

27.06. - 24.09.2021  
SOMMERPROGRAMM 2021



# Aktiv Wellness



**Tirol**

**Zillertal**

*Zillertal*  
**ARENA**

Zell-Gerlos  
600m 1.300m

GERLOS

## Programm 2021 Program 2021

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. Das aktiv Wellness Programm steht allen Gästen aus Zell-Gerlos von 27. Juni bis 24. September 2021 gegen Vorlage des ArenaSchecks kostenlos zur Verfügung!

Experience active relaxation, calmness and consciousness in the beautiful mountain nature of the Zillertal Arena. Boost your health and wellbeing with gentle hikes and easy health and relaxation exercises. The „aktiv Wellness“ program is available for all guests from 27th of June to 24th of September 2021 against presentation of the „ArenaScheck“ free of charge.

### SONNTAG

Sunday

★  
LEICHT



#### EINSTIMMUNGSWANDERUNG INS SCHÖNACHTAL

Hike in the „Schönach“ valley

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr Musikpavillon

Schöne, leichte Wanderung in herrlicher Natur ins Schönachtal. 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:** 10.00 a.m. music pavilion

Gentle hike through wonderful nature in the „Schönach“ valley. After a stop-over 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

#### RÜCKENFIT Back Exercises

**Treffpunkt:** 16.30 Uhr Musikpavillon

Durch spezielle Mobilisations- und Kräftigungsübungen stärken wir unseren Rücken, verbessern die Beweglichkeit und erlangen so ein angenehmes Wohlbefinden. Dauer: ca. 1 Std. (Bitte Handtuch mitnehmen).

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

With special mobilization and strengthening exercises we strengthen our back, improve our mobility and so we reach a pleasant well-being. Duration: approx. 1 hour (please bring a towel).



Unser  
Wochenprogramm  
ist mit  
ArenaScheck  
kostenlos

### MONTAG

Monday

#### NORDIC WALKING

**Treffpunkt:** 16.30 Uhr Musikpavillon

Erlernen Sie Nordic Walking, das dynamische Gehen mit speziellen Carbonstöcken, mit unserem ausgebildeten Nordic Walking Trainer. Diese Bewegungsform bietet ein sanftes Ganzkörpertraining. Auch für Einsteiger ideal geeignet. Lauf- oder Trekkingschuhe von Vorteil. Dauer: ca. 1,5 Std. (Unkostenbeitrag für Stöcke € 3,00).

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

Get to know this dynamic way of walking with our qualified Nordic walking guide. Because you use specially designed carbon poles, you also work your upper body so it is a complete body workout. This activity is also suited for beginners. Running or light hiking shoes are recommended. Duration: approx. 1.5 hours (rental charge carbon poles: € 3,00).

#### FACKELWANDERUNG Torchlight hike

**Treffpunkt:** 21.00 Uhr Musikpavillon

Lichter in der Nacht - sobald es in Gerlos dunkel geworden ist, marschieren wir mit unseren Fackeln durch die Nacht! Achtung: Bei Schlechtwetter entfällt die Veranstaltung!

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

Lights in the night - as soon as it gets dark in Gerlos, we march with our torches through the night! Attention: In case of bad weather the event will be cancelled!

### DIENSTAG

Tuesday

★★  
MITTEL



#### WANDERUNG ZUM ISSKOGEL Hiking tour Isskogel

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr Musikpavillon

Wir fahren mit der Isskogel-Bahn (Unkostenbeitrag Bergfahrt € 11,00 bzw. Berg-/Talfahrt € 16,00) zum Isskogel Restaurant (1.900 m). Nach einer kleinen Warm Up-Einheit wandern wir zum Isskogel-Gipfel (2.264 m) und von dort retour zur Latschenalm. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 3 Std., Aufstieg ca. 350 Höhenmeter. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)!**

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

Ascent with the cable car „Isskogel“ (costs: ascent € 11,00 or ascent and descent € 16,00) to the Isskogel Restaurant (1,900m). After a small warm up we walk to the Isskogel summit (2.264m) and from there back to the Latschenalm. Total duration: approx. 5 hours, walking time: approx. 3 hours, Ascent: approx. 350 altitude. **Important: good footwear (hiking boots or trekking shoes)!**

#### BOGENSCHIESSEN archery

**Treffpunkt:** 15.30 Uhr Musikpavillon

Nach einer Unterweisung unseres geschulten Mitarbeiters geht es anschließend auf dem 3D Bogenparcours im Wald mit Pfeil und Bogen auf die Jagd.

