



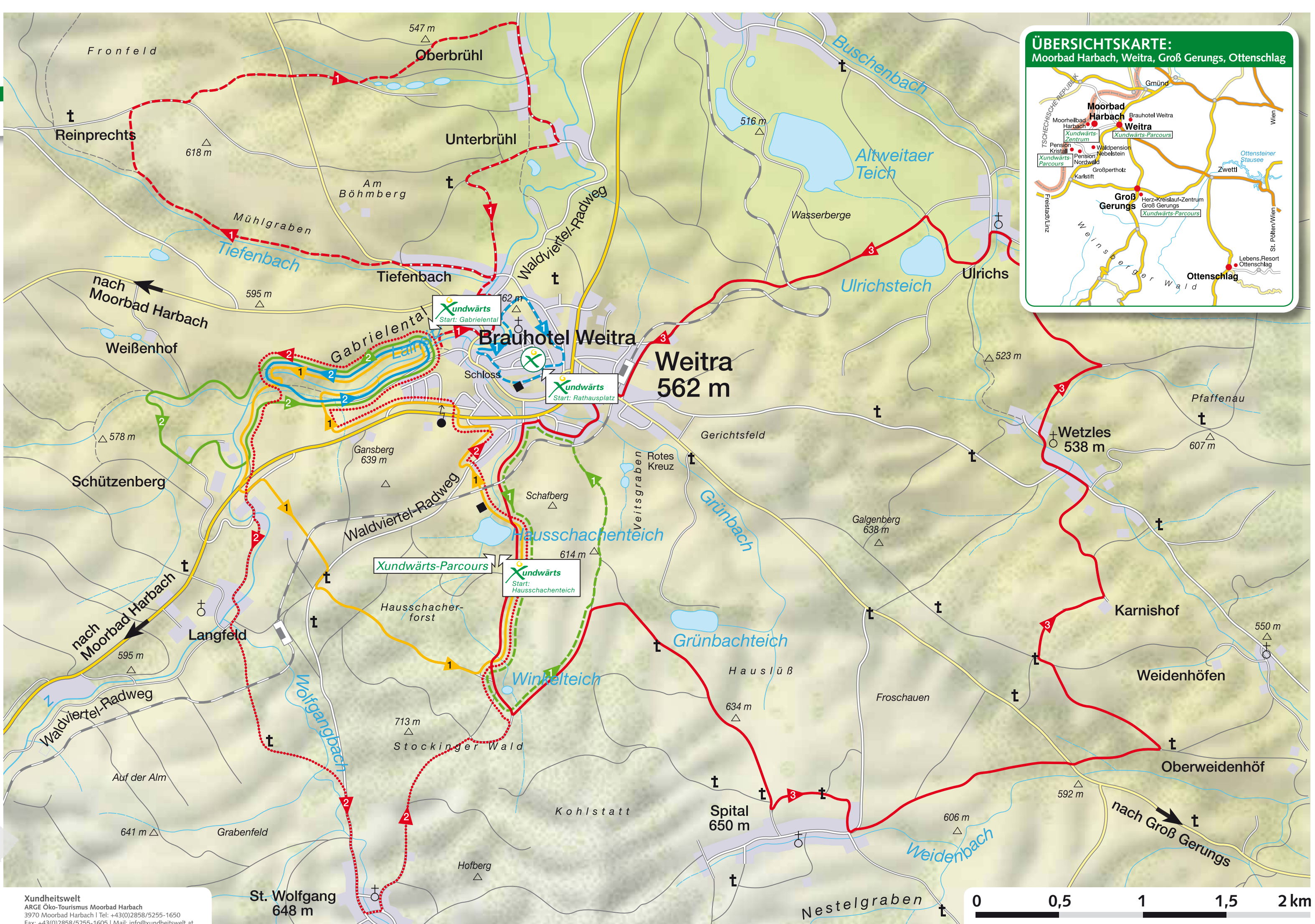
**XUNDWÄRTS-ROUTEN:  
DIE LAUF- & NORDIC-  
WALKING-STRECKEN**



