

# Unvergesslich. *Lungau.*



## SOMMER/WINTER 2025

Für Rückfragen aller Art, individuelle  
Recherchetermine und Bildanfragen  
freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

### **Salzburger Lungau GmbH**

Viktoria Stadlmann, Presse  
Raikaplatz 242 | 5582 St. Michael  
+43 6477 8988 – 413  
info@lungau.at | www.lungau.at

Instagram: [salzburger\\_lungau](#)  
Facebook: [Salzburger Lungau](#)  
**#lungau #salzburgerlungau**

## Inhaltsverzeichnis

|  |       |
|--|-------|
| Der Salzburger Lungau auf einen Blick .....                    | S. 3  |
| Sommerurlaub im Salzburger Lungau .....                        | S. 4  |
| Wandererlebnisse für Groß und Klein im Salzburger Lungau ..... | S. 6  |
| Der rundum perfekte Familienurlaub im Salzburger Lungau .....  | S. 11 |
| E-Biken, Mountain- und Gravelbiken im Salzburger Lungau .....  | S. 14 |
| Die alpine Küche im Salzburger Lungau .....                    | S. 16 |
| Gelebtes Brauchtum.....  | S. 20 |
| Rar gewordene Handwerkstraditionen .....                       | S. 24 |
| Winterurlaub im Salzburger Lungau .....                        | S. 26 |
| Adventmärkte.....  | S. 29 |
| Nordic Sports, Skitouren und Winterwandern.....                | S. 31 |



## Der Salzburger Lungau auf einen Blick

Der Salzburger Lungau ist ein wahres Naturjuwel im Herzen Österreichs und liegt im sonnigen Süden des Bundeslandes Salzburg. Bereits 2012 wurde die Region als UNESCO-Biosphärenpark ausgezeichnet – ein klares Zeichen für den behutsamen Umgang mit der einzigartigen Naturlandschaft. Über 60 glitzernde Bergseen, uralte Zirbenwälder und idyllische Almen prägen das Bild dieser besonderen Ferienregion. Dank seiner Höhenlage auf rund 1.000 Metern, der klaren Luft, der sternenklaren Nächte und der unberührten Natur ist der Salzburger Lungau ein Ort des Wohlbefindens für Körper, Geist und Seele.

Historische Marktgemeinden, beeindruckende Burgen und kunstvoll bemalte Getreidekästen erzählen von der langen Geschichte des Lungaus und bilden eine unvergleichliche Kulisse für Wanderungen, Radtouren und Entdeckungsreisen. Die Echt.Sein.-Gastgeber schaffen Erlebnisse für Menschen, die auf der Suche nach Entschleunigung, Authentizität und tiefer Entspannung sind. Neben der einzigartigen Landschaft begeistert der Salzburger Lungau mit lebendiger Volkskultur, gelebtem Brauchtum und einer unverfälschten, alpinen Kulinarik.

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>15 Orte</b>            | Bezirkshauptort des Lungaus ist Tamsweg<br>alle 15 Orte liegen, bis auf Ramingstein, auf über<br>1.000 Meter Seehöhe  |
| <b>8 Täler</b>            | Zederhaustal, Taurachtal, Weißpriachtal, Göriachtal, Lessachtal, Murtal,<br>Bundschuh und Thomatal  |
| <b>Natur/Landschaft</b>   | eingebettet zwischen Radstädter- und Niederen Tauern im Norden<br>und den Nockbergen im Süden<br>seit 2012 ist der Salzburger Lungau UNESCO-Biosphärenpark<br>der Wirtspitschsee und die Longa wurden 2015 unter die drei schönsten<br>Plätze Österreichs gewählt |
| <b>Almsommer</b>          | 60 Bergseen, 70 Almhütten (davon 17 zertifizierte Almsommerhütten)  |
| <b>Kulinarik</b>          | Lungauer Tauernroggen, Eachtling (Kartoffeln), Schaufaufbratln<br>1 Guide Michelin Stern und 4-Hauben-Genießerrestaurant Mesnerhaus in<br>Mauterndorf<br>Heimat von Social Media-Star Christina Bauer „Backen mit Christina“                                      |
| <b>Brauchtum</b>          | Samsontragen, Prangstangentragen, Preberschießen, Bauernherbst  |
| <b>Sehenswürdigkeiten</b> | Erlebnisburg Mauterndorf, Schloss Moosham, Burg Finstergrün   |
| <b>Aktivitäten/Sommer</b> | Wandern, Radfahren, Gravel- und MTB-Biken, E-Biken<br>höchste E-Bike-Regionen Österreichs<br>Outdoor- und Wasserpark, Vital- und Wellnesscenter Samsunn<br>Reiten, Golfclub Lungau (18 Loch Platz, Lungau9 Platz)   |
| <b>Besonderheiten</b>     | höchste Bergseendichte Europas<br>Mariapfarr gilt als sonnenreichster Ort Österreichs<br>Mariapfarr ist einer von sechs Stille-Nacht-Orten im SalzburgerLand  |

## Echter und nachhaltiger Sommerurlaub im Salzburger Lungau

### Unvergessliche Urlaubsmomente im Einklang mit der Natur

Mittelalterliche Burgen und kleine Orte, mystische Zirbenwälder, idyllische Almen und mehr als 60 Bergseen: Der Salzburger Lungau ist eine Region voller Naturschätze und kultureller Highlights. Neben den 15 Orten, die – bis auf eine einzige Ausnahme – allesamt auf über 1.000 Meter Seehöhe liegen, spielt die beeindruckende Landschaft im Salzburger Lungau die überragende Rolle. Als UNESCO-Biosphärenpark verbindet er Nachhaltigkeit mit unvergesslichen Urlaubserlebnissen. Beim Wandern, Radfahren oder einfach nur Genießen wird die besondere Energie dieser Region spürbar. Hier ist die Natur nicht nur Kulisse, sondern gelebte Verantwortung und Quelle der Erholung. Die Ruhe ist allgegenwärtig – die Luft rein, das Wasser klar und die Nächte angenehm kühl.

Die hohe Lebensqualität spiegelt sich unter anderem in feinen Spezialitäten und regionalen Köstlichkeiten wie den Lungauer Eachtling (Kartoffeln) oder der Urgetreidesorte Lungauer Tauernroggen wider, die bei Festen wie etwa dem Prangstangentragen in Zederhaus und Muhr, bei den Samsonumzügen oder beim Schafaufbratl'n im Bauernherbst serviert werden.

---

#### Acht Täler, 15 Orte und unzählige Möglichkeiten für einen echten Sommerurlaub

---

Der beruhigende Klang von Kuhglocken und filigranes Wollgras, das sich in einem feinen Lüftchen sacht bewegt. Das türkis schimmernde Wasser der plätschernden Longa im Weißpriachtal und Bergseen, in denen sich der blitzblaue Himmel, die umliegenden Gipfel und das eigene, sonnengebräunte Gesicht spiegeln. Der Salzburger Lungau ist ein echter Naturschatz, der im Norden vom mächtigen Tauernmassiv geschützt wird und mit den angrenzenden Nockbergen im Süden von einem besonders milden Klima profitiert. Mehr als 300 Sonnentage gibt es im Salzburger Lungau, enorme Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht. Alle das färbt ab: auf die natürliche Biodiversität der Wiesen und Wälder, auf das Gemüt der Menschen, auf die Schönheit, Farbenpracht und Vielfalt.

---

#### Wandern im Salzburger Lungau

---

Mit rund 60 Bergseen darf sich der Salzburger Lungau hier an der europäischen Spitze wähen: Eingebettet liegen die Seen zwischen Karen und Wäldern, Almen, Felsen und Gipfeln. Sie zu entdecken, gleicht einer Schatzsuche, wobei der kostbare Schatz jedes Mal aufs Neue überrascht und nie seine Anziehungskraft verliert. Aus der Freude an dem einen entdeckten Bergsee entspringt die Neugier auf den nächsten. Ein weit gespanntes und übersichtlich markiertes Wegenetz begeistert sowohl erprobte Geher und geübte Bergsteiger, aber auch Spaziergänger und entdeckungsfreudige Familien.

---

#### Wohltuende Sommerfrische in den Bergen: Himmlische Tage und ruhige Nächte

---

Die hohe Anzahl an Sonnenstunden und die Höhenlage von über 1.000 Meter Seehöhe machen den Salzburger Lungau zu einer Region, die auch der körperlichen und mentalen Gesundheit besonders zuträglich ist. Die Höhe sorgt für beste, klare Luft und damit für besonders erholsame Bedingungen für Allergiker. Dass das Klima im Salzburger Lungau nachweislich gesund ist, belegte ein von der Salzburger Landesregierung beauftragter Gutachter. Auch die AMAS-Höhenstudie verweist darauf, dass sich ein längerer Aufenthalt in einer Höhenlage von 1.500 bis 2.500 Metern Seehöhe nachweislich positiv auf den menschlichen Organismus auswirkt und sich der Blutdruck stabilisiert, Allergien abnehmen und die Schlafqualität zunimmt. Guten Schlaf gewährleistet im Salzburger Lungau auch das geringe Streulicht. Durch die niedrige Besiedlungsdichte ist die Lichtverschmutzung gering: Nächtliche

Dauerbeleuchtung in den Ortschaften und von Straßen wird in den Gemeinden bewusst vermieden. Ein weiterer Wohlfühlfaktor sind die kühlen Nächte, bestätigen Meteorologen: „Durch die Höhe und die Beckenlage des Lungaus werden in klaren Nächten durchschnittlich die tiefsten Morgentemperaturen des Landes gemessen. Das ist gerade im Hochsommer für all jene sehr angenehm, die die Hitze schlecht vertragen.“

---

### Den Salzburger Lungau in vollen Zügen erleben

---

Die LungauCard ist ein echtes Glücksversprechen für einen abwechslungsreichen Sommerurlaub. Im Zeitraum von 29. Mai bis 2. November 2025 erhalten Gäste die All-inclusive-Card am Tag ihrer Anreise von ihren Gastgebern der teilnehmenden Partnerbetriebe überreicht und kommen damit in den Genuss von zahlreichen Gratis-Eintritten sowie Ermäßigungen der Bonuspartner. Zu den über 70 Attraktionen der LungauCard zählen Bergbahnen, Ausflugsziele, Outdoor-Aktivitäten, Sehenswürdigkeiten, Museen, Wellness-Angebote sowie Schwimm- und Freibäder im Salzburger Lungau und darüber hinaus. [card.lungau.at](http://card.lungau.at)



Das Burgerlebnis Mauterndorf diente einst als Mautstation und als Sommersitz der Salzburger Fürsterzbischöfe. Heute beherbergt sie ein unterhaltsames, interaktives Museum für die ganze Familie.

Foto: Ferienregion Lungau



Der malerische Wipitschsee in Weißpriach lädt die ganze Familie zum #bergseensammeln ein.

Foto: Salzburger Lungau



Die LungauCard ist ein echtes Glücksversprechen für einen abwechslungsreichen Sommerurlaub

Foto: Ferienregion Lungau

## Wandererlebnisse für Groß und Klein im Salzburger Lungau

### Vielfalt pur – Bergseensammeln, Kraftplatzwandern oder Bergsteigen

Mit über 60 Bergseen und 70 Almhütten ist der Salzburger Lungau ein echtes Wanderparadies für Genusswanderer und Familien ebenso wie für ausdauernde Bergsportler. Viele der Almen sind in rund 60 bis 90 Gehminuten – zum Teil sogar per Kinderwagen – erreichbar. Zu anderen Hütten geht es bequem per Bergbahnen oder mit den praktischen Lungauer Tälerbussen. Viel Abwechslung versprechen Wanderungen auf den Themenlehrwegen oder zu den Lungauer Kraftplätzen.

