

Wochenprogramm: 21. Juni 2020 – 18. September 2020

Sonntag:

10.00 Uhr Musikpavillon: **Einstimmungswanderung leicht** ins **Schönachtal**

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.

leicht aktiv Wellness

16.00 Uhr Flying Fox

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: € 20,00 pro Person. Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro!

16.30 Uhr Musikpavillon: „**Rückenfit**“

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**)

aktiv Wellness

leicht	leichte Wanderung
mittel	mittelschwere Wanderung
schwer	schwere Wanderungen kombiniert von Schwierigkeitsstufe 1 - 5 oder Radtour
aktiv Wellness	Gesundheitsprogramm kombiniert mit leichter oder mittelschwerer Wanderung
Action Club	Hochseilgarten. Flving Fox. Canyoning. Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!

Wochenprogramm: 21. Juni 2020 – 18. September 2020

Montag:

9.30 Uhr Tennishalle: **"Canyoning - Schwarzach"**

5 Abseilstellen, Sprünge in rauschende Pools und Kletterpassagen erwarten Sie in der Schwarzachschlucht. Gesamtdauer: ca. 3,5 Std., Gehzeit: ca. 2 Std. Preis: € 50,00 pro Person mit Berg aktiv Card, € 42,00 pro Kind bis 15 Jahre. Mitzubringen sind Badekleidung, Turn- oder Trekkingschuhe und Handtuch.

Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Mitgliedsbetrieb oder im Berg aktiv Büro! Im Juli & August täglich buchbar!
Action Club

10.00 Uhr Musikpavillon: **"Gesundheitswanderung - Herzschlag für Herzschlag"** Schöne und leichte Wanderung zur Wimmertalalm (1.380 m). Sie bekommen von uns eine Pulsuhr und lernen Ihr optimales Wandertempo kennen. Unkostenbeitrag für Pulsuhr € 2,00, Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 3 Std. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)! leicht - aktiv Wellness**

10.00 Uhr Musikpavillon: **"Krimmler Wasserfälle"**

Wir fahren mit dem Pkw nach Krimml. Von dort aus wandern wir über den alten Tauernweg hinauf in das beeindruckende Krimmler Achenal zur Hölzlahneralm (1583 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. (Mautstraße: € 9,50 Tageskarte pro Auto) **Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!**

mittel

16.00 Uhr Musikpavillon: **Schnupperklettern** am "Gerloser Kletterturm" Am „Gerloser Kletterturm“ Leihgebühr für die Ausrüstung: € 10,00 pro Person mit Berg aktiv Card. Keine Voranmeldung notwendig! (wird vom 22. Juni bis 04. September durchgeführt).

Action Club

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

aktiv Wellness

20.30 Uhr Musikpavillon (links in Garage) :**"Wer-Wie-Was in Gerlos"**

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: 50 min.

leicht	leichte Wanderung
mittel	mittelschwere Wanderung
schwer	schwere Wanderungen kombiniert von Schwierigkeitsstufe 1 - 5 oder Radtour
aktiv Wellness	Gesundheitsprogramm kombiniert mit leichter oder mittelschwerer Wanderung
Action Club	Hochseilgarten. Flving Fox. Canyoning. Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!

Wochenprogramm: 21. Juni 2020 – 18. September 2020

Dienstag:

09.00 Uhr Musikpavillon: "**Stramme Wadel Tour**" Wanderung Zur **Zittauer Hütte** (2329m). 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.
schwer

09.30 Uhr Parkplatz Klettersteig/Flying Fox (Ried): „**Flying Fox**“
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: € 20,00 pro Person. Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro!
Action Club

10.00 Uhr „**Wanderung zum Isskogel**“
Wir fahren mit der Isskogel-Bahn (Unkostenbeitrag Bergfahrt € 11,00 bzw. Berg-/Talfahrt € 16,00) zum Arena Center Isskogel Restaurant (1.900 m). Nach einer kleinen Warm up - Einheit wandern wir entlang des Ebenfeldes zum Isskogel-Gipfel (2264m) 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.
Mittel - aktiv Wellness

10.00 Uhr „**Hochseilgarten**“
Erleben Sie den neu ausgebauten Hochseilgarten in Gerlos mit 65 Stationen (15 Flying Fox Stationen). Nach einer Einschulung können Sie ins Abenteuer starten und dabei Ihren Mut bzw. Ihr Geschick strapazieren. Vom 24. Juni bis zum 4. September täglich von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet - keine Voranmeldung notwendig. Von Mai bis 24. Juni und ab 5. September bis Oktober nur mit Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro. Dauer: ca. 2 Std.; Unkostenbeitrag: € 27,00 mit Berg aktiv-Card - Kinder bis 15 Jahre € 22,00
Action Club

