 2273
E-Mail: info@feldamsee.at
www.feldamsee.at

IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber: Schubert & Franke Ges.m.b.H., Katharischhof Verlag, A-3100
St. Pölten, Krauthäuserstraße 57, Tel. +43 2742 78501-0, Fax +43 2742 78501-15, office@schubert-franke.com,
www.schubert-franke.com - 17. Zusatzvermerk: mit dem Tourismusverband Feld am See, A-9544 Feld am See,
Tel. +43 4246 2273, info@feldamsee.at, www.feldamsee.at

Redaktion und Fotos: Tourismusbüro Feld am See, Franz Gerst, Sölden, Gerd Preiner, M&N Tourismus, Idee, Kartografie
und Gestaltung: Schubert & Franke Ges.m.b.H., St. Pölten
Alle Angaben wurden mit größter Sorgfalt erhoben, erfolgen jedoch ohne Gewähr und erheben nicht Anspruch auf
Vollständigkeit. Änderungen und Druckfehler vorbehalten. ISBN 978-3-7056-3298-1

OFFIZIELLER ORTSPLAN DER GEMEINDE FELD AM SEE

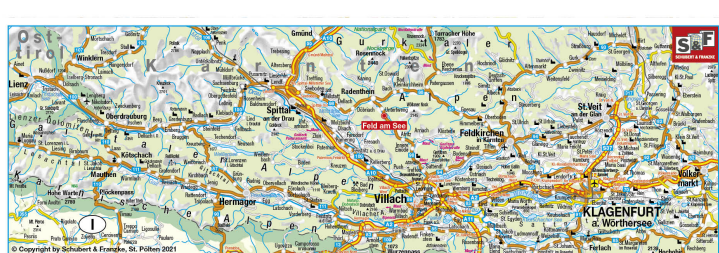


STRASSENVERZEICHNIS

Ath Bundesstraße c5	Froschlacke d5	Kohlwiesweg c5-c6	Schattelsorweg
Angonweg z1-z2, z1, z2	Gossonweg c3-c3	Lamengrabenweg z1, z2-z2	z1, z2-z2
Auerweg d5	Grabenweg c2	Schlössweg	z1, z2
Ausblicksweg 44	Hars-Berndlger-Weg d7-d8	Lecher-Höhar-Weg c1	z1, z2
Bachweg d6	Hars-Berndlger-Weg z1-z2, z2	Lindsweg zc3	Schulstraße zc3, b3
Baumweg z2-z1	Hinfortstraße	Mauroweg	Seeblickweg zc4, b3
Birkweg z1-z4, b3	Hubertusweg zc4, b3	Meierweg z1-z2, z2, z1	Sonnenstraße
Bittunweg d1-d5	Hubertusweg zc4, b3	Milsterstraße	z1-z2, z2
Brunnenweg d5	Hubertusweg zc4, b3	Milsterstraße	z1-z2, z2
Burgstallerstraße	Hubertusweg zc4, b3	Milsterstraße	z1-z2, z2
Dorfstraße z1-z2, z3	Hubertusweg zc4, b3	Milsterstraße	z1-z2, z2
d2-z3	Hubertusweg zc4, b3	Milsterstraße	z1-z2, z2
Ederweg c5-c5	Hubertusweg zc4, b3	Milsterstraße	z1-z2, z2
Erlachweg c5	Hubertusweg zc4, b3	Milsterstraße	z1-z2, z2
Feldweg z1, z2	Hubertusweg zc4, b3	Milsterstraße	z1-z2, z2
Franz-Lechner-Weg z1, z2	Hubertusweg zc4, b3	Milsterstraße	z1-z2, z2
	Hubertusweg zc4, b3	Milsterstraße	z1-z2, z2

**ÖFFENTLICHE EINRICHTUNGEN
SEHENSWERTES, SPORT- UND
FREIZEITANLAGEN**

Alpenpark z2	Hubertuskapelle	Seepark zc4
Alpenwildpark zc3	Information	Segeln z14
Angeln zc2, c4, c5	Surf- und	Sportplatz b1
Bankomat zc3	Segelschule zc4	Surfen zc4
Bikeparcours zc3	Segelschule zc4	Tennis zc2, zc3, zc3, zc3, zc3
Biosport zc2, zc4	Segelschule zc4	Tourismusbüro
Bogenschießen zc3	Segelschule zc4	Volkschule
E-Tankstelle zc3	Segelschule zc4	z1, z1, c5
Evang. Kirche zc3	Segelschule zc4	z1, z1, c5
Feuerwehr zc3	Segelschule zc4	z1, z1, c5
Fischmuseum zc2	Segelschule zc4	z1, z1, c5
Freibad zc3, c3, c3	Segelschule zc4	z1, z1, c5
Friedhof zc3, c3, c3	Segelschule zc4	z1, z1, c5
Gemeindamt	Segelschule zc4	z1, z1, c5
Grizzlywelt z2	Segelschule zc4	z1, z1, c5
	Segelschule zc4	z1, z1, c5



Laufen
Nordic Walking
Wandern
Ortsplan

Familien Sportdorf
Feld am See

Wieder so ein
**SÖNNENSCHHEIN
MOMENT**

KÄRNTEN
Millstätter See
Bad Kleinkirchheim
Nockberge

TISCHLEREI INNENRAUSRU
BODEN SONNENSCHUTZ
KÜCHE, BAD & WOHNEN
TÜREN & FENSTER

Wohninsel Glanzer
das creative Möbelhaus

9544 Feld am See, Millstätter Straße 86, T: 04246 / 2453

Brenneseehof · Alte Post
Familien-Sport-Hotel

9544 Feld am See
Kärnten / Austria
Tel. +43 (0)4246 24 95
hotel@brenneseehof.com

www.brenneseehof.com www.altepost.at

STRANDHOTEL BURGSTALLER ***
direkt am Brennese

Komfortables Strandhotel mit schöner Seebühnen, internationaler Küche,
Fischspezialitäten, Eis, Kuchen, Kaffee, Feiertischchen direkt über dem Wasser.
Millstätter Straße 14-16 - A-9544 Feld am See - Tel. +43 (0)660 160 64 76
E-Mail: info@strandhotel-burgstallerhof.at - www.strandhotel-burgstallerhof.at

**ThERME
ST. KATHREIN**
BAD KLEINKIRCHHEIM

BESUCHEN SIE UNS AUF
WWW.THERME-KATHREIN.AT

#WELLNESS FÜR DIE SEELE

Runterkommen vom Berg, ankommen in der Therme St. Kathrein. Nach einem sportlichen Tag auf der Piste oder einer Wanderung in unseren herrlichen Nockbergen bekommen Körper und Geist in der völlig neu gestalteten Familien- und Gesundheits-therme ihre wohlverdiente Auszeit.

#ÖFFNUNGSZEITEN
FAMILIEN- UND
GESUNDHEITSTHERME
MONTAG BIS SONNTAG
09.00 UHR BIS 21.00 UHR

#ANFAHRT
THERME
ST. KATHREIN
DORFSTRASSE 47
9546 BAD KLEINKIRCHHEIM