Der Salzburger Lungau ist ein Paradies für Wanderer, Blumenliebhaber, Aktivurlauber und Naturfreunde: Nirgendwo gibt es mehr Bergseen als hier. Und einer ist schöner als der andere. Durch die einzigartige Lage zwischen den schroffen Gipfeln von Radstädter und Niedere Tauern und den gefälligen Nockbergen im Süden sowie den Hohen Tauern im Südwesten ergibt sich in den acht Lungauer Tälern eine vielfältige Naturlandschaft, die auf bestens markierten Wanderwegen erkundet werden kann. 17 der 70 Almen sind zertifizierte Almsommerhütten und garantieren ein besonders authentisches Almerlebnis. Auf vielen Hütten kann – etwa bei Mehrtagestouren – auch urig und gemütlich übernachtet werden: Zurück zu den Wurzeln ist hier das Motto, das auch von den Einheimischen stimmig gelebt wird. Auch ausdauernde Bergsteiger, die hoch hinauswollen, kommen im Salzburger Lungau auf ihre Kosten: Zu den höchsten Gipfeln zählen der Hochgolling (2.862 m), der Preber (2.740 m) und das Mosermandl (2.680 m). In den Niederen, Radstädter und Schladminger Tauern sind ebenso wie in den angrenzenden Hohen Tauern mehrtätige und herausfordernde Touren möglich.

---

#### Buchbar und super-flexibel: ausgewählte Alm- und Bergtouren

---

- *Tipps Nr. 1: Wanderung in den Talschluss des Göriachtals*  
Gemütliche Tagestour zum Unteren und Oberen Landwiersee auf 2.047 Metern Seehöhe. Die Gesamtgezeit beträgt je nach Ausgangs- und Zielpunkt etwa fünf bis sechs Stunden, unterwegs gibt es mehrere Einkehrmöglichkeiten.
- *Tipps Nr. 2: 3-Tages-Tour von Muhr bis ins Riedingtal*  
Diese spektakuläre Mehrtagestour führt zu sechs Bergseen und verspricht herrliche Bergpanoramen ebenso wie seltene Tierbeobachtungen und Alpenblumen am Wegesrand. Unterwegs wird urig und romantisch auf der Schliereralm und der Franz-Fischer-Hütte übernachtet.
- *Tipps Nr. 3: Weitwandern auf der 8-tägigen Nockrunde*  
Auf der Nockrunde ist man gleich acht Tage unterwegs. Ausgangspunkt und Ziel ist St. Margarethen im Lungau: Auf leicht begehbaren Wegen wandert man durch Zirbenwälder und über Almböden und überschreitet dabei zehn Gipfel, von denen der kleine Königstuhl mit 2.254 m der höchste ist. Rund 89 Kilometer legen Wanderer zurück und bewältigt dabei an die 4.000 Höhenmeter.

Alle Touren sind mit passenden Übernachtungspauschalen und verschiedenen Serviceleistungen wie dem Wanderinfopaket und Fahrten mit dem Wandertaxi buchbar. Zur 8-tägigen Nockrunde gehören zum Beispiel sieben Übernachtungen inkl. Halbpension

---

## Unwiderstehliche Almkulinarik

---

Auf den Lungauer Almen werden Wanderer mit hausgemachten Köstlichkeiten wie Lungauer Rahmkoch, Schwarzbeernocken oder herzhafter Käse- und Brettljause verwöhnt. Der Salzburger Lungau ist unangefochtene Nr. 1 in Sachen Biolandwirtschaft. Während der Sommermonate verbringen zahlreiche Kühe, Kalbinnen, Schafe und Ziegen die „Sommerfrische“ gemeinsam mit ihren Sennleuten auf den Almen. Die Milch wird täglich frisch zu Butter, Topfen, verschiedenen Käsesorten, etc. verarbeitet und bildet damit die Basis für zahlreiche Almschmankerl wie etwa Bauernkrapfen. Auf der Branntweinerhütte etwa serviert Sennerin Sabine Lerchner selbst gemachten Schafgarbensirup, Kräuterpalatschinken mit Fichtenmarmelade und feinstes Zirbengelee mit Almjogurt.

---

## Wandertipp 1: Auf alten Römerwegen zum beschaulichen Twenger Almsee

---

Vom Twenger Almsee schaut man über das weite Twenger Tal, das zum Radstädter Tauernpass ansteigt. Schon die Römer haben hier die Alpen überquert und auf der Passhöhe, nahe des Tauernfriedhofs für unbekannte Opfer von Lawinen und Naturkatastrophen („Friedhof der Namenlosen“) eine Post- und Pferdewechselstation – eine sogenannte „Mansio“ – unterhalten. Im frühen Mittelalter wurde der Weg über den Oberhüttensattel bedeutend, da er für Alpenüberquerer als weniger gefährlich galt. Der dazwischen liegende Gebirgszug mit seinen zahlreichen Seen und Almen beschert Wanderern traumhafte Ausblicke in alle Himmelsrichtungen. Oberhalb der Scharte genießt man ein einzigartiges Panorama mit der Aussicht auf drei Seen.

**Wegbeschreibung:** Die Wanderung beginnt bei dem Parkplatz Schaidberg in Obertauern und führt auf dem Weg in Richtung Ernsthütte (1.869 m, nicht bewirtschaftet). Weiter geht es recht flach bis in die "Twenger Alm", wo der Steig kurz vor einem Stall links abzweigt und über sanfte Almböden und zwei steileren Anstiegen zum See führt. In 2.120 Meter Seehöhe erreicht man den wunderschön gelegenen Twenger Almsee. Wanderer können wieder zum Schaidberg zurückkehren oder über den Schönalmsee und den Wirpitschsee ins Weißpriachtal zur Granglerhütte absteigen (Bergüberschreitung).

---

## Wandertipp 2: Auf den Spuren der sagenhaften Kaswürmer zum Landawirsee

---

Der uralten Sage zufolge waren die Göriacher Sennerinnen immer stolz auf ihren guten Käse. Aber eines Tages ringelten sich die Kaswürmer in den weißen und goldgelben Käslaiben und das war „ongla grausig“, wie der Lungauer sagt, wenn ihm etwas nicht schmecken will. Endlich fand ein Jäger, so die Sage, unter einem Felsen am Wegesrand nicht weit vor dem Hüttendorf, eine große weiße Schlange. Geduldig legte er sich auf die Lauer und konnte den tödlichen Schuss abgeben. Da zerfiel das Ungetüm in einen Haufen winziger Würmer, die blitzartig in den Ritzen und Spalten des Erdbodens verschwanden. Seither blieben die Sennerinnen im Hüttendorf von der Plage der Kaswürmer verschont und ihr würziger Käse mundet auch den Feinschmeckern. Der Kasastoa aber liegt bis heute gut sichtbar rechts am Wegesrand, wo taleinwärts das malerische Hüttendorf in Sichtweite kommt.

**Wegbeschreibung:** Vom Umkehrplatz knapp vor dem Hüttendorf im hinteren Göriachtal gelangt man auf dem Weg Nr. 775 zur Landawirseehütte (1.985 m). An der Hütte vorbei liegen der kleinere, Untere Landawirsee auf 1.977 Meter und der größere, Obere Landawirsee auf 2.047 Meter Seehöhe.

---

## Energie- und Kraftplatzwanderungen für ganzheitliches Wohlbefinden

---

Man mag dran glauben oder auch nicht: Kraft- und Energieplätze! Im Lungau gibt es derer zahlreiche und viele Einheimische und Gäste schwören auf ihre Wirkung. Unsere Empfehlung lautet: Einfach ausprobieren! So etwa soll das Wasser des „Augenbründls“ an der Wallfahrtskirche St. Leonhard in

Tamsweg, die auch Ziel des 130 Kilometer langen Leonhardspilgerweges von der Stadt Salzburg in den Lungau ist, für einen klaren Blick und einen klaren Geist sorgen. Pilger schwören seit Jahrhunderten darauf.

Zu den weiteren Kraftplätzen zählen:

- die Energie- und Kraftkegel in Lessach, die in den 1940er Jahren unterhalb des Gumma (2.315 m) geschaffen wurden. Sie sind eine natürliche Lawinenbebauung und exponierte Kraftkegel.
- der Themenweg „Kraft der stillen Wasser“ im Naturpark Riedingtal, wo man entlang des Tauernhöhenweges und vorbei an Rothenwänder-, Esser-, Zauner-, Hoisl- und Ilgsee der Kraft des Wassers auf die Spur kommt.
- die Augustinkapelle St. Martin mit der kleinen Quelle, aus der das für Augenleiden heilsame „Augenstil-Wasser“ entspringt.
- der Kraftort Salinghügel in Mariapfarr, der – so die Ergebnisse von geomantischen Vermessungen – über Punkte mit überdurchschnittlich hoher Lebensenergie verfügt, die sich zur Vitalisierung der Organe eignen sollen.
- das neu gestaltete ErlebnisReichMur in Unternberg, das den Menschen Platz zur Entspannung und körperlichen Betätigung bietet. Neben dem beliebten Rosenstein mit den Liebesschlössern befinden sich Aussichtstürme, Pavillons, Klettergerüste, Holzliegen, Liegesteine, ein Bewegungsparcours, eine Kneippanlage und andere künstlerisch gestaltete Besonderheiten auf der ca. fünf Kilometer langen Strecke.

---

#### Themen- und Lehrpfade für die ganze Familie

---

Unterhaltsame Themen- und Lehrpfade sind eine Bereicherung für die ganze Familie: Nicht nur die Beine sind in Bewegung, auch der Kopf erhält neue Impulse und so erfahren Wanderer ganz nebenbei spannende Details zur Landesgeschichte, Natur oder über das eigene Empfinden. Wunderbar unterhaltsam etwa ist der „Lungauer Sagenpass“, der auf 16 Wanderungen zu „Originalschauplätzen“ von Lungauer Sagen führt. Der Sagenrucksack enthält ein Sagenbuch, eine Übersichtskarte und weitere Infos. Wer alle 16 sagenhafte Orte erwandert hat, erhält als Belohnung einen kleinen Sagenschatz. Der Sagenrucksack kann in allen Lungauer Infostellen und in den Büchereien Tamsweg, Göriach, Mariapfarr, St. Michael, Thomatal, Tweng und Zederhaus ausgeliehen werden.

Zu den weiteren Themen- und Lehrpfaden zählen (Auswahl)

- der Richtstätten- und Zeitreisewanderweg am Passeggen schlägt das dunkle Kapitel der Hexenprozesse des 17. Jahrhunderts im Erzstift Salzburg auf. Am Passeggen bei St. Andrä befindet sich die einzig in Europa erhaltene Richt- und Brandstätte, wo Männer, Frauen und Kinder bzw. deren Leichen vor den Augen eines großen Publikums verbrannt wurden. Ein Ort des Gedenkens, der inmitten der Schönheit der Lungauer Natur zum Nachdenken anregt.
- am Wasserweg Leissnitz werden die Geschichten eines rachsüchtigen Zwerges und eines einsamen Riesens erzählt. Mosaik-Stationen und Spielgelegenheiten garantieren ein kurzweiliges Wandererlebnis, an dessen Ende sich der Wildtierpark Schlögelberger mit Steinböcken, Alpakas, Rot-, Sika- und Steinwild befindet.

