

23.06 - 20.09.2024  
SOMMERPROGRAMM 2024



# AKTIV WELLNESS



**Tirol** **Zillertal**

Sport und Action in Gerlos

zello  
gerlos  
Zillertal  
ARENA

# WOCHEN-PROGRAMM

## WEEKLY PROGRAM



## SONNTAG SUNDAY



### **Einstimmungswanderung ins Schönachtal**

#### **Warm-Up hiking tour into the Schönachtal**

10.00 Uhr **Musikpavillon**

Schöne, leichte Wanderung in herrlicher Natur in das Schönachtal über die Lackenalp (1.400 m) zur Issalm (1.460 m). Beim Rückweg wird in der Lackenalp eingekehrt und im Anschluss 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: 10.00 a.m. **Music pavilion**

Gentle, delightful hike through the beautiful Schönachtal valley, passing by the Lackenalp (1.400 msl) to the Issalm (1.460 msl). On the way back, we will make a pit stop at the Lackenalp. Afterwards, we will return to Gerlos at a comfortable pace. You will get some interesting hiking tips and an insight into the numerous hiking possibilities in and around Gerlos.

**Total duration: approx. 4 hours, walking time: approx. 2.5 hours**



### **„Wanderinfo am Musikpavillon“**

#### **Hiking information at the Music pavilion**

16.30 Uhr **Musikpavillon**

Unser Wanderführer erklärt Ihnen unser Wanderprogramm in Gerlos und gibt Ihnen auch gerne einige Tourenvorschläge.

**Dauer: ca. 1 Std.**

Meeting point: 4.30 p.m. **Music pavilion**

Our hiking guide will inform you about our hiking program and will be happy to give you some tour suggestions.

**Duration: approx. 1 hour**





## MONTAG MONDAY



### „Richtiges Gehen“ Correct hiking technique

17.00 Uhr **Musikpavillon**

Gehen als Ausgleich für Körper und Seele. Unser Wellnesstrainer 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: 5.00 p.m. **Music pavilion**

Hiking as a balance for body and soul. Our wellness coach will instruct you on how to use little tricks to start hiking more efficiently and, above all, more soundly on corresponding routes.

**Duration: approx. 1 hour**



### „Fackelwanderung“ Torch-lit hike

21.00 Uhr **Musikpavillon**

Gemeinsame Fackelwanderung.

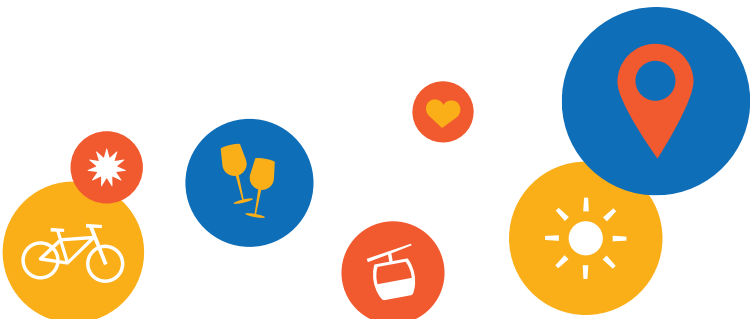
**Dauer: ca. 45 Minuten**

Wird vom 24.06.2024 bis 02.09.2024 durchgeführt!

Meeting point: 9.00 p.m. **Music pavilion**

**Duration: approx. 45 minutes**

Carried out from 24.06.2024 until 02.09.2024!



## DIENSTAG TUESDAY



### Wanderung „Krimmler Wasserfälle“

Hiking Tour Krimmler Waterfalls



10.00 Uhr **Musikpavillon**

Wir fahren mit dem Pkw nach Krimml. Von dort aus wandern wir über den alten Tauernweg hinauf in das beeindruckende Krimmler Achtental. 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.**

**Wichtig:** Gutes Schuhwerk – Bergschuhe!

Bitte mit eigenem PKW zum Treffpunkt kommen.

Unkostenbeitrag: Mautstraße

Meeting point: 10.00 a.m. **Music pavilion**

We will drive by car to Krimml and, from there, start hiking along the old Krimmler Tauern trail. This path will take us up to the impressive Krimmler Achtental valley. On our way back, we will admire the world famous Krimmler Waterfalls and hike back to Krimml. Ascent: approx. 500 msl.

**Total duration: approx. 6 hours, walking time: approx. 4,5 hours.**

**Important:** Appropriate footwear (hiking boots)! Please drive your own car to the meeting point. **Contribution:** Toll road



### „Besichtigung Fernheizkraftwerk“

Tour of the district heating power plant



17.00 Uhr **Musikpavillon**

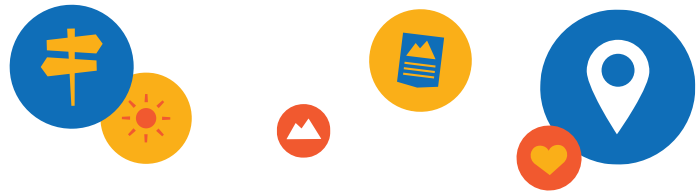
Wandern Sie mit uns zum neu erbauten Fernheizkraftwerk über Gerlos und lernen Sie bei einer Führung die Vorteile von diesem Kraftwerk kennen. **Gesamtdauer: ca. 1 Std., Gehzeit ca. 15 min**

