

Roland Stadler

# Pilgerwege in Österreich

## Impressum

Für Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch hingewiesen wird, haftet der Verlag nicht.  
Wir behalten uns eine Nutzung dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Ausgabe (© 2019 Verlag Anton Pustet)

© 2025 Verlag Anton Pustet e. U.

5020 Salzburg, Bergstraße 12

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an: [buch@pustet.at](mailto:buch@pustet.at)

Lektorat: Markus Weiglein

Korrektorat: Beatrix Binder

Coverfoto: Benediktinerabtei Monte Maria im Vinschgau

Grafik und Produktion: Nadine Kaschnig-Löbel

Karte: ARGE Kartografie

Druck und Bindung: Florjancic tisk

Gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-1152-4

Mehr über unsere Autor:innen und Bücher:

[www.pustet.at](http://www.pustet.at)

Wir bemühen uns bei jedem unserer Bücher um eine ressourcenschonende Produktion. Alle unsere Titel werden in Österreich und seinen Nachbarländern gedruckt. Um umweltschädliche Verpackungen zu vermeiden, werden unsere Bücher nicht mehr einzeln in Folie eingeschweißt. Es ist uns ein Anliegen, einen nachhaltigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten.

**VERLAG ANTON PUSTET**

# Inhalt

Abenteuer Pilgern – und was es dazu benötigt.....	8
Eine kurze Geschichte des Pilger- und Wallfahrtswesens .....	22
Pilgern mit dem Rad .....	26
<b>MARIENPILGERWEGE</b> .....	30
<b>1</b> Mariazeller Gründerweg .....	32
<b>2</b> Mariazellerwege des Österreichischen Alpenvereins .....	38
<b>3</b> Via Maria .....	48
<b>4</b> Via Sacra .....	54
<b>5</b> Marienpilgerweg Kärnten.....	60
<b>6</b> Pinzgauer Marienweg .....	66

<b>JAKOBSWEGE</b> .....	72
<b>7</b> Jakobsweg Burgenland.....	74
<b>8</b> Jakobsweg Wien.....	80
<b>9</b> Jakobsweg Niederösterreich .....	84
<b>10</b> Jakobsweg Weinviertel .....	90
<b>11</b> Jakobswege in Oberösterreich.....	96
<b>12</b> Jakobsweg Salzburg .....	104
<b>13</b> Jakobsweg Tirol – Vorarlberg .....	108
<b>14</b> Jakobsweg Weststeiermark .....	116
<b>15</b> Jakobswege Kärnten und Osttirol.....	122

## GROSSE HEILIGE .....

- 16** Wolfgangweg ..... 134
- 17** Hemmapilgerwege ..... 140
- 18** Leonhardsweg ..... 148
- 19** Martinusweg ..... 154
- 20** Benediktweg ..... 160
- 21** Franziskusweg Weinviertel ..... 168
- 22** Klemens Maria Hofbauer-Pilgerweg ..... 172
- 23** Sebaldusweg ..... 178

## SPIRITUELLE WANDERWEGE .....

- 24** Weg der Entschleunigung ..... 186
- 25** Josefweg ..... 192
- 26** Johannesweg ..... 198

## 27 Granitpilgern ..... 204

- 28** Donausteig ..... 210
- 29** „Weg des Buches“ ..... 216
- 30** Jerusalemweg ..... 224
- 31** Via Nova ..... 230
- 32** Europäischer Pilgerweg *Romea Strata* ..... 236

## ALPINES PILGERN ..... 242

- 33** Bergpilgerweg „Hoch und Heilig“ ..... 244
- 34** Hochalpines Pilgern am Großvenediger ..... 250
- 35** Romedius-Pilgerweg ..... 256

Am Ende angekommen ..... 264

Register ..... 266

# Abenteuer Pilgern – und was es dazu benötigt

Gibt es heute noch Abenteuer? Als solches wird nach allgemeiner Definition eine „risikoreiche Unternehmung“ oder auch ein „Erlebnis“ bezeichnet, das sich „stark vom Alltag unterscheidet“. Es geht um das Verlassen des gewohnten Umfeldes und des sozialen Netzwerks, um etwas Wagnishaltiges zu unternehmen, das interessant, faszinierend, aber auch gefährlich sein kann, und bei dem der Ausgang ungewiss ist. In diesem Sinne gelten und galten Expeditionen ins Unbekannte zu allen Zeiten als Abenteuer.

