





## Puchenuau – Ein Lebensraum zum Wohlfühlen.

Ist Puchenuau wirklich nur Staugemeinde, so wie man durch die täglichen Medienmeldungen der Radiohörer meinen könnte? Oh nein, Puchenuau hat auch Lebensqualität. Und es gibt viele erlebnisreiche Winkel in unserem Gemeindegebiet, die Donauauen, das bunte Mosaik von Wiesen, Äckern und Wäldern sowie fantastische Fernblicke von den höchsten Erhebungen hinein in das Gebirge. Dass

Puchenuau eine schöne Wohngemeinde ist wissen viele, aber noch mehr Puchenuauer sollten dies aktiv erleben. Umfragen haben bewiesen, wir alle schätzen unsere schöne Landschaft, die am Rande der Großstadt Linz direkt vor unserer Haustüre liegt.

Der Gemeinderat hat 2002 einstimmig das Puchenuauer Leitbild beschlossen, in dem das oberste Ziel, die höchste Lebensqualität für die Bürger zu erreichen, festgeschrieben wurde. Lebensqualität sichern heißt auch Naherholungsräume für die Bürger zu erschließen.

Diese Naherholungsräume sind aber nicht städtische Parks, die von Beauftragten einer Stadtverwaltung gepflegt werden, sondern in Puchenuau sind dies Landschaften, die unsere Bauern mit ihrer täglichen Arbeit pflegen. Eine der wichtigsten Spielregeln einer nachhaltigen Gesellschaftspolitik ist aber auch bei jedem einzelnen Bürger die Rolle der Verantwortung für seine Gemeinschaft und Umwelt zu wecken. Konkret bedeutet dies, dass Sie selbst als Puchenuauerin und Puchenuauer eingeladen sind, die Wohn- und Lebensqualität mit ihren persönlichen Fähigkeiten mitzugestalten.

Diese Ihnen nun vorliegende „Wander-, Lauf- Nordic Walking-Broschüre“ ist das Ergebnis des selbstlosen Engagements einer Gruppe von PuchenuauerInnen.

Die nach den unterschiedlichen sportlichen Ansprüchen ausgewählten Routen bieten Ihnen nicht nur den Test ihrer körperlichen Fitness, sondern auch die Vielfalt und Schönheit unserer Gemeinde immer wieder zu erleben.

Wir danken sehr herzlich dem Projektteam aus der Aktion „Gesunde Gemeinde Puchenuau“, dem Verein Schönes Puchenuau und Mitarbeitern in der Gemeindeverwaltung. Sie haben eine Idee zur Wirklichkeit werden lassen!

Wir wünschen, dass möglichst viele Puchenuauer als Läufer oder Wanderer Freude bei ihren sportlichen Aktivitäten haben werden. Denken Sie aber auch daran, dass nur durch viele freiwillige Arbeitsstunden von Mitbürgern ihrer Wohngemeinde Puchenuau das vielfältige Netz an Wander- und Laufwegen aufgebaut wurde und in Stand gehalten werden kann.

Danken Sie es auch durch Ihr Gemeinschaftsengagement, dort, wo es Ihnen möglich ist.

Wolfgang Haderer  
Bürgermeister

DI Dr. Martin Kastner  
Obmann Aktion Gesunde Gemeinde

# DIE ARBEITSGRUPPE

## Liebe

## Lauf-, Walk- und WanderfreundInnen !

(und die es noch werden wollen)

Im Jahr 2003 haben sich im Rahmen der Aktion „Gesunde Gemeinde Puchenau“ eine Handvoll Wanderer, Läufer und Nordic-Walker die Frage gestellt, wie wir Sie ermuntern können, auf gesunde Art die Vielfalt unserer Gemeinde kennen zu lernen.

„**Quo Vadis**“, das Ergebnis, liegt nun vor Ihnen.

„Quo Vadis“ ist keine herkömmliche Broschüre über Wandern, Laufen und Nordic-Walking, sondern soll sie anregen, wandernd oder laufend unser Gemeindegebiet zwischen Donau und Koglerauer-Spitz noch besser kennen zu lernen.

Die Karte soll Ihre Neugier nach Entdeckung neuer Details wecken. Die beschriebenen Routen sollen eine Einstiegshilfe für Ihre „Expeditionen“ sein.

Unterhalb des Koglerauer-Spitzes, dem höchsten Punkt unserer Gemeinde, hat der Verein Schönes Puchenau an einem der schönsten Plätze mit einem umfassenden Rundblick einen Rastplatz errichtet.

Zusätzlich zu den Wegen durch unsere „Berge“ haben wir am Treppelweg, den auch dieser Verein durchgehend begehbar gestaltet hat, für unsere Läufer eine attraktive Laufstrecke mit Kilometrierung bis Ottensheim der Donau entlang eingerichtet. Weiters steht nun den Läufern eine beleuchtete Laufrunde durch die Gartenstadt II zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei ihren „Expeditionen“ durch unsere Heimatgemeinde Puchenau!



v.l.n.r.: BM Wolfgang Haderer, Elisabeth Lang, Martin Kastner, Ansgar Unterberger, Fritz Doppler, Gerhard Mahringer – nicht im Bild: Anton Grönthaler, Karl Grubmüller, Maria Reisinger, Hubert Beber, Wolfgang Märzinger, Renate Hamberger

### Zeichenerklärung:



*Dieses Zeichen beschreibt den jeweiligen VSP-Weg, welchen wir für die Hauptroute ausgesucht haben. In diesem Fall z.B. den VSP-Weg 7.*



*Dieses Zeichen beschreibt eine alternative Variante zur jeweiligen Hauptroute. In diesem Fall VSP-Weg 5.*



QUO VADIS?

