

Sport und Action
25.06. - 22.09.2023
SOMMERPROGRAMM 2023



Berg Aktiv



Tirol

Zillertal

Zell-Gerlos

575m 1.246m



GERLOS

INFORMATION Information

Berg aktiv ist ein buntes Fit- und Vitalprogramm für Jung und Alt. Ob bei Sonnenschein oder Regen, das Programm steht allen Gästen der Gerloser Berg aktiv-Mitgliedsbetriebe von 25.06 - 22.09.2023 kostenlos zur Verfügung. Berg aktiv ist ein Programm, das auf das Zusammenspiel von Bewegung, Entspannung und Ernährung abgestimmt wurde. Für Wanderungen werden feste Schuhe benötigt. Bikes für die Biketouren, Bergschuhe, Regenbekleidung, Rucksäcke und Teleskopstöcke können vor Ort bei den Sportgeschäften ausgeliehen werden.

„Berg aktiv“ is a varied fitness and vitality program for young and old. Whether there is sunshine or rain, the program is available for all guests of the „Berg aktiv“ member accommodations free of charge from 25th of June to 22nd of September 2023. „Berg aktiv“ is a program which seeks a balance between exercise, relaxation and healthy nutrition. Walking shoes are required for all hiking tours. Bikes (for bike tours), hiking boots, rainwear, backpacks and telescopic poles can be rented at the sports shops.

Viel Spaß wünscht das Berg aktiv Team!

The team of „Berg aktiv“ wishes you a lot of fun!

ÖFFNUNGSZEITEN BERG AKTIV BÜRO

opening times „Berg aktiv“ office

25.06 - 15.07.2023 & 26.08 - 22.09.2023

So bis Fr 9.00 - 10.30 Uhr, So bis Di 15.30 - 17.30 Uhr

Sun to Fri 9.00 - 10.30am, Sun to Tue 3.30 - 5.30pm

16.07 - 25.08.2023

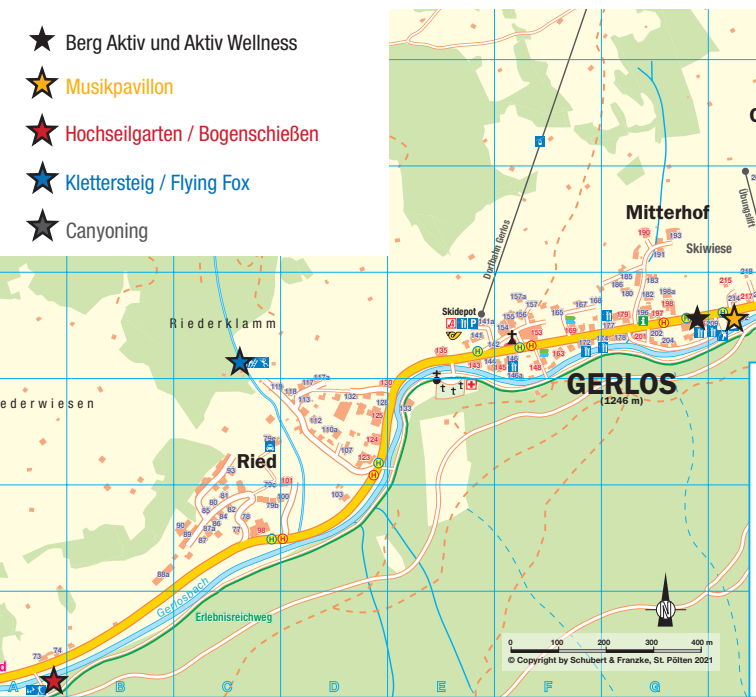
So bis Fr 9.00 - 10.30 Uhr & 15.30 - 17.30 Uhr

Sun to Fri 9.00 - 10.30am & 3.30 - 5.30pm

Telefonische Auskünfte außerhalb der Bürozeiten Tel. +435284/5630.

Telephone information outside office hours phone +435284/5630.

- ★ Berg Aktiv und Aktiv Wellness
- ★ Musikpavillon
- ★ Hochseilgarten / Bogenschießen
- ★ Klettersteig / Flying Fox
- ★ Canyoning



SCHWIERIGKEITSGRADE difficulty



LEICHT

leichte Wanderung | easy hikes



MITTEL

mittelschwere Wanderung | moderate hikes



SCHWER

schwere Wanderungen kombiniert von Schwierigkeitsstufe 1 - 5 oder Radtour | difficult hikes combined to level 1-5 or bike tour

HIGHLIGHTS highlights



ACTION CLUB

Hochseilgarten, Canyoning, Flying Fox, Klettersteig oder Bogenschießen - der ultimative Kick! | High Ropes Course, Canyoning, Flying Fox, Climbing and Archery - the ultimate kick!



