

# AKTIVWELLNESS PHILOSOPHIE

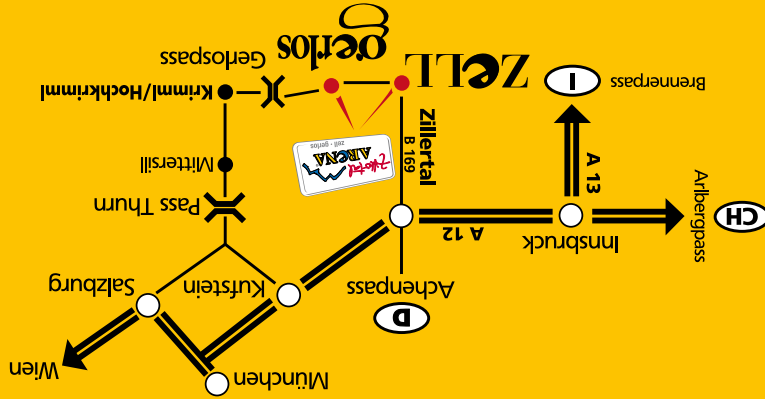
AKTIVWELLNESS ist aktive Erholung und natürliches Wohlbefinden am Berg

AKTIVWELLNESS fördert mit sanften Wanderungen und unkomplizierten Wellnessübungen die Gesundheit

AKTIVWELLNESS mobilisiert durch Ruhe und Besinnung Ihre innere Kraft und Harmonie

AKTIVWELLNESS bietet wertvolle Gesundheits- und Wellnessטיפps für zu Hause an

AKTIVWELLNESS ist im Einklang mit der Natur und heimischen Kultur in Gerlos



Tourismusverband Zell-Gerlos

Office Zell: A-6280 Zell im Zillertal, Dorfplatz 3a, Tel. 0043(0)5282/2281-0, Fax 0043(0)5282/2281-80, www.zell.at, mail: info@zell.at  
Office Gerlos: A-6281 Gerlos 141, Tel. 0043(0)5284/5244-0, Fax 0043(0)5284/5244-24, www.gerlos.at, mail: info@gerlos.at

aktiv WELLNESS

Zillertal.at



GERLOS 2011

# AKTIV WELLNESS



Programm von 26.06. bis 30.09.2011  
sich bewegen · Natur erleben · Gesundheit pflegen

www.zillertalarena.com

Tirol Zillertal.at

# PROGRAMM SOMMER 2011 ZELL-GERLOS



## AKTIVWELLNESS WOCHENPROGRAMM

Erleben Sie aktive Erholung, Ruhe und Besinnung in der wunderschönen Bergnatur in der Zillertal Arena. Fördern Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mit sanften Wanderungen und leichten Gesundheits- und Entspannungsübungen. Alle Aktivitäten werden von professionellen AKTIVwellness-Trainern geleitet und sind für jeden geeignet.

Weitere Informationen erhalten Sie in **Gerlos**: SO - FR von 9-10 Uhr im Bergaktivbüro (Gerlos Hauptstraße - schräg gegenüber Sport Huber) Tel. 05284/5630 Information und Anmeldung in **Zell**: MO - FR im Büro des Tourismusverbandes - Tel. 05282/2281

### **SONNTAG**

#### **GERLOS - Einstimmungswanderung ins Schönachtal: 10.00 Uhr**

Leichte Wanderung in herrlicher Natur ins Schönachtal zur Lackenalp (1.400 m). Nach einem Einkehrschwung spazieren wir in gemütlichem Tempo zurück nach Gerlos. Sie erhalten interessante Wandertipps und einen Einblick in die zahlreichen Wandermöglichkeiten in Gerlos. Gesamtdauer: ca. 4. Std., Gehzeit: ca. 2,5 Std.

#### **GERLOS - Stretch & Relax: 16.30 Uhr**

Sie entspannen Körper und Geist und beschleunigen gleichzeitig die Erholung mit angenehmen und sanften Dehnungsübungen. Dauer: ca. 45 min.