# WANDERWEG (CA. 8 KM)

Länge: ca. 8 km, Gehzeit: ca. 2 ½ bis 3 Stunden, 180 Höhenmeter



**Ausgangspunkt: Treffpunkt Pühringer, über die Kainzenbergerstraße, Großambergstraße, Gatteredersiedlung, Haseneck, Wiesinger, Gruber, Steinbruch und durch die Puchenaus Au zurück zum Treffpunkt Pühringer.**

Der Wanderweg Oberpuchenaus mit Start beim „Treffpunkt Pühringer“ verläuft leicht ansteigend nach ca. 50m rechts ein kurzes Stück über den Schlossweg, dann stetig bergauf auf der Kainzenbergerstraße (VSP-Weg 7, weißer Kreis mit grünem Mittelpunkt).

**Variante** → weiter am Schlossweg, erreichen Sie nach wenigen Minuten das Puchenaus Schloss



*Schloss Puchenaus wurde im 17. Jahrhundert auf einer eiszeitlichen Flussterrasse errichtet. Die Geschichte unseres Schlosses ist von häufigen Eigentümerwechseln gekennzeichnet. Das im 2. Weltkrieg stark beschädigte Schloss wurde in den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts vom damaligen Eigentümer Prof. D.I. Karl Leitl nach den Vorstellungen des ursprünglichen Gründers Christoph Ernst von Schallenberg renoviert.*

Folgt man unserer Wanderung am VSP-Weg 7 erreicht man nach 400m den Biohof der Familie Grubmüller, vulgo „Reinprechten“. Sie erleben hier oft Kühe und Schweine auf ihren Weiden. Hinter dem Hof – dort wo der Teich liegt – ist noch der ehemalige Standort des Ziegelofens und einer Lehmgrube (aufgelassen um ca.1900) erkennbar.

Nach weiteren 600 m bergauf stehen sie vor einem modernen Wohnhaus der späten siebziger Jahre, das auf den Grundmauern des Kainzenbergergutes (Kainzenbergerstraße) errichtet wurde. Richtung Westen sehen sie die bewaldeten Abhänge zum Puchenaus Bachl. Dieser eher schwierig zugängliche Talraum ist eine optimale RUHEZONE für das Wild.

# OBERPUCHENAU



## WILDRUHEZONE

Die Puchener Landwirte und Jäger ersuchen im Interesse der gemeinsamen Natur und der frei lebenden Tiere die als Ruhezone gekennzeichneten Gebiete nach Möglichkeit nicht zu begehen.

Nun geht man rechts hinauf am Feldweg entlang des Waldrandes (schöne Aussicht auf das Schloss, den Kürnberg, das Donautal, die Gartenstadt, nach ca. 50 m ein Gatterstein).

Nach ca. 150 m geht's links in den Wald und man erreicht kurz darauf eine geschichtlich bedeutende Wiese unterhalb des Bauernhofes Hofstätter vulgo „Wöger“.



Foto: W. Sighart

Hier soll am 21.8.827 eine Versammlung von bayrischen und slawischen Siedlern zur Beilegung von Streitigkeiten stattgefunden haben. Dieses Treffen führte zu einer der ersten urkundlichen Erwähnungen Puchenaus („Pohinauu“).

Beim Wöger erreichen sie die Großambergstraße.



Variante

Großambergstrasse aufwärts, nach ca 2 km schöner Ausblick auf die Donau Richtung Aschach, Steinerkapelle, Rastplatz auf der Kapellenhöhe.



Nun geht's links abwärts bis zur Spitzkehre in der Gatteredersiedlung, dort am VSP-Weg 7 über die Kronöd und über das Haseneck zum Wiesingerweg. Nördlich der Kronöd ersuchen wir Sie wieder eine WILDRUHEZONE östlich des Wiesingerbaches zu beachten!



## WILDRUHEZONE



An der Kreuzung Haseneck/Wiesingerweg weiter am Wiesingerweg (VSP-Weg 8) zum Wiesingerhof.



QUO VADIS?

# WANDERWEG (CA. 8 KM)



Foto: W. Sighart

An diesen Gattersteinen wurden Holzgatter befestigt, die als Grenzmaile dienten oder Wege und Felder abgrenzen sollten. Viele Sagen ranken sich um diese Grenzsteine. So sollte man besser nicht an ihnen rütteln, da dies den unter den Steinen sitzenden armen Seelen oder den Seelen der ungeborenen Kinder weh tut.



Variante

VSP-Weg 7 weiter über Großambergstraße hinunter nach Puchenau, vorbei an den beiden Häuserer Höfen zum Ausgangspunkt Treffpunkt Pühringer ca 1,2 km.



Unmittelbar nach dem Wiesinger Hof weiter am VSP-Weg 8 links bzw. westlich des kleinen Waldes zum Bauernhof Hammer vulgo Gruber. Dort ein schöner Gatterstein.