AKTIV WELLNESS

Gesundheitsprogramm kombiniert mit leichter oder mittelschwerer Wanderung | Health program combined with easy and moderate hikes

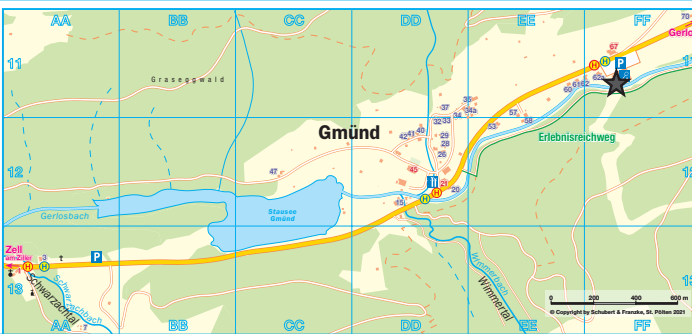
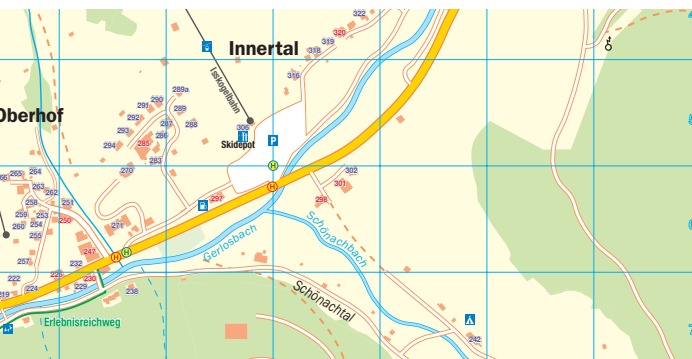


BERG WELLNESS

Exklusiv Programm am Montag und Donnerstag für Berg aktiv Mitgliedsbetriebe | Exclusive program on Monday and Thursday for „Berg aktiv“ member accommodations



Einkehrschwung in einer Hütte | make a stop by a hut



SONNTAG Sunday

10.00 Uhr **EINSTIMMUNGSWANDERUNG INS SCHÖNACHTAL**

Hike in the "Schönachtal" valley

★
LEICHT

Treffpunkt: Musikpavillon

Schöne, leichte Wanderung in herrlicher Natur in das Schönachtal zur Lackenalm (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.

Meeting point: music pavilion

Gentle hike through wonderful nature in the "Schönach" Valley. After a stop at the hut „Lackenalm“ (1.400 m) we walk back to Gerlos in a comfortable pace. You get interesting hiking tips and an insight in the numerous hiking possibilities around Gerlos. Total duration: approx. 4 hours, walking time: approx. 2,5 hours.

15.00 Uhr **FLYING FOX**

ACTION
CLUB

Treffpunkt: Parkplatz Klettersteig/Flying Fox (Riederklamm)

Unser Highlight für Adrenalin-Süchtige: 2 Flying Fox Routen auf 80 m Höhe und 200 m Länge! Nutzung nur mit Guide und bei trockenen Wetterverhältnissen. Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)! Dauer ca. 2 Std., Preis: € 25,00 pro Person. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro!**

Meeting point: Parking place "Riederklamm" (Ried)

Our highlight for adrenalin junkies: 2 flying fox routes at a height of 80 meters and a length of 200 meters. The flying fox is only possible with a guide and in dry weather conditions. Important: good footwear (hiking boots or trekking shoes)! Duration: approx. 2 hours, costs: € 25,00 per person.

Only possible with pre-registration in your „Berg aktiv“ hotel or in the „Berg aktiv“ office!



16.30 Uhr **FIT IN DEN TAG** Fit in the day



Treffpunkt: Musikpavillon

Durch spezielle Mobilisations- und Kräftigungsübungen, Dehnen und stärken wir unseren ganzen Körper. Dauer: ca. 1 Std.

(bitte ein Handtuch mitnehmen)

Meeting point: music pavilion

By doing some toning and mobilization exercises, stretching and strengthen our whole body. Duration: approx. 1 hour (please bring a towel).



MONTAG Monday

10.00 Uhr **SCHAUKÄSEREI** Cheese Making Dairy

★
LEICHT

Treffpunkt: Musikpavillon

Wanderung zu Maria ins Krumbachtal. Entlang des Krumbach Baches werden wir an der Krumbachrast (1.480 m) die dortige Käserei vorstellen und unsere Gaumen mit einer Käseprobe verwöhnen. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 2,5 Std.

Meeting point: Music pavilion

We hike along the "Krumbach-Creek" to Maria in the "Krumbachrast" (1.480 m) and there we present you the local cheese dairy and enjoy a cheese tasting.

Total duration: approx 5 hours, walking time: approx. 2,5 hours.

10.00 Uhr **WANDERUNG ZUM ISSKOGEL** Hiking tour Isskogel

★★
MITTEL

Treffpunkt: Musikpavillon

Wir fahren mit der Isskogel-Bahn (Unkostenbeitrag Berg-/Talfahrt) zum Arena Center Isskogel Restaurant (1.900 m). Nach einer kleinen Warm up - Einheit wandern wir entlang des Ebenfeldes zum Isskogel-Gipfel (2.264m) und von dort retour zur Latschenalm (1.950 m). Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 3 Std., Aufstieg ca. 350 Höhenmeter. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)!**, evtl. Badesachen.

Meeting point: music pavilion

Ascent with the cable car „Isskogel“ (costs: ascent/descent to the Isskogel Restaurant 1.900 m). After a small warm up we walk along the „Ebenfeld“ to the Isskogel summit (2.264 m) and from there back to the Latschenalm (1.950 m). Total duration: approx. 5 hours, walking time: approx. 3 hours, Ascent: approx. 350 altitude. **Important: good footwear (hiking boots or trekking shoes)!**, possibly swimsuit.