- der „Wanderweg der Sinne“ in St. Michael umfasst neun Stationen aus heimischen Naturmaterialien wie den Summstein, das Himmelbett oder den Kräuterwurm, an denen alle Sinne bewusst aktiviert werden. Der rund sechs Kilometer lange Weg eignet sich perfekt für Familien, aber auch ältere Menschen und ist behinderten- sowie kinderwagengerecht.
- am Pilzlehrpfad Weißpriach werden auf die in der Umgebung vorkommenden Pilzarten beschrieben. Der Lehrpfad dokumentiert Wissenswertes über den Lebensraum und das Vorkommen der Pilze im Lungau und umfasst auch einen Barfußweg.

---

Kostenlos bestellbar: die „Lungauer Almsommer“-Broschüre

---

In der Broschüre „Lungauer Almsommer“ finden sich zahlreiche Hütten- und Bergseewanderungen. Die meisten vorgestellten Touren stellen keine extremen Anforderungen dar, sondern eignen sich auch für einen Familienausflug. Eine gut ausgebaute Infrastruktur mit Tälerbussen, Themenwegen, Lehrpfaden sowie herzlichen Gastgebern in den Alm- und Schutzhütten, Almgasthöfen, Jausenstationen und Bergrestaurants tragen zum vollkommenen Wanderglück bei. Der Lungauer Almsommer überzeugt mit Service, Gemütlichkeit und Spezialitäten aus der Bauernküche.



*Schon von Weitem erblickt man die Wallfahrtskirche St. Leonhard oberhalb von Tamsweg. Sie ist Ziel des 130 Kilometer langen Leonhardspilgerweges von der Stadt Salzburg in den Lungau.*

*Foto: Ferienregion Lungau*



*Der Themenweg „Kraft der stillen Wasser“ im Naturpark Riedingtal.*

*Foto: Salzburger Lungau*



*Der Wasserweg Leissnitz garantiert ein kurzweiliges Wandererlebnis, an dessen Ende sich der Wildtierpark Schlögelberger mit Steinböcken, Alpakas, Rot-, und Steinwild befindet.*

*Foto: Salzburger Lungau*

## Der rundum perfekte Familienurlaub im Salzburger Lungau

### Pure Freiheit für bewegungshungrige Entdecker und Abenteurer

Der Salzburger Lungau ist ein Fleckchen Erde voller ungewöhnlicher Geschichten und Begegnungen. Und das macht ihn zu einem erlebnis- und abwechslungsreichen Urlaubsziel für Familien. Im südlichsten Teil des Salzburger Landes gibt es viel Natur, jede Menge Freiheiten und zahllose Abenteuer in den Wäldern, auf den Almen und an Bächen. Hier können Familien zu Almhütten wandern, Bergseen „sammeln“ und gewinnen, im Prebersee oder in Freibädern baden, im Outdoor- und Waterparc kraxeln oder mit dem Flying Fox sausen, alte Burgen und Bergwerke erforschen und auf Themenwegen neue Erkenntnisse gewinnen. Ein ganz besonderes Erlebnis ist das alljährliche Mittelalterfest in Mauterndorf.

Eine überdimensionale, alpine „Schnitzeljagd“ zu rund 60 Bergseen – das gibt’s nur im Salzburger Lungau. Denn hier wird die Natur zu einem riesigen Spielplatz voller Abenteuer sowie großen und kleinen Entdeckungen. Der kleinste Käfer wird zum beeindruckenden Erlebnis ebenso wie das Staudammbauen am Gebirgsbach.

Unter dem Motto #bergseensammeln holen sich wanderaffine Familien einen kostenlosen Stempelpass in den Tourismus-Infostellen und wandern dann zu zumindest vier Bergseen. Wer diese entdeckt und fotografiert und das Beweisfoto vorzeigt, erhält für jeden gesammelten Bergsee einen Stempel in seinem Sammelpass. Alle Bergseensammler bilden eine Community, in dem sie unter dem Hashtag #bergseensammeln ihre Beweisfotos auf den sozialen Medien posten. Am Ende gibt’s eine kleine Überraschung für alle.

---

### Ein tolles und abwechslungsreiches Ferienprogramm für den Sommer

---

Von Anfang Juni bis Mitte Oktober kommen alle Gästekinder, in den Genuss eines umfangreichen Ferienprogramms. Jeden Tag gibt es gleich mehrere Programmpunkte: bei einigen kommen die Eltern mit, bei anderen wiederum sind die Kinder ganz unter sich. So etwa beim Besuch der Burg Mauterndorf (geeignet für Kinder von 4 bis 12 Jahren, jeden Dienstag), beim Erlebniskochen am Bauernhof (geeignet für Kinder von 6 bis 14 Jahren, jeden Mittwoch) oder beim Spiel & Spaß-Nachmittag im Indianerdorf mit Pferdekutschenfahrt und Würstel und Stockbrot grillen am Lagerfeuer (geeignet für Kinder von 4 bis 12 Jahren, jeden Donnerstag). Bei anderen Programmpunkten sind auch Eltern herzlich willkommen: Etwa beim Schnupperreiten, bei der Rundfahrt mit dem Mariapfarrer „Dampferl“ oder beim „Golfschnuppern“ jeweils sonntags. Die genauen Zeiten sowie Unkostenbeiträge für kostenpflichtige Programmpunkte finden sich im Ferienprogramm-Folder.

---

### Von mutigen Rittern und finsternen Zeiten: Lungaus Burgen entdecken

---

Der Handelsweg über die Alpen führte einst mitten durch Burg Mauterndorf, deren erste urkundliche Erwähnung als bedeutende Mautstelle auf das Jahr 1002 zurückführt. Anfang des 13. Jahrhunderts begann man mit dem Bau der Burg samt 44 Meter hohem Wehrturm, der in seiner guten Beschaffenheit einzigartig in Europa ist und im Rahmen von Führungen besichtigt werden kann. Die Burg Mauterndorf ist eine der drei letzten erhaltenen Mautstellen entlang der „Via Imperialis“, dem römischen Handelsweg von Süden nach Norden. Heute begeistert das Bürgerlebnis große und kleine Besucher mit zahlreichen spielerisch gestalteten Stationen und nachgestellten Szenen aus der Zeit des Erzbischofs Leonhard von Keutschach. **[www.burg-mauterndorf.at](http://www.burg-mauterndorf.at)**.

Rund um die historische Höhenburg Finstergrün hoch über Ramingstein ranken sich zahlreiche Sagen: So etwa jene um den hartherzigen Bergverweser, der eine um Almosen bittende Witwe an der Burgpforte abwies. Sie stieß einen Fluch aus, demzufolge der Bergbau mit seinen Schätzen wie Gold, Silber, Eisen und Blei niederging. Heute kann die Burg im Rahmen von Führungen besichtigt werden.

**[www.burg-finstergruen.at](http://www.burg-finstergruen.at)**

Das Schloss Moosham in Unternberg ist ein Ritterschloss, das 1191 erstmals urkundlich erwähnt wurde und dessen Grundmauern auf einem römischen Kastell errichtet sind. Ab 1285 war es im Besitz des Salzburger Erzbistums und wurde Anfang des 16. Jahrhunderts Sitz des Pflegegerichts und damit Schauplatz einer wechselvollen Geschichte, die vom Dreißigjährigen Krieg über die Bauernaufstände bis hin zu tragischen und grausamen Hexenprozessen geprägt war. Kein Wunder also, dass es Erzählungen zufolge noch heute anständig spuken soll auf Schloss Moosham, das sich mittlerweile in Privatbesitz befindet. Das dort untergebrachte Volkskundemuseum kann während der Sommermonate im Rahmen von Führungen besichtigt werden. **[www.schlossmoosham.at](http://www.schlossmoosham.at)**

---

#### Wo das Gold im Berg lagert: Hochofenmuseum in Bundschuh

---

Von 1867 bis 1903 war der Hochofen in Bundschuh im Einsatz, um 1880 galt der Ort als eines der größten Bergbaugebiete Salzburgs: Zahlreiche Bergbau- und Schatzsagen ranken sich um das reiche Erzvorkommen wie Gold, Silber und Edelstein im Lungau. Um 1880 war Bundschuh eines der größten Bergbaugebiete Salzburgs: Das Eisenerz wurde aus dem Schönfeldgebiet zehn Kilometer taleinwärts mit Ochsenfuhrwerken zum Hochofen gebracht und zu Roheisen geschmolzen. Die Weiterverarbeitung zu Nägeln, Draht und Formstahl erfolgte im Hammerwerk Mauterndorf. Heute lädt das Hochofenmuseum dazu ein, sich mit allen Sinnen in die Zeit um 1860 zurückzusetzen. Besuchern wird ein guter Einblick in die Arbeitsbedingungen der Bergleute und Eisenschmelzer geboten und man kann sich selbst als Schmied beweisen und mit den alten Maschinen und Geräten handwerken. **[www.hochofen-bundschuh.at](http://www.hochofen-bundschuh.at)**

---

#### Der „Lungauer Sagenpass“ und Themen- und Lehrpfade für die ganze Familie

---

Unterhaltsame Themen- und Lehrpfade sind eine Bereicherung für die ganze Familie: Nicht nur die Beine sind in Bewegung, auch der Kopf erhält neue Impulse und so erfahren Wanderer ganz nebenbei spannende Details zu Landesgeschichte, Natur oder über das eigene Empfinden. Wunderbar unterhaltsam etwa ist der „Lungauer Sagenpass“, der auf 16 Wanderungen zu „Originalschauplätzen“ von Lungauer Sagen führt. Der Sagenrucksack enthält ein Sagenbuch, eine Übersichtskarte und weitere Infos. Wer alle 16 sagenhafte Orte erwandert hat, erhält als Belohnung einen kleinen Sagenschatz. Der Sagenrucksack kann in allen Lungauer Infostellen und in den Büchereien Tamsweg, Göriach, Mariapfarr, St. Michael, Thomatal, Tweng und Zederhaus ausgeliehen werden.

Zu den weiteren Themen- und Lehrpfaden zählen (Auswahl):

- der Richtstätten- und Zeitreisewanderweg am Passeggen schlägt das dunkle Kapitel der Hexenprozesse des 17. Jahrhunderts im Erzstift Salzburg auf. Am Passeggen bei St. Andrä befindet sich die einzig in Europa erhaltene Richt- und Brandstätte, wo Männer, Frauen und Kinder bzw. deren Leichen vor den Augen eines großen Publikums verbrannt wurden. Ein Ort des Gedenkens, der inmitten der Schönheit der Lungauer Natur zum Nachdenken anregt.
- am Wasserweg Leissnitz werden die Geschichten eines rachsüchtigen Zwerges und eines einsamen Riesens erzählt. Mosaik-Stationen und Spielgelegenheiten garantieren ein kurzweiliges Wandererlebnis, an dessen Ende sich der Wildtierpark Schlögelberger mit Steinböcken, Alpakas, Rot-, Sika- und Steinwild befindet.
- der „Wanderweg der Sinne“ in St. Michael umfasst neun Stationen aus heimischen

- Naturmaterialien wie den Summstein, das Himmelbett oder den Kräuterwurm, an denen alle Sinne bewusst aktiviert werden. Der rund sechs Kilometer lange Weg eignet sich perfekt für Familien, aber auch ältere Menschen und ist behinderten- sowie kinderwagengerecht.
- am Pilzlehrpfad Weißpriach werden auf die in der Umgebung vorkommenden Pilzarten beschrieben. Der Lehrpfad dokumentiert Wissenswertes über den Lebensraum und das Vorkommen der Pilze im Lungau und umfasst auch einen Barfußweg.