Xundwärts das Lauf- & Bewegungszentrum bietet Läufern und Nordic Walkern aller Leistungsklassen an den vier Standorten der Xundheitswelt – Moorbad Harbach, Groß Gerungs, Weitra und Ottenschlag – als Außenstelle der Abteilung Sport- und Leistungsphysiologie des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien, ein umfangreiches Angebot:

- **Xundwärts-Routen:** Bestens beschilderte Lauf- und Nordic-Walking-Strecken
- **Xundwärts-Parcours:** Erlernen und Verbessern koordinativer Fähigkeiten
- **Xundwärts-Med:** Sportmedizinische Angebote auf Spitzenniveau
- **Xundwärts-Zentrum:** Das Analyse- und Trainingszentrum in Moorbad Harbach

Detailinformationen finden Sie unter:  
[www.xundwaerts.at](http://www.xundwaerts.at)



Xundheitswelt  
ARGE Öko-Tourismus Moorbad Harbach  
3970 Moorbad Harbach | Tel: +43(0)2858/5255-1650  
Fax: +43(0)2858/5255-1605 | Mail: info@xundheitswelt.at





Gästeinformation Weitra  
3970 Weitra, Rathausplatz 1 | Tel.: +43(0)2856/2998  
info@waldviertel.incoming.at | www.weitra.at | www.tiscover.at/weitra

**Brauhotel Weitra**

Rathausplatz 6, 3970 Weitra  
Tel.: +43(0)2856/2936  
Fax: +43(0)2856/2936-300  
Mail: info@brauhotel.at  
Internet: www.brauhotel.at

**BRAUHOTEL WEITRA**

**GEMÜTLICHKEIT  
MIT TRADITION**

Im Herzen von Weitra befindet sich das Brauhotel Weitra und bietet eine angenehme Hotelatmosphäre und (Bier-)Kulinarik für Genießer, zubereitet mit Produkten aus dem „Ökologischen Kreislauf Moorbad Harbach“. In der hauseigenen kleinen Gasthausbrauerei, die Sie gerne besichtigen können, werden das naturtrübe unfiltrierte Weitraer Brauhaus Bio-Hausbier, das Bio-Weizenbier sowie saisonale Bierspezialitäten gebraut. Eine Besonderheit des Hauses ist auch der österreichweit einzigartige BIERSECCO.

Nach dem Golfen im nahe gelegenen Golfclub Weitra oder einer anstrengenden Tagung in einem der modern ausgestatteten Seminarräume des Brauhotels, laden gemütlich eingerichtete Nichtraucher-Zimmer, Sauna, Infrarotkabine und Massagen zum Wohlfühlen ein.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.brauhotel.at](http://www.brauhotel.at)

**AUSFLUGSZIELE**

Weitra ist die älteste Braustadt Österreichs und kann als alte Handelsstadt auf eine sehr wechselhafte Vergangenheit zurück blicken. Mitte des 17. Jahrhunderts war die Blütezeit des Brauwesens mit 33 bürgerlichen Brauereien und einem herrschaftlichen Brauhaus, dem heutigen Brauhotel Weitra.

Die beeindruckende Kulisse der Bürgerhäuser erzählt von der bedeutenden Vergangenheit der ehemaligen Handelsstadt, wie das prachtvolle Sgraffitohaus aus der Renaissancezeit. Besonders sehenswert sind auch die spätgotische Balkendecke im Auhof, die mittelalterliche Zisterne, die Stadtpfarrkirche und die Bürgerspitalskirche.

**Schloss Weitra**

Besichtigen Sie das Renaissanceschloss Weitra. Einen Überblick über mehr als 800 Jahre Geschichte der Stadt und der Herrschaft der Fürstenberger bietet Ihnen eine anschauliche Ausstellung im Schlossmuseum. In den weitläufigen Kellergewölben sind das Braumuseum und die Ausstellung „Schauplatz Eiserner Vorhang“ zu besichtigen. Eine Schlossturmbesichtigung eröffnet Ihnen eine weite Aussicht ins Weitraer Land, bis über die Grenze nach Tschechien.