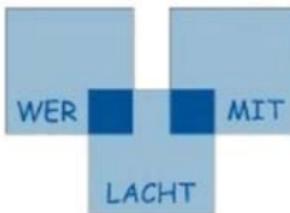


Variante

nach Wiesinger Hof rechts ab am VSP-Weg 9 Richtung Koglerau, Wallnederkapelle, auf der Oberpuchenauerstraße vorbei am Wallneder, Bernecker zur Kapellenhöhe zum Rastplatz, ca. 2,5 km.



Auf dem Weg 8 nördlich vom Gruber gehen sie durch den Wald hinunter Richtung Donau bis zur Straße „Am Steinbruch“, dann nach links vorbei am ehemaligen Gasthaus „Steinbruch“ (jetzt Wohnhaus Kunisch), vorbei am Reitstall Puchenau (Derndorfer vulgo „Groß Achleitner“), hinab die Oberpuchenauerstraße, durch die Unterführung in Klingberg zur



D. Überreiter - MLM International

Im Mostgarten 2  
A-4048 Puchenau

Tel./Fax: 070 / 22 13 83  
[www.wer-lacht-mit.com](http://www.wer-lacht-mit.com)

# OBERPUCHENAU

Puchener Au. Nach ca. 1,5 km Auweg donauabwärts bei der Melichar-Villa über die Golfplatzwiese beim Sparmarkt wieder zum Ausgangspunkt beim Treffpunkt Pühringer.

Nach dem Waldstück vom Gruber zur Strasse Am Steinbruch bieten sich zwei weitere Alternativen an:



Variante

*hinunter zum Treppelweg, Unterführung Bundesstraße beim Sagbach, Treppelweg an der Donau über die Puchener Au zum Ausgangspunkt Pühringer. 3,5km.*



Variante

*kurz vor Erreichen der Straße Am Steinbruch VSP-Weg 10 über Ebeder, Vorholzer (schöne Aussichten auf Ottensheim, Wilhering, Donautal,...) nach 4,2 km Zughaltestelle Dürnberg, von dort mit Zug zurück oder am Treppelweg an der Donau 5,5 km bis Pühringer.*

# FRITZ ERDBAU

Pünktlich

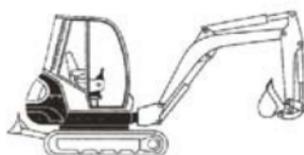
Sauber

Genau

Preiswert



**REUTERWEG 1  
4048 PUCHENAU  
TEL: 0732/223696 FAXDW:16  
A1. 0664/3584233**



## TanzEntertainment

Heinz Schmidinger

Buchung unter [www.tanztainment.at](http://www.tanztainment.at) oder Tel. 0664/ 122 13 16

Die Kombination aus Spaß,  
Erlernen von Tanzschritten und  
Unterhaltung ist dafür das  
richtige Rezept.  
Probier' s einfach aus!!!



Silber/Gold/Goldstar

### Kursarten

Grundkurs

Hobbykurs

DanceSpecial

KaribikSpecial

BoogieSpecial

PractiseHour

LatinoStep

QuickRun



staatlich geprüfter Tanzlehrer  
Instructor LatinoStep



QUO VADIS?

# WANDERWEG (CA. 8 KM)

Länge: ca. 8 km, Gehzeit: ca. 3 ½ Stunden, 330 Höhenmeter



## Kreuzweg-Freiseder-Götzlingstraße-Forstner-Großbambergstraße-Kapellenhöhe mit Rastplatz-Steiner-Kirchensteigbründl-Hammerbach

 Unsere Wanderung zur Koglerau beginnt gegenüber der Shell-Tankstelle (Transformator) an der Schießstattstraße. Beim Hinweisschild vom Verein Schönes Puchenau (VSP-Weg 1) beginnt ein schmaler Anstieg zum Puchenauer Kreuzweg mit seinen 14 Stationen (dieser wurde 1889 errichtet). Rastbänke mit schönen Aussichten auf Puchenau laden



## Shell-Tankstelle S. Aufreiter

A-4048 Puchenau, Hammerschmiede 3

### UNSER ANGEBOT:

Qualitätstreibstoffe  
Schmiermittel  
Autowaschanlage  
SB-Staubsauger

### SHOP:

Getränke, Snacks  
Kaffeecke, Vinothek

**TÄGLICH FRISCHES GEBÄCK**

Telefon und Fax: +43(0)732/22 24 09

# PÖSTLINGBERG - KOGLERAU

 immer wieder zu einer Rast ein. Auf den Wiesen westlich vom Kreuzweg soll es im Mittelalter Weinanbau gegeben haben. Nach ca. 350 m erreichen wir beim Waldbeginn das sogenannte Raiffeiseneck mit Spielplatz, Rastbank und einer Übersichtskarte der **maximilianischen Turmlinie**.



*Die 33 Türme rund um Linz mit dem zentralen „Fort Pöstlingberg“ wurden um 1830 von Erzherzog Maximilian I erbaut. Sie sollten eine Verteidigungsanlage gegen die Soldaten Napoleons sein. Von der Warte Edelburga geht die noch teilweise erhaltene Anschlussmauer bis zur Donau zur ehemaligen Klause Kunigunde (Puchenauer Anschlusssturm). Dieser Turm musste dem Ausbau der Rohrbacher Bundesstraße weichen.*

 Variante  Abstecher zur Warte Edelburga/Anschlussmauer 300 m und über Turm 15 zurück zum Kreuzweg insgesamt 600 m auf VSP-Weg 2. Auch weiter oben, von der Kreuzweg-Station 8 erreichen Sie nach ca. 150 m den Turm 15.