**Meeting point:** 3.30 p.m. music pavilion

After a briefing by our trained employee, you can then go hunting with a bow and arrow on the 3D archery course in the forest.

**MITTWOCH**  
Wednesday

★  
**LEICHT**

### BESINNliche SONNENAUFgangSTOUR

Beautiful Sunrise Tour

**Treffpunkt:** 5.30 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 (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. 8.00 am, walking time: approx. 1.5 hours. **Important: Please come with your own car to the meeting point!**

### TRISSLALM

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr Musikpavillon

Wir fahren mit dem eigenen PKW (Parkgebühr € 5,00) bis zum Alpengasthof Finkau. Von dort wandern wir über die Leitenkammer-Klamm 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 drive with the own car into the valley „Wildgerlostal“ to the restaurant „Finkau“ (park fee: € 5,00). From there we hike through the „Leitenkammer-Klamm“ 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. **Important: Please come with your own car to the meeting point!**

### LEICHTER LAUFEN Run easier

**Treffpunkt:** 16.30 Uhr Musikpavillon

Nach einer kleinen Technikeinführung laufen wir die 7,4 km lange Bachrunde und entdecken dabei, wie leicht und erlebnisreich Laufen sein kann. Dauer ca. 1 Std.

**Wichtig: Laufschuhe und Kondition!**

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

After a little technical introduction, we jog the 7.4 km long creek loop and discover how easy and exciting running can be. Duration approx. 1 hour.

**Important: running shoes and fitness!**

### PLATZKONZERT DER BMK GERLOS

Place concert of the BMK Gerlos

**Treffpunkt:** 20.15 Uhr Musikpavillon

Ab Anfang September, Beginn um 20.00 Uhr  
Dauer: ca. 1 Std.

**Meeting point:** 8.15 p.m. Music pavilion

Starting at the beginning of September at 8.00 p.m.

Duration: approx. 1 hours

**DONNERSTAG**

Thursday



### FAMILY BIKE TOUR MIT TECHNIKTRAINING (WILDGERLOSTAL)

Family bike tour with technique training (Wildgerlostal)

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr Musikpavillon

Die Strecke rund um den Durlassboden Stausee bietet ein hervorragendes Bikeerlebnis für die ganze Familie.

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

The route around the Durlassboden reservoir offers an excellent bike experience for the whole family.

### GERLOSER BAUERNMARKT

Farmer's Market in Gerlos

**Treffpunkt:** 16.00 Uhr Musikpavillon

Wöchentlich ab 24. Juni findet immer donnerstags der Gerloser Bauernmarkt statt. Vom frischen Brot, Butter, verschiedenen Wurstsorten bis hin zum selbstgebrannten Zillertaler Bauernobstler können Sie alles vor Ort erwerben.

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

Visit the weekly Farmer's Market in Gerlos from 24th of June weekly. You have the chance to buy everything from freshly baked bread, different kinds of sausages to homemade Zillertaler farmer's fruit brandy.

### BESICHTIGUNG FERNHEIZWERK

Sightseeing district heating station

**Treffpunkt:** 16.30 Uhr Musikpavillon

Wandern Sie mit uns zum Fernheizwerk und lernen Sie die Vorteile und Nachhaltigkeit kennen. Gesamtdauer: ca. 1 Std., Gehzeit ca. 15 min.

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

We hike to the district heating station and learn the benefits and sustainability of this station. Total duration: approx. 1 hour, walking time: approx. 15 min.