---

Die LungauCard verspricht 100 % Abwechslung pur

---

Mit der Gästekarte des Salzburger Lungau, der LungauCard, erwartet Lungau-Gäste in der Zeit vom 29. Mai bis 2. November eine riesengroße Vielfalt an Aktivitäten für die ganze Familie. Die LungauCard berechtigt zum kostenlosen oder ermäßigten Eintritt zu rund 70 Attraktionen wie Ausflugszielen, Naturschauspielen, Sehenswürdigkeiten, Museen, Schwimmbädern und Bergbahnen in der Region. Alle Gäste, die in einem der teilnehmenden Partnerbetriebe – vom Vier-Stern-Hotel über Gasthöfe und Privatzimmer bis hin zum Bauernhof – nächtigen, erhalten ihre persönliche Urlaubskarte für die gesamte Dauer des Aufenthaltes geschenkt. [card.lungau.at](http://card.lungau.at).



*Die Burg Mauterndorf begeistert große und kleine Besucher mit zahlreichen spielerisch gestalteten Stationen und nachgestellten Szenen aus der Zeit des Erzbischofs Leonhard von Keutschach*

*Foto: Salzburger Lungau*



*Rund um die historische Höhenburg Finstergrün hoch über Ramingstein ranken sich zahlreiche Sagen*

*Foto: Salzburger Lungau*



*Das Hochofenmuseum in Bundschuh, wo das Gold im Berg lagert.*

*Foto: Salzburger Lungau*

## E-Biken, Mountain- und Gravelbiken im Salzburger Lungau

### Genussvoller Radurlaub für alle Levels

Der Salzburger Lungau ist Österreichs höchstgelegene E-Bike-Region und bietet eine faszinierende Vielfalt an Radwegen. Genussradler, Mountainbiker und Gravelbiker kommen hier gleichermaßen auf ihre Kosten. Die Landschaft eröffnet unzählige Möglichkeiten: sanfte Hügel, herausfordernde Anstiege, idyllische Täler. Die gut ausgebauten Radwege machen den Salzburger Lungau zu einem Eldorado für alle, die das Radfahren lieben. Sternförmig breiten sich die Täler des Lungaus aus und ermöglichen es, auf abwechslungsreichen Touren von Alm zu Alm zu fahren und dabei immer neue Perspektiven zu entdecken.

In schönster Natur kräftig in die Pedale zu treten – das bietet sportlichen Anreiz, aber auch genussvolle Seiten. Der Salzburger Lungau umfasst ein umfangreiches Serviceangebot von flächendeckenden Ladestationen über kompetente Radtechnikpartner bis hin zum Verleih von E-Bikes und E-Mountainbikes. Mit letzteren rücken auch höher gelegene Almhütten in „erfahrbare“ Nähe. So können Radfahrer unterschiedlicher sportlicher Levels mit oder ohne Antriebsunterstützung das weitläufige Mountainbike-Wegenetz auf 18 abwechslungsreichen Touren erkunden.

---

#### Bike-Tipp Nr. 1: Familienfreundliche Genusstour „Mitterbergrunde“

---

Von St. Michael geht es immer der Mur entlang nach St. Margarethen und Unternberg bis nach Tamsweg, wo sich etwa in der Konditorei Hochleitner oder dem neuen Café von „Backen mit Christina“ eine kleine süße Pause empfiehlt oder aber man macht einen Abstecher hoch zur Wallfahrtskirche St. Leonhard. Zurück zum Ausgangspunkt führt die Tour über St. Andrä und Lintsching der Taurach entlang nach Pichl. Über Gröbendorf und Steindorf erreicht man den mittelalterlichen Markt Mauterndorf mit seinen hübschen Treppengiebelhäusern. Hier bieten sich das Burgerlebnis Mauterndorf oder das Erlebnisbad für eine kleine Rast an, bevor es zurück nach St. Michael geht. Zu den Highlights auf der 30 Kilometer langen Genusstour zählen das Schloss Moosham, das MurErlebnis in Unternberg. Auch einige der wunderschön bemalten und lungauspezifischen „Troadkästen“ finden sich entlang des Weges.

---

#### Die ideale Kombination aus Fahrspaß und Gipfelglück: Bike & Hike

---

Eine besonders genussvolle Kombination, landschaftlich sowie kulinarisch, ist die Biketour entlang der määndernden Longa mit anschließender Wanderung zum Wirpitschsee und einer Einkehr in der Tonimörtelhütte.

Die kristallklare und opalblaue Longa ist ein einzigartiges Naturjuwel im Salzburger Lungau. Schon die Kelten haben dem gewundenen Fluss den Namen ‚Lonkina‘ gegeben, was so viel wie ‚die Gekrümmte‘ bedeutet. Aus dem Lonkina wurde Longa und schlussendlich wohl auch die Bezeichnung Lungau. Entlang der Longa führt die Biketour durch die kleine Ortschaft Weißpriach und weiter in Richtung Talschluss. Bei der Ulnhütte wird das Rad abgestellt und es geht zu Fuß weiter: Nach einer guten Stunde erreicht man den malerisch gelegenen Wirpitschsee. Bei der anschließenden Einkehr in der Tonimörtelhütte auf 1.750 Metern Seehöhe darf ein Kaiserschmarrn nicht fehlen.

---

## 18 ausgewiesene Mountainbike, E-MTB und Gravelbike-Routen

---

Sternförmig, wie die Speichen eines Rades, breiten sich die Lungauer Seitentäler mit ihren Mountainbike-Touren aus. Das einheitlich beschilderte Mountainbike-Wegenetz mit 18 Touren aller Schwierigkeitsgrade sowie die herausfordernde tälerverbindende Rad-Challenge Lungau Bike bieten reichlich Abwechslung für Mountainbiker und E-Mountainbiker. Im Salzburger Lungau kann man die ausgewählten Mountainbike-Touren ganz nach dem Motto „Von Hütte zu Hütte und Tal zu Tal“ erkunden. Einkehr-Möglichkeiten gibt es auf jeder Route und in jedem Tal. Oder man verbindet die Radtour mit Besichtigungen wie etwa von Schloss Moosham oder der Burg Mauterndorf.

---

### Bike-Tipp Nr. 2: Lungau Bike – 166 Kilometer pure MTB-Lust

---

Die Lungau Bike ist 166 Kilometer lang und es gilt, Anstiege in Summe von 6.060 Höhenmetern zu absolvieren. Je nach Ausdauer, Kondition und Fahrkönnen wird empfohlen, die Lungau Bike in mehreren Etappen zu absolvieren. Diese tälerverbindende Tour eignet sich für sportliche und erfahrene Mountainbiker genauso wie für E-Mountainbiker.

Der Salzburger Lungau hält eine moderne E-Bike-Flotte sowie rund 100 Akkuladestationen bereit. Somit ist Power selbst bei der längeren Treckingstrecke garantiert. Die Lungau Bike führt durch den gesamten Lungau von Hütte zu Hütte und von Tal zu Tal. Start ist in Tamsweg, von wo es weiter nach Göriach, St. Michael, Katschberg, St. Michael und zurück nach Tamsweg geht,

---

### MTB-Karte und bestes analoges bzw. digitales Info-Material

---

Die Mountainbike-Karte des Salzburger Lungaus beinhaltet Beschreibungen, Karten und Höhenprofile zu den 18 Strecken sowie der Lungau Bike. Zudem garantieren die einheitliche Beschilderung des Mountainbike-Wegenetzes sowie ein durchdachtes Farbsystem inklusive Nummer und Name der jeweiligen Tour eine optimale und einfache Orientierung. Ein weiterer Service ist der kostenlose Download der GPS-Tracks jeder einzelnen Mountainbike-Route sowie der Lungau Bike Runde. Weitere Informationen unter [bike.lungau.at](http://bike.lungau.at)



*Preber Runde; Ein Abstecher zur Preber Halterhütte belohnt mit herrlicher Aussicht bis zu den Nockbergen.*

*Foto: Ferienregion Lungau*



*Rieding Route; der imposante Faulkogel und das Mosermandl ragen im hinteren Riedingtal empor.*

*Foto: Ferienregion Lungau*

## Die alpine Küche im Salzburger Lungau

### Besondere Produkte und außergewöhnliche Genussadressen

Es gibt Regionen in den Alpen, die es geschafft haben, ihren ursprünglichen Charakter zu bewahren. Regionen, wo Familienrezepte und lokale Schmankerl alle Foodtrends überdauern, wo ehrliche heimische Produkte mit Herzblut erzeugt und vor Ort veredelt werden, wo man seit Generationen dem Rhythmus der Natur folgt. So klein der Salzburger Lungau auch flächenmäßig sein mag, so groß ist die kulinarische Vielfalt und die Leidenschaft der Menschen. Ob Bio-Bauern, Edelbrenner, Haubenköche oder gestandene Wirtsleute: Im Salzburger Lungau und an den 25 Via Culinaria-Genussadressen wird man nicht nur satt, sondern auch glücklich. Denn hier wird die alpine Küche in Reinkultur gelebt – auf höchstem Qualitätsniveau und mit viel Liebe zum eigenen Tun.

---

#### „Lungauer Eachtling“ – eine Kartoffel, die einfach alle lieben

---

Jede Kartoffel – egal, welche Sorte – die im Lungauer Boden wächst, wird Eachtling genannt. Und die Lungauer lieben sie heiß. Was das Besondere an der Knolle ist, weiß Andreas Kaiser, Geschäftsführer des Saatzuchtvereins des Salzburger Lungaus: „Bei den Eachtling ist es wie beim Wein, man schmeckt die Beschaffenheit des Bodens, auf dem die Pflanze wächst, die Intensität der Sonneneinstrahlung bei Süd-, Ost- oder Hanglage und auch die Seehöhe spielt eine große Rolle. Wir sind davon überzeugt, dass sich all diese Besonderheiten unserer Gegend in unseren Naturprodukten niederschlagen. Der Salzburger Lungau liegt im Durchschnitt auf über 1000 Meter Seehöhe. So sind die Eachtling hier ganz anderen Witterungen ausgesetzt. Beim Anbau spielt die Menge eine untergeordnete Rolle – Qualität, Geschmack und der Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel stehen klar im Vordergrund“.

---

#### Slow Food vom Feinsten: „Lungauer Tauernroggen“

---

Der Lungauer Tauernroggen hat sich perfekt den klimatischen Bedingungen auf über 1.000 Meter Seehöhe angepasst hat. Er ist neben dem Lungauer Eachtling das kulinarische Aushängeschild der Region. Vier Lungauer Bauersfamilien haben sich vor über 15 Jahren zusammengetan, um das Urgetreide wieder anzubauen, das inzwischen zum Symbol der „Slow Food“-Bewegung im Lungau geworden ist. „Diese alte, aus dem Salzburger Lungau stammende Winterroggensorte erlebt eine Renaissance, weil sie bei uns wächst und weil sie zu unserem Klima passt“, sagt Bäuerin Liesi Löcker vom Sauschneiderhof in St. Margarethen. Sie bäckt sogar Lebkuchen aus Tauernroggen. Im Lungau reicht die Geschichte des Tauernroggens nachweislich mindestens 300 Jahre zurück. Aufgrund der modernen Landwirtschaft war Gebirgsroggen im Alpenraum vom Aussterben bedroht. Im Salzburger Lungau beschäftigt man sich aber schon seit einiger Zeit wieder intensiv damit. So wurden in den letzten Jahren die Anbauflächen verdoppelt.