Ja, Pilgern ist eine Expedition – hinein in die konkrete Landschaft und ins Unbekannte der eigenen Seele, ein Abenteuer, bei dem ich mich selbst und gleichzeitig auch die Welt entdecken kann. Innen- und Außenwelt bilden die Route. Ungewiss ist wohl der Ausgang einer solchen Pilgerreise: Ich werde ein Anderer, eine Andere sein als beim Aufbruch. Das Unterfangen wird so zu einer spannenden Expedition, zu einer Forschungsreise ins Unbekannte meiner Herzmitte: zu einem Abenteuer.

Derzeit gibt es in Österreich etwa 55 bis 60 ausgebauten Pilgerwege, die rund 25 000 Kilometer umfassen. Die in diesem Buch vorgestellte Auswahl bietet unterschiedliche Zugänge zu den Pilgerwegen an: So lässt sich dem Leben Mariens oder bekannter Heiliger nachspüren – oder die Faszination des

Jakobsweges vor der Haustür entdecken. Gut möglich aber auch, dass man auf alpinen Wegen in die meditative Stille der Bergwelt eintauchen oder mit dem Rad flexibel die Spiritualität der Straße entdecken möchte.

Wo genau historische Pilgerrouten verlaufen sind, ist meist nur schwer zu rekonstruieren, zumal sich die Wege im Laufe der Jahrhunderte immer wieder verändert haben. Vielfach werden heute wie damals gangbare Wege gewählt, die mehr oder weniger annähernd an historische Routen herankommen. Auf diese Weise werden asphaltierte Straßen und Wald- oder Feldwege zu Pilgerwegen der Gegenwart.

Wesentlich ist die innere Haltung, mit der ein Weg beschritten wird: das Suchen und Fragen der Pilgerin, des Pilgers, die Offenheit für die Botschaften des Lebens auf diesem und durch diesen Weg, für Begegnungen und Erfahrungen. Im äußeren Wandeln wandelt sich der Mensch im Inneren.

So lehrt Pilgern leben. Pilgernd Unterwegssein hilft den eigenen Lebensweg tiefer zu verstehen – bei Nacht und Tag, in Chaos und Klarheit, in Monotonie und überschäumender Vielfalt, in Zweifel und Gewissheit.

Mit ihren Aufs und Abs ähneln Pilgerwege den Lebenswegen. Jeder Zeitpunkt auf diesem Weg hat sein eigenes Charakteristikum und seine Gestaltung: von der Vorbereitung und dem Aufbruch über das Unterwegssein bis hin zum Ankommen, Verweilen und der Rückkehr.

## Die Vorbereitung

Pilgern ist geprägt von Individualität. Keiner geht den Weg so wie ich, und ich kann ihn nicht so gehen wie andere. Und doch ist Pilgern auf Gemeinschaft hin ausgerichtet, auf eine ganz besondere Weggemeinschaft. Ein Mitgehen entsteht, wo aufeinander zugegangen wird. Mein Leben finde ich im Echo der Begegnungen. Es gilt, meine Bedürfnisse mit der Situation des Weges und dessen Bedingungen und Begegnungen abzustimmen und in Balance zu halten.

Was sind nun aber wahrhaft meine Bedürfnisse? Schon diese Frage wird für manche zu einem Abenteuer:

- Ist es besser, allein aufzubrechen und unterwegs zu sein, oder doch lieber zu zweit, zu dritt, in einer Gruppe?
- Wie viel Komfort möchte ich mir gönnen?
- Suche ich Stille und Ruhe oder sind mir regelmäßige Gespräche unterwegs wichtig?
- Gehe ich einfach in den Tag hinein oder plane ich sorgfältig mein Pensum? Bin ich also ein Gelegenheitsmensch, der spontan entscheidet, oder der Planungstyp, der alles schon genau im Vorhinein sichert – inklusive gespeicherter GPS-Daten, Reserveakkus im Rucksack und vorreservierter Quartiere?
- Zu welcher Jahreszeit will oder kann ich unterwegs sein – und gibt es eine Region, welche mich besonders anspricht?
- Mit welchen Motiven begebe ich mich auf den Weg? Welche Absichten stehen hinter meinem Aufbrechen? Was suche ich und was will ich finden?
- Wie viel brauche ich für diesen Weg an Proviant? In dem Wort steckt „pro via“ drin: „für den Weg“. Was nehme ich mit an Gepäck – konkret auf dem Rücken und im Rucksack des Herzens?

- Was ist notwendig für meine Unternehmung, konkret am Weg und im Alltag? Was kann ich zurücklassen? Muss ich noch etwas abschließen, mich von etwas verabschieden, bevor ich mich auf den Weg mache?
- Wie viele Lebensjahre nehme ich in dem gegenwärtigen Moment mit auf die Reise?

Manchmal heißt es dann, angesichts dieser Selbstkonfrontationen mit so vielen möglichen Fragen, auch wieder auszupacken, zu reduzieren und ganz neu zu beginnen mit dem Spüren und Fühlen, was ich benötige.