**FREITAG**

Friday



MITTEL



### WANDERUNG ZUM ASTACHHOF Hike to the Astachhof

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr Musikpavillon

Mit dem Wanderbus bis zum Eingang des Schwarzachtals. Von dort führt die Wanderung Richtung Böndl zum Astachhof (1.320m). Nach einer Stärkung wandern wir über das Grasegg zurück nach Gerlos-Gmünd. Gesamtdauer: ca. 5 Std. Gehzeit: 3,5 Std. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!**

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

We take the free hiking bus to the entrance of the „Schwarzach“ valley. From there the hike leads in the direction of Böndl to the Astachhof (1.320m). After refreshment, we hike back to Gerlos-Gmünd via the Grasegg. Total duration: approx. 5 hours, walking time: approx. 3.5 hours. **Important: good footwear (hiking boots)!**

**TREFFPUNKT FÜR ALLE AKTIVITÄTEN: MUSIKPAVILLON GERLOS - KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH!**

**MEETING POINT FOR ALL ACTIVITIES: MUSIC PAVILION GERLOS - NO PRE-REGISTRATION NECESSARY!**



## Lauf- & Nordic Walking Trails

### Running & nordic walking trails

#### 52 KILOMETER, 7 STRECKEN, 2 AUSGANGSPUNKTE

52 kilometres, 7 tracks, 2 starting points

Ob Jogging, Running, Alpine-Running, Walking oder Nordic-Walking, die landschaftliche Vielfalt und Schönheit rund um Gerlos bietet immer ein nachhaltiges Naturerlebnis. In unserer Lauf- und Nordic Walking-Region finden sich erlebnisorientierte Trails für den Sportler genauso wie ideal geeignete Strecken für den Neueinsteiger.

#### 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
- # ist leicht und schnell erlernbar und macht einfach Spaß!

Whether jogging, running, alpine running, walking or nordic walking, the natural diversity and beauty around Gerlos offers a lasting nature experience. In our running and nordic walking region can be found adventure trails for athletes as well as ideally suitable routes for beginners.

#### Nordic Walking

- # is an effective and gentle full body workout
- # relieves the spine and joints
- # strengthens the heart and circulation
- # relieves muscle tension in the neck and shoulder area
- # improves oxygen uptake
- # has a positive effect on blood pressure, cholesterol and body fat
- # is easy to learn and great fun!



#### Blauer Richtungspfeil + Piktogramme = LEICHT

Leichte Lauf- und Nordic Walkingstrecken, die vorwiegend flach verlaufen und vor allem für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene geeignet sind.

Blue direction arrow + icons = EASY

Easy running and Nordic walking routes, that run mostly flat and for beginners and light advanced users suitable.



#### Roter Richtungspfeil + Piktogramme = MITTEL

Mittelschwere Strecken, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker richten.

Red direction arrow + icons = MODERATE

Moderate routes, which are aimed primarily at advanced and performance-oriented runners and Nordic walkers.



#### Schwarzer Richtungspfeil + Piktogramme = SCHWER

Anspruchsvolle Strecken, vor allem für fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker mit entsprechenden Ansprüchen an ihre Trainingsstrecken.

Black direction arrow + icons = HARD

Demanding routes, which are aimed primarily at advanced and performance-oriented runners and Nordic walkers with appropriate demands on their training tracks.