---

#### Das Lungauer Kochwerk

---

Der Verein „Lungauer Kochwerk“ ist eine regionale Kochschule, die von Bäuerinnen und Lehrerinnen aus dem Lungau im Herbst 2016 gegründet wurde. Primäres Ziel ist es, über ein möglichst vielseitiges Kursangebot die Menschen wieder vermehrt zum Kochen anzuregen. Der Gedanke ist dabei noch weitreichender: Über das Kochen soll zum einen die Wertschätzung für regionale Produkte und deren Erzeuger gesteigert werden. Zum anderen soll die Zusammenführung von Konsumenten, Produzenten und Verarbeitern forciert werden. Mit dem neu erschaffenen „Lungauer Genussmobil“ wird auch der Bereich des Caterings abgedeckt: Dann kommen die kochenden Bäuerinnen mit ihren Köstlichkeiten ins Haus.

---

Die 25 Via Culinaria-Adressen des Salzburger Lungaus – eine jede eine Empfehlung

---

Die Via Culinaria ist im wahrsten Sinne des Wortes ein „kostbarer“ Genusswegweiser quer durch das SalzburgerLand. Über 300 Adressen umfasst er insgesamt: 25 davon finden sich im Salzburger Lungau. Wer im Urlaub bei seinen Wanderungen und Biketouren den Geschmack der authentischen alpinen Küche inmitten einer vielfältigen Landschaft aus Almwiesen, Wäldern, Bergen und Seen erleben möchte, ist gut beraten, den kostenlosen Guide in der Tasche zu haben. In einer modernen schnelllebigen, globalisierten Welt ist man im Lungau stolz darauf, ein echtes Stück Heimat auf dem Teller zu haben und daraus hervorragende traditionelle sowie moderne Gerichte für unsere Gäste zu zaubern.

---

Im Salzburger Lungau lebt und bäckt Christina Bauer von „Backen mit Christina“

---

Sie zählt zu den bekanntesten Food-Bloggerinnen und beliebtesten Backbuch-Autorinnen Österreichs und ist weit über die Grenzen hinaus bekannt: Bio-Bäuerin Christina Bauer vom Bio-Hof und Echt.Sein-Betrieb Bramlhof erreicht mit ihren einfachen und doch köstlichen und vielfältigen Rezepten für Brote, Kuchen, Kekse und vielem mehr eine riesengroße Fangemeinde. 2021 hat die zweifache Mutter und Powerfrau ihre moderne und großzügig gestaltete „Backwelt“ in Tamsweg eröffnet: Dort können Besucher im „Backen mit Christina“-Shop einkaufen und im angeschlossenen Café gleich die süßen und herzhaften Köstlichkeiten probieren. Für Interessierte gibt es die Möglichkeit, Führungen durch die Backwelt zu buchen und trifft mit etwas Glück Christina höchstpersönlich beim Backen in ihrer Küche an.

So viele Bio-Bauern wie nirgendwo sonst

- Der Bio-Bauernhof Trimmingner von Familie Hötzer in Tamsweg ist vor allem im Sommer ein wahres Paradies: Der Kräuterschaugarten von Rosalie Hötzer begeistert mit 150 Kräutern. Eduard Hötzer stellt köstlichen Tilsiter, Bergkäse und Schafskäse von Hand her und brennt besten Tauernroggenschnaps.
- Am Biobauernhof Sauschneider in St. Margarethen zaubert Bäuerin Liesi Löcker aus dem Lungauer Tauernroggen hausgemachte Teigwaren und knuspriges Hausbrot.
- Den Bio-Hof Greilhof in Tamsweg-Mörtelsdorf findet man auf dem Via Culinaria „Genussweg für Fleischtiger“: Der Muster-Biobetrieb beheimatet vierzig „glückliche“ Rinder.
- Im Hofladen des Biobauernhofs Aignerhof in Muhr locken unter anderem Wildspezialitäten aus eigener Jagd, Schmankerl vom hofeigenen Lungauer Jungrind, Bratwürste und Forellen
- Ein wahrer Biosgesundbrunnen wartet am Zehnerhof in Mariapfarr. In einer der sonnenreichsten Gegenden Österreichs wachsen die kostbaren und gesunden Aroniabeeren, welche von Familie Schitter zu Tee, Saft, Keksen und vielen mehr weiterverarbeitet werden.

Besondere Genussadressen für besondere Anlässe

- Das Restaurant Mesnerhaus von Maria und Josef Steffner in Mauterndorf gilt als kulinarisches Highlight, ausgezeichnet mit einem Guide Michelin Stern und vier Gault-Millau-Hauben. Hier findet man kreativ-internationale und bodenständig-traditionelle Küche der Extraklasse.
- Eine weitere besondere alpine Kulinarikadresse ist das Restaurant Goldader in Tamsweg. Traditionelle Gericht und saisonale Produkte werden neu interpretiert und so stehen etwa Kalbsbries oder Lammhüferl auf der Karte. „Schöpserenes“ (*Bratl vom Lungauer Almschaf*) heißt eine weitere althergebrachte Festspeise aus dem Lungau. Das Traditionsgericht aus zartestem Schaffleisch im Rein (Pfanne) wird während der Bauernherbstzeit im Gasthof Brunnerwirt in Mauterndorf oder im Gasthof Andlwirt in St. Andrä serviert.

#### Die Kraft der Kräuter und des Waldes

- Im Salzburger Lungau – so sagt man – ging das alte, naturheilkundliche Wissen nie ganz verloren: Hier, im UNESCO-Biosphärenpark, schätzt man die Heilkraft der Kräuter und Bäume und deren wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Auf 1.778 Meter über dem Alltag gibt die diplomierte TEH-Almwirtin (Traditionell Europäische Heilkunde) Sabine Lerchner auf der Brantweinerhütte Einblicke in die Kräutervielfalt rund um ihre Hütte. Brot, Wurst, Speck und Milchprodukte aus Eigenproduktion in Kombination mit Almkräutern werden serviert. Selbes gilt für die Zaunerhütte im Naturpark Riedingtal, ein Musterbeispiel für Ursprünglichkeit.
- Im Landgasthof, Hotel & Bio Bauernhof Löckerwirt in St.Margarethen serviert und verwöhnt Familie Löcker mit Produkten aus der eigenen Biolandwirtschaft. Flora Löcker, die in der Küche steht, ist ebenfalls zertifizierte TEH-Praktikerin und verarbeitet zahlreiche Kräuter aus Garten und Wildnis. Es stehen auch Gerichte auf der Karte, die das Salzburger Land-Herkunftszertifikat tragen.

#### Edle Tropfen und hohe Brennkunst

- Viel Handarbeit und eine gehörige Portion Leidenschaft, die braucht Matthias Moser in Zederhaus. In seinem alten Bauernhof entstehen Edelbrände, die über die Grenzen Österreichs hinaus einen exzellenten Ruf besitzen und zahlreiche Auszeichnungen erhalten haben. Bis es so weit ist, braucht es viel Arbeit. „70 Kilogramm Himbeeren sind für ein hochprozentiges Destillat erforderlich“, sagt er. Und die wollen gepflückt sein. Ähnlich aufwändig ist es mit den Wurzeln des Enzians, einem weiteren wichtigen Rohstoff.
- Die Mühltaler Brauerei in Mauterndorf wurde bereits im 18. Jahrhundert gegründet und 2016 kam es zum Neustart. Vater und Sohn – Hubert und Christian Mauser haben die Bier-Tradition wiederbelebt.
- Ähnlich ist es bei Familie Pichler in Tamsweg: Schnapsbrenner Peter tüfelt seit Jahrzehnten erfolgreich an verschiedensten Edelbränden und dem Lungauer Highland-Whisky, Sohn David braut am Franzlahof das „Lungau Bier“.
- Und in Mariapfarr empfängt der inzwischen vielfach ausgezeichnete Neo-Edelbrenner Manfred Prodingler Gäste in seiner neue Schaubrennerei samt Verkostungsraum.

#### Prämierte Konditorkunst und alpine Aromen

- Mit hochwertiger Lungauer Biomilch kreiert Bernd Hochleiter in Tamsweg feinste Eiskreationen wie Topfen-Heidelbeeren oder Walnuss-Feige. Mit viel Engagement und Leidenschaft kommen nur beste Naturprodukte in die Patisserie, Chocolaterie und Bäckerei.
- Dies gilt auch für Trausners Genuss Werkstatt in Mauterndorf. Walter Trausner schenkt der Genusswelt immer wieder neue Kreationen wie das Kultgetränk Enzo Alpin. In den biozertifizierten Marmeladekreationen finden sich nur ausgewählte und hochwertige Früchte.
- Alpine Aromen finden sich gesammelt im Spezialitätenladen „Kemmts eina“ in Tamsweg. Vom Almbutter, Brot, (Tauernroggen-)Nudeln bis hin zum Rahmkoch oder selbstgemachten Bauerkräpfen, eine Adresse, die jeden Feinspitz überzeugen wird.



*In Zederhaus entstehen am Bauernhof von Matthias Moser Edelbrände, die über die Grenzen Österreichs hinaus einen exzellenten Ruf besitzen und zahlreiche Auszeichnungen erhalten haben.*

*Foto: Matthias Moser*



*Lungauer Schöpserne, ein Braten vom Almschaf, dieses kulinarische Highlight darf im Herbst nicht fehlen.*

*Foto: Ferienregion Lungau*



*Das Lungau Rahmkoch, neben Bauernkrapfen und Hasenöhrl gehört das Lungauer Marzipan - wie es oft genannt wird - zu den ganz besonderen Spezialitäten. Die Kombination aus Butter, Rahm, Zucker, Anis, Zimt, Rum und Rosinen schmeckt einfach köstlich.*

*Foto: Ferienregion Lungau*



*Ein wahrer Biogesundbrunnen wartet am Zehnerhof in Mariapfarr, hier wachsen die kostbaren und gesunden Aroniabeeren, welche von Familie Schitter zu Tee, Saft, Keksen und vielen mehr weiterverarbeitet werden.*

*Foto: Zehnerhof Familie Schitter*



*Die Alpenküche hat einige kulinarische Highlights, der klassische Kaiserschmarrn gehört auf jeden Fall dazu. Auf der Tonimörlhütte schmeckt dieser besonders gut.*

*Foto: Ferienregion Lungau*

## Volkskultur und Brauchtum im Salzburger Lungau

### Gelebte Volkskultur, die die Generationen überdauert

Die Urlaubsregion Salzburger Lungau ist nicht nur berühmt dafür, die meisten Bergseen im SalzburgerLand zu beheimaten, sondern auch für eine lebendige Brauchtumskultur. Hier spielen alpine Traditionen und Bräuche nach wie vor eine zentrale Rolle. Während des Almsommers und Bauernherbstes feiern Urlauber gemeinsam mit den Einheimischen jahrhundertealte Feste, die seit Generationen innerhalb der Familien überliefert und praktiziert werden.

---

#### Der Lungauer Samson: Riesenhafte Heldenfiguren aus dem 16. Jahrhundert

---

Es ist ein imposantes Schauspiel, wenn die mächtige Riesenfigur, der Samson, mit seinen Zwergenbegleitern durch die Marktgassen getragen wird. Der Samson – biblische Heldenfigur und Wahrzeichen des Salzburger Lungaus – hat seinen Ursprung im 16. Jahrhundert und gilt heute noch als Symbol der Kraft und Stärke. Der Riese ist die letzte erhalten gebliebene Figur einstiger großer Fronleichnams-Schauumzüge, bei denen Gestalten aus der biblischen Geschichte sowie Sagen- und Heldenfiguren mitgeführt wurden. Er ist bis zu 6,5 Meter hoch und kann bis zu 85 Kilogramm wiegen. Getragen wird er von einem „Samsontäger“. Diesen in Österreich einzigartigen Brauch gibt es nur im Salzburger Lungau und in der angrenzenden Steiermark, wobei zehn von zwölf Samsontägen im Lungau beheimatet sind. Die Samsongruppen werden durch die Musikkapellen der jeweiligen Gemeinde begleitet, zu deren Musik der Samson durch die Gassen prozessiert und Ehrentänze vorführt. Bereits 2010 wurde das Samsontragen in das UNESCO-Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes in Österreich eingetragen.

