



Niederösterreich... erfrischend trendy

AKTIVURLAUB UND IDEEN FÜR DEN NÄCHSTEN AUSFLUG

Gravelbiken, Trailrunning, Yoga am Berg oder Flusswandern per Kajak... die meisten Menschen tanken im Urlaub gern frische Luft und vor allem neue Energie. Erholen und entspannen in herrlicher Natur kann man sich in Niederösterreich zu jeder Jahreszeit. Vielleicht ist der nächste Trip nach Niederösterreich Anlass, einmal etwas ganz Neues auszuprobieren? Niederösterreich ist prädestiniert dafür!

St. Pölten, 11. April 2024. **Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner** erklärt: „Viele Menschen kommen wegen der schönen Natur nach Niederösterreich, und viele, die hier sind, genießen die Infrastruktur für Sport und Erholung ebenso. Bewegung und Aktivität in dieser herrlichen Landschaft sind nicht nur entspannend, sondern auch wichtig für die Gesundheit. Hin und wieder etwas Neues auszuprobieren, macht den jungen Leuten Spaß und hält die älteren im Geiste jung. Für all das gibt es hier in Niederösterreich das ganze Jahr über viele, viele Möglichkeiten und Ideen, aktiv zu werden – oder vielleicht sogar selbst neue Trends zu setzen!“

Michael Duscher, Geschäftsführer der Niederösterreich Werbung betont:

„Genussradeln oder Downhill-Biken, Trailrunning oder Handwerkskurse, Haubenkoch-Wandern oder Fasten-Yoga... Niederösterreich ist erfrischend aktiv und erfrischend kreativ! Hier wird jeder Urlaub zum außergewöhnlichen Erlebnis – es gibt so viele Freizeitmöglichkeiten und Erlebnisse, die noch abseits des Mainstreams sind und einen Urlaub in Niederösterreich auf alle Fälle lohnen.“

„Exotisches“ im Frühling, Sommer oder Herbst

Wem [Bergwandern oder Pilgern](#) nicht auspowernd genug ist und wer außerdem gern die Lafschuhe schnürt, die oder der findet vielleicht beim **Trailrunning** sein nächstes Glück. Allein in der Mostviertler Bergwelt gibt es sieben Strecken, die erst im vorigen Frühjahr beschildert und neu eröffnet wurden. Am [Ötscher](#) und am [Hochkar](#) finden sich lässige Singletrails auf Wanderwegen, Up- und Downhills auf Forststraßen oder technisch anspruchsvolle Offroad-Möglichkeiten durch die alpine Natur.

Allein oder in der Staffel, mit Hund oder Kind wird beim „[Wienerwaldkraxler](#)“ im Naturpark Purkersdorf jedes Jahr Anfang April an den Start gegangen – ein **Waldlauf** mit vielen Hindernissen und Herausforderungen.

Nicht den Laufschrift, aber doch einige Kondition erfordert die „[Extreme-Gipfelwanderung](#)“ im Weinviertel. Zwischen 25 und 65 km lang sind die gemeinsamen Touren, die nächstes Jahr wieder Mitte März zeitig in der Früh

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Gabriele Pomper-Lusetzky
Tel +43 (0) 2742/9000 19848 Mail gabriele.pomper@noe.co.at



gestartet werden, über Buschberg und Galgenberg führen und allesamt gemütlich in der Falkensteiner Kellergasse enden.

Egal ob hinauf geklettert, gewandert oder mit der Bergbahn gefahren: Die [360° Skytour am Hochkar](#) ist nichts für schwache Nerven, belohnt aber mit einem spektakulären Blick über den gesamten Ostalpenraum von der Aussichtsplattform und Abenteuer-Feeling auf der Hängebrücke.

Noch viel höher in die Luft, ja bis über die Wolken, geht es mit dem Heißluftballon, z.B. beim [Waldviertler Ballooning](#) in Rastendorf.

Völkerkundliche Wanderungen zum Thema „historische Holzbringung“ oder mit Informationen über die Indigenen in den USA, Alaska und Kanada kann man dagegen in den [Wiener Alpen](#) unternehmen, angeboten werden auch Kurse zu volkskundlichen **Handwerksformen** wie Gerben, Schnitzen oder Schwitzhütten-Bau. In die **mittelalterliche Geschichte** geht es beim [Stadtrundgang Hainburg](#) mit der Niederösterreich-CARD, es werden auch Nachtwächter-Führungen und solche bei Vollmond angeboten.