## Überblick Trails Gerlos Overview Gerlos trails

### Route 1 **GMÜNDER SEEMEILE** nautical mile Gmünd

**Ausgangspunkt:** Hotel Kröller

**Starting point:** Hotel Kröller

Länge Length: 4,9 km

### Route 2 **DORFRUNDE** village run

**Ausgangspunkt:** Spielplatz „Bärlhöhle“

**Starting point:** playground „Bärlhöhle“

Länge Length: 1,5 km

### Route 3 **INNERTAL-RUNDE** run „Innertal“

**Ausgangspunkt:** Spielplatz „Bärlhöhle“

**Starting point:** playground „Bärlhöhle“

Länge Length: 7,1 km

### Route 4 **BACHRUNDE** run at the creek

**Ausgangspunkt:** Spielplatz „Bärlhöhle“

**Starting point:** playground „Bärlhöhle“

Länge Length: 7,4 km

### Route 5 **WASSERFALL-TRAIL** waterfall trail

**Ausgangspunkt:** Spielplatz „Bärlhöhle“

**Starting point:** playground „Bärlhöhle“

Länge Length: 7,7 km



**AP** Ausgangspunkt starting point



1

GMÜNDER SEEEMEILE 4,9 km

Nautical mile Gmünd

59 hm

30%

7%

1.223 m

12 hm/km

25 hm

1.190 m

Kurzcharakter

General information

Weg

Way

Ausgangspunkt

Starting point

Höhenprofil

elevation profile

flach verlaufende Strecke

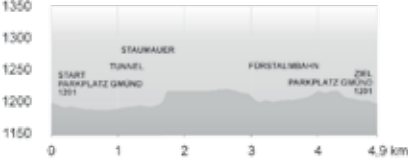
flat running route

Schotterwege, Wald- und Wiesenwege

gravel, forest and meadow paths

Gerlos Gmünd (Hotel Kröller)

Gerlos Gmünd (Hotel Kröller)



Vom Startpunkt am Stausee entlang, durch den Tunnel und über die Stauwand. Über einen kurzen, steilen Anstieg zum „Graseggweg“, am „Hotel Almhof“ vorbei hinunter zur Bundesstraße. Die Straße queren, am Bach entlang bis zum Tenniscenter und auf der anderen Bachseite zurück zum Start. From the starting point along the lake through the tunnel and over the dam. Over a short, steep climb to the „Graseggweg“, past the „Hotel Almhof“ down to the main road. Cross the road, along the creek to the tennis center and on the other side of the creek back to the start.

2

DORFRUNDE 1,5 km

Village run

9 hm

2%

0,5%

1.252 m

6 hm/km

5 hm

1.244 m

Kurzcharakter

General information

Weg

Way

Ausgangspunkt

Starting point

Höhenprofil

elevation profile

flach verlaufende Strecke

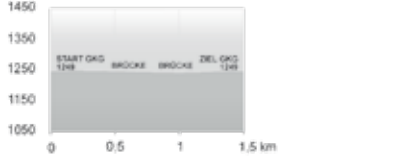
flat running route

Schotter- und Asphaltwege

gravel and asphalt paths

Spielplatz „Bärlöhle“

playground „Bärlöhle“



Vom Spielplatz „Bärlöhle“ nach Osten immer am Gerlosbach entlang. Über die erste Brücke und sofort wieder entlang des Baches Richtung Westen bis zur Brücke (Hotel Garni Alpenrose). Wieder auf die andere Bachseite wechseln und zurück zum Start. Diese Strecke ist als Anfängerstrecke und auch als Tempolaufstrecke geeignet. From the playground „Bärlöhle“ to the east always along the creek „Gerlosbach“. Cross the first bridge and then right away again along the creek westwards to the bridge (Hotel Garni Alpenrose). Switch back to the other side of the creek and back to the start. This route is suitable as a beginners course and as a tempo running track.

3

INNERTAL-RUNDE 7,1 km

Run „Innertal“

100 hm

10%

1,3%

1.345 m

14 hm/km

60 hm

1.249 m

Kurzcharakter

General information

Weg

Way

Ausgangspunkt

Starting point

Höhenprofil

elevation profile

leichte anspruchsvolle Strecke

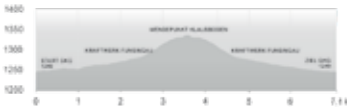
easy demanding route

Schotterwege, Wald- und Wiesenwege

gravel, forest and meadow paths

Spielplatz „Bärlöhle“

playground „Bärlöhle“



Vom Spielplatz „Bärlöhle“ nach Osten am Gerlosbach entlang. Dem Weg folgend Richtung Durlassboden Stausee erreicht man über den Waldweg den Wendepunkt „Klausboden“ vor der Dammkrone des Speichersees. Zurück meist ein ähnlicher Streckenverlauf. From the playground „Bärlöhle“ to the east along the creek „Gerlosbach“. Following the path towards Durlassboden Reservoir, says the turning point „Klausboden“ in front of the dam crest of the reservoir via the forest path. Back mostly a similar route.