---

#### Schon Walt Disney war fasziniert vom Lungauer Preberschießen

---

Nur einige Minuten von Tamsweg entfernt, erhebt sich der 2.740 Meter hohe Preber mit dem malerischen Prebersee an dessen Fuße. Dieser sagemumwobene Moorsee birgt viele Geheimnisse, unter anderem ermöglicht erst die besondere Wasserqualität das einzigartige Preberschießen. Bei diesem Scheibenschießen wird nicht direkt auf die Scheibe gezielt, sondern auf deren Spiegelbild im Wasser. Durch die Dichte des Seewassers prallt die Kugel an der Wasseroberfläche ab und trifft im Idealfall am gegenüberliegenden Ufer die dort aufgestellte Scheibe. Das Preberschießen findet alljährlich am letzten Augustwochenende statt. Im Jahr 1957 hat sich sogar Walt Disney für das mysteriöse Preberschießen interessiert und schickte Leute, die das Preberschießen dokumentierten. Nachgestellt wurde es jedoch nie.

---

#### Zauberhafte Prangstangen: Der Duft von 50.000 handgepflückten Blüten

---

Wer schon einmal eine Kirche betreten hat, in denen die frisch geweihten Prangstangen lehnen, weiß, welch wunderbaren Duft zigtausende von Blüten verströmen. Die Prangstangen sind ein so seltenes und so schönes Brauchtum, dass es einem beinahe die Sprache verschlägt, wenn man diese farbenfrohen Kunstwerke zum ersten Mal sieht: Die Prangstangenprozessionen finden am 24. Juni in Zederhaus (Hochfest Johannes der Täufer) und am 29. Juni in Muhr (Hochfest der Apostel Petrus und Paulus) statt. Prangstangen sind sechs bis acht Meter hohe Holzstangen, die mit Girlanden aus frischen Alm- und Wiesenblumen umwunden sind. Bis zu 50.000 einzelne Blumen werden in mühevoller Handarbeit verarbeitet und machen die Stangen bis zu 85 Kilogramm schwer. Am Festtag werden die prächtigen Himmelsstangen von unverheirateten Burschen bei der feierlichen Prozession durch den Ort und nach dem Umzug in die Kirche getragen, wo sie bis Maria Himmelfahrt (15. August) als Sinnbild

des Lebens stehen bleiben. Nach dem 15. August (Kräuterweihe) werden die Blumen abgenommen und im Winter zum Räuchern verwendet. Diese Jahrhunderte alte Tradition geht der Überlieferung zufolge, auf eine Heuschreckenplage zurück, bei der die Vegetation vernichtet wurde, ausgenommen die Margeriten. In ihrer Not haben die Bauern dieser Gegend dem Herrgott gelobt, jedes Jahr solche Blumenstangen zu binden, um in Zukunft von derartigen Naturkatastrophen verschont zu bleiben.

---

#### Der Salzburger Bauernherbst mit seinen Festen

---

Almabtriebe, Erntedankfeste und gelebtes Brauchtum: Im Bauernherbst werden im Salzburger Lungau landestypische Feste gefeiert und bäuerliche Schmankerl aufgetischt. Die Bauernherbst-Feste sind Traditionsfeste: Alle Gäste sind herzlich willkommen.

So etwa markiert das „Aus der Alm fahren“ den festlichen Abschluss des Almsommers im Salzburger Lungau: Der Almabtrieb ist auch ein Dankfest der Bauern, Senner und Hirten, wenn das Vieh wieder gesund von der Alm zurück in den Stall kommt. „Aus der Alm gefahren“ wird mit aufgeputztem Vieh, Wägen und Mehlspeisgaben. Der Schmuck des Viehs besteht aus Zweigen, Bändern, Flittern und Spiegeln und wird im heimischen Dialekt als „aufkranzen“ bezeichnet.

---

#### Im November ziehen die Lungauer Kasmandl in den Almen ein

---

Zu Martini am 11. November muss auch die letzte Sennerin des Lungaus ihre Alm verlassen und ins Tal zurückgekehrt sein. Dem Aberglauben nach ziehen dann nämlich die Kasmandln in den Hütten ein, um dort zu überwintern, und erst zu Georgi am 24. April, ist es den Menschen wieder erlaubt, in ihre Hütten zurückzukehren. Aus dieser Tradition hat sich das sogenannte „Kasmandlfoan“ (Kasmandlfahren) entwickelt, bei dem sich jedes Jahr am Abend des 10. November die Kinder im Lungau als Kasmandln verkleiden und von Haus zu Haus zu ziehen: Sie läuten die mitgebrachten Kuhglocken, sagen Kasmandl-Sprüche auf, erzählen lustige Anekdoten vom Almleben und singen Almlieder. Dabei verteilen sie traditionell Rahmkoch, Rahmkas und Schnur aus. Den kleinen Besuchern wird allerorts gerne die Tür geöffnet und selbstverständlich werden sie auch mit einer Aufmerksamkeit entlohnt.

---

#### Im Dezember zieht der Heilige Nikolaus von Haus zu Haus

---

Über 500 Jahre soll der Brauch der Krampusläufe schon alt sein: 500 Jahre, in denen sich Kinder und Erwachsene gleichermaßen fürchten. Aber das gehört einfach dazu! Der Heilige Nikolaus zieht an den Abenden von 5. und 6. Dezember von Haus zu Haus und wird von den Kindern voll Respekt erwartet: Es werden Gedichte aufgesagt und erst dann wird das rote Säckchen mit Nüssen, Äpfeln und Süßigkeiten ausgehändigt. Direkt hinter dem Nikolaus stehen einer oder mehrere Krampusse – manche dürfen ins Haus, andere müssen draußen bleiben. Die schrecklichen Gestalten tragen geschnitzte Holzmasken mit hässlichen Fratzen, riesige Hörner, Schaffelle, Glocken und Ruten. Die Krampusse im Salzburger Lungau können auch im Rahmen von organisierten Krampusläufen erlebt werden. Und keine Angst: Wer von einem Krampus erwischt wird, darf sich glücklich schätzen. Eine Begegnung mit einem dieser wilden Gesellen soll segensreich sein.

---

#### Der Jahreswechsel wird mit den mystischen Raunächten begangen

---

Zwölf Raunächte kennt man im SalzburgerLand: Sie beginnen mit dem Tag zwischen der Thomasnacht am 21. Dezember und enden zu Dreikönig am 6. Jänner. An diesen Tagen geht – so die Legende – die Percht um: Diese ist eine heidnische, alpine Göttin – Beschützerin der alleinstehenden Frauen und strafende und heilbringende Gestalt zugleich. Dem Aberglauben zufolge darf in diesen Nächten beispielsweise keine Wäsche aufgehängt werden. Viele Menschen im Salzburger Lungau pflegen bis

heute überlieferte Rituale, deren Wurzeln uralt sind. So ist es Brauch, dass man etwa am Weihnachtsabend, an Silvester und zu Dreikönig mit einer Rauchpfanne durch Haus und Stall geht, um Mensch und Tier vor Unglück zu bewahren. Oftmals wird das Räuchern dadurch ergänzt, dass man Weihwasser sprengt oder den Rosenkranz betet. Geräuchert werden Weihrauch, aber auch die Kräuter des Kräuterbuschens, der am 15. August geweiht wurde. Die Kräuter wirken auf unterschiedlichen Ebenen, reinigen, klären und desinfizieren, was gerade während der Erkältungszeit Sinn macht.

---

#### Eine ereignisreiche Osterwoche vom Palmbuschentragen bis zum Gonesrennen

---

Der **Palmsonntag** eröffnet die Karwoche, die an das Leiden Jesu bis zu seiner Auferstehung erinnern soll. Im Mittelpunkt des Palmsonntags steht die Weihe der „Palmen“: Die kleinen bis hin zu fünf Meter großen, gebundenen „Buschen“ aus Palmkätzchen, Buchs und Wacholder (Kranawett), die mit bunt gefärbten „Palmscharten“ (Holzspänen), Krepp- oder Seidenpapierschleifen, Röschen und Eiern geschmückt sind, werden im Lungau zur Weihe getragen. Nach dem Gottesdienst am Palmsonntag werden die Palmbuschen in die Felder, Äcker oder Gärten gesteckt und sollen dort für Fruchtbarkeit sorgen und Wetterkapriolen abwenden.

Am **Gründonnerstag** fliegen symbolisch die Glocken nach Rom und es werden traditionell grüne Speisen und Suppen serviert. Auch das Eierfärben steht an: Bei den sogenannten Grawirlacheiern handelt es sich um gekochte Eier, die gemeinsam mit Gräsern und Blüten in ein Stück Stoff eingebunden und mit Naturfarben gefärbt werden. Daraus ergibt sich ein besonders schönes Muster. Eier, die am Gründonnerstag gelegt werden, sind „Antlass-Eier“, denen ganz besondere magische Kräfte zugeschrieben werden.

Am **Gründonnerstag** und **Karfreitag** sind dann die „Ratscherbuben“ im Salzburger Lungau unterwegs. Da das Glockengeläut der Kirchen ab Gründonnerstag bis zur Auferstehungsfeier am Karsamstag verstummt, ersetzt das Trommelratschen der Buben und Mädchen das Läuten und verkündet die Uhrzeit.

In der Nacht von **Karsamstag** auf Ostersonntag werden im Lungau vielerorts aus Rundholz gezimmerte und bis zu zwölf Meter hohe Freudenfeuer entfacht. Diese Tradition des Feuers geht bis in die vorchristliche Zeit zurück. Zum einen wird damit der Wunsch nach der Rückkehr des Frühlings ausgedrückt, zum anderen wird die Auferstehung des Herrn gefeiert. Die riesengroßen, mit Reisig gefüllten Türme werden am Abend nach der Auferstehungsmesse mit dem geweihten Osterfeuer entzündet.

Am **Ostersonntag** bringt man Lebensmittel zur Speisenweihe mit in die Kirche: Die Weihkörbe enthalten Schinken, Brot, Butter, Eier, Kren und Salz. Die feinen Köstlichkeiten werden nach dem Kirchgang zum Frühstück serviert.

Den Abschluss der Osterfeierlichkeiten bildet das Gonesrennen am **Ostermontag**: In Wölting bei Tamsweg wird dieses Gesellschaftsspiel schon seit über hundert Jahren am Dorfplatz gespielt. Angefeuert von zahlreichen Zuschauern versuchen dabei junge Männer, eine zukünftige Partnerin zu fangen. Der „Gänserich“, auf Lungauerisch „Gones“, wiederum versucht, die Paare auseinanderzubringen.