 Variante  Bei Kreuzweg-Station 11: Abzweigung Tabergerweg: nach ca. 1,7 km zum Tierpark „Windflach“.

Folgen wir dem Kreuzweg auf dem VSP-Weg 1 sehen wir am Waldende bei Kreuzweg-Station 14 wieder einen Gatterstein (siehe Wegbeschreibung „Oberpuchenau“). Von dort haben Sie einen sehr schönen Blick auf die Pöstlingbergkirche. Nach ca. 200m erreichen wir den Freisederweg.





QUO VADIS?

# WANDERWEG (CA. 8 KM)



Variante

*Nach 100 m auf dem Freisederweg können Sie auf dem VSP-Weg 6 den Rückweg über den Hammerbach antreten.*

Vom Freisederweg auf der Höhe des Claraweges haben wir bei klarer Sicht erstmals einen Fernblick auf Traunstein, Totes Gebirge, Gesäuse. Nach wenigen Minuten erreichen wir den Gasthof Freiseder (Ruhetag: Montag, Dienstag).

Variante

*Abstecher zum Pöstlingberg – 750 m: Herrliche Aussicht über Linz und das Alpenvorland, Basilika, Grottenbahn; Möglichkeit der Rückfahrt mit Pöstlingbergbahn nach Linz (evtl. Besuch Linzer Tiergarten auf der „Windflach“), mit dem Ruck-Zuck-Zug nach Puchenau oder zu Fuß am Treppelweg an der Donau, ca. 4 km.*

Die Wanderung führt – vielleicht nach einer kleinen Stärkung beim „Freiseder“ – weiter am VSP-Weg 5 „Höhenwanderweg Koglerau“ an den Rastbänken unter den Obstbäumen vorbei in Richtung Forstner Siedlung. Nach ca. 400 m erreichen wir den neu angelegten Seerosenteich.



## **Pöstlingberg-Seerose: Nymphaea Pöstlingbergensis**

*Vom Linzer Stadtgärtner Buggele Ende des 19. Jahrhunderts gezüchtet, war die Seerose um 1950 verschwunden. Nun wird sie am neu angelegten Teich wieder angesiedelt.*

Nach dem Seerosenteich ist es kurz stark ansteigend, dann überqueren wir die Götzlingstraße und wandern rechts vom Gerlhof (Haus Nr. 54) wieder abwärts zum Gerlgraben. Vorbei am alleine stehenden „Rauch Häusl“ erreichen wir über eine blumenreiche Trockenwiese den Gerlbach. Anschließend geht es stark ansteigend wieder hinauf und nach ca. 200 m (auf Markierung achten!) queren wir einen kleinen Bach. Danach geht's steil aufwärts zur Forstnerstraße.



Variante

*Kurz vor einem schönen Aussichtspunkt auf Puchenau können Sie die Wanderung abkürzen. Wenn Sie dem Weg nach Puchenau hinunter folgen, erreichen Sie nach ca. 400 m eine Abzweigung, auf der Sie dem VSP-Weg 6 folgend wieder zum Gasthof Freiseder zurück gelangen.*



*Sie können auch auf dem VSP-Weg 4 zurück nach Puchenau gelangen.*

Bleiben Sie aber auf dem VSP-Weg 5, so erreichen Sie ca. 300 m nach dem Aussichtspunkt die Forstnerstraße und nach weiteren 500 m die

# PÖSTLINGBERG - KOGLERAU

Großambergstraße. Dort verlassen wir den VSP-Weg 5 und wenden uns nach links Richtung Westen.



Variante

An der Kreuzung Forstnerstraße/Großambergstraße können Sie auch weiter dem VSP-Weg 5 rechts folgen und über die Koglerau, Neulichtenberg, Holzpoldl bis Lichtenberg wandern (4 km und weitere 3,5 km bis zur „Gis“).

Unsere Wanderung führt uns auf der Großambergstraße weiter bis wir nach 450 m die Steinerkapelle erreichen. Gegenüber der Kapelle stoßen wir auf den VSP-Weg 4 und erreichen nach der Kapellenhöhe den neu angelegten Rastplatz.



Variante

Vom Rastplatz aus erreichen Sie nach 750 m den Koglerauer - Spitz (Höhe 685 m, Drei-Gemeinde-Grenze Ottensheim/Puchenau/Gramastetten). Dem VSP-Weg 4 folgend könnten Sie nach ca. 1 ½ Stunden Gramastetten erreichen.



Für den Rückweg nach Puchenau empfehlen wir den VSP-Weg 4 in südlicher Richtung. 100 m nach der Steinerkapelle zweigen sie von der Großambergstraße auf den VSP-Weg 4 zum Steiner ab. Nach ca. 1,3 km durch den Wilheringer Wald, vorbei am Kirchensteigbründl erreichen sie den Hammerbach und gelangen über die Pfarlleiten und die Schießstattstraße zum Ausgangspunkt zurück.