Alpine und kulinarische Höhepunkte erleben kann man beim „[Haubenkoch trifft Hüttenwirt](#)“-Wandern in den Wiener Alpen: Hier wartet nach der Bergtour mit geprüftem Guide ein Festmenü vom Haubenkoch.

Bergluft schnuppern, herrliche Ausblicke genießen und den gewissen Adrenalin-Kick bekommen kann man ganz sicher auch beim [Paragliden](#) im Mostviertel, in Kilb werden auch Tandemflüge angeboten.

Kraft, Kondition und Geschicklichkeit sind auf den **Klettersteigen** am [Hochkar](#) und auf der [Ötscher-Nordwand](#) gefragt, einen gibt es auch im [Wienerwald](#). Im Lueggraben bei Scheibbs befindet sich ein Klettergarten, der auch gut für Kinder geeignet ist.

Im [Waldseilgarten Hirschenkogel](#) und [Rudyshcool am Erlaufsee](#) gilt die [Niederösterreich-CARD](#) als Eintrittskarte, ebenso bei der [Indoor-Kletteranlage in Klosterneuburg](#).

Wer lieber mit dem Rad als mit den Wanderschuhen unterwegs ist, kann sich beim **Mountainbiken in Niederösterreich** auspowern, im Mostviertel gibt es neben unzähligen MTB-Strecken auch Bikeparks, Pumptracks und Downhill-Strecken für Groß und Klein, z.B. am [Annaberg](#) oder [Königsberg](#), am [Blassenstein in Scheibbs](#) und im [Gölsental](#).

Trails unterschiedlicher Länge und Schwierigkeitsgrade finden sich auch in der [Trailarea Göttweiger Berg](#) in der Wachau oder ab Mai auch am Jauerling, Ende März findet alljährlich die KTM Kamptal Trophy für Mountainbiker statt.

In den [Wiener Alpen](#) ist man mit dem Mountainbike ebenfalls ganz richtig: zB. im Bikepark Semmering oder bei den Wexl Trails in St. Corona.

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Gabriele Pomper-Lusetzky
Tel +43 (0) 2742/9000 19848 Mail gabriele.pomper@noe.co.at



Auch im Wienerwald gibt es über 1.350 ausgewiesene [Mountainbike-Strecken](#), die seit März geöffnet sind und zwei Areas im [Wienerwald Nord](#) und die [Mountainbike-Area Anninger](#) sowie den [Trailpark Weidlingbach](#).

Stark im Trend liegt derzeit das **Gravelbiken**. Beim Graveln mit den speziellen Rädern ist man vorwiegend auf Schotterpisten und Waldwegen unterwegs, am ehesten ist es eine Kombination aus Mountainbike und Rennrad. Rund 2.000 km Gravel-Strecken auf 22 Routen sind seit 2023 in [Niederösterreich](#) gelistet und beschildert, von 11 km Einsteiger-Strecken bis zu mehrtägigen Touren. Die Routen sind auch hervorragend für Trekking-E-Bikes geeignet. Natürlich sind alle Tourentipps in der kostenlosen [Niederösterreich Guide](#)-App verfügbar, Tourentipps und Download als gpx-Datei gibt es auch [online](#). Im Rahmen des Wachau Radmarathons findet am 13. Juli 2024 erstmals ein Gravel-X-Perience statt.

Entschleunigen und Energietanks aufladen

Radfahren und **Wandern** kann man in Niederösterreich natürlich auch ganz geruhsam, nur mit dem Ziel „Erholung“ oder „Abstand zum Alltag Finden“. Noch ruhiger und mit professioneller Anleitung „Richtung eigener Mitte“ wird es bei **Yoga am Berg**: Am **Ötscher** und am **Hirschberg** (Waidhofen a.d.Ybbs) werden Sonnengruß und Vinyasa bei Sonnenaufgang, unter Sternenhimmel oder einfach mitten in herrlicher Bergwelt praktiziert.