*Der Duft von mehr als 60.000 Blüten. Wohl einen der schönsten und farbenfrohesten Erlebnisse im Lungauer Brauchtumsjahr stellen die Prangstangen Prozessionen dar.*

*Foto: Ferienregion Lungau*



*Viele Mythen, Legenden und Vermutungen ranken sich um die Riesenfigur, dem Samson, aus dem Salzburger Lungau. Bereits 2010 wurde das Samsontragen in das UNESCO-Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes in Österreich eingetragen.*

*Foto: Ferienregion Lungau*



*Bis zu zwölf Meter hoch brennen die Osterfeuer am Karsamstag im Lungau.*

*Foto: Salzburger Lungau*

## Rar gewordene Handwerkstraditionen neu entdecken

### Kostbare Souvenirs und schöne Raritäten aus dem Lungau

Der Wagnermeister, der sich seine Bäume im Wald selbst aussucht, der Uhrmacher, der eine Leidenschaft für alte Regulatoren hegt und der Fassbinder, der sich von Holzfässern nun auf Holzbadewannen umgestellt hat. Im Salzburger Lungau üben engagierte Menschen Berufe und Zünfte aus, die mittlerweile landesweit selten geworden sind. In ihren Werkstätten entstehen wunderbare Einzelstücke – von Hand hergestellt, nachhaltig und kreativ.

---

#### Schönes aus Zirbenholz von Österreichs letztem Wagner

---

Zu den Bäumen in den Lungauer Wäldern hat Christian Lassacher eine besondere Beziehung. „Am liebsten gehe ich in den Wald, such mir die Bäume selber aus und überleg‘ mir dabei, welches Teil ich für welche Produkte verwenden kann“, verrät er. In seiner Wagnerei in Tamsweg wird noch echte Handarbeit geleistet: Hier entstehen Dinge, die früher zum Alltag gehörten und nun wieder geschätzt werden wie etwa Brot- und Vorratsdosen, Bierkrüge oder Kinderspielzeug aus fein duftendem Zirbenholz. Heute ist die Wagnerei ein Stück Brauchtum und Nostalgie. Seit über hundert Jahren ist die Wagnerei ein Familienbetrieb. Insgesamt geht die Geschichte der Werkstatt bis auf das 12. Jahrhundert zurück. [www.lungauhandwerk.at](http://www.lungauhandwerk.at)

---

#### Uhrenmacher Hutter Tamsweg – ein Traditionsbetrieb seit 1868

---

Christian Hutters Spezialgebiet sind Großuhren, Stutzuhren (bekannt auch als Standuhren), Schwarzwalduhren, Biedermeieruhren und Regulatoren. Früher war sein Kundenkreis begrenzt auf den Lungau und Nachbargebiete, aber seit einem Auftritt bei der Sendung „Aufgetischt“ hat Goldschmiedemeister und Uhrenmacher Christian Hutter Aufträge aus ganz Österreich und Bayern. „Die Mechanik einer Uhr zu überholen, Teile zu optimieren oder nachzubauen, das fasziniert mich“, sagt er. Eine schöne Wanduhr, die tickt und ein gutes Schlagwerk hat, das gehört auch zu den traditionellen Werten, die wieder in Mode kommen, ist Hutter überzeugt. [www.goldschmiedehutter.com](http://www.goldschmiedehutter.com)

---

#### Fassbinder Engelbert Sampl

---

Arbeiten wie in guten alten Zeiten, so wirkt das auch bei Engelbert Sampl in Unternberg. Er pflegt noch das selten gewordene Handwerk des Fassbinders und ist einer der letzten seiner Zunft – und das in dritter Generation. In der Anfangszeit der Fassbinderei war die Produktion von Holzfässern für Most, Wein und Sauerkraut sowie Waschbottichen etwas ganz Alltägliches. Heute sind beheizbare Holzbadewannen und hölzerne Hollywoodschaukeln gefragte Produkte. Außerdem werden in der Werkstatt dekorative Schirmständer, Blumentöpfe, Sauna-Aufgusskübel, hölzerne Sektkübel und andere Souvenirgegenstände hergestellt.



*Engelbert Sampl pflegt noch das selten gewordene Handwerk des Fassbinders.*

*Foto: Ferienregion Lungau*



*Die Mechanik einer Uhr zu überholen, Teile zu optimieren oder nachzubauen, das fasziniert Uhrenmacher Christian Hutter.*

*Foto: Ferienregion Lungau*



*Seit 100 Jahren ist die Wagnerei Lassacher in Tamsweg ein Familienbetrieb*

*Foto: Ferienregion Lungau*



*In seiner Wagnerei Lassacher in Tamsweg wird noch echte Handarbeit geleistet:*

*Foto: Ferienregion Lungau*

## Winterurlaub im Salzburger Lungau – nachhaltig empfehlenswert

### Unvergessliche Urlaubsmomente im Einklang mit der Natur

---

#### Unvergleichbar. Lungau. - Winterurlaub für die ganze Familie

---

Die vier Skigebiete Katschberg, Speiereck und Fanningberg und Obertauern sind nur wenige Kilometer voneinander entfernt, verfügen über insgesamt 250 Pistenkilometer, sind außerordentlich familienfreundlich und mit einem einzigen Skipass zugänglich. Für unkomplizierte Mobilität vor Ort sorgt der kostenlose Skibus.

Im Salzburger Lungau gibt es ideale Voraussetzungen für abwechslungsreiche Urlaubstage. Das breite, offene Tal bietet zahlreiche Möglichkeiten von nordischen Sportarten über Langlaufen, Skitourengehen bis hin zu Rodeln, Winterwandern, Eisstockschießen oder Pferdekutschenfahrten. Für die Entspannung nach einem Tag draußen in der Natur sorgt ein Besuch im Vital- und Wellnesscenter Samsunn in Mariapfarr oder in der BadeINSEL Tamsweg.

#### Die Lungauer Skigebiete mit ihren 250 Pistenkilometern auf einen Blick:

---

- Skischaukel Katschberg (Seehöhe 1.100 bis 2.220 m),  
Talstationen: Katschberghöhe (1.641 m) und St. Margarethen (1.066 m),  
70 Pistenkilometer, 17 Liftanlagen
- Skischaukel Speiereck (Seehöhe 1.100 bis 2.400 m),  
Talstationen: St. Michael im Lungau (1.000 m) und Mauterndorf (1.160 m),  
50 Pistenkilometer, 10 Liftanlagen
- Familienberg Fanningberg (Seehöhe 1.500 bis 2.100 m),  
Talstation: Mariapfarr.  
30 Pistenkilometer, 5 Liftanlagen
- Obertauern (Seehöhe 1.740 bis 2.526 m)  
100 Pistenkilometer, 26 Liftanlagen

#### Lungaus Skilehrer und Skilehrerinnen geben ihre Liebe zum Wintersport weiter

---

In allen vier Skigebieten gibt es hochprofessionelle Skischulen, in denen staatlich geprüfte Skilehrerinnen und Skilehrer schon den Kleinsten die ersten Schwünge im Schnee beibringen. Übungslifte, Erholungsräume, Kinderrestaurants, spielerische Kurse, niedliche Maskottchen und die lustigen Abschlussrennen sorgen für viel Spaß bei den Kleinen, die schon ab 4 Jahren unterrichtet werden. Die Kinder sind in allerbesten Händen und so gut aufgehoben, dass der Abschied von den Skilehrerinnen und Skilehrern oft unter Tränen ausfällt.

Es werden sowohl Schnupper- als auch Gruppenkurse in unterschiedlichen Sprachen sowie Privatunterricht angeboten: Dabei kann individuell an der eigenen Technik auf und abseits der Piste gefeilt werden.

#### Die Natur als Kraftquelle, der Winter als Immunbooster

---

Der Salzburger Lungau gilt als klimatische Insel: Die Lage zwischen Radstädter Tauern und Kärntner Nockberge sorgt dafür, dass der Salzburger Lungau besonders windgeschützt ist und es kaum Nebel gibt. Mariapfarr zählt darüber hinaus zu einem der sonnenreichsten Orte Österreichs: Die Höhenluft

des Salzburger Lungaus – die gesamte Region liegt auf über 1.000 Meter Seehöhe – lindert Atembeschwerden und unterstützt das Ausdauertraining.

Eine weitere Besonderheit im Salzburger Lungau sind die sternenklaren Nächte: Schon seit Jahren wird im UNESCO-Biosphärenpark zum Schutz der Biodiversität auf eine möglichst geringe Lichtverschmutzung geachtet. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Schlafqualität aus. Ein besonderes Angebot sind die geführten „Sternenwanderungen“, bei denen Teilnehmer unter anderem erfahren, welche Bedeutung die Nacht für Fauna und Flora hat und welche Planeten und Galaxien vom Lungau aus zu sehen sind.

---

### Das winterliche Kraftpaket mit vielen Vorteilen: Die LungauCard Winter

---

Alle Gäste, die im Zeitraum vom 1. Dezember bis eine Woche nach Ostern im Lungau urlauben und bei einem der teilnehmenden Gastgeber nächtigen – vom Vier-Stern-Hotel über Gasthöfe und Privatzimmer bis hin zum Bauernhof, erhalten die LungauCard Winter bei der Ankunft überreicht. Sie berechtigt während des gesamten Aufenthalts zur kostenlosen oder ermäßigten Nutzung zahlreicher Attraktionen im ganzen Salzburger Lungau. Zu den Vorteilen zählen unter anderem:

- mehrmals ermäßigte Berg- und Talfahrten für Nicht-Skifahrer und Fußgänger mit den Lungauer Bergbahnen
- der ermäßigte Eintritt ins Stille-Nacht-Museum und kostenlose Ortsführung in Mariapfarr
- Ermäßigungen auf Materialverleih in verschiedenen Sportgeschäften
- die ermäßigte Fahrt mit der Taurachbahn
- etc.



*250 Pistenkilometer versprechen puren Abfahrtsspaß für Groß und Klein.*

Foto: Salzburger Lungau



*Die LungauCard Winter berechtigt zu zahlreichen Ermäßigungen und Vorteilen während des Urlaubs.*

Foto: Ferienregion Lungau



*Mehr Sonnenstunden als irgendwo sonst  
garantieren perfekte Bedingungen für einen  
Familienwinter im Salzburger Lungau.*

Foto: Ferienregion Lungau

## Adventmärkte und „stille Nächte“ im Salzburger Lungau

### Eine ganz besondere Zeit in den Bergen

Die sternenklaren Nächte im Salzburger Lungau sorgen rund ums Jahr für tiefe Entspannung und pure Erholung. Wenn sich das Jahr langsam dem Ende zuneigt und die Wintersonnenwende am 21. Dezember ins Haus steht, brechen die kürzesten Tage des Jahres und die dunkelsten Nächte an. Nun kommen Mensch und Natur zu vollkommener Ruhe. Es ist eine ganz besondere Zeit, die nach Weihrauch und Wacholder duftet und nach alten Weisen klingt. In Mariapfarr wurde der Text des Liedes „Stille Nacht! Heilige Nacht!“ in einer dunklen Nacht des Jahr 1816 verfasst. Bis heute verbreitet es zu Weihnachten weltweit seine innige Friedensbotschaft. Allerorts finden jetzt im Salzburger Lungau Adventmärkte statt, die den Zauber der Vorweihnachtszeit noch ein wenig magischer erscheinen lassen.

---

### Mariapfarr ist einer von sechs Stille-Nacht-Orten im SalzburgerLand

---

Im Herbst 1815 trat der erst 23-jährige Joseph Mohr nach seiner vorzeitigen Priesterweihe in der Stadt Salzburg seine allererste Stelle an: Er wurde Hilfspriester in Mariapfarr im Salzburger Lungau und kehrte damit zu seinen Wurzeln zurück. Joseph Mohrs Vorfahren väterlicherseits stammten aus dem Lungau, hier lernte er nun seinen Großvater kennen. Zwei Winter blieb Joseph Mohr im Lungau und 1816 verfasste er das Gedicht „Stille Nacht! Heilige Nacht!“ mit sechs Strophen und in deutscher Sprache. Zwei Jahre später komponierte der Lehrer Franz Xaver Gruber in Arnsdorf die Melodie dazu und die beiden Männer sangen es am 24. Dezember 1818 das allererste Mal in der Kirche von Oberndorf bei Salzburg.