### Praktisches zur Vorbereitung

#### Informationen einholen

Je genauer im Voraus das Wissen über den Weg ist, desto entspannter kann dieser selbst beschritten werden. Dafür gibt es zahlreiche Informationsquellen. Alle Pilgerwege und ihre Etappen sind im Internet bzw. in Apps mit Wegbeschreibung, Kartenmaterial, Höhenprofilen und vielen weiteren Informationen dargestellt. (Siehe dazu die Hinweise im Buch.)

Auch regionale Tourismusbüros helfen mit ihren Serviceleistungen gerne weiter. Zu vielen Wegen gibt es gedrucktes Kartenmaterial und wegbegleitende Broschüren, die versandt werden, ebenso werden Hilfestellungen bei der Suche nach Unterkünften angeboten.

#### Etappenplanung

Als Tagesetappen sind üblicherweise Wegstrecken zu verstehen, welche bei durchschnittlicher Kondition gut an einem Tag zu schaffen sind. Sie sind ein Vorschlag. Wie viele Kilometer

# Pilgern mit dem Rad

## Eine Alternative zum klassischen Gehen

Historisch gesehen gab es stets die „Vorherrschaft“ des fußläufigen Pilgerns. Adelige und jene Bischöfe, die es sich leisten konnten, waren aber schon einmal auch mit der Kutsche oder dem Pferd unterwegs. Mit dem Anstieg der Mobilitätsangebote wuchs in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts verstärkt das Angebot an motorisierten Wallfahrten, welche klassisch als Pilgerreisen bezeichnet wurden.

So kamen zum Beispiel viele Wallfahrerinnen und Wallfahrer, einzeln oder in Gruppen, mit der Mariazellerbahn von Wien nach Mariazell oder mit der deutschen Bahn nach Altötting. Motorrad- und Bikergruppen machten sich auf den Weg zu Pilgerorten und für weiter entfernt gelegene Pilgerziele wurden alsbald die Vorteile des Flugzeuges entdeckt: Rom, das Heilige Land, Jerusalem rückten um Wochen, ja Monate näher.

In den letzten Jahren wird nun das Rad – gleich ob Touren-, Trekking- oder E-Bike – als Fortbewegungsmittel für Pilgerinnen und Pilger verstärkt genutzt.

Radpilgern ist ein besonderer spiritueller Zugang zum Pilgern, sowohl für einzelne als auch für Gruppen. Diese Form des pilgernden Unterwegsseins kann eine eigene, neue Sicht auf Welt und Natur, auf Menschen und sich selbst nach sich ziehen.

Da ist zum ersten die Geschwindigkeit: Man ist nicht so schnell wie mit dem Autobus oder dem Zug, man ist aber

auch nicht so langsam wie beim Gehen. Für viele ist es deshalb die richtige Geschwindigkeit, um in die Natur einzutauchen, wunderbare Aus- und Einblicke zu bekommen und zugleich ein gerütteltes Maß an Weg zurücklegen zu können. Manche Pilgerin, mancher Pilger schätzt wiederum die Monotonie des grauen Asphalt unter den Rädern, welche zur Ruhe und Einkehr kommen lässt. Beim Fahren in einer Gruppe wird eine gute Mischung aus dem ganz mit sich selbst „allein“ sein und dem Gefühl von einer Gemeinschaft getragen zu sein verspürt. Bei kürzeren Tagesetappen bietet das Rad den Vorteil, länger in Kirchen oder an spirituellen Kraftorten verweilen zu können, da ja der Weg an sich schneller bewältigt wird als zu Fuß.

Im Sinne einer ganzheitlichen Auszeit schätzen Sportlerinnen und Sportler diese Art des Pilgerns. Sie, die auch gerade die körperliche Anstrengung suchen und brauchen, können die Elemente Kraft und Ruhe beim Radpilgern perfekt verbinden.

Gerade mit den nun so trendigen E-Bikes ist das Radpilgern auch eine Freude für ältere Menschen geworden, die Pilgerstrecken zu Fuß nicht mehr so gut bewältigen würden. Für sie bedeutet Radpilgern mit dem E-Bike echtes Genusspilgern.

So manche Pilgerin, mancher Pilger startet per Rad mit der Absicht, tatsächlich eine längere Strecke von mehreren hundert Kilometern zu bewältigen. Zu Fuß wären diese Distanzen nicht möglich.

