

22.06 - 19.09.2025
SOMMERPROGRAMM 2025



AKTIV WELLNESS



Tirol **Zillertal**
Sport und Action in Gerlos

zello
gerlos
Zillertal
ARENA

WOCHEN- PROGRAMM

WEEKLY PROGRAM



SONNTAG SUNDAY



Einstimmungswanderung ins Schönnachtal

Warm-Up hiking tour into the Schönnachtal

10.00 Uhr **Musikpavillon**

Schöne, leichte Wanderung in herrlicher Natur in das Schönnachtal über die Lackenalm (1.400 m