Variante

Bei Erreichen des Hammerbaches kurz nach dem Kirchensteigbründl haben Sie wieder die Möglichkeit, über VSP-Weg 6 nach weiteren 1,3 km den Gasthof Freiseder zu erreichen.



Foto: W. Sighart

**Freiseder-Wirt**  
am Pöstlingberg

Familie Schöllhammer  
Tel. +43/0/732/731560  
[www.freiseder.at](http://www.freiseder.at)



## Liebe Kinder!

Wenn ihr von Puchenu auf den Pöstlingberg wandert, findet ihr viele interessante Dinge.

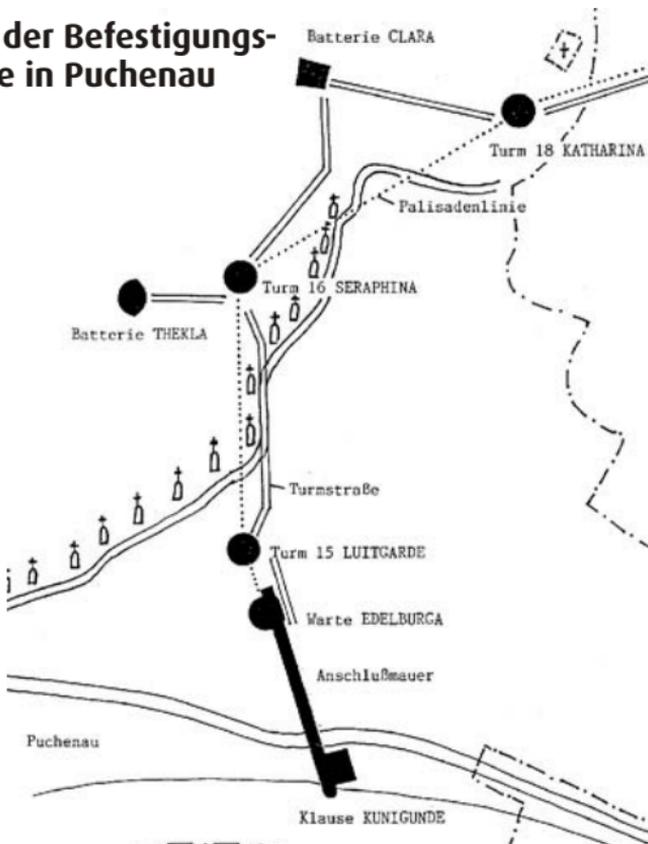
Gleich bei einer der ersten Kreuzwegstationen gibt's das Raiffeiseneck, einen kleinen Spielplatz:



Foto: W. Sighart

Mit euren Eltern könnt Ihr dann die Lage der Türme und deren Bauweise erforschen. Achtet dabei auf lockere Steine und Glasscherben, die von unbelehrbaren „Umweltsündern“ stammen.

## Lage der Befestigungstürme in Puchenu



# FÜR KINDER

Es lohnt sich immer die letzten Spuren der maximilianischen Verteidigungslinie zu erkunden.

Variante

Bei der Kreuzwegstation 11 zweigt der Tabergerweg ab. Von hier könnt ihr in einer halben Stunde zu Fuß **den Linzer Tierpark** erreichen. Dort gibt es viele Tiere, auch zum Füttern und Streicheln.



Wenn ihr durstig und hungrig seid, könnt ihr im Gasthaus Freiseder jausnen.

Gestärkt könnt ihr am Friedhof vorbei den Pöstlingberg besteigen. Am Pöstlingberg erwartet euch der kleine Drachen Sebastian und viele Märchenfiguren in der Grottenbahn. Die Grottenbahn ist übrigens auch in einem früheren maximilianischen Turm untergebracht:



Ihr könnt mit der Pöstlingbergbahn nach Linz und vom Mühlkreisbahnhof weiter mit dem Ruck-Zuck-Zug nach Puchenau zurückfahren. Bei der Station „Schableder“ der Pöstlingbergbahn könnt ihr die Talfahrt für einen Besuch des Linzer Tierparks auf der „Windflach“ unterbrechen.





QUO VADIS?

# INTERESSANTES

 Solltet Ihr wieder zu Fuß den Rückweg antreten, findet Ihr beim Clara-Weg, in der Nähe vom Freiseder, Reste der „Batterie Clara“. Von dort führt der VSP-Weg 6 zum Hammerbach hinab. Dort gibt es viele Spielmöglichkeiten für Euch und Ihr könnt von dort wieder leicht nach Puchenuau zurückkehren. Bei euren Wanderungen in Puchenuau könnt ihr auch an einem der kleinen Bäche versuchen, einen Staudamm zu bauen.



**Wir wünschen euch viel Spaß bei euren Streifzügen in der unmittelbaren Umgebung von Puchenuau.**



**UNIQA**  
und sicher.

Mag. Martin Schachinger  
Kundenberater  
Service-Center Urfahr  
Wildbergstrasse 8  
4040 Linz  
Tel. Nr. (0732) 66 26 21-59  
Fax: (0732) 66 26 21-39  
Mobil: 0676 531 16 80

# FÜR KINDER



...wir machen mehr aus Biomasse

## **SWH – Strom und Wärme aus Holz**

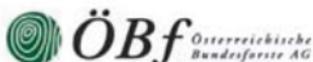
Heizwerke Errichtungs- und Betriebs GmbH

Pummergeasse 10 – 12

3002 Purkersdorf

Tel.: 02231/600 – 601

[www.swh.co.at](http://www.swh.co.at)



Ein Unternehmen der **Österreichischen**

**Bundesforste AG** und der **Wärmebetriebe GmbH**.



Ihr kompetenter Partner für eine umweltfreundliche,  
alternative Energieversorgung aus heimischer  
Biomasse!!!