**Weitraer Bierpfad**

1321 verlieh Friedrich der Schöne den Bewohnern der Stadt das Braurecht, das noch heute ausgeübt wird. Wie fest die Bierkultur in Weitra verwurzelt ist, zeigt der Weitraer Bierpfad: Auf Schritt und Tritt stößt der Besucher auf Brauerei- und Biergeschichten.

**Zwirnknopferzeugung**

Österreichs einzige Zwirnknopferzeugung ist in Weitra zu finden. Hier können Sie die Herstellung dieser Produkte aus altem, traditionellem Handwerk miterleben. Der Zwirnknopf findet vorwiegend im hochwertigen Textilbereich Verwendung. Die handgefertigten Knöpfe in verschiedenen Arten und Größen sind aber auch für „kreative Handarbeit“ bestens geeignet und somit ein unverwechselbares Souvenir der Stadt Weitra.

**BEWEGUNGSTIPP**

**TRAININGSVARIATION VERHINDERT  
LEISTUNGSTAGNATION**

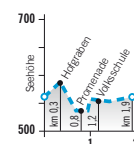
Sie Laufen, Schwimmen, Radeln oder Walken regelmäßig flotten Schrittes immer die gleiche Strecke? Achtung: Nach relativ kurzer Zeit passt sich der menschliche Körper an diese Belastung an. Wenn Sie keine neuen bzw. anderen Trainingsreize setzen, wird sich keine Leistungsverbesserung mehr einstellen!

Deshalb: Drehen Sie die Strecke manchmal um und nehmen Sie die Steigungen in umgekehrter Richtung. Forcieren Sie das Tempo für eine gewisse Zeit, für eine bestimmte Distanz oder verlängern Sie die

Dauer der Bewegungseinheit. Das Training lebt von der Variation! Probieren Sie auch öfters eine neue, für Sie reizvolle, Sportart aus. Ob Wandern, Klettern, Rudern, Inline skaten oder Schneeschuhgehen – durch abwechslungsreiches Training verhindern Sie Leistungsstagnation! Viel Vergnügen beim Variieren wünscht Ihnen das Team von Xundwärts.

**STADTRUNDE, BLAU 1**

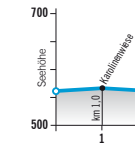
Länge: 1,9 km



**Start/Ziel:** Rathausplatz  
Leichte und rund um die Uhr beleuchtete Strecke durch die malerische Altstadt von Weitra. Vom Rathausplatz geht's vorbei am Schloss Weitra durch den Hofgraben, Dr.-Kordik-Platz und die herrliche Promenade sowie durchs Stadttor retour zum Rathausplatz.  
**Untergrund:** Asphalt und Naturboden.

**KAROLINENWIESE, BLAU 2**

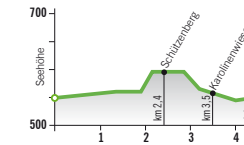
Länge: 2,1 km



**Start/Ziel:** Gabriental  
Einfache Strecke im malerischen Gabriental. Vom Grillplatz geht's entlang der Lainsitz bis zur Karolinenwiese und am anderen Flussufer wieder retour.  
**Untergrund:** Natur- und Waldboden.

**SCHÜTZENBERG, GRÜN 2**

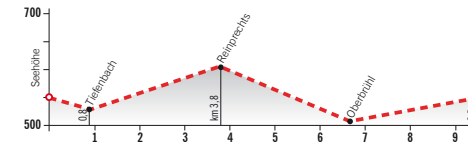
Länge: 4,4 km



**Start/Ziel:** Gabriental  
Einfache Laufstrecke entlang der Lainsitz mit einem leichten Anstieg vom Fuchstal nach Schützenberg. Retour geht's über den neuen Lainsitz-Steg, vorbei an der Karolinenwiese zum Ausgangspunkt beim Grillplatz.  
**Untergrund:** Natur-, Waldboden und Asphalt.