16.30 Uhr Fussballplatz: "**Gästefussball**"
Treffpunkt am Fußballplatz zu einem gemeinsamen Fußballspiel, Mindestalter: 12 Jahre, (23. Juni - 4. September)

16.30 Uhr Musikpavillon: „**Pilates**“
Treffpunkt: Musikpavillon Sie erhalten eine Einführung in ein Ganzkörpertraining, welches Atemtechnik, Kraftübungen, Stabilisation und Stretching kombiniert. Dauer ca. 1 Std. (Bitte Handtuch mitnehmen).
aktiv Wellness

21.00 Uhr Musikpavillon: "**Fackelwanderung**"
Gemeinsame Fackelwanderung. Dauer: ca. 45 Minuten (wird vom 25. Juni bis 3. September durchgeführt)

leicht	leichte Wanderung
mittel	mittelschwere Wanderung
schwer	schwere Wanderungen kombiniert von Schwierigkeitsstufe 1 - 5 oder Radtour
aktiv Wellness	Gesundheitsprogramm kombiniert mit leichter oder mittelschwerer Wanderung
Action Club	Hochseilgarten. Flying Fox. Canyoning. Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!

Wochenprogramm: 21. Juni 2020 – 18. September 2020

Mittwoch:

05.30 Uhr Musikpavillon: " **Besinnliche Sonnenaufgangstour** " (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!**

leicht aktiv Wellness

9.30 Uhr Tennishalle: "**Canyoning - Schwarzach**"

5 Abseilstellen, Sprünge in rauschende Pools und Kletterpassagen erwarten Sie in der Schwarzachschlucht. Gesamtdauer: ca. 3,5 Std., Gehzeit: ca. 2 Std. Preis: € 50,00 pro Person mit Berg aktiv Card, € 42,00 pro Kind bis 15 Jahre. Mitzubringen sind Badekleidung, Turn- oder Trekkingschuhe und Handtuch. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Mitgliedsbetrieb oder im Berg aktiv Büro! Im Juli & August täglich buchbar! Action Club**

10.00 Uhr Musikpavillon: **Wellnessrundwanderung Latschensee**

Zuerst werden wir an der Isskogel Bergstation das herrliche Panorama genießen. Wir wandern dann entlang des Latschenweges zum Latschensee. Beim Latschensee tanken wir Energie bei einer Kneipptour und ernergetisierenden Übungen. Beim Rückweg kehren wir in der Latschenalm (1.950 m) ein bevor es mit der Gondelbahn wieder zurück nach Gerlos geht. Gesamtdauer: ca. 3,5 Std., Gehzeit: ca. 2 Std. (Unkostenbeitrag Bergfahrt €11,00 bzw. Berg-/Talfahrt € 16,00).

leicht - aktiv Wellness

10.00 Uhr Musikpavillon: „**Schönachrunde**“

Unser Weg führt uns über einen schönen Steig von Gerlos hinauf entlang des Höhenweges 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)!**

mittel

14.00 Uhr Parkplatz Klettersteig/Flying Fox (Ried): „**Flying Fox**“

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 (Bergoder Trekkingschuhe)**, Dauer ca. 2 Std., Unkostenbeitrag € 20,00. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro. Action Club**

16.30 Uhr Musikpavillon: „**Besichtigung Fernheizkraftwerk**“

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.

Leicht - aktiv Wellness

leicht	leichte Wanderung
mittel	mittelschwere Wanderung
schwer	schwere Wanderungen kombiniert von Schwierigkeitsstufe 1 - 5 oder Radtour
aktiv Wellness	Gesundheitsprogramm kombiniert mit leichter oder mittelschwerer Wanderung
Action Club	Hochseilgarten. Flving Fox. Canyoning. Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!

Wochenprogramm: 21. Juni 2020 – 18. September 2020

Donnerstag:

10.00 Uhr Musikpavillon: **"Schaukäserei"**

Wanderung zur Maria ins Krumbachtal. Entlang des KrumbachBaches 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 1/2 Std.

leicht

10.00 Uhr Musikpavillon: **„Wanderung zum Astachhof“**

Mit dem Wanderbus bis zum Eingang des Schwarzachtales. Dann führt uns die Wanderung über Weisbachlkurve 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)!

mittel – Berg Wellness

14.00 Uhr Parkplatz Klettersteig/Flying Fox (Ried): **„Flying Fox“**

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 (Bergoder Trekkingschuhe)**, Dauer ca. 2 Std., Unkostenbeitrag € 20,00. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro.**

Action Club

16.00 Uhr Musikpavillon: **Schnupperklettern** am "Gerloser Kletterturm" Am „Gerloser Kletterturm“ Leihgebühr für die Ausrüstung: € 10,00 pro Person mit Berg aktiv Card. Keine Voranmeldung notwendig! (wird vom 22. Juni bis 04. September durchgeführt).