**Alles spricht für Fernwärme aus Biomasse – reden  
Sie mit uns über Fernwärme!**



QUO VADIS?

# BERG-LAUFSTRECKE

Längenvarianten: 5, 7 u. 10 km, Gehzeit gesamte Runde : ca .75 min.  
Höhendifferenz ca. 340 m.



Unsere Vorschläge für einen Berglauf und die angeführten Abkürzungen sollen Ihnen die vielen Laufmöglichkeiten in den Puchenuer „Bergen“ vermitteln. Erkunden Sie laufend unser Puchenu und weitere Wege oder Kombinationen der Strecken.

**Gerade Berglauf-Anfänger sollten ruhig auch einmal ein Stück gehen und den Puls wieder etwas zur Ruhe kommen lassen!** Belohnt wird man jedenfalls durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit großartigen Ausblicken.

Damit Sie Ihre persönlichen Laufzeiten vergleichen können, haben wir beim Gasthaus Freiseder, unterhalb des Forstnerweges (bei der beschriebenen Abkürzung) und beim Rastplatz Kapellenhöhe **Motivationsstafeln** aufgestellt. Halten Sie Ihre Zeiten fest, um diese Zeiten mit den Zeiten späterer Läufe vergleichen zu können.

**Start:** Schießstattstraße bei Shell-Tankstelle taleinwärts, dem Hammerbach und der Markierung folgend. Dann an der Abzweigung Steiner vorbei, am Bach bleiben bis zur Abzweigung Richtung Freiseder.

**Variante** → *An der Stelle, an der der VSP-Weg 6 in Richtung Westen zum Kirchensteigbründl und in Richtung Osten zum Freiseder geht (ca. 2 km nach dem Start), können Sie die Abkürzung zum VSP-Weg 5 bzw. Forstnerstraße nehmen (Fortsetzung siehe dort, Länge der Strecke dann: ca. 7, 5 km).*

**Große Runde:** weiter am VSP-Weg 6 bis zum Freiseder.



Foto: W. Sighart



Variante

Nach Zeitvergleich beim Freiseder können Sie wieder zurück über Freisederweg, Puchenuaer Kreuzweg (relativ steil berg-ab) zum Ausgangspunkt, Gesamtlänge 5 km.



Große Runde: weiter auf VSP-Weg 5 Richtung Koglerau. Nach dem Seerosenteich rauf zur Götzlingstraße, nach deren Überquerung runter zum Gerlgraben, dann steil hinauf zur Forstnerstraße. Bei der Abkürzung zurück nach Puchenua steht wieder eine Motivationstafel (Zeitvergleich).



Variante

Weg zurück nach Puchenua, nach ca. 2,3 km wieder beim Ausgangspunkt bei der Tankstelle (Gesamtlänge in diesem Fall: 7 km).

Große Runde: steil ansteigend weiter über Forstnerstraße zur Großambergstraße. Dort links bis zur Steinerkapelle. Von dieser über die Kapellenhöhe bergwärts Richtung Koglerauer-Spitz zum **Ziel** beim Rastplatz. Zeitvergleich bei Motivationstafel.

Berglauf Angabe in min.	Freiseder		Forstner		Kapellenhöhe	
	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren
Aller Anfang ist schwer	40	35	60	55	90	75
Weiter so	35	30	55	45	75	60
Sagenhaft	30	25	50	45	55	49
Besser geht's nicht	22	20	34	30	45	40



Wer noch auf den Koglerauer-Spitz laufen möchte, erreicht diesen nach weiteren 750 m.





QUO VADIS?

# BERG-LAUFSTRECKE

**Für den Rückweg schlagen wir Ihnen folgenden relativ sanft abfallenden und gelenkschonenden Weg vor:**

300 m zurück zur Steinerkapelle, dann auf der Großambergstraße ca. 1,5 km talwärts bis zum Edholzerweg. Edholzerweg bis knapp vor den Wochenendhäusern, dort links hinunter zum Bauernhof „Reuter“.

Vom „Reuter“ einen der vielen Wege abwärts zum Hammerbach und über die Schießstattstraße zurück zum Ausgangspunkt Shell-Tankstelle (Rückweg: 10 – 20 Minuten).

# Papierfritze

IHR PARTNER FÜR BÜROBEDARF

Friedrich Peter Wesz  
Blumauerstraße 35, 4020 Linz  
Telefon: 0732/655162 Fax DW 14  
E-mail: papierfritze@oonet.at



# SCHWEIGER

SPORTGERÄTE

A - 4552 Wartberg a. d. Kreams, O.Ö.