#### **GERLOS - Wer-Wie-Was in Gerlos: 20.30 Uhr**

In diesem Vortrag präsentieren wir Ihnen unsere wunderschöne Umgebung und was Sie alles in und rund um Gerlos erleben können. Untermalt wird dieser Vortrag unter anderem mit Bild, Film und Musik. Dauer: ca. 1,5 Std.

### **MONTAG**

#### **GERLOS - Gesundheitswanderung - Herzschlag für Herzschlag: 10.00 Uhr**

Sie bekommen bei dieser schönen Wanderung zur Wimmertalalp von uns eine Pulsuhr und lernen Ihr optimales Wandertempo kennen. Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe!) Unkostenbeitrag für Pulsuhr € 2,-. Gesamtdauer: ca. 5. Std., Gehzeit: ca. 3 Std.

#### **GERLOS - Einführung in Nordic Walking: 16.30 Uhr**

Mit unseren ausgebildeten Nordic Walking Trainern erlernen Sie das dynamische Gehen mit speziellen Carbonstöcken. Diese Bewegungsform bietet ein sanftes Ganzkörpertraining für alle, auch für Einsteiger ideal geeignet. Lauf- oder leichte Trekkingschuhe von Vorteil! Dauer: ca. 1,5 Std., (Leihgebühr für Stöcke € 1,-).

### **DIENSTAG**

#### **GERLOS - Wanderung zum Isskogel: 10.00 Uhr**

Wir fahren mit der Isskogel-Bahn (Unkostenbeitrag Bergfahrt € 6,00 bzw. Berg-Talfahrt € 9,80) zum Arena Center Isskogel Restaurant (1.900 m). Nach einer Abkühlung (Kneippen) im See und energetisierenden Übungen wandern wir entlang des Ebenfeldes zum Isskogel-Gipfel (2.264 m). Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 3 Std., Aufstieg ca. 350 Höhenmeter.

**Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe!), evtl. Badesachen.**

#### **GERLOS - Leichter Laufen: 16.30 Uhr**

Nach einer kleinen Technikeinführung joggen wir die 7,4 km lange Bachrunde durch Gerlos und entdecken dabei, wie leicht und erlebnisreich Laufen sein kann. Dauer ca. 1 Std. **Wichtig: Laufschuhe und Kondition!**



# PROGRAMM SOMMER 2011 ZELL-GERLOS

## MITTWOCH

### GERLOS - Besinnliche Sonnenaufgangstour: 5.30 Uhr

(nur bei schönem Wetter bzw. klarem Himmel!!)

Erleben Sie die ersten Sonnenstrahlen und das sagenhafte Morgenerwachen am Berg mit herrlichem Ausblick von der Gerlosplatte. Rückkehr nach Gerlos ca. 8.00 Uhr. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe!).**

Fahrgemeinschaften mit Privatautos vom Treffpunkt zur Wanderung.

### GERLOS - Wanderung zum Astachhof: 10.00 Uhr

Mit dem Wanderbus bis zum Eingang des Schwarzachtales. Dann führt uns die Wanderung über Weisbachkurve Richtung Böndel zum Astachhof. Nach einer Stärkung und energetisierenden Übungen gehen wir gemütlich über das Grasegg nach Gerlos Gmünd zurück. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: 3,5 Std. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)**



## FREITAG

### GERLOS - Wellnesswanderung auf den Plattenkogel: 10.00 Uhr

Gemütliche Wanderung zur Gletscherblickalm, wo wir die hauseigene Käseerei besichtigen. Nach einer Kostprobe geht's weiter auf den Plattenkogel in 2.040 m Höhe. Hier erwarten Sie wohltuende Übungen und ein atemberaubender Ausblick. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 4 Std. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe!).** Fahrgemeinschaften mit Privatautos vom Treffpunkt zur Wanderung.

### Aktivitäten in Zell

Treffpunkt: Freizeitpark Zell

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

### Aktivitäten in Gerlos

Treffpunkt: Musikpavillon Gerlos

KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH!

## SCHLECHTWETTER PROGRAMM - GERLOS

Sie haben auch bei Schlechtwetter die Möglichkeit, zu allen Programmpunkten ein tolles Indoor-Ersatzprogramm mit lustigen Spielen, wohltuenden und entspannenden Übungen zu besuchen (ausgenommen die Sonnenaufgangswanderung). Treffpunkt bei schlechtem Wetter zu den oben angegebenen Zeiten ist ebenfalls beim Musikpavillon. Alle können mitmachen - lockere Bekleidung von Vorteil.