Heute wird das berühmteste Weihnachtslied aller Zeiten in mehr als 300 Sprachen und Dialekten gesungen. Im Mai 2011 erhielt das Lied von der UNESCO die Anerkennung als nationales immaterielles Kulturerbe, im SalzburgerLand gibt es sechs Stille-Nacht-Orte.

---

### Auf den Spuren von „Stille Nacht! Heilige Nacht!“

---

Das neue Pfarr-, Wallfahrts- und Stille-Nacht-Museum Mariapfarr umfasst eine Dokumentation zu Joseph Mohr, beginnend mit dem Stammbaum seiner Familie, der bereits seit dem 17. Jahrhundert im Lungau nachweisbar ist. In der Pfarr- und Wallfahrtskirche „Zu unserer Lieben Frau“, die den Ehrentitel „Basilica minor“ trägt, findet sich der Hochaltar mit dem Gnadenbild der Madonna, das Joseph Mohr zu der Gedichtzeile „Holder Knabe im lockigen Haar“ inspiriert haben soll. Auf dem Joseph-Mohr-Platz befindet sich der Stille-Nacht-Brunnen.

---

### Per Pferdeschlitten zum „Katschberger Adventweg“

---

Hoch oben in den Bergen, inmitten unberührter Natur wartet auf Gäste ein Adventzauber fernab von Kitsch und Kommerz. Liebevoll restaurierte Heustadel mit stimmungsvollen Stationen entführen in eine ganz besondere Adventwelt mit Teddybärenwerkstatt, Klanghütte, Kunstschmied, Teestationen und Geschichtenerzählern. Eine Vielzahl von Laternen säumt den winterlichen Weg in der frühen Dämmerung. Den Ausgangspunkt des zwei Kilometer langen Adventweges an der Pritzhütte erreicht man zu Fuß über den Wichtelweg oder – noch romantischer – im Pferdeschlitten.

Der Katschberger Adventweg findet vom **26. November bis 21. Dezember 2025 jeden Mittwoch, Freitag, Samstag und Sonntag** von **14.00 bis 20.00 Uhr** statt.

---

### Mittelalterliche Vorfreude auf der Burg Mauterndorf

---

Besucher erwartet beim Adventmarkt auf der Burg Mauterndorf vielfältige, traditionelle Handwerkskunst von regionalen Anbietern: Es finden sich darunter handgemachte Töpfer- und Tonprodukte, Schmuckdesign, Selbstgestricktes sowie ländliche Weihnachtskrippen. Für Feinschmecker bietet der Adventmarkt jede Menge regionale Schmankerl: Vom herzhaften Speckbrot, ausgewählten Wildspezialitäten über süße und saure Krapfen bis hin zu selbst gebackenen Keksen. Kleine Besucher freuen sich über das Bastelprogramm und das Keksebacken im Felsenkeller.

---

### Traditioneller Adventzauber in St. Michael im Lungau

---

Stimmungsvoll dekorierte Weihnachtsstände lassen den Ortskern von St. Michael im Advent glanzvoll erstrahlen. Der Adventmarkt mit Christkindlwerkstätte, Krippenausstellung, Lesungen und Kulturprogramm in der Pfarrkirche richtet sich an große und kleine Besucher. Zu den Höhepunkten zählen der große Krampuslauf und das St. Michaeler Adventsingen.

---

### Adventzauber im Schlosspark Tamsweg

---

Handwerksvorführungen heimischer Künstler verdeutlichen, wieviel Zeit, Muße und Können in den feinen Stücken steckt. Besucher des Adventmarkts finden hier Geschenksideen aller Art, von selbstgemachtem Schmuck und Honig über Räucherhäuschen und geschnitzten Musikinstrumenten bis hin zu handgefertigtem Weihnachtsschmuck. Im neu renovierten Schloss Kuenburg ist die Krippen- und Kunsthandwerksausstellung frei zugänglich.

---

### Advent am Mühlenweg Zederhaus

---

Entlang der alten Mühlen wartet ein Adventsmarkt der besonderen Art. Ein vielfältiges und besinnliches Programm, Köstliches und Stimmungsvolles mit weihnachtlichen Lesungen und Geschichten. In den über mehrere hundert Jahre alten und liebevoll hergerichteten Mühlen mit dem Walcherhäusl kann man die besinnliche Weihnachtszeit so richtig genießen und spüren. Eine große Auswahl an handwerklichen Produkten, Weihnachtsbäckerei u. vieles mehr werden direkt in den gemütlichen Räumen der alten Mühlen zum Verkauf angeboten. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt. Ein Muss in der Vorweihnachtszeit.

Die aktuellen Termine im Advent 2025 finden Sie unter:

<https://www.lungau.at/de/winter/adventzauber>



## Nordic Sports, Skitouren und Winterwandern im Lungau

### Der Winter im Salzburger Lungau eröffnet sportliche Spielräume

Sanfte Wintersportarten werden immer beliebter: Der Salzburger Lungau ist mit rund 150 Loipenkilometern im Klassik- und Skatingstil, 28 ausgewiesenen Skitourenrouten und 38 präparierten Winterwanderwegen ideal für alle, die es nicht (nur) auf die Pisten zieht. Die Höhenlage und die zahlreichen Sonnenstunden sorgen für optimale Bedingungen für Ausdauersportarten. Die Lage des Lungaus auf der Südseite der Tauern und die tiefen Temperaturen sind ein Garant für große Mengen an Naturschnee, die lange Zeit liegen bleiben. Zu den Ausgangspunkten der Loipen und Skitouren gelangen Besitzer der LungauCard Winter kostenlos per Bus.

Ob klassisch oder im sportlichen Skatingstil: Der Salzburger Lungau überzeugt mit einem herrlichen Loipenangebot von rund 150 Kilometern auf 19 Loipen und bietet perfekte Bedingungen, um Technik und Ausdauer zu trainieren. Langlaufen im Salzburger Lungau ist stets auch Höhentherapie, liegt doch die gesamte Region auf mindestens 1.000 Meter Seehöhe. Absolute Schneesicherheit ist damit garantiert: Gut 30 Zentimeter Schnee genügen, um die Höhenloipen etwa am Prebersee und in Schönfeld perfekt zu präparieren.

Das Langlaufzentrum Mariapfarr-Lignitztal verfügt zudem über eine beschneite Höhenloipe. Eskönnen mit dem 1-Euro-Ticket alle Loipen nachhaltig und günstig per Bus erreicht werden.

---

#### Für Einsteiger und Profis: Skitouren-Eldorado Salzburger Lungau

---

Dank seiner günstigen Lage zwischen Radstädter Tauern und Kärntner Nockbergen ist der Salzburger Lungau besonders windgeschützt und es gibt so gut wie nie Nebel. Die grandiose Naturlandschaft des UNESCO-Biosphärenparks mit verwunschenen Wäldern und sanft kuperten Gipfelregionen garantiert ein unvergleichliches Skitourenenerlebnis in allen Schwierigkeitsgraden. Neben langen und anspruchsvollen Touren gibt es auch zahlreiche Einsteigertouren wie etwa jene von der Karneralm auf den Kleinen Königstuhl mit nur rund 360 Höhenmeter im Aufstieg.

Wer sich unsicher bei Technik, Lawinenkunde, etc. ist, sollte sich für die ersten Touren unbedingt einen Skilehrer bzw. Skitourenführer an die Seite holen. Sicherheit und das Prinzip von „Respektiere deine Grenzen“ gegenüber den Lebensräumen von Wildtieren sind oberstes Gebot beim Skitourengehen.

Pistentouren sind im Skigebiet Grosseck-Speiereck möglich: Jeden Mittwoch auch abends, ausgehend von Mauterndorf und jeden Freitag, ausgehend von St. Michael. Das generelle, abendliche bis nächtliche Skitourengehen entlang von Pisten ist aus Sicherheitsgründen nicht gestattet.

---

#### Mondschein-Touren und Flutlicht-Pisten für Skitourengehen:

---

- Am Erlebnisberg Speiereck ist das Skitourengehen, ausgehend von Mauterndorf, jeden Mittwoch von 17.00 bis 20.30 Uhr möglich.
- Ausgehend von St. Michael ist das Skitourengehen jeden Freitag von 17.00 bis 20.30 Uhr gestattet.

---

Winterwanderwege, Schneeschuhtouren, Rodelbahnen und viel mehr

---

Ein weitläufiges und übersichtlich markiertes Winterwander- und Nordic Walking-Wegenetz lädt Wanderer, Spaziergänger und Naturliebhaber zu unvergesslichen Runden in die winterliche Idylle. Der weite, offene Talboden des Salzburger Lungaus mit den ruhigen Seitentälern ist zudem ein Paradies für Schneeschuhtouren. Viele Gastgeber und Biosphärenpark-Fex'n wie etwa Bettina van der Vaart aus Lessach bieten geführte Schneeschuhwanderungen für Gruppen oder individuell an.

Alle Loipen, Winterwanderwege und Rodelbahnen finden sich in der kostenlosen Broschüre „Aktiv im Winter“ zum Download oder zum Bestellen.

Ein ganz besonderes Erlebnis ist eine Pferdekutschenfahrt in die verschneiten Seitentäler des Lungaus: Sie werden in St. Michael, St. Margarethen und Mariapfarr angeboten.

---

Sicherheitstraining für Autofahrer auf Schnee

---

Alljährlich finden im Salzburger Lungau Winterfahrtrainings (unter anderem von BMW, Porsche und Daimler) statt. Mit Handling-, Brems- und Driftübungen lernt man im Rahmen dieser Kurse, mit herausfordernden, winterlichen Bedingungen und Fahrverhältnissen umzugehen und adäquat darauf zu reagieren. Im Tagestraining ortsansässiger Anbieter sind praktische Fahrübungen, Verpflegung, Versicherung und Theorieunterricht zur winterlichen Fahrdynamik inkludiert.



*Frühlings-Skitour in Schönfeld/Bundschuh,  
Gemeinde Thomatal.*

Foto: Salzburger Lungau



*Langlaufen im Salzburger Lungau ist immer auch  
Höhentraining auf über 1.000 Meter Seehöhe.*

Foto: Salzburger Lungau



*Skitour in Schönfeld/Bundschuh, Gemeinde  
Thomatal*

Foto: Salzburger Lungau



*Beim Schneemannbauen werden auch Erwachsene wieder zu Kindern: Die günstige Lage des Salzburger Lungaus sorgt alljährlich für große Neuschneemengen.*

Foto: Salzburger Lungau



*38 Winterwanderwege verführen im Salzburger Lungau zu ausgedehnten Spaziergängen, etwa durch St. Margarethen.*

Foto: Salzburger Lungau



*Mehr Sonnenstunden als irgendwo sonst: Die Wintersonne ist ein Immunbooster für die eigene Gesundheit.*

Foto: Salzburger Lungau



*Mittelalterliches Flair in der Burg Mauterndorf und im ältesten Markt der Ostalpen.*

Foto: Salzburger Lungau



*Windgeschützt, sonnenreich und mit extrem wenig Nebel: Die Bedingungen für Outdoor-Aktivitäten sind im Salzburger Lungau ideal.*

Foto: Salzburger Lungau