- INFORMATION

Summe der zurückgelegten Höhenmeter

total meters of altitude

durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro Kilometer

average distance in meters of altitude per kilometres

maximale Steigung in Prozent

maximum acclivity in percent

längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

longest continuous acclivity in meters of altitude

durchschnittliche Steigung in Prozent

average acclivity in percent

Höchster Punkt

highest point

Niedrigster Punkt

lowest point



4

BACHRUNDE 7,4 km

Run at the creek

↑

⤴

⤵

🏔️ 94 hm

📶 14%

📶 0,7%

⬆️ 1.255 m

🏔️ 13 hm/km

📶 32 hm

⬇️ 1.203 m

🚶 **Kurzcharakter**

General information

🛖 **Weg**

Way

📍 **Ausgangspunkt**

Starting point

🏔️ **Höhenprofil**

elevation profile

mittelschwere verlaufende Strecke

middle running route

Schotterwege, Wald- und Wiesenwege

gravel, forest and meadow paths

Spielplatz „Bärlhöhle“

playground „Bärlhöhle“



Vom Spielplatz „Bärlhöhle“ nach Westen am Gerlosbach entlang bis zur Brücke (Hotel Kröller). Die Bachseite wechseln und weiter Richtung Osten bis zum Tenniscenter. Hier wieder die Bachseite wechseln und wieder zurück nach Gerlos.

From the playground „Bärlhöhle“ to the west along the creek „Gerlosbach“ to the bridge (Hotel Kröller). Switch to the other side of the creek and further on eastwards to the tennis center. Switch again to the other side of the creek and return to Gerlos.



5

WASSERFALL-TRAIL 7,7 km

Waterfall trail

↑

⤴

⤵

🏔️ 237 hm

📶 20%

📶 1,9%

⬆️ 1.350 m

🏔️ 31 hm/km

📶 48 hm

⬇️ 1.203 m

🚶 **Kurzcharakter**

General information

🛖 **Weg**

Way

📍 **Ausgangspunkt**

Starting point

🏔️ **Höhenprofil**

elevation profile

anspruchsvolle Strecke

demanding running route

Schotterwege, Wald- und Wiesenwege

gravel, forest and meadow paths

Spielplatz „Bärlhöhle“

playground „Bärlhöhle“



Vom Spielplatz „Bärlhöhle“ über den Forstweg hinauf am Heizwerk vorbei bis zur Abzweigung „Wanderweg 7a“. Weiter auf einem sehr wurzeligen, jedoch abwechslungsreichen Weg vorbei am Wasserfall bis zur Abzweigung „Wimmertal“. Ein kurzes steiles Stück führt hinab zum Gerlosbach und am Bach entlang zurück zum Start.

From the playground „Bärlhöhle“ over the „Forstweg“ up to the to the heating plant continue to the junction (Hikingtail 7a) the forest. Further on a rooty, but varied (hiking trail 7a), passing the waterfall to the turnoff „Wimmertal“. A short steep way leads down to the creek „Gerlosbach“ and along the creek back to the start.

INFORMATION

- 🏔️ **Summe der zurückgelegten Höhenmeter**

total meters of altitude
- 📶 **durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro Kilometer**

average distance in meters of altitude per kilometres
- 📶 **maximale Steigung in Prozent**

maximum acclivity in percent
- 📶 **längste durchgehende Steigung in Höhenmeter**

longest continuous acclivity in meters of altitude
- 📶 **durchschnittliche Steigung in Prozent**

average acclivity in percent
- ⬆️ **Höchster Punkt**

highest point
- ⬇️ **Niedrigster Punkt**

lowest point



# Trails Stausee Durlassboden Reservoir trails

**Route 6** **STAUSEERUNDE** run around the reservoir  
**Ausgangspunkt:** Seestüberl an der Dammkrone  
**Starting point:** Seestüberl at the reservoir  
Länge Length: 10,2 km

**Route 7** **2-SEEN-RUNDE** run around the 2 reservoirs  
**Ausgangspunkt:** Seestüberl an der Dammkrone  
**Starting point:** Seestüberl at the reservoir  
Länge Length: 13,2 km