Ein weiterer Vorteil bietet sich für die Kultur- und Kunsteressierten, welche das eine oder andere Museum oder Kostbarkeiten abseits des Weges ohne größeren Zeitverlust besuchen können. Dieser Vorteil gilt im Übrigen auch für jene, die noch Quartiere suchen, welche nicht immer gerade üppig entlang des Weges liegen. Hier ist ein Abstecher von drei, vier Kilometern kein Problem – zu Fuß durchaus. Flexibilität ist damit ein weiteres Plus der Radpilgernden.

# Pinzgauer Marienweg

6

Eine spirituelle Entdeckungsreise



**Gesamtstrecke des Wegenetzes**  
ca. 230 km

**Tagesetappen**  
1–6

**Info**  
[www.pinzgauer-marienweg.at](http://www.pinzgauer-marienweg.at)



Vielfältige Gebirgslandschaften und Klammen, bäuerliche Kultur, alte Pilgerwege und Wallfahrtsorte zu erspüren – dazu lädt der Pinzgauer Marienweg ein. Er ist 2012 entstanden und ein Projekt von Pfarrer Oswald Scherer und dem Geistlichen Zentrum Embach sowie seiner Partner.

In vier Varianten erschließt der Marienweg auf 230 Kilometern den Pinzgau im Salzburger Land. Vorgaben zu Tagesetappen werden von den Initiatoren bewusst keine gemacht: Jeder und jede möge in seinem bzw. ihrem Tempo den Weg gehen, die Zeit zum Verweilen benötigen, die er oder sie braucht – konfrontiert die äußere Reise den Pilger und die Pilgerin doch mit vielen kulturellen und religiösen Eindrücken. Unterwegs ist man hier auf jahrhundertealten Wallfahrerwegen, die gestern wie heute begangen werden.

Der „klassische“ Weg mit einer Länge von 135 Kilometern führt von der ehemaligen Bergbaugemeinde Jochbergwald und ihrer Wallfahrtskapelle Mariä Heimsuchung über den Pass Thurn, mit herrlichem Blick auf die Hohen Tauern, nach Mittersill und Stuhlfelden mit der Kirche „Maria am Stein“. Durchwandert wird danach das weite Salzachtal des Oberpinzgaus mit seiner

traditionellen Almenlandschaft bis zur Burg Kaprun im Zeller Becken. Dort geht es weiter nach Bruck zur Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt mit dem Gnadenbild „Maria auf dem Eis“. Durch die Enge des Unterpinzgaus, geprägt von der Bergbauernkultur, und durch die Kitzlochklamm führt der Weg nach Maria Elend auf das Sonnenplateau des Pinzgaus, um in Embach, am dritten Gnadenort von Maria Elend, anzukommen. Achtung: Die Kitzlochklamm ist von Mitte Mai bis Ende September begehbar, sonst geht der Weg über die ausgeschilderte Strecke Embachrain nach Embach.

Auf der Sonnenseite des Dientner Grabens geht es nach Dienten, mit herrlichem Blick auf den imposanten Hochkönig. Über den Filzensattel – hier kann Anfang Mai noch Schnee liegen – vorbei an den Flanken des Hochkönigs und des Steinernen Meeres führt der Weg über den Jufen hinunter ins Saalfeldener Becken zur Wallfahrtskirche von Maria Alm und ihrem gewaltigen gotischen Spitzturm. Vorbei an der Einsiedelei bei Saalfelden geht es weiter ins Salzachtal und über Weißbach bei Lofer und St. Martin zum Ziel des Pilgerweges, dem über die Grenzen hinaus bekannten „Pinzgauer Dom“ von Maria Kirchental. Er ist die bedeutendste Wallfahrtskirche des Pinzgaus und besitzt die größte Votivtafelsammlung Österreichs.

Für die längste Variante des Pinzgauer Marienweges sind etwa sechs Tage einzuplanen.

**Gesamtstrecke: ca. 135 km | Tagesetappen: 6**

**Verlauf: Jochbergwald → Kaprun → Saalfelden → Maria Kirchental**

Eine zweite, sportlichere Wegvariante mit dem Namen „die Anspruchsvolle“ führt in etwa 46 Kilometern ausgehend von Saalfelden nach Maria Kirchental. Zuerst kommt man entlang der Leoganger Ache nach Leogang. Im Ortsteil Hütten bietet das Bergbaumuseum einen guten Überblick über die fast 3500 Jahre alte Tradition des Bergbaus an diesem Ort. Danach geht es