Meeting point: 5.00 p.m **Music pavilion**

Take a trip with us to the newly constructed heating power plant located above Gerlos and learn about the benefits of this power station on a guided tour. **Total duration: approx. 1 hour, walking time: approx. 15 min.**



# MITTWOCH WEDNESDAY



AKTIV  
Wellness

## Wanderung „Besinnliche Sonnenaufgangstour“

### Tranquil Sunrise Tour

05.30 Uhr **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: 5.30 a.m. **Music pavilion**

Tour only takes place when the sky is clear! Enjoy the first rays of the sun and the fabulous awakening of the day on the mountain with a splendid view from the „Gerlosplatte“. Return to Gerlos at approx. 8.00 a.m., **walking time: approx. 1.5 hours**

**Important:** Please drive your own car to the meeting point.



AKTIV  
Wellness

## Wanderung „Trisslalm“

### Hiking tour „Trisslalm“

10.00 Uhr **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: 10.00 a.m. **Music pavilion**

We will drive by car to the „Finkau“ restaurant (contribution: parking). From there, we will start our hike and pass through the „Leitenkammerklamm“ ravine. Our destination is the „Trisslalm“ farm. On our way back we will make a stop at the „Finkau“ Chapel and pass the „Finkau“ Lake. **Total duration: approx. 4 hours, walking time: approx. 2.5 hours**

**Important:** Please drive your own car to the meeting point.



## Platzkonzert der BMK Gerlos

Concert by the Gerlos orchestra

20.15 Uhr **Musikpavillon**

Dauer: ca. 1 Std.

8.15 p.m. **Music pavilion**

Duration approx. 1 hour

FREE  
ENTRITT FREI!  
FREE ENTRY!  
ENTRITT FREI!  
FREE ENTRY!



AKTIV  
Wellness

## „Genuss und Entspannungsspaziergang“

### „Pleasurable and relaxing walk“

17.00 Uhr **Musikpavillon**

Der Alltag kann man manchmal sehr fordernd sein. Mit ein paar einfachen, aber wirkungsvollen Methoden zeigt Ihnen unser Wellness-trainer wie man effektiv die eigene, innere Ruhe wiederherstellt. **Dauer ca. 1 Std.**

**Wichtig:** Laufschuhe und Kondition!

Meeting point: 5.00 p.m. **Music pavilion**

Sometimes our daily lives can be very demanding. With some simple, yet effective techniques, our wellness coach will teach you how to constructively restore your inner peace.

**Duration approx. 1 hour.**

**Important:** Walking shoes and fitness!

## DONNERSTAG THURSDAY



BERG  
Wellness



### „Kneippwanderung zur Wimmertalalm“

#### Kneipp Hike to the Wimmertalalm

10.00 Uhr **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: 10.00 a.m. **Music pavilion**

Beautiful and easy hike to Wimmertalalm (1.380 msl). When we pass the Wimmertal creek, we will have the chance to undergo some Kneipp therapy. Your wellness coach will instruct you about this process. **Total time: approx. 5 hours, walking time: approx. 3 hours**

**Important:** Appropriate footwear – Hiking boots!



### „Gerloser Bauernmarkt“ Farmer's Market in Gerlos

15.00 Uhr **Musikpavillon**

Wöchentlich ab 20. Juni bis 26. September findet von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr der Gerloser Bauernmarkt statt. Vom frischen Brot, Butter, verschiedene Wurstsorten bis hin zum selbstgebrannten Zillertaler Bauernobstler können Sie alles vor Ort erwerben.

Meeting point: 3.00 p.m. **Music pavilion**

Visit the weekly Farmer's Market in Gerlos from June 20th to September 26th, from 3.00 p.m. until 6.00 p.m. You have the chance to buy everything from freshly baked bread, different kinds of sausages to homemade Zillertaler farmer's fruit brandy.

## FREITAG FRIDAY



AKTIV  
Wellness



### „Wanderung zum Astachhof“ Hiking Tour to Astbachhof

10.00 Uhr **Musikpavillon**

Mit dem Wanderbus bis zum Eingang des Schwarzachtales. Dann führt uns die Wanderung über die Weisbachlurve Richtung Bönдел zum Astachhof (1.320 m). Nach einer Stärkung und energetisierenden Übungen gehen wir gemütlich über das Grassegg nach Gerlos Gmünd zurück.

**Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: 3,5 Std.**

**Wichtig:** Gutes Schuhwerk – Bergschuhe!

Meeting point: 10.00 a.m. **Music pavilion**

We will take the free hiking bus to the entrance of the „Schwarzach“ valley. The hike will lead us across the „Weisbachlurve“ towards the „Bönдел“ and to the „Aschtachhof“ (1.320 msl). After a refreshing pitstop at this farm and some energizing excercises, we will hike back through the „Grassegg“ toward Gerlos Gmünd. **Total duration: approx. 5 hours, walking time: approx. 3.5 hours.**

**Important:** Appropriate footwear – Hiking boots!