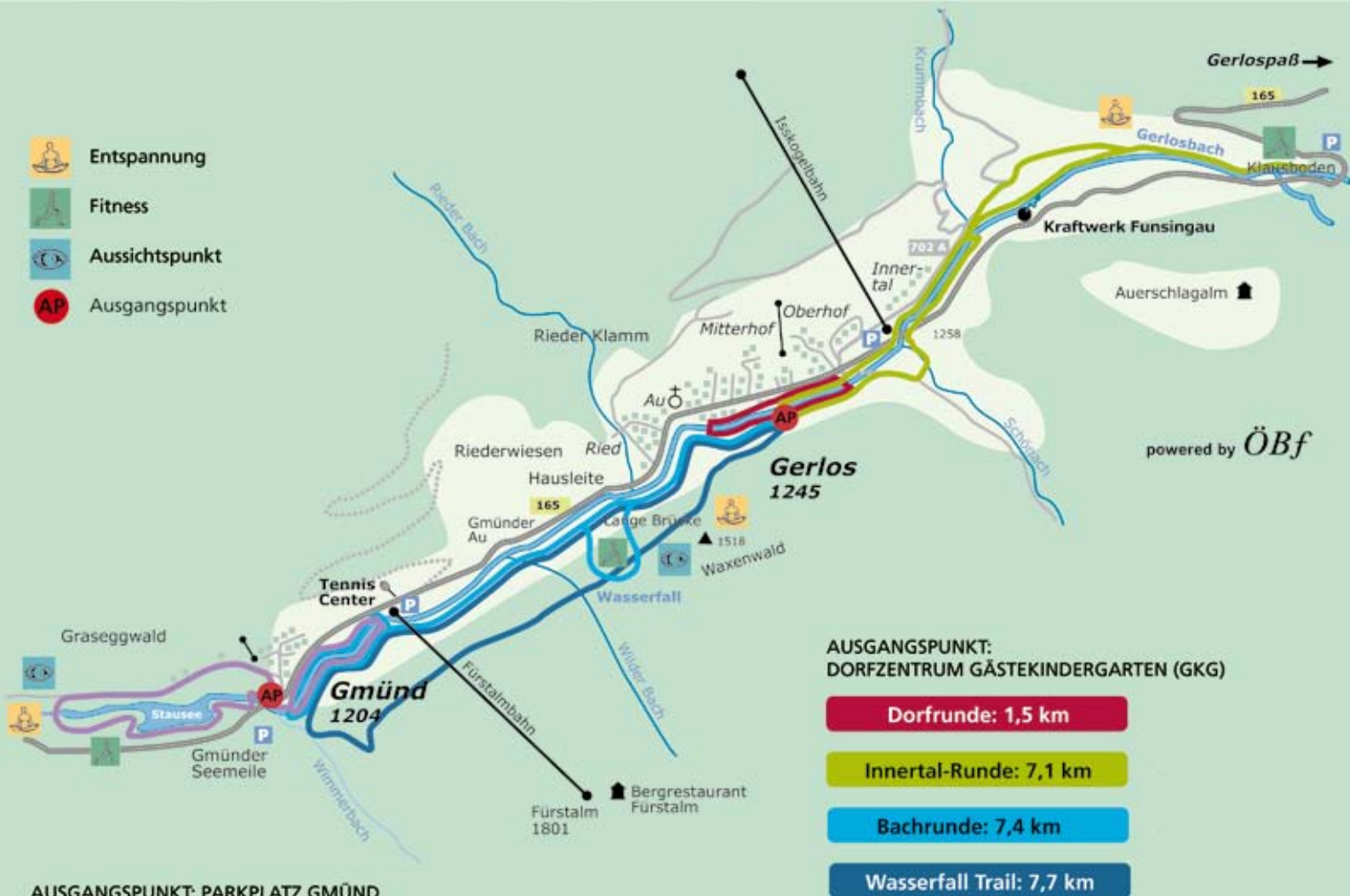


# GERLOSRUNNING GERLOS NORDICWALKING

52 Kilometer, 7 Strecken, 3 Ausgangspunkte!

Egal ob Jogging, Running, Alpine-Running, Walking, Nordic-Walking oder Nordic-High-Walking, die landschaftliche Vielfalt und Schönheit rund um Gerlos und die Lage „am Wasser“ bietet immer ein nachhaltiges Naturerlebnis für den ausdauer- und erlebnisorientierten Gast.