# Jakobsweg Weinviertel

# 10

Die Region mit allen Sinnen erspüren

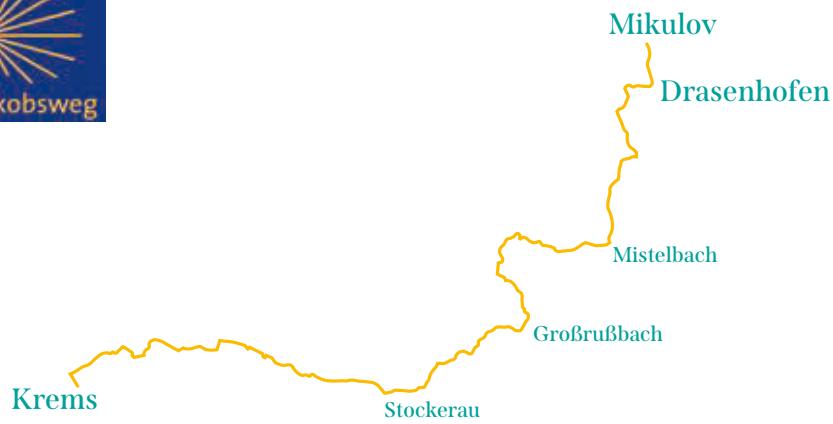


**Gesamtstrecke**  
ca. 155 km

**Tagesetappen**  
6

**Verlauf**  
Mikulov (oder Drasenhofen) → Mistelbach →  
Großrußbach → Stockerau → Krems

**Infos**  
[www.jakobsweg-weinviertel.at](http://www.jakobsweg-weinviertel.at)  
[www.mein-pilgerweg.at/pilger-app](http://www.mein-pilgerweg.at/pilger-app)



Ein Pilgerweg in hügeliger Landschaft, viele Kraftplätze und Zeit, um sich selbst zu finden, laden zum Jakobsweg Weinviertel ein. Das Gehen durch die Kellergassen, die weiten Blicke ins Land, die vier Jakobskirchen entlang der Strecke in Falkenstein, Leitzersdorf, Etsdorf am Kamp und in Brunn im Felde sowie die Gastfreundschaft der Region lassen zu jeder Jahreszeit neue Kräfte sammeln. Der Jakobsweg Weinviertel führt auf rund 155 Kilometern über sanfte Hügel und Felder und zieht sich von Drasenhofen im nordöstlichen Niederösterreich bis nach Krems an der Donau, wo er an den Jakobsweg Göttweig – Melk anschließt.

Wer möchte, kann den Weg bereits am „Heiligen Berg“ im tschechischen Mikulov/Nikolsburg beginnen. Auf österreichischer Seite beginnt er in Drasenhofen. Vom Start beim Gemeindeamt geht es zur Pfarrkirche und weiter durch Weingärten in Richtung Falkenstein. Am Kreuzberg öffnet sich ein wunderschöner Blick ins Weinviertel – hier kann man die Region mit allen Sinnen erspüren. Inmitten der Weingärten ist man unterwegs mit Blick auf den Ort und die Ruine Falkenstein sowie die umgebende Landschaft. Über eine Lourdesgrotte und die Bründlquelle geht es der ersten Jakobskirche in Falkenstein entgegen, die hoch oben emporragt. Im Altarbild begegnet man

Jakob dem Älteren, ehe die Pilgerin oder der Pilger durch einen schattigen Wald die Weinstadt Poysdorf mit ihrem Weinmarkt erreicht. Vorbei an der Passionskapelle, dem Poybach folgend, trifft man inmitten eines kleinen, schattigen Waldes auf die Wallfahrtskirche Maria Bründl.

Über die bunte Kellergasse Schellern und den Mistelbacher Wald hindurch wird die Bezirkshauptstadt Mistelbach erreicht. Mit dem Jakobsweg-Trinkbrunnen und zahlreichen Museen, zum Beispiel dem Urgeschichtemuseum mit wechselnden Sonderausstellungen und dem Nitsch-Museum, bietet sie sich für einen längeren Aufenthalt an.

Durch den Leiser Wald wandernd ist man bald am Buschberg, der mit 491 Metern die höchste Erhebung des Weinviertels ist und die niedrigst gelegene Alpenvereinshütte Österreichs beherbergt. Die nächste Rast könnte bei der Wallfahrtskirche Maria Oberleis gemacht werden, oder man wirft von der Aussichtswarte am Oberleiserberg nochmals einen Blick zurück und bei guter Wetterlage bis zum Ötscher.

Über den Wildpark Ernstbrunn mit seinem Wolfsforschungszentrum geht es nach Großrußbach. Bald darauf liegt am Weg die Dreifaltigkeitswallfahrtskirche von Karnabrunn, wo die Jakobsweg-Initiative im Weinviertel ihren Anfang nahm. Weiter über den Michelberg, den Waschberg, der inmitten des Natura 2000-Schutzgebietes „Weinviertler Klippenzone“ liegt, und über die Jakobskirche Leitzersdorf gelangt man nach Stockerau, der größten Stadt im Weinviertel, wo sich auch der höchste Kirchturm Niederösterreichs befindet.