## INFORMATION

- Summe der zurückgelegten Höhenmeter**  
total meters of altitude
- durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro Kilometer**  
average distance in meters of altitude per kilometres
- maximale Steigung in Prozent**  
maximum acclivity in percent
- längste durchgehende Steigung in Höhenmeter**  
longest continuous acclivity in meters of altitude
- durchschnittliche Steigung in Prozent**  
average acclivity in percent
- Höchster Punkt**  
highest point
- Niedrigster Punkt**  
lowest point



**IDEALE URLAUBSHÖHE** Ideal vacation altitude  
Die durchschnittliche Höhenlage der Strecken von 1.200 bis 1.400 m stellt einen leichten Höhenreiz für den Körper dar, der vor allem die Sauerstoff-Transportfunktion verbessert, was einen sehr wesentlichen Trainingseffekt bedeutet.  
The average altitude of the routes from 1,200 to 1,400 m represents a slight height stimulus for the body, improves especially the oxygen transport function which represents a very significant training effect.

**6 STAUSEERUNDE 10,2 km**  
Run around the reservoir

106 hm

12%

0,5%

1.459 m

10 hm/km

29 hm

1.407 m

**Kurzcharakter**  
General information

leichte verlaufende Strecke  
easy running route

**Weg**  
Way

Schotterwege, Asphalt, Wald- und Wiesenwege  
gravel, asphalt, forest and meadow paths

**Ausgangspunkt**  
Starting point

Seestüberl an der Dammkrone  
Seestüberl at the reservoir

**Höhenprofil**  
elevation profile

Vom Startpunkt entlang der Nordseite des Stausees über Wald- und Wiesenwege bis zur Brücke bei der Schütthofalm. Zurück Richtung Start am See entlang, vorbei an den Almen und am Ende noch über die Dammkrone.  
From the starting point along the north side of the reservoir through forest and meadow paths to the bridge at the „Schütthofalm“. Back along the reservoir towards the starting point, passing the alpine pastures and at the end across the dam crest.

**7 2-SEEN-RUNDE 13,2 km**  
Run around the 2 reservoirs

107 hm

12%

0,4%

1.459 m

8 hm/km

29 hm

1.407 m

**Kurzcharakter**  
General information

anspruchsvolle Strecke  
demanding route

**Weg**  
Way

Schotterwege, Asphalt, Wald- und Wiesenwege  
gravel, asphalt, forest and meadow paths

**Ausgangspunkt**  
Starting point

Seestüberl an der Dammkrone  
Seestüberl at the reservoir

**Höhenprofil**  
elevation profile

Die Runde verläuft gleich wie die Stauseerunde, jedoch umrundet man den zweiten See bis zum Alpengasthof Finkau. Tipp: sehr schöne Wanderung, empfehlenswert!  
This run is the same as the run around the reservoir, however, you go around the second lake to the Alpengasthof Finkau. Tip: very nice hike, recommended!



# Aktiv WELLNESS

## PHILOSOPHIE • Philosophy

- » Aktive Erholung und natürliches Wohlbefinden am Berg
- » Fördert mit sanften Wanderungen und unkomplizierten Wellnessübungen die Gesundheit
- » Mobilisiert durch Ruhe und Besinnung Ihre innere Kraft und Harmonie
- » Bietet wertvolle Gesundheits- und Wellnessstipps für zu Hause an
- » Is active recreation and natural wellbeing in the mountains
- » Stimulates health with gentle hikes and easy wellness exercises
- » Awakens through peace and reflection your inner strength and harmony
- » Offers valuable health and wellness tips for home



[www.zillertalarena.com/sicherheit](http://www.zillertalarena.com/sicherheit)



## Tourismusverband Zell-Gerlos

### TVB Zell-Gerlos Büro Gerlos

A-6281 Gerlos 141 · Tel. +43/(0)5284/5244-0  
gerlos@zell-gerlos.at · [www.zell-gerlos.at](http://www.zell-gerlos.at)

### TVB Zell-Gerlos Büro Zell

A-6280 Zell am Ziller · Dorfplatz 3a · Tel. +43/(0)5282/2281-0  
zell@zell-gerlos.at · [www.zell-gerlos.at](http://www.zell-gerlos.at)