**MÜHLGRABEN, ROT 1**

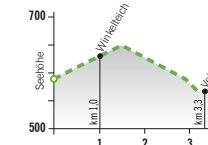
Länge: 9,5 km



**Start/Ziel:** Gabriental  
Mittelschwere Strecke vom Ausgangspunkt Gabriental durch die Brühlzeile. Entlang des Tiefenbaches durch den Mühlgraben in Richtung Reinprechts. Abbiegen Richtung Brühl. Durch den Tiefenbach retour.  
**Untergrund:** Naturboden und Asphalt.

**VEITSGRABEN, GRÜN 1**

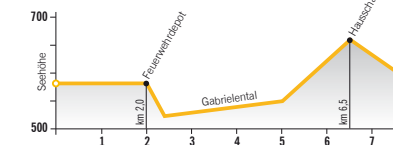
Länge: 4,2 km



**Start/Ziel:** Hausschachteich  
Eher einfache Strecke mit einem Anstieg am Beginn im Hausschachenforst. Danach geht's eher flach vorbei am Winkelteich sowie der Brandstatt und durch den Veitsgraben wieder retour zum Hausschachen.  
**Untergrund:** Naturboden und Asphalt.

**GABRIENTAL, GELB 1**

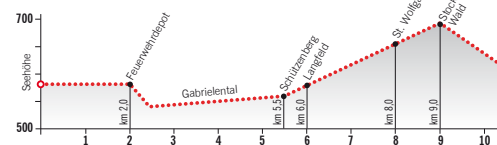
Länge: 7,9 km



**Start/Ziel:** Hausschachteich  
Mittelschwere Strecke vom Hausschachen ins Gabriental. Entlang der Lainsitz Richtung Stadt und zurück zur Karolinenwiese. Von Schützenberg in den Hausschachenforst.  
**Untergrund:** Naturboden und Asphalt.

**ST. WOLFGANG, ROT 2**

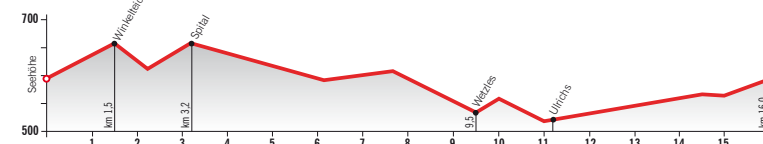
Länge: 11 km



**Start/Ziel:** Hausschachteich  
Mittelschwere Strecke durch das Gabriental. Entlang der Lainsitz bis zur Karolinenwiese weiter nach Langfeld. Richtung St. Wolfgang, vorbei am Japanischen Garten.  
**Untergrund:** Naturboden und Asphalt.

**DÖRFERRUNDE, ROT 3**

Länge: 16 km



**Start/Ziel:** Hausschachteich  
Anspruchsvolle Strecke mit einem Anstieg am Beginn im Hausschachenforst. Vorbei am Winkelteich geht's in Richtung Spital. Nach Spital überquert man die Bundesstraße und weiter geht's mit leichtem Gefälle in Richtung Wetzles. Über Ulrichs geht's retour nach Weitra und durch den Veitsgraben kommt man wieder zum Ausgangspunkt zurück.  
**Untergrund:** Naturboden und Asphalt.

Alle Lauf- und Nordic-Walking-Strecken verfügen über ein detailliertes Streckenprofil und sind nach folgenden Farbsystemen markiert:

- Blau:** bis 2,5 km Länge
- Grün:** bis 5 km Länge
- Gelb:** bis 8 km Länge
- Rot:** bis 10 km Länge und mehr

Sie können sich Ihre Lauf- oder Nordic-Walking-Strecke nach Ihrer persönlichen Konstitution und Ihrer jeweiligen Tagesverfassung gezielt aussuchen. Alle Strecken sind so angelegt, dass sie immer wieder an den Ausgangspunkt und somit zur Streckentafel zurückführen.