Eine Besonderheit liegt am nächsten Streckenabschnitt: der „Stirbwegtunnel“, welcher unter dem Hausleitner Pfarrhof hindurch nach Gaisruck durchführt. Am weiteren Weg befinden sich nun zahlreiche Orte mit idyllischen Kellergassen und so manch fantastischer Aussichtspunkt entlang des Wagram. Vorbei an der Wallfahrtskirche Maria Trost in Kirchberg am



Krems an der Donau

Wagram bietet sich das Weinzentrum WERITAS mit der Aussichtsterrasse für Speis und Trank an.

Den Weinterrassen folgend erreicht man über Fels am Wagram auf der letzten Etappe die beiden Jakobskirchen Etsdorf und Brunn im Felde. Mit Gedersdorf steht man nun am Eingangstor zur Wachau und ein wunderbarer Blick bis nach Göttweig begleitet die Pilgerinnen und Pilger auf den letzten Kilometern, ehe sie in Krems an der Donau, bei der Bürgerspitalkirche in der Fußgängerzone den Abschluss des Jakobsweges Weinviertel finden. Hier kann nun, am gegenüberliegenden Donauufer, der Weg Richtung Santiago fortgesetzt werden.

Diese Strecke ist mit durchschnittlicher Kondition in sechs Tagen gut zu bewältigen. Eine durchgehende Beschilderung des Weges in Richtung Krems sorgt für eine entspannte Wanderung.

Wer sich nicht allein auf den Weg machen möchte, der kann gemeinsam in einer Gruppe und mit einer zertifizierten Pilgerbegleitung unterwegs sein. Von Frühjahr bis Herbst finden geführte Touren statt, Informationen erhält man im Büro des Weinviertel Tourismus (siehe Webseite). In den Quartieren ist eine Vorreservierung unbedingt erforderlich.

weiter nach Hochfilzen an der Grenze zwischen Salzburg und Tirol. Vom Zentrum des bekannten Langlauf- und Biathlon-Ortes führt die Route leicht aufsteigend zum Truppenübungsplatz. Hier – wie auch für die „Über Berg und Tal“-Route – ist es wichtig, sich beim Sicherheitsoffizier über etwaige Schießübungen zu erkundigen (Kontakt auf der Webseite beziehungsweise in der Wegbroschüre zum Pinzgauer Marienweg). Dem Schüttbachgraben folgend führt der Weg auf den Römersattel. Nach einem steilen Abstieg gelangt man zur romantischen Vorderkaserklamm und wieder ins Saalachtal, wo der Weg zwischen Weißbach und St. Martin auf den „Klassischen Weg“ trifft und die Pilgerinnen und Pilger nach Maria Kirchental bringt.

**Gesamtstrecke:** ca. 46 km | **Tagesetappen:** 3

**Verlauf:** Saalfelden → Leogang → Hochfilzen → Maria Kirchental

Für Bergerfahrene gedacht ist die dritte Route „Über Berg und Tal“. Von Stuhlfelden erfolgt der Aufstieg zur Murnauer Scharte. Danach geht es wieder abwärts über Almwege und vorbei an mehreren Almen nach Lengau. Entlang der Saalach wird über Hinterglemm Saalbach erreicht. Taleinwärts folgt man dem Spielbergbach zum Spielberghaus und weiter ins Tiroler Land und nach Hochfilzen. Gemeinsam mit dem „Anspruchsvollen“ geht es über den Römersattel und die Vorderkaserklamm nach Maria Kirchental.

Die Weglänge beträgt rund 64 Kilometer und es sind etwa 2400 Höhenmeter im Anstieg zu bewältigen. Begehbar ist diese Route wegen der Schneelage zudem nur von Juni bis September. Bergerfahrung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind Voraussetzung.

**Gesamtstrecke:** ca. 64 km | **Tagesetappen:** 3

**Verlauf:** Stuhlfelden → Saalbach → Hochfilzen → Maria Kirchental

Wer nicht zu viel Auf- und Abstiegskilometer machen will, wählt schließlich den stimmungsvollen Pilgerweg „Am See“, die vierte Variante. Er beginnt in Bruck, führt zuerst über Schüttendorf und dann entlang des Promenadenweges nach Zell am See, der Bezirkshauptstadt des Pinzgaus, die bereits 743 urkundlich erwähnt wurde. Vorbei an der Schiffsanlegestelle, an der auch ein Einstieg in den Weg möglich ist, folgt man dem Seeuferweg. So gelangt man, vorbei an Schloss Prielau, zur Pfarrkirche Mariä Geburt in Maishofen. Von dort geht es weiter ins stimmungsvolle Gerling und nach Almdorf mit seinem wunderbaren Ensemble an alten Bauernhäusern. Am Rücken des Schattbergs kommt man dann nach Maria Alm und zur klassischen Route.