Soll es ein mehrtägiger Yoga-Aufenthalt sein? In Windhag bei Waidhofen/ Ybbs werden beispielsweise [Fastenwochen mit Yoga](#) angeboten.

Wem Yoga allein zu wenig ist, der oder die sollte ins Schloss Hollenburg oder in den Naturpark Jauerling – dort verbindet man Yoga mit Weinerlebnis oder Eselwanderung.

Weniger um Yoga, aber doch um innere Einkehr geht es beim [Fastentrekking](#), z.B beim mehrtägigen Fasten und Wandern auf Österreichs ältestem Pilgerweg zwischen Perchtoldsdorf und Mariazell.

Zur eigenen Mitte finden und gleichzeitig den Lebensweg nachvollziehen kann man auch im [Lebenslabyrinth „in da Pampa“](#) bei Hochneukirchen in der Buckligen Welt.

Fun und Action am Wasser

Zur Vorbereitung auf den Urlaub oder einfach zum Schnuppern? **Tauchen** kann man auch in Niederösterreich (lernen). Der Lunzer See und der [Erlaufsee](#) sind ein Eldorado für Taucherinnen und Taucher, wer erst am Beginn steht, kann in Frei- und Hallenbädern mit einem Schnupperkurs beginnen – von [Mitterbach](#) über St. Pölten, Korneuburg, Tulln etc.

Flusswandern mit dem Kajak dagegen kann man z.B. an der [Erlauf](#) ab Neubruck b. Scheibbs. Geführte Touren durch den [Nationalpark Donauauen](#) werden auch per Kanu angeboten, Kanufahren ist weiters in [Tulln an der Donau](#) oder an der Traisen

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Gabriele Pomper-Lusetzky
Tel +43 (0) 2742/9000 19848 Mail gabriele.pomper@noe.co.at



möglich.

Geführte Wildwasser-Touren in historisch geformten **Kanus und Rafts** gibt es auch durch die Stromschnellen der [Schwarza, Mürz und Salza](#). Das Floß unter fachkundiger Anleitung in der Gruppe [selbst bauen](#) und dann auf Flussfahrt gehen kann man übrigens an der Thaya.

Immer beliebter wird **Stand Up Paddling (SUP)** – aufrecht am Board stehend, paddelt man ähnlich wie beim Kanu abwechselnd links und rechts. Es gibt harte oder aufblasbare Bretter, komplizierte Vorkenntnisse sind kaum erforderlich. Verleihstationen und Explorer-Touren für Anfänger und Fortgeschrittene werden bei den [Waldviertler](#) Stauseen, am Kamp, am [Lunzer See](#), in [Klosterneuburg](#), in der [Wexl Arena](#) in St. Corona oder auch in der [Wachau](#) angeboten.

Soll's ein bisschen schneller und spritziger zugehen? Im [Wasserschizentrum Langau](#) werden in den Sommerferien Kurse für Monoski und Wasserski angeboten, im Wassersport-Zentrum [Wallsee](#) kann man nicht nur klassisch **Wasserskifahren**, sondern auch **Barfuß-Wasserski** praktizieren.

Und wem die Zeit bis zum Winter zu lang wird: In Schwarzenbach/ St. Veit a.d. Gölsen gibt es eine [Grasski-Anlage](#), die auch das Trainingszentrum Niederösterreichs bildet.

Golf- und Fußballherzen schlagen höher auf einem der über [40 Golfplätze](#) in Niederösterreich – die höchste Dichte an Golfplätzen findet sich übrigens im [Wienerwald](#). In [Gumpoldskirchen](#) wurde im Vorjahr sogar die Weltmeisterschaft für [Adventure Golf](#) ausgetragen, diese Sportart eignet sich für die ganze Familie. Sicher ebenso aufregend und lustig wird es beim **Soccergolf oder „Fußballgolf“** in [Stockerau](#) oder [Schönfeld](#). Gespielt wird mit den Füßen statt mit Schläger, der Ball muss aber nicht in ein Tor, sondern bei 18 Bahnen in ein Loch getroffen werden. Ähnliches Prinzip gilt für **Soccerdart** – hier werden riesige Klett-Fußbälle auf noch riesigere Dartscheiben geschossen.