In unserer neu konzeptionierten Lauf- und Nordic Walking-Region finden sich erlebnisorientierte Trails und anspruchsvolle alpine Steige für den Sportler genauso wie ideal geeignete Strecken für den Neueinsteiger.



AUSGANGSPUNKT: PARKPLATZ GMÜND

Gmünder Seemeile: 4,9 km

AUSGANGSPUNKT:  
DORFZENTRUM GÄSTEKINDERGARTEN (GKG)

Dorfrunde: 1,5 km

Innertal-Runde: 7,1 km

Bachrunde: 7,4 km

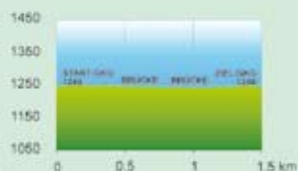
Wasserfall Trail: 7,7 km

## ● AUSGANGSPUNKT: DORFZENTRUM GÄSTEKINDERGARTEN (GKG)

**Dorfrunde: 1,5 km**



▶ 1461 m ▲ 5 m ⚡▲ 6 m/km ● 1252 m  
▲ 9 hm ⚡ 2% ⚡ 0,5% ○ 1244 m



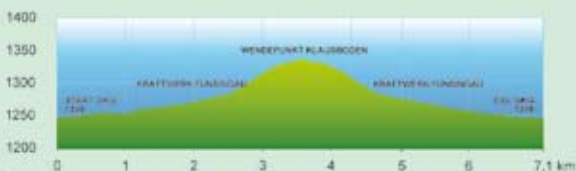
**Streckenprofil:** flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke  
**Untergrund:** Schotter- und Asphaltwege

**Streckenverlauf:** Vom Gästekindergarten nach Westen immer am Gerlosbach entlang. Über die erste Brücke und sofort wieder entlang des Baches Richtung Osten bis zur übernächsten Brücke. Wieder auf die andere Bachseite wechseln und zurück zum Start. Diese Strecke ist als Anfängerstrecke und auch als Tempolaufstrecke geeignet.

**Innertal-Runde: 7,1 km**



▶ 7131 m ▲ 60 m ⚡▲ 14 m/km ● 1345 m  
▲ 100 hm ⚡ 10% ⚡ 1,3% ○ 1249 m



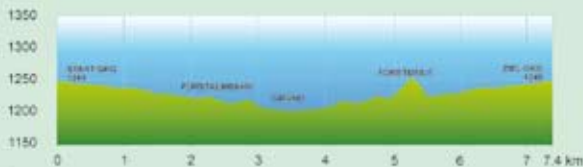
**Streckenprofil:** leicht kuptert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke  
**Untergrund:** Schottenwege, Wald- und Wiesenwege

**Streckenverlauf:** Vom Gästekindergarten nach Osten meist am Gerlosbach entlang. Ab dem Kraftwerk entlang des Baches zuerst über Wiesenwege und dann auf einem Waldweg vorbei an einem Entspannungspunkt bis zur Wende am Klausboden. Zurück meist ein ähnlicher Streckenverlauf, ab dem Kraftwerk nur am Bach entlang.

**Bachrunde: 7,4 km**



▶ 7395 m ▲ 32 m ⚡▲ 13 m/km ● 1255 m  
▲ 94 hm ⚡ 14% ⚡ 0,7% ○ 1203 m



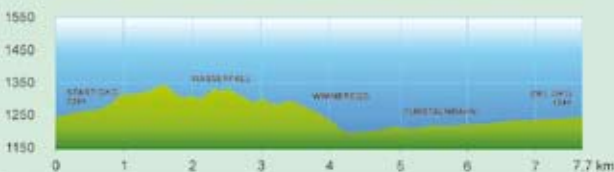
**Streckenprofil:** leicht kuptert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke  
**Untergrund:** Schottenwege, Wald- und Wiesenwege

**Streckenverlauf:** Vom Gästekindergarten nach Westen am Gerlosbach entlang bis zur Brücke vor Gmünd. Die Bachseite wechseln und weiter Richtung Osten bis zur Fürstalmbahn. Hier wieder die Bachseite wechseln und weiter bis zur Forstmeile. Die Forstmeile in die Runde einbauen und dann am Bach entlang zum Startpunkt zurück.