Diese Variante ist mit 24 Kilometern etwas für jene, die gemächlicher unterwegs sind.

**Gesamtstrecke:** 24 km | **Tagesetappen:** 1

**Verlauf:** entlang des Zeller Sees

Es lohnt sich, auf dem Pinzgauer Marienweg an einigen besonderen spirituellen Orten zu verweilen, wie dem Geistlichen Zentrum in Embach, der Friedenskapelle in Maria Alm, der Einsiedelei und der Rosenkranzkapelle in Saalfelden. Genauso empfiehlt es sich, an einer der vielen Wallfahrtsstätten Zeit für Stille und Besinnung einzuplanen. Aber auch viele kulturelle Schmankerl wie das Nationalparkzentrum in Mittersill, das Keltendorf in Uttendorf oder das Bergbau- und Gotikmuseum in Leogang sind einen längeren Aufenthalt wert. Schließlich gibt es noch die Möglichkeit den einen oder anderen Abstecher zu machen, wie etwa zum Naturschauspiel der „Triefen“ an der Urschlau, einem regenartigen Wasserfall bei Hinterthal.

# Sebaldusweg

23

Pilgern am „Weg der Wertschätzung“

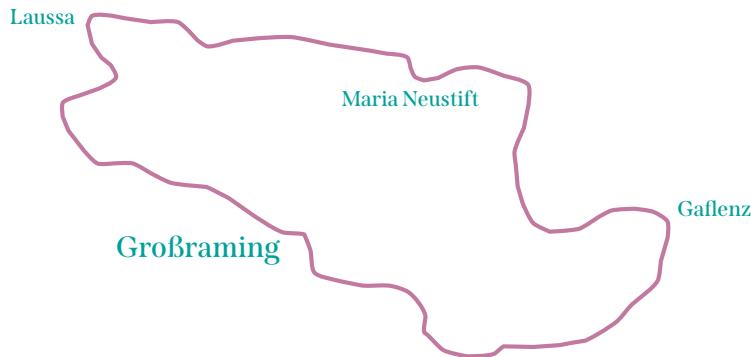


**Gesamtstrecke**  
ca. 86 km

**Tagesetappen**  
3–4

**Verlauf**  
Großraming → Laussa → Maria Neustift →  
Gaflenz → Großraming

**Info**  
[www.sebaldusweg.at](http://www.sebaldusweg.at)



Der Sebaldusweg in der Region Ennstal des Nationalparks Kalkalpen wurde 2020 eröffnet und ist damit einer der jüngeren Pilgerwege. Initiiert von Joe Schwaiger und der Arbeitsgruppe Sebaldusweg führt er als Rundweg in drei bis vier Tagesetappen zur einzigen Wallfahrtskirche Österreichs, die dem Hl. Sebaldus geweiht ist. Der Hl. Sebaldus von Nürnberg fand, so die Legende, auf einer Pilgerreise von Nürnberg nach Rom im 8. Jahrhundert den Weg zum Heiligenstein bei Gaflenz, wo er etliche Jahre als Einsiedler gelebt haben soll. Bei seiner Höhle wurde bereits 1413 eine erste Kapelle eingeweiht. Die heutige Sebalduskirche ist ein kunstgeschichtliches Juwel und das Wahrzeichen der Gemeinde Gaflenz sowie ein regional bedeutsamer Ort des Glaubens. In unmittelbarer Nähe befindet sich zudem die Sebaldikapelle, ein kleinerer Barockbau, der 1692 erbaut wurde. In Inneren findet sich eine Grotte mit der Liegefigur des Heiligen.

Pilgern und sich eine Auszeit gönnen ist oftmals der ideale Moment, um wesentliche Werte des Lebens wie zum Beispiel Aufmerksamkeit, Respekt, Vertrauen und Liebe wieder neu zu entdecken. Impulse am Weg laden ein, wertschätzend auf die Welt und das eigene Leben zu blicken. Ein kleines Pilgertagebuch mit inspirierenden Texten ist dazu ein hilfreicher Wegbegleiter. Damit erklärt sich auch der Name „Weg der Wertschätzung“.