Eine ganz spezielle „Golfversion“ gibt es auch beim „[DiscGolf in da Pampa](#)“: Seit April 2024 hat in Hochneukirchen-Gschaidt ein 9 Bahnen-Parcours geöffnet, wo man eine Wurfscheibe statt Golfball und mit Händen statt mit Schläger in einen Metallkorb werfen muss. Hier gibt es auch vier Parcours mit vielen 3D-Zielen zum [Bogenschießen](#).

Padel dagegen ist eine recht neue Mischung aus Tennis und Squash und wird im Doppel gespielt. Der Platz ist von Drahtzäunen und Glaswänden umgeben, letztere werden in das Spiel mit einbezogen. [Padel-Plätze](#) gibt es mittlerweile an vielen Orten in Niederösterreich, z.B in Baden, Greinsfurth/ Amstetten, Göstling a.d. Ybbs, Krems, St. Pölten, Scheibbs, Tullnerbach, Tullnerfeld, Vösendorf oder Wr. Neustadt.

Darf es einmal etwas ganz Ausgefallenes, Verrücktes sein?

Beim „[Männerspielplatz](#)“ in Waldkirchen a.d. Thaya dürfen längst erwachsene

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Gabriele Pomper-Lusetzky
Tel +43 (0) 2742/9000 19848 Mail gabriele.pomper@noe.co.at



Männer auch einmal wieder Kind sein: Hier warten Kettenbagger, Stapler, Bundesheer-LKWs, Quad und Funcars auf „spielerischen“ Einsatz, und wem die offroad-Tour nicht wie gewünscht gelingt, der kann seiner Wut mit dem Vorschlaghammer auf's Auto freien Lauf lassen. Für Kinder und Jugendliche gibt es Kinderbagger, Radlader, Spiel- und Klettergeräte. Den amerikanischen Trendsport „[Axtwerfen](#)“ kann man in den Wiener Alpen ausprobieren.

Kraft, Geschicklichkeit und Ausdauer sind auch beim „[Jumpin warrior](#)“ in Vösendorf gefragt – ein **Ninja Parcours** mit Air Bags, Rope-Zones, Trampolinen, Kletterwänden u.v.m. Auch in Österreichs größtem [Ninja Warrior Parcours](#) in Wr. Neudorf gilt seit heuer die Niederösterreich-CARD. Hier warten auf Kinder, Anfänger und Erwachsene jede Menge sportliche Herausforderungen ebenso wie beim [Ninja Tempel](#) in Wr. Neustadt.

2.500m² Trampolin-, Parcours- und Freestyle-Fläche auch schon für Kinder bietet das [Flip Lab in Schwechat](#), einmalig kostenlos zu besuchen mit der Niederösterreich-CARD.

Den ultimativen Adrenalin-Kick kann man sich im Waldviertel beim „[Best trip](#)“– [Abenteuer](#) von Jimmy Moser holen: Bei der Ruine Dobra auf einem der längsten Big Fly (**Stahlseil-Rutsche**) Österreichs über den Stausee, beim **Pendolo** (Bungee-Jumping mit Rückwärtssprung), beim **Abseilen** von der Staumauer Ottenstein oder beim „**House**running“ in Groß Siegharts, wo man aus 50m Höhe an einem (gesicherten) Seil die Hausmauer hinuntergeht. Ein ebenfalls sicher aufregender **Bungee-Sprung** vom [Millenium Jump am Semmering Hirschenkogel](#) ist mit der [Niederösterreich-CARD](#) kostenlos möglich.

Ob ruhig oder voll Action, am Berg, im Fluss oder über die Wiesen: Niederösterreich ist für jeden Urlaub einfach erfrischend!

Informationen, Urlaubsideen und Tipps für den nächsten Ausflug in Niederösterreich auf www.niederoesterreich.at

Pressefoto:

© Daniela Matejschek

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Michael Duscher, Geschäftsführer der Niederösterreich Werbung

Bilder zum Thema:

<https://bildarchiv.niederoesterreich.at/pinaccess/showpin.do?pinCode=6FhDft61Nbzb>
Bitte beachten Sie die Copyrights!

PRESSERÜCKFRAGEN

Niederösterreich Werbung, Gabriele Pomper-Lusetzky
Tel +43 (0) 2742/9000 19848 Mail gabriele.pomper@noe.co.at