Action Club

17.00 Uhr Musikpavillon: **„Pilates“**

Treffpunkt: Musikpavillon Sie erhalten eine Einführung in ein Ganzkörpertraining, welches Atemtechnik, Kraftübungen, Stabilisation und Stretching kombiniert. Dauer ca. 1 Std. (Bitte Handtuch mitnehmen).

aktiv Wellness

leicht	leichte Wanderung
mittel	mittelschwere Wanderung
schwer	schwere Wanderungen kombiniert von Schwierigkeitsstufe 1 - 5 oder Radtour
aktiv Wellness	Gesundheitsprogramm kombiniert mit leichter oder mittelschwerer Wanderung
Action Club	Hochseilgarten. Flving Fox. Canvonia. Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!

Wochenprogramm: 21. Juni 2020 – 18. September 2020

Freitag:

09.00 Uhr Musikpavillon: "**Lust und Laune Stramme Wadel Tour**"

Am heutigen Tag entscheidet der Wanderführer in Absprache mit Ihnen am Musikpavillon welche Wandertour durchgeführt wird. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!**

10.00 Uhr Musikpavillon: "**Trisslalm**"

Wir fahren mit dem PKW (Parkgebühr € 5,00) bis zum Gasthof 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!**

Leicht - aktiv Wellness

10.00 Uhr „**Hochseilgarten**“

Erleben Sie den neu ausgebauten Hochseilgarten in Gerlos mit 65 Stationen (15 Flying Fox Stationen). Nach einer Einschulung können Sie ins Abenteuer starten und dabei Ihren Mut bzw. Ihr Geschick strapazieren. Vom 24. Juni bis zum 4. September täglich von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet - keine Voranmeldung notwendig. Von Mai bis 24. Juni und ab 5. September bis Oktober nur mit Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro. Dauer: ca. 2 Std.; Unkostenbeitrag: € 27,00 mit Berg aktiv-Card - Kinder bis 15 Jahre € 22,00

Action Club

14.00 Uhr Parkplatz Klettersteig/Flying Fox (Ried): „**Flying Fox**“

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 (Bergoder Trekkingschuhe)**, Dauer ca. 2 Std., Unkostenbeitrag € 20,00. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro.**

Action Club

16.30 Uhr Fussballplatz: "**Gästefussball**"

Treffpunkt am Fußballplatz zu einem gemeinsamen Fußballspiel, Mindestalter: 12 Jahre, (23. Juni - 4. September)

leicht	leichte Wanderung
mittel	mittelschwere Wanderung
schwer	schwere Wanderungen kombiniert von Schwierigkeitsstufe 1 - 5 oder Radtour
aktiv Wellness	Gesundheitsprogramm kombiniert mit leichter oder mittelschwerer Wanderung
Action Club	Hochseilgarten. Flving Fox. Canyoning. Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!

Wochenprogramm: 21. Juni 2020 – 18. September 2020

(unverändert)

Bike Aktiv

Für begeisterte MOUNTAINBIKER

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 24. Juni bis 20. 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.

Schwierigkeitsgrade:

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)

WARUM GEFÜHRTE TOUREN?

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

Wochenprogramm BIKEAKTIV 2019

Montag

10.00 Family tour Schönachtal HM 200 (Mindestalter: 7 Jahre)

10.00 – 13.00 Singletrail Intro mit Techniktraining (Isskogeltrails, Gondelfahrten) – Schutzausrüstung wird benötigt!!!

14.00 Enduro - Isskogel & More

Dienstag

10.00 Arena Biker - Isskogel – Kreuzwiese HM600

10.00 E-BIKE INTRO Tour mit Techniktraining

Mittwoch

10.00 Trailsurfers – Salzachjoch über Ronach HM 1000 (e-bike ok)

10.00 Family tour mit Techniktraining (Wildgerlostal 300 Hm – 22 KM) (e-bike ok)

14.00 Arena biker – Gletcherblickalm 700 HM

Donnerstag

10.00 Singletrail Intro mit Techniktraining (Isskogeltrails, Gondelfahrten)
Wichtig!!! Schutzausrüstung wird benötigt

10.00 Trailsurfer (Krimml & Back) HM 700 + Bikeshuttle (e-Endurobike ok)

Freitag

10.00 E- bike tour Isskogelgipfel mit leichten Singletrails . HM ca. 1500

10.00 Enduro day Kapauns Trails – Gondelfahrt und Bikeshuttle

leicht

leichte Wanderung

mittel

mittelschwere Wanderung

schwer

schwere Wanderungen kombiniert von Schwierigkeitsstufe 1 - 5 oder Radtour

aktiv Wellness

Gesundheitsprogramm kombiniert mit leichter oder mittelschwerer Wanderung

Action Club

Hochseilaarten. Flving Fox. Canyoning. Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!