Eingebettet in die Natur rund um den Nationalpark bietet der Sebaldusweg neben wunderbaren Aussichtsplätzen und Panoramablicken eine Vielzahl an kulturellen Schätzen. Die Pilgerinnen und Pilger finden neben sieben Kirchen, davon zwei Wallfahrtskirchen (Maria Neustift und Gaflenz/Heiligenstein), noch dreißig weitere Kapellen sowie Museen der Kulturregion Eisenwurzen Oberösterreich. Sie alle zu beschreiben, würde hier den Rahmen sprengen.

Wird der Weg in vier Tagesetappen begangen, sind täglich zwischen 700 und 950 Höhenmeter zu bewältigen, bei der Dreitagesvariante gar 1000 bis 1300 Höhenmeter. Wem dies zu sportlich ist, kann die Etappen durchaus kürzer halten und vielleicht sogar fünf Tage einplanen. Die große Zahl an kulturell-spirituellen Objekten und Naturschätzen sind es wahrlich wert. Quartiere sind ausreichend vorhanden, jedoch ist eine Reservierung im Voraus zu empfehlen.

Als idealer Startpunkt für den Beginn der Viertagespilgerwanderung sei Großraming mit der Pfarrkirche des Hl. Jakobus empfohlen. Der Weg führt zuerst aufwärts zum „Gschoad“, wo sich für sportliche Pilgerinnen und Pilger ein Abstecher zum Schieferstein lohnt. Danach geht es wiederum abwärts nach Losenstein, dem einstigen Hauptort der Nagelerzeugung, und von dort weiter Richtung Laussa mit dem Sauzahn, dem Kletterzentrum des Ennstals schlechthin. Die Kraft des Wassers wurde in Laussa seit jeher für die Hammerwerke genutzt. In den letzten Jahrzehnten war der Ort ein Vorreiter im Bereich der Energiegewinnung aus Sonne und Wind.

Am nächsten Tag führt der Weg hinauf auf den Sonnberg und weiter zum Platten- und Spadenberg. Hier befinden wir uns nun auch ein Stück auf dem Salzburger bzw. Oberösterreichischen Mariazellerweg sowie der Via Maria. Die prächtige Wallfahrtskirche in Maria Neustift ist „Maria, dem Heil der



Pilgern am Sebaldusweg nach Maria Neustift

Kranken“ geweiht. Beschilderte Kapellenwege laden zudem zu einem längeren Verweilen ein.

Nach viel Kultur steht am dritten Tag wieder die Natur stärker im Vordergrund und der Weg führt über Freithofberg und Lindaumauer nach Gaflenz, die mit 59 Quadratkilometern zu den größten Marktgemeinden Oberösterreichs zählt. Inmitten von sanften Hügeln mit vielen Rundwegen kann hier jede und jeder in waldreicher Umgebung „ihren/seinen Weg“ finden,

Mit der vierten Tagesetappe bilden die Wallfahrtskirche St. Sebaldus und die Sebaldikapelle nach steilem Anstieg den Höhepunkt des Pilgerweges. Danach geht es hinunter nach Weyer, dessen Marktplatz ein Juwel kleinstädtischen Barocks

mit zahlreichen Arkadenhöfen ist. Hier wurde schon seit dem 12. Jahrhundert mit der ganzen Welt Handel getrieben. Heute wird Weyer aufgrund seiner idealen klimatischen Bedingungen als Luftkurort geschätzt. Das letzte Stück des Weges führt über den Radweg der Enns entlang zurück zum Ausgangspunkt Großraming, wo der Hl. Jakobus die Pilgerinnen und Pilger wieder empfängt.

Ergänzend zur Fußpilgeroute gibt es mit Startpunkten in Gaflenz bzw. Weyer sieben **Sebaldusweg-Radpilgerrouten**, jeweils in einer Kurz- und Langvariante von 24 bis 76 Kilometern.

Sie führen in alle vier Himmelsrichtungen und binden spirituelle Orte in der Region wie zum Beispiel das Stift Seitenstetten, den Sonntagberg oder Maria Seesal ein. Naheliegend verbindet die „Maria Neustift-Runde“ Gaflenz, Weyer und Maria Neustift mit einer 42 oder 52 Kilometer langen Tour. Für alle Routen steht eine detaillierte Radkarte zur Verfügung.

#### Sieben Tagesradpilgertouren in der Region

**Maria Neustift-Runde** | „Die Klassische“ | 42–52 km

**Seitenstettenrunde** | „Vierkanter Gottes“ | 30–55 km

**Sonntagbergrunde** | „Die Imposante“ | 33–69 km

**Maria Seesal-Runde** | „Die Verborgene“ | 47–76 km

**St. Georgen-Runde** | „Der Drachentöter“ | 45–72 km

**Brunnbachrunde** | „Die Nationalparkperle“ | 41–65 km

**Sebaldusrunde Heiligenstein** | „Die Wunderbare“ | 24–60 km