## Restaurant Bootshaus

4040 Puchenau, Wilheringer Straße 10, Tel./Fax: 0 732 / 22 10 66

Hausmannskost  
Internationale Spezialitäten  
Spezielle Buffets für diverse  
Anlässe (auch zur Abholung)



*Extrastüberl*  
für ca. 40 Personen  
*Gastgarten*  
schön und ruhig

restaurant.bootshaus@aon.at, www.restaurant-bootshaus.at

**MHG HOLLER**

HEIZÖLE TREIBSTOFFE SCHMIERMITTEL



**FA. STEININGER**

Franz u. Gerlinde Steininger

Direktvertrieb

Häusermühle 5 A-4048 Puchenua/OÖ

Tel.: +43 (0)732/22 33 30 Fax: +43 (0)732/22 33 31

Email: [firma@steininger.puchenua.at](mailto:firma@steininger.puchenua.at)

[www.steininger.puchenua.at](http://www.steininger.puchenua.at)

**BWS**

**SANIERUNG**

**BRAND-, WASSER- und  
STURMSCHADENSANIERUNG**

A-4020 Linz, Hollabenerstraße 4c

Telefon: 0732 / 66 11 55-0, Fax: 0732 / 66 11 55-50

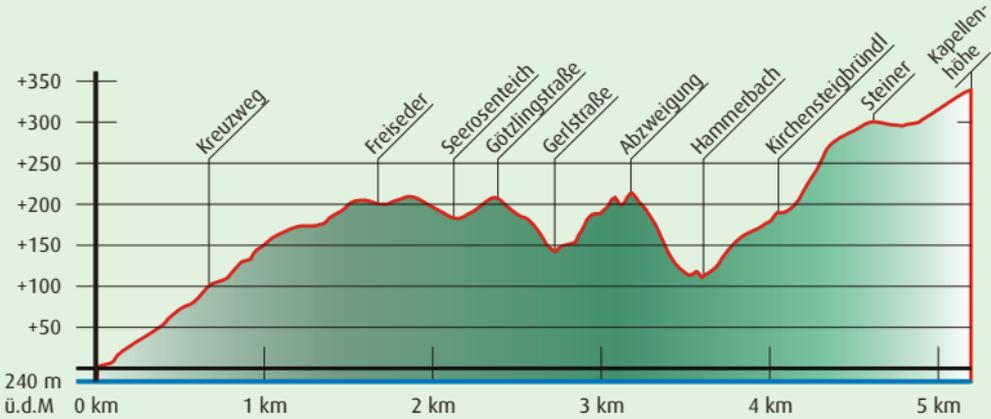
[www.bws-sanierung.at](http://www.bws-sanierung.at)



QUO VADIS?

# NORDIC WALKING WEG

Längenvarianten: 5, 6 oder 9 km, Walkingzeit gesamte Runde: ca. 2 Stunden. Höhendifferenz ca. 350 m.



**Auch dieser Weg soll ein Beispiel für die vielen Nordic-Walking (NW) Möglichkeiten in Puchenu sein.** Wir haben einen Weg ausgewählt, der kein häufiges Umstecken der Asphalt-Pads erfordert und Sie durch ein sehr schönes aber auch anspruchsvolles Gelände von Puchenu zur Kapellenhöhe führt.

**Auch für die Nordic-Walker finden sich auf den Motivationstafeln Orientierungszeiten.**

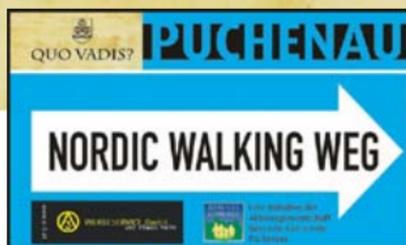
**Start** gegenüber der Shell-Tankstelle bei der Hinweistafel. Dem Kreuzweg folgen über Freisederweg bis zum Freiseder (Motivationstafel).

QUO VADIS?		NORDIC WALKING WEG		
Nordic Walking <small>Angabe in min.</small>	Freiseder	Forstner	Kapellenhöhe	
gemütlich	30	50	95	
sportlich ambitioniert	20	35	65	

WERBESERVICE GmbH und Erbas mehr

SEIHELE CHAIRSIDE Eine Initiative der Aktionsgemeinschaft Gesunde Gemeinde Puchenu

Weiter auf dem VSP-Weg 5 zum Seerosenteich, Götzlingstraße, Gerlgraben. Nach dem Gerlgraben steil rauf bis zur Abzweigung. Dort bei der Motivationstafel hinunter Richtung Puchenu zum Hammerbach (wenige Meter oberhalb der Motivationstafel bietet sich ein herrlicher Ausblick auf Puchenu).



Hier mehrere Möglichkeiten:



**Alternative 1:** Rückkehr am Bach entlang nach Puchenuau.  
Gesamtlänge: 5,5 km, Gehzeit: 70 Minuten



**Alternative 2:** am Weg 6 zurück zum Freiseder und weiter über Kreuzweg zurück nach Puchenuau.  
Gesamtlänge: 6 km, Gehzeit: 80 Minuten



**Alternative 3:** Am Weg 6 über Kirchensteigbründl, Steiner, Steinerkapelle, Kapellenhöhe zum Ziel beim Rastplatz, von dort evtl. noch weiter zum Koglerauer-Spitz (nach 750 m) Für den Rückweg gilt: Alle Wege ins Tal führen zumindest zur Donau, meist auch nach Puchenuau.  
Gesamtlänge: 9 km, Gehzeit: 125 Minuten

Großambergstraße 3  
4048 Puchenuau

Tel. (0732) 22 16 85  
od. (0676) 50 52 516

**Treff**●PUNKT  
**PÜHRINGER**

PARTYSERVICE AB 20 PERSONEN

[www.treffpunkt-puehringer.at](http://www.treffpunkt-puehringer.at)  
[office@treffpunkt-puehringer.at](mailto:office@treffpunkt-puehringer.at)



**SPEZIALISTEN  
FÜR  
REPARATUREN**

Elektro Herzog GmbH,  
A-4020 Linz, Mozartstraße 38  
Tel. 0 73 2/77 86 06  
Fax 0 73 2/78 57 62

Störungsdienst  
Installationen  
Industrie-Elektronik  
Blitzschutz  
Antennen  
Elektrogeräte  
Lichtberatung



QUO VADIS?

# GARTENSTADTRUNDE

Mit Kilometrierung alle 500 m, Länge: 2 km.



Diese Laufrunde durch die Gartenstadt II bietet den Läufern auch bei schlechten Bodenverhältnissen oder bei Dunkelheit eine Laufmöglichkeit ohne Autoverkehr. Diese Strecke ist kilometriert und beleuchtet. Die Strecke ist aus Rücksicht gegenüber den Anrainern nicht allzu hell beleuchtet, ermöglicht aber doch ein gefahrloses Laufen und bei den Lampen einen Blick auf die Pulsuhr.

Sie können die Runde mehrmals laufen oder in Ihren Lauf einbauen und von Lauf zu Lauf Ihre Kilometerzeiten vergleichen.

**Start und Ziel** befindet sich an der Donaupromenade gleich nach der Golfplatzwiese. Von dort läuft man flussaufwärts an der Donaupromenade bis zum westlichen Ende der Gartenstadt II. Bei Beginn des Zedernweges biegt man in die Mittelpromenade und läuft in Richtung Golfplatzwiese zurück bis zum Eibischweg und auf diesem bis zur Donaupromenade, von dort ein kleines Stück bis zu Start/Ziel.

**City**  
FRISEUR

Damen- und Herrenstyling Farb- und Stilberatung

**Hermine Méus**

Golfplatzstraße 1B  
A-4048 Linz-Puchenau

Telefon+Fax: 0732 / 22 18 55  
Mobil: 0650 / 777 8660  
[www.city-friseur.co.at](http://www.city-friseur.co.at)

# AM TREPPELWEG AN DER DONAU NACH OTTENSHEIM

**Puchenau – Ottensheimer Regattastrecke – Puchenau**  
**Umkehr jederzeit möglich. Naturweg: Achtung Unebenheiten!**

Ende 2003 hat der Verein Schönes Puchenau den Treppelweg nach Ottensheim durchgehend begehbar gestaltet. Damit haben nicht nur Wanderer und Nordic Walker die Möglichkeit entlang der Donau nach Ottensheim und darüber hinaus zu wandern. Auch Läufer können jetzt auf einer ebenen kilometrierten Strecke (alle 500 Meter) trainieren und den Rückweg mit Rückenwind (meistens Westwind im Donautal) genießen. Die Rückkehr nach Puchenau ist auch mit dem Ruck-Zuck-Zug möglich.

Es besteht auch die Möglichkeit, von Puchenau über Ottensheim (6 km) und weiter über die Regattastrecke an der Donau Richtung Feldkirchner Badeseen und Aschach zu laufen.

**Achtung!** Achten Sie nach Verlassen der Puchenauer Au auf allfällige **Unebenheiten** des Weges (insbesondere am ersten Kilometer).



Foto: W. Sighart

Die Laufstrecke beginnt in Puchenau unterhalb des Fußballplatzes an der Donau (Parkmöglichkeit, Trinkwasser), dann 2 km flussaufwärts durch die Puchenauer Au.

Halten sie sich grundsätzlich an die vorhandenen Markierungen. Nehmen sie den Weg **hinter den letzten Häusern am westlichen Ende der Gartenstadt II, der über die kleine neu errichtete Brücke führt.** (bei Kilometrierung berücksichtigt!)

Beim Gasthaus und Zughaltestelle **Dürnberg** (Möglichkeit zur Stärkung) verlassen wir für kurze Zeit die Donau, folgen der Markierung und erreichen dann kurz vor Ottensheim wieder die Donau. 6 km nach dem Start sind wir im Ort Ottensheim. Die Kilometrierung geht weiter bis zur Regattastrecke.



Foto: W. Sighart



**Strom aus  
100% erneuerbarer  
Energie!**

→ *Naturstrom* aus Oberösterreich  
Für eine lebenswerte Zukunft!

[www.linzag.at](http://www.linzag.at) | Immer bestens betreut.

**LINZ AG**  
**STROM**

LINZ STROM Vertrieb hat eine Vision. Die Vision, dass wir unseren Kindern dieses Land so wertvoll wie möglich übergeben. Der neue Naturstrom schöpft seine Energie ausschließlich aus natürlichen Quellen und nachwachsenden Rohstoffen: aus Biomasse, Sonnenlicht, Wind oder Wasser. Nähere Informationen erhalten Sie auch am Service-Telefon unter 0732/3400-5000 oder auf [www.linzag.at](http://www.linzag.at)

Schließen Sie sich an. Jetzt!