**Wasserfall Trail: 7,7 km**



▶ 7671 m ▲ 48 m ⚡▲ 31 m/km ● 1350 m  
▲ 237 hm ⚡ 20% ⚡ 1,9% ○ 1203 m



**Streckenprofil:** anspruchsvoll kuptert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke  
**Untergrund:** Schottenwege, Waldtrails und Wiesenwege

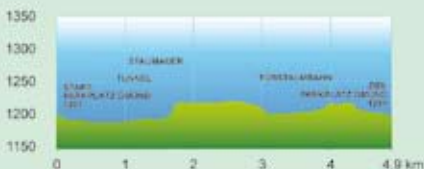
**Streckenverlauf:** Vom Gästekindergarten über den Forstweg hinauf bis zur Abzweigung in den Wald. Weiter auf einem sehr wurzeligen aber sehr abwechslungsreichen Trail vorbei am Wasserfall bis zum Wimmeregg. Ein kurzes steiles Stück führt hinab zum Gerlosbach. Am Bach entlang zurück zum Start.

## ● AUSGANGSPUNKT: GMÜND PARKPLATZ

**Gmünder Seemeile: 4,9 km**



▶ 4909 m ▲ 25 m ⚡▲ 12 m/km ● 1223 m  
▲ 59 hm ⚡ 30% ⚡ 07% ○ 1190 m



**Streckenprofil:** flach verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke  
**Untergrund:** Schottenwege, Asphalt- und Wiesenwege

**Streckenverlauf:** Vom Startpunkt weg am Stausee entlang bis zum Tunnel. Durch den Tunnel durch und über die Staumauer. Über einen kurzen und steilen Anstieg zum Grasseweg. Am Almhof vorbei hinunter zur Bundesstrasse. Die Strasse queren und am Bach entlang bis zur Fürstalmbahn. Auf der anderen Bachseite zurück zum Start.

▶ ... Streckenlänge in Meter

▲ ... längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

⚡▲ ... durchschnittliche zurückgelegte Höhenmeter pro Kilometer

● ... höchster Punkt

▲▲ ... Summe der zurückgelegten Höhenmeter

⚡ ... maximale Steigung in Prozent

⚡ ... durchschnittliche Steigung in Prozent

○ ... niedrigster Punkt

# GERLORUNNING GERLOS NORDICWALKING



## Spezielles Leitsystem zur Tempo- und Pulskontrolle

Damit jeder problemlos die ideale Strecke für sich finden kann, sind die Strecken mit einem speziellen Leitsystem ausgestattet. Neben der Information zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit und der Kennzeichnung als Lauf- oder Nordic Walkingstrecke sind auch die gelaufenen Kilometerabschnitte exakt ausgewiesen. So kann jeder Läufer oder Nordic Walker z.B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Check-ups sofort selbst kontrollieren.

gerlos  
im Zillertal




## Klassifikation der Lauf- und Nordic Walkingstrecken

Die Strecken in der Lauf- und Nordic Walking-Region Gerlos erfüllen die Laufland Tirol Richtlinien der Tiroler Landesregierung und der Tirol Werbung. Dies garantiert Ihnen qualitätsvolle Strecken, die von Experten ausgesucht, geprüft, markiert und entsprechend klassifiziert wurden.

### Lauf- und Nordic Walkingstrecken

-  **blauer Richtungspfeil + Piktogramme = LEICHT**  
leichte Lauf- und Nordic Walkingstrecken, die vorwiegend flach verlaufen und vor allem für den Einsteiger und leicht Fortgeschrittenen geeignet sind
-  **roter Richtungspfeil + Piktogramme = MITTELSCHWIERIG**  
leicht kupperte Strecke, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker richten
-  **schwarzer Richtungspfeil + Piktogramme = SCHWIERIG**  
anspruchsvoll kupperte Strecke vor allem für Fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker mit entsprechenden Ansprüchen an ihre Trainingsstrecken

 auch als Winter-Lauf- und Nordic Walkingstrecke geeignet.



INFORMATIONEN ZUM LAUFLAND TIROL: [www.laufland.tirol.at](http://www.laufland.tirol.at)  
[www.tirol.gv.at/laufen](http://www.tirol.gv.at/laufen)

KONZEPTION + REALISATION: [kattschmid /tomaselli](http://kattschmid/tomaselli)  
[www.ka-to.at](http://www.ka-to.at), [office@ka-to.at](mailto:office@ka-to.at)  
[www.max2.at](http://www.max2.at) und [office@max2.at](mailto:office@max2.at)

# GERLORUNNING GERLOS NORDICWALKING

## Training im Gleichgewicht

Auch der Wellnessaspekt steht in Gerlos im Vordergrund. Training an den Entspannungs- und Fitnesspunkte entlang der Strecken ergänzen das Ausdauertraining und bringen den Körper ins Gleichgewicht.

## Ideale Urlaubshöhe

Die durchschnittliche Höhenlage der Strecken von 1200 bis 1400 m stellt einen zusätzlichen leichten Höhenreiz für den Körper dar, der vor allem die Sauerstoff-Transportfunktion verbessert, was einen sehr wesentlichen Trainingseffekt bedeutet.

## AUSGANGSPUNKT: STAUSEE

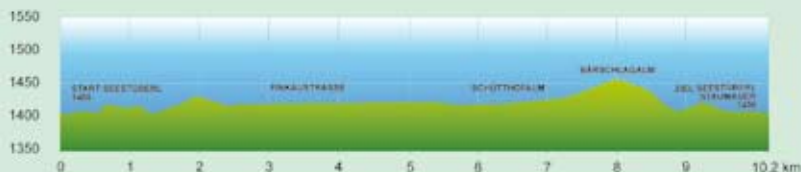
Stauseerunde: 10,2 km

2-Seen-Runde: 13,2 km



## ● AUSGANGSPUNKT: STAUSEE

Stauseerunde: 10,2 km

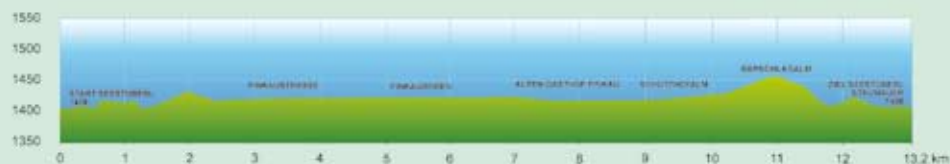


▶ 10211 m ▲ 29 m ⚙▲ 10 m/km ● 1459 m  
▲ 106 hm ⚡ 12% ⚙⚡ 0,5% ○ 1407 m

**Streckenprofil:** leicht kuptert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke  
**Untergrund:** Schotterwege, Asphalt-, Wald- und Wiesenwege

**Streckenverlauf:** Vom Startpunkt weg entlang der Nordseite des Stausees über Wald- und Wiesenwege bis zum Larmachbach. Weiter auf der Ostseite des Sees auf der Finkaustrasse bis zur Brücke bei der Schütthofalm. Zurück Richtung Start am See entlang, vorbei an den Almen und dem Entspannungspunkt und am Ende noch über die Dammkrone.

2-Seen-Runde: 13,2 km



▶ 13232 m ▲ 29 m ⚙▲ 8 m/km ● 1459 m  
▲ 107 hm ⚡ 12% ⚙⚡ 0,4% ○ 1407 m

**Streckenprofil:** leicht kuptert verlaufende Lauf- und NW-Strecke  
**Untergrund:** Schotterwege, Asphalt-, Wald- u. Wiesenwege

**Streckenverlauf:** Die Runde verläuft gleich wie die Stauseerunde, jedoch geht's ab der Höhe der Schütthofalm am Finkaubach entlang bis zur Finkau und beim Alpenrasthof vorbei wieder zurück bis zur Schütthofalm.

▶ ... Streckenlänge in Meter      ▲ ... längste durchgehende Steigung in Höhenmeter      ⚙▲ ... durchschnittliche zurückgelegte Höhenmeter pro Kilometer      ● ... höchster Punkt  
▲ ... Summe der zurückgelegten Höhenmeter      ⚡ ... maximale Steigung in Prozent      ⚙⚡ ... durchschnittliche Steigung in Prozent      ○ ... niedrigster Punkt

# ZELLNORDICWALKING

## ZELL NORDIC WALKING TRAIL

Länge: hin + retour 4,8 km, 180 Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad: leicht ■

Nordic-Walking ... ist ein effektives und sanftes Ganzkörpertraining ... entlastet die Wirbelsäule und Gelenke ... stärkt Herz und Kreislauf ... löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich ... kräftigt die Schulter, Arm- und Brustmuskulatur ... verbessert die Sauerstoffaufnahme ... wirkt sich positiv auf Blutdruck, Cholesterin und Körperfett aus ... eignet sich für Jung und Alt ... ist leicht und schnell erlernbar und macht einfach Spaß! Der Nordic-Walking-Trail führt von der Bergstation der Kreuzjoch-Achterbahn auf 1.744 m zunächst zu Simon's Bergstadt und weiter bis zum Panoramaplatz (ca. 2.050 m) oberhalb der Kreuzjochhütte. Die Streckenlänge hin und retour beträgt 4,8 km. Die Tafeln - gestaltet in Form von überdimensionalen Nordic Walking Stöcken - zeigen das richtige Aufwärmen, die Technik, verschiedene Entspannungsübungen und vieles mehr! Auf der Kreuzjochhütte können Sie das weitläufige Alpenpanorama genießen und sich mit Speis und Trank stärken.



## ZELL POWER TRAIL

Länge: hin + retour 2,5 km, 160 Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad: mittel ■

Ausgangspunkt ist die Kreuzjochhütte auf 1.905 m, weiter geht es in geschwungenen Serpentine ansteigend durchwegs im baumlosen Gelände über Almen zum Ziel auf 2.065 m mit Blick zum Speicherteich der Zeller Bergbahnen.

Ausgangspunkt für die Nordic Walking Trails ist Zell im Zillertal. Die Zeller Bergbahn bringt Sie direkt zu den Trails.



## AKTIVWELLNESSINDIVIDUELL - GERLOS

Das exklusive Gesundheits- und Fitnessangebot mit medizinischer Betreuung. Sie wollen es genau wissen? Unser Wellness- und Personaltrainer steht Ihnen für persönliche Fitchecks und individuelles Gesundheitstraining gerne zur Verfügung.



Weitere Informationen samt Terminvereinbarung: So - Fr von 9 - 10 Uhr im AKTIVwellness- & Bergaktivbüro, Tel. 05284/5630 (Gerloser Hauptstraße - schräg gegenüber von Sport Huber)

**Ärztlicher Gesundheits- und Fitnesscheck: € 95,-**  
Bestimmung Ihres Gesundheits- und Fitnessniveaus und daraus Trainings- und Wanderempfehlungen. Testinhalt: Intensiver Ausdauerstest mit EKG- und Blutdruckmessung, Körperfett- und Muskelfunktionsanalyse.  
Dauer ca. 90 min.

**Fitnesscheck: € 55,-**  
Durch einen sanften Ausdauerstest, Körperfett- und Muskelfunktionsanalyse bestimmen wir Ihr persönliches Fitnessniveau und erarbeiten daraus Ihre persönlichen Trainings- und Wanderempfehlungen.  
Dauer ca. 60 min.

**Bergtest: € 25,-**  
Durch einen sanften Ausdauerstest bestimmen wir Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit und erarbeiten daraus Ihre persönlichen Wanderempfehlungen.  
Dauer ca. 20 min.

**Personal Training: € 45,- pro Std.**  
Individuelles Gesundheitstraining nach Ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen, z.B. individuelles Rücken- und Haltungstraining, Gewichtsreduktionstraining, Trainingsplanung. Das Personal Training kann auch von mehreren Personen gleichzeitig in Anspruch genommen werden.