14.00 Uhr **Flying Fox**

ACTION
CLUB

Treffpunkt: Parkplatz Klettersteig/Flying Fox (Riederklamm)

Unser Highlight für Adrenalin-Süchtige: 2 Flying Fox Routen auf 80 m Höhe und 200 m Länge! Nutzung nur mit Guide und bei trockenen Wetterverhältnissen. Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)! Dauer ca. 2 Std., Preis: € 25,00 pro Person. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro!**

Meeting point: Parking place "Riederklamm" (Ried)

Our highlight for adrenalin junkies: 2 flying fox routes at a height of 80 meters and a length of 200 meters. The flying fox is only possible with a guide and in dry weather conditions. Important: good footwear (hiking boots or trekking shoes)! Duration: approx. 2 hours, costs: € 25,00 per person. **Only possible with pre-registration in your „Berg aktiv“ hotel or in the „Berg aktiv“ office!**

16.00 Uhr **BOGENSCHIESSEN Archery**

ACTION CLUB

Treffpunkt: Hochseilgarten

Ein Abenteuer für die ganze Familie (Kinder ab 10 Jahre). Nach einer kurzen Einschulung, geht es anschließend auf dem 3D Bogenparcours im Wald mit Pfeil und Bogen auf die Jagd. Preis: € 15,00 pro Person. Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Mitgliedsbetrieb oder im Berg aktiv Büro!

Meeting point: High ropes course

An adventure for the whole family (children from 10 years old). After a short training, you'll make your way through the woods on the 3D archery course with bow and arrow.

Costs: € 15,00 per person. Only possible with pre-registration in your „Berg aktiv“ hotel or in the „Berg aktiv“ office!

16.30 Uhr **RICHTIG GEHEN RIGHT WALKING**

AKTIV WELLNESS

Treffpunkt: Musikpavillon

Gehen als Ausgleich für Körper und Seele. Unser Wellness-trainer wird Ihnen zeigen, wie man mit kleinen Tricks effizienteres und vor allem gesünderes Gehen auf angemessenen Strecken praktizieren kann. Dauer: ca. 1 Std.

Meeting point: music pavilion

Walking as a balance for body and soul. Our wellness trainer will show you how to practice more efficient and, above all, healthier walking on appropriate routes with little tricks.

Duration: approx. 1 hour

21.00 Uhr **FACKELWANDERUNG Common torchlight hike****Treffpunkt:** Musikpavillon

Gemeinsame Fackelwanderung. Dauer: ca. 45 Minuten (wird vom 26. Juni bis 4. September durchgeführt).

Meeting point: music pavilion

Duration: approx. 45 minutes (26th of June - 4th of September).



DIENSTAG Tuesday

09.00 Uhr **STRAMME WADEL TOUR** **PANORAMAWEG nach Zell am Ziller**

★★★
SCHWER



Treffpunkt: Musikpavillon

Panoramaweg nach Zell: Auf- Abstieg ca. 500 Hm; Gesamtdauer: ca. 6 Std. **Wichtig: gute Kondition, gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!** Unkostenbeitrag für die Gondelfahrt mit der Isskogelbahn/Rosenalmbahn.

Meeting point: music pavilion

Panorama path to Zell: Ascent and descent approx. 500 m above sea level; total duration: approx. 6 hours; **Important: good condition, good shoes (hiking boots)!**

Costs: ticket Isskogelbahn/Rosenalmbahn.

09.30 Uhr **Flying Fox**

ACTION
CLUB

Treffpunkt: Parkplatz Klettersteig/Flying Fox (Riederklamm)

Unser Highlight für Adrenalin-Süchtige: 2 Flying Fox Routen auf 80 m Höhe und 200 m Länge! Nutzung nur mit Guide und bei trockenen Wetterverhältnissen. Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)! Dauer ca. 2 Std., Preis: € 25,00 pro Person. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro!**

Meeting point: Parking place "Riederklamm" (Ried)

Our highlight for adrenalin junkies: 2 flying fox routes at a height of 80 meters and a length of 200 meters. The flying fox is only possible with a guide and in dry weather conditions. Important: good footwear (hiking boots or trekking shoes)! Duration: approx. 2 hours, costs: € 25,00 per person.

Only possible with pre-registration in your „Berg aktiv“ hotel or in the „Berg aktiv“ office!

10.00 Uhr **KRIMMLER WASSERFÄLLE** Krimml Waterfalls

★
LEICHT



Treffpunkt: Musikpavillon

Wir fahren mit dem Pkw nach Krimml. Von dort aus wandern wir über den alten Tauernweg hinauf in das beeindruckende Krimmler Achental zur Hölzlahneralm (1.583 m). Von dort aus führt uns unser Rückweg über die weltberühmten Krimmler Wasserfälle zum Ausgangspunkt nach Krimml. Aufstieg ca. 500 Hm, Gesamtdauer: ca. 6 Std., Gehzeit: ca. 4,5 Std. Bitte mit eigenem PKW zum Treffpunkt kommen. (Unkostenbeitrag: Mautstraße)

Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!

Meeting point: music pavilion

We drive with the car to Krimml. From there we walk along the old path called "Tauernweg" up in the impressive valley "Krimmler Achental" to the "Hölzlahneralm" (1.583 m). Our way back leads us over the world famous Krimml waterfalls to the starting point in Krimml. Ascent: approx. 500 m, Total duration: approx. 6 hours, walking time: approx. 4,5 hours. Please come with your own car to the meeting point. (costs: toll road)

Important: good footwear (hiking boots)!

10.00 Uhr HOCHSEILGARTEN High Ropes Course

ACTION CLUB

Treffpunkt: Hochseilgarten

Erleben Sie den neu ausgebauten Hochseilgarten mit 65 Stationen (17 Flying Fox Station). Nach einer Einschulung können Sie ins Abenteuer starten. Vom 30.06.23 bis 09.09.23 täglich von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr und im Oktober Dienstag & Freitag von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr geöffnet / keine Voranmeldung notwendig. Bis 29.6.2023 und nach dem 09.09.2023 nur mit Voranmeldung möglich.

Meeting point: High ropes course

Experience the newly developed high ropes course in Gerlos with 65 stations (17 Flying Fox stations). After a training you can start into the adventure. From 30.06.2023 till 09.09.2023 daily from 10.00am till 5.00pm and October 2023 Tuesday & Friday from 11.00am till 3.00pm open / no reservation inquired. Till 29.06.2023 and from 09.09.2023 only with reservation.

16.00 Uhr BIKE INTRO**Treffpunkt:** Musikpavillon

Sie werden mit einem unserer Bikeguides in einer 1,5 Stunden Session in die Geheimnisse des Mountainbikes eingeweiht. Der Weg führt uns Richtung Schönachtal.

Meeting point: Music pavilion

You will be initiated into the secrets of mountain bikes in a 1,5 hour session with one of our bike guides. The path leads us towards Schönachtal.

16.30 Uhr BESICHTIGUNG FERNHEIZKRAFTWERK

★ LEICHT

Sightseeing district heating power station**Treffpunkt:** Musikpavillon

Wandern Sie mit uns zum Fernheizkraftwerk über Gerlos und lernen Sie bei einer Führung die Vorteile von diesem Kraftwerk kennen. Gesamtdauer: ca. 1 Std., Gehzeit ca. 15 min.

Meeting point: Music pavilion

We hike together to the district heating power station above Gerlos and learn on a guided tour the benefits of this power station. Total duration: approx. 1 hours, walking time: approx. 15 min.

AKTIV WELLNESS



MITTWOCH Wednesday

05.30 Uhr **BESINNLICHE SONNENAUFANGSTOUR**

Beautiful Sunrise Tour

★
LEICHT

AKTIV
WELLNESS

Treffpunkt: Musikpavillon (nur bei 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, Gesamtdauer: ca. 2,5 Std., Gehzeit: ca. 1,5 Std.

Wichtig: Bitte mit eigenem PKW zum Treffpunkt kommen!

Meeting point: 5.30am music pavillon (only with a clear sky)
Enjoy the first sun rays and the wonderful awakening of the day on the mountain with the beautiful view from the „Gerlosplatte“. Return to Gerlos at approx. 8.00am, walking time: approx. 1,5 hours. **Important: Please come with your own car to the meeting point!**

09.30 Uhr **CANYONING - SCHWARZACH**

ACTION
CLUB

Treffpunkt: Tennishalle Gerlos

5 Abseilstellen, Sprünge rauschende Pools und Kletterpassagen erwartet Sie in der Schwarzachschlucht. Gesamtdauer: ca. 3,5 Std., Gehzeit: ca. 2 Std., Kostenbeitrag: € 55,00 mit Bergaktivcard (Kinder € 45,00) Mitzubringen sind Badekleidung, Turn- oder Trekkingschuhe und Handtuch; **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro!**

Meeting point: Tennis center Gerlos

5 points to rope down, jumps, rushing pools and climbing passages await you in the Schwarzachschlucht gorge. Total duration: approx. 3,5 hours, walking time: approx. 2 hours; contribution towards costs: € 55,00 with mountain active card (children € 45,00); swimwear, gymnastic or trekking shoes and towel must be brought along; **Only possible with pre-registration in your „Berg aktiv“ hotel or in the „Berg aktiv“ office!**

10.00 Uhr **FLYING FOX**

ACTION
CLUB

Treffpunkt: Parkplatz Klettersteig/Flying Fox (Riederklamm)

Unser Highlight für Adrenalin-Süchtige: 2 Flying Fox Routen auf 80 m Höhe und 200 m Länge! Nutzung nur mit Guide und bei trockenen Wetterverhältnissen. Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)! Dauer ca. 2 Std., Preis: € 25,00 pro Person. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro!**



Meeting point: Parking place "Riederklamm" (Ried)
 Our highlight for adrenalin junkies: 2 flying fox routes at a height of 80 meters and a length of 200 meters. The flying fox is only possible with a guide and in dry weather conditions.
 Important: good footwear (hiking boots or trekking shoes)! Duration: approx. 2 hours, costs: € 25,00 per person.
Only possible with pre-registration in your „Berg aktiv“ hotel or in the „Berg aktiv“ office!

10.00 Uhr **TRISSLALM**



Treffpunkt: Musikpavillon

Wir fahren mit dem PKW (Unkostenbeitrag: Parkgebühr) bis zum Gasthof Finkau. Von dort wandern wir über die Leitenkammerklamm zur Trisslalm. Der Rückweg führt uns an der Finkau Kapelle beim Finkau-See vorbei. Gesamtdauer: ca. 4 Std.; Gehzeit: ca. 2,5 Std; **Wichtig: Bitte mit eigenem PKW zum Treffpunkt kommen!**



Meeting point: Music pavilion

We drive with the car to the restaurant „Finkau“ (costs: park fee). From there we hike through the "Leitenkammerklamm" to the "Trisslalm". The way back leads us to the chapel "Finkau" past the "Finkau" lake. Total duration: approx. 4 hours, walking time: approx. 2,5 hours. **Please come with your own car to the meeting point!**

10.00 Uhr **SCHÖNACHRUNDE**



Treffpunkt: Musikpavillon

Unser Weg führt uns über einen schönen Steig von Gerlos hinauf entlang des Höhenweges Richtung Arbiskogel und bergab hinunter zur Lackenalm. Nach einer Stärkung geht es über das Schönachtal zurück nach Gerlos. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit ca. 4 Std. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!**



Meeting point: Music pavilion

Our way leads us over a beautiful climb from Gerlos up along the mountain path and down to the Lackenalm. After a refreshment we return via the Schönachtal to Gerlos. Total duration: approx. 5 hours, walking time approx. 4 hours. Important: good shoes (mountain boots)!

16.30 Uhr **LEICHTER LAUFEN** Run easier



Treffpunkt: Musikpavillon

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!

Meeting point: Music pavilion

After a little technical introduction, we jog the 7,4 km long creek loop through Gerlos and discover how easy and exciting running can be. Duration approx. 1 hour.

Important: running shoes and fitness!

20.15 Uhr **PLATZKONZERT DER BMK GERLOS**

Place concert of the BMK Gerlos

Treffpunkt: Musikpavillon

Dauer: ca. 1 Std.

Meeting point: Music pavilion

Duration: approx. 1 hours

DONNERSTAG Thursday

09.30 Uhr **Flying Fox**

ACTION CLUB

Treffpunkt: Parkplatz Klettersteig/Flying Fox (Riederklamm)

Unser Highlight für Adrenalin-Süchtige: 2 Flying Fox Routen auf 80 m Höhe und 200 m Länge! Nutzung nur mit Guide und bei trockenen Wetterverhältnissen. Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)! Dauer ca. 2 Std., Preis: € 25,00 pro Person. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro!**

Meeting point: Parking place "Riederklamm" (Ried)

Our highlight for adrenalin junkies: 2 flying fox routes at a height of 80 meters and a length of 200 meters. The flying fox is only possible with a guide and in dry weather conditions. Important: good footwear (hiking boots or trekking shoes)! Duration: approx. 2 hours, costs: € 25,00 per person.

Only possible with pre-registration in your „Berg aktiv“ hotel or in the „Berg aktiv“ office!

10.00 Uhr **KNEIPPWANDERUNG ZUR WIMMERTALALM**

★
LEICHT

Kneipp hike to the Wimmertalalm

Treffpunkt: Musikpavillon

Schöne und leichte Wanderung zur Wimmertalalm (1.380 m). Dort werden wir am vorbeiführenden Wimmertalbach kneippen. Unser Wellnesstrainer wird Ihnen dazu einige Tipps geben. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 3 Std.

Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!

Meeting point: music pavilion

Beautiful and easy hike to Wimmertalalm (1.380m). We will do some hydrotherapy (kneippen) at the passing Wimmertalbach. Our wellnesstrainer will give you some tips about this process. Total time: approx. 5 hours, walking time: approx. 3 hours.

Important: good footwear (mountain boots)!

10.00 Uhr **MÜLLACHGEIER**

★
LEICHT

Treffpunkt: Musikpavillon

Auffahrt mit der Königsleiten Bahn (Unkostenbeitrag für die Liftkarte) Wir starten unterhalb des Königsleiten Gipfels (2.315 m) und wandern entlang des Speichersees über den Müllachgeier Richtung Salzachtal. Durch ein traumhaftes Tal führt uns der Weg an der Salzachjochhütte (1.650 m) vorbei Richtung Königsleiten. Gesamtdauer: ca. 6 Std. Gehzeit: 4,5 Std. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg oder Trekkingschuhe). Bitte mit eigenem PKW zum Treffpunkt kommen!**

Meeting point: Music pavilion

Ascent with the Königsleiten Railway (costs for the lift ticket) We start below the Königsleiten summit (2.315 m) and hike along the reservoir via the Müllach vulture towards the Salzach valley. The path leads us through a fantastic valley past the Salzachjoch hut (1.650 m) towards Königsleiten. Total duration: approx. 6 hours. Walking time: 4,5 hours. **Important: good footwear (mountain or trekking shoes) Please come to the meeting point with your own car!**

AKTIV WELLNESS

13.30 Uhr CANYONING - SCHWARZACH

ACTION CLUB

Treffpunkt: Tennishalle Gerlos

5 Abseilstellen, Sprünge rauschende Pools und Kletterpassagen erwartet Sie in der Schwarzachschlucht. Gesamtdauer: ca. 3,5 Std., Gehzeit: ca. 2 Std., Kostenbeitrag: € 55,00 mit Bergaktivcard (Kinder € 45,00) Mitzubringen sind Badekleidung, Turn- oder Trekkingschuhe und Handtuch; **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro!**

Meeting point: Tennis center Gerlos

5 points to rope down, jumps, rushing pools and climbing passages await you in the Schwarzachschlucht gorge. Total duration: approx. 3,5 hours, walking time: approx. 2 hours; contribution towards costs: € 55,00 with mountain active card (children € 45,00); swimwear, gymnastic or trekking shoes and towel must be brought along; **Only possible with pre-registration in your „Berg aktiv“ hotel or in the „Berg aktiv“ office!**

14.00 Uhr BOGENSCHIESSEN Archery

ACTION CLUB

Treffpunkt: Hochseilgarten

Ein Abenteuer für die ganze Familie (Kinder ab 10 Jahre). Nach einer kurzen Einschulung, geht es anschließend auf dem 3D Bogenparcours im Wald mit Pfeil und Bogen auf die Jagd. Preis: € 15,00 pro Person. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Mitgliedsbetrieb oder im Berg aktiv Büro!**

Meeting point: High ropes course

An adventure for the whole family (children from 10 years old). After a short training, you'll make your way through the woods on the 3D archery course with bow and arrow. Costs: € 15,00 per person. **Only possible with pre-registration in your „Berg aktiv“ hotel or in the „Berg aktiv“ office!**

16.00 Uhr GERLOSER BAUERNMARKT Gerlos farmers' market**Treffpunkt:** Musikpavillon

Wöchentlich ab 6. Juli findet von 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr der Gerloser Bauernmarkt statt. Vom frischen Brot, Butter, verschiedene Wurstsorten bis hin zum selbst gebrannten Zillertaler Bauernobstler können Sie alles vor Ort erwerben.

Meeting point: music pavilion

Visit the weekly Farmer's Market in Gerlos from 6th July, from 4.00pm until 7.00pm. You have the chance to buy everything from freshly baked bread, different kinds of sausages to homemade Zillertaler farmer's fruit brandy.



FREITAG Friday

09.00 Uhr STRAMME WADEL TOUR

★★★
SCHWER



Treffpunkt: Musikpavillon

Wanderung zur Zittauer Hütte (2.329 m). Gesamtdauer: ca. 7 Std.; Gehzeit: ca. 6 Std. Aufstieg: ca. 900 hm; **Wichtig: gute Kondition, gutes Schuhwerk (Bergschuhe). Bitte mit dem eigenen PKW zum Treffpunkt kommen.**

Meeting point: Music pavilion

Hiking tour to the „Zittauer Hütte“ (2.329 m). Total duration: approx. 7 hours, walking time: approx. 6 hours. **Important: good condition, good shoes (mountain boots). Please come with your own car to the meeting point.**

10.00 Uhr WANDERUNG ZUM ASTACHHOF Hike to the Astachhof

★★
MITTEL



Treffpunkt: Musikpavillon

Mit dem Wanderbus bis zum Eingang des Schwarzachtales. Dann führt uns die Wanderung über Weisbachlcurve Richtung Böndel zum Astachhof (1.320 m). 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 (Bergschuhe)!

Meeting point: Music pavilion

We take the free hiking bus to the entrance of the “Schwarzach” valley. From there the hike leads us across the “Weissbachlcurve” in direction “Böndel” to the “Astachhof” (1.320 m). After strengthening and energizing exercises we walk back through the “Grasegg” to Gerlos Gmünd. Total duration: approx. 5 hours, walking time: approx. 3,5 hours. **Important: good footwear (hiking boots)!**



10.00 Uhr HOCHSEILGARTEN High Ropes Course

ACTION CLUB

Treffpunkt: Hochseilgarten

Erleben Sie den neu ausgebauten Hochseilgarten mit 65 Stationen (17 Flying Fox Station). Nach einer Einschulung können Sie ins Abenteuer starten. Vom 30.06.23 bis 09.09.23 täglich von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr und im Oktober Dienstag & Freitag von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr geöffnet / keine Voranmeldung notwendig. Bis 29.6.2023 und nach dem 09.09.2023 nur mit Voranmeldung möglich.

Meeting point: High ropes course

Experience the newly developed high ropes course in Gerlos with 65 stations (17 Flying Fox stations). After a training you can start into the adventure. From 30.06.2023 till 09.09.2023 daily from 10.00am till 5.00pm and October 2023 Tuesday & Friday from 11.00am till 3.00pm open / no reservation inquired. Till 29.06.2023 and from 09.09.2023 only with reservation.

14.00 Uhr FLYING FOX

ACTION CLUB

Treffpunkt: Parkplatz Klettersteig/Flying Fox (Riederklamm)

Unser Highlight für Adrenalin-Süchtige: 2 Flying Fox Routen auf 80 m Höhe und 200 m Länge! Nutzung nur mit Guide und bei trockenen Wetterverhältnissen. Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)! Dauer ca. 2 Std., Preis: € 25,00 pro Person. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro!**

Meeting point: Parking place "Riederklamm" (Ried)

Our highlight for adrenalin junkies: 2 flying fox routes at a height of 80 meters and a length of 200 meters. The flying fox is only possible with a guide and in dry weather conditions. Important: good footwear (hiking boots or trekking shoes)! Duration: approx. 2 hours, costs: € 25,00 per person. **Only possible with pre-registration in your „Berg aktiv“ hotel or in the „Berg aktiv“ office!**

16.30 Uhr GÄSTEFUSSBALL Soccer**Treffpunkt:** Fußballplatz

Gemeinsames Fußballspiel, Mindestalter: 12 Jahre, (4. Juli bis 1. September)

Meeting point: Soccer field

Common soccer game, minimum age: 12 years old, (4th of July to 1st of September)





ARENA KIDS & TEENIES

Arena Kids & Teenies

FAMILIENNEST GERLOS

03. Juli bis 07. September 2023

Das Familiennestprogramm ist speziell für Kinder (ohne Eltern) ab 5 bis 11 Jahren abgestimmt. Jede Menge Spaß garantiert - Kasimir, der Kräuterexperte, Hanna Henne und Zenzi Ziege auf der Alm und Wendelin Wasserfloh am Tiroler Bachl, Familien Fackelwanderung und vieles mehr!

FAMILIENNEST GERLOS

3rd of July to 7th of September 2023

The Familiennest program is specially for children (without parents) from 5 to 11 years old. Lots of fun is guaranteed - Kasimir, the herbal expert, Hanna hen and Zenzi goat on the mountain pasture, Wendelin waterflea at the tyrolean creek, family torchlight hike and much more!

ARENA TEENIES

02. Juli bis 01. September 2023

Extra für Teenies ab 10 Jahren - Abenteuer pur mit Hochseilgarten & Flying Fox, Canyoning, Bogenschießen, Mountainbiketour und vieles mehr!

ARENA TEENIES

2nd of July to 1st of September 2023

Especially for teens from 10 years old - high ropes course & flying fox, canyoning, archery, mountainbike tour and much more!

MEHR INFORMATIONEN

Tourismusverband Büro Gerlos Tel. +43(0)5284/5244
oder Teenie Action Guide Tel. +43(0)664/6512110

Programmänderungen vorbehalten!

MITGLIEDSBETRIEBE BERG AKTIV

Member accommodations of Berg Aktiv

- ****sHOTELS** Family Resort Almhof, Aktiv Hotel Gaspingerhof, Wohlfühlhotel Platzer
- ****HOTELS** Hotel Glockenstuhl, Hotel Innertalerhof, Hotel Jägerhof, Familienhotel Kröllner, Hotel Schönruh, Hotel Sportalm, Landhotel Maria Theresia, Alpenhotel Tirolerhof
- ***HOTELS** Hotel Waldhof
- HOTEL GARNI** Hotel GarniAlpenland, Hotel Garni Hanslerhof, Hotel Garni Matthäuserhof, Hotel garni Birkenheim, Hotel garni Alpenrose
- GÄSTEHÄUSER** Das Landhaus, Lodge Triolerhof
- APPARTEMENTS** Michi's Appartements



www.zell-gerlos.at



Berg aktiv

A-6281 Gerlos 209
Tel. +43/(0)5284/5630
info@berg-aktiv.at
www.berg-aktiv.at

Sport und Action
26.06. - 22.09.2023
SOMMERPROGRAMM 2023



Bike Aktiv



Tirol

Zillertal

Zell-Gerlos

575m 1.246m



GERLOS

BIKE AKTIV Bike active

Bist du auch ein begeisterter Mountainbiker und hast du Lust mit anderen Gleichgesinnten auf den einzigartigen Trails der Zillertal Arena zu fahren? Dann bist du bei uns genau richtig!

Mit unserem BIKE-AKTIV Programm kannst du zwischen zahlreichen eindrucksvollen Touren wählen. Egal ob als sportlicher Mountainbike Anfänger, X-Country Fahrer, Marathon Liebhaber oder Enduro Rider - wir haben für jeden Anspruch die passende Bike Tour. Für dich Vergnügen pur! Von 26. Juni bis 22. September organisieren wir von Montag bis Freitag täglich verschiedene Touren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Welche Touren gefahren werden hängt von Wetter bzw. Lust und Laune unserer Gäste ab. Komm einfach um 10.00 Uhr zum Musikpavillon und erlebe einen herrlichen Tag mit einem unserer Bikeguides.

Are you also an enthusiastic mountain biker and are you motivated to ride on the unique bike trails in the Zillertal Arena with other like-minded people? Then this is the right place for you!

With our „BIKE AKTIV“ program you can choose between numerous impressive bike tours. Whether as a sporty mountain bike beginner, X-country rider, marathon lover or enduro rider – for each we have the right bike tour. Pure pleasure for you! From the 26th of June to 22nd of September we organize from Monday to Friday variable tours with different levels of difficulty. Which bike tours are made depends on the weather and the mood of our guests. Just come at 10.00am to the music pavilion and experience a wonderful day with one of our bike guides.

WARUM GEFÜHRTE TOUREN? Why guided tours?

Secret trails, Spaß in der Gruppe, Fahrtechniktipps, Infos zu Natur, Kultur und Bergwelt. Sicher unterwegs mit unseren Bikeguides bei Pannen oder Unfällen inkl. kulinarischen Highlights und keine Irrfahrten.

Secret trails, fun in the group, bike technique tips, information about nature, culture and mountains. Safety with our bike guides with breakdowns or accidents incl. culinary highlights and no wrong turns.

SCHWIERIGKEITSGRADE Levels

- » **FAMILY TOUR:** max. 400 hm, leichte Abfahrten (Kinder ab 10 Jahren, nur in Begleitung von Erwachsenen)
- » **ARENA BIKER:** max. 700 hm, leichte Singletrails – für sportliche Anfänger
- » **TRAILSURFER:** max. 1.000 hm, mittelschwere Singletrails - für Trail Liebhaber
- » **SINGLETRAIL INTRO:** Erlerne die perfekte Technik und entdecke den Kick des Singletrails zusammen mit unseren Guides, kurze Uphills, Gondelfahren
- » **GIPFELSTÜRMER:** max. 1.500 hm, leichte bis mittelschwere Trails
- » **ENDURO:** mittelschwere Trails und kurze Uphills, Gondelfahren und Bike Shuttle
- » **E-MOUNTAINBIKE:** probiere eine Tour mit den neuen E-Bikes, bis 50 km, leichte Trails, schöne Aussichten, beste Hütten zum Einkehren. (ab Körpergröße 1,50 m)
- » **FAMILY TOUR:** max. 400 m ascent, easy runs (children from 10 years old only accompanied by an adult)
- » **ARENA BIKER:** max. 700 m ascent, easy single trails – for sporty beginner
- » **TRAILSURFER:** max. 1.000 m ascent, moderate single trails – for single trail lovers
- » **SINGLETRAIL INTRO:** learn the perfect technique and discover the kick off riding singletrails together with our guides, short uphill, cable car rides.
- » **PEAK PERFORMER:** max. 1.500 m ascent, easy to moderate trails
- » **ENDURO:** moderate trails and short uphill, cable car rides and bike shuttle
- » **E-MOUNTAINBIKE:** try a tour with the new e-bikes, till 50 km, easy trails, great views, best huts for lunch. (from body size 1.50 m)

PROGRAMM 2023 Program 2023

MONTAG Monday

- 10.00 Uhr** **Family Tour Schönachtal**
HM 200 (Kids ab 7 Jahre), nur E-Bike
Family tour - valley Schönachtal,
200 altitude (kids from 7 years), only E-Bike
- 10.00 - 13.00 Uhr** **Singletrail Intro** mit Techniktraining
(Isskogeltrails, Gondelfahren) Schutzausrüstung
wird benötigt!
Singletrail intro with technique training
(Isskogeltrails, cable car) protective equipment
is required!
- 14.00 Uhr** **Enduro - Isskogel & more**
Enduro - Isskogel and more

DIENSTAG Tuesday

- 10.00 Uhr** **Trailsurfers – Salzachjoch über Ronach**
HM 1.000 altitude
- 10.00 - 13.00 Uhr** **Arena Biker: Isskogel - Kreuzwiese**
HM 600 altitude

MITTWOCH Wednesday

- 10.00 Uhr** **E-Bike INTRO Tour**
mit Techniktraining, nur E-Bike
Bike Intro with technique training, only E-Bike
- 10.00 Uhr** **Singletrail Intro** mit Techniktraining
(Isskogeltrails, Gondelfahren) Schutzausrüstung
wird benötigt!
Singletrail intro with technique training
(Isskogeltrails, cable car) protective equipment
is required!
- 14.00 Uhr** **Arena Biker: Gletscherblickalm**
HM 700 altitude

DONNERSTAG Thursday

- 10.00 Uhr** **Family Tour mit Techniktraining**
(Wildgerlostal HM 300 - 22 KM)
Family tour with technique training
(valley Wildgerlostal - Reservoir Durlassboden
300 altitude - 22 km)
- 10.00 Uhr** **Trailsurfer (Krimml & Back)**
HM 700 & Bikeshuttle 700 altitude
- 15.00 Uhr** **Bike INTRO Tour** mit Techniktraining
Bike Intro with technique training,

FREITAG Friday

- 10.00 Uhr** **Gipfelstürmer: HM ca. 1.500**
Peak Performer: till 1.500 altitude
- 10.00 Uhr** **Enduro day Kapauns Trails**
Gondelfahrt und Bikeshuttle
Enduro day – Kapauns trail
cable car and bike shuttle

Teilnahme mit E-BIKE bei alle Touren erlaubt!
Participation with E-bike is allowed for all tours

Änderungen möglich! Wir passen unsere Touren an unsere Gäste und dem aktuellen Wetter an.

Changes possible! We adjust our tours to our guests and the weather.

MITGLIEDSBETRIEBE BIKE AKTIV

Member accommodations of Bike Aktiv

- ****sHOTELS** Family Resort Almhof, Aktiv Hotel Gaspingerhof, Wohlfühlhotel Platzer
- ****HOTELS** Hotel Glockenstuhl, Hotel Innertalerhof, Hotel Jägerhof, Familienhotel Kröller, Hotel Schönruh, Hotel Sportalm, Landhotel Maria Theresia, Alpenhotel Tirolerhof
- ***HOTELS** Hotel Waldhof
- HOTEL GARNI** Hotel GarniAlpenland, Hotel Garni Hanslerhof, Hotel Garni Matthäuserhof, Hotel garni Birkenheim, Hotel garni Alpenrose
- GÄSTEHÄUSER** Das Landhaus, Lodge Triolerhof
- APPARTEMENTS** Michi's Appartements



www.zell-gerlos.at



Berg aktiv

A-6281 Gerlos 209
Tel. +43/(0)5284/5630
info@berg-aktiv.at
www.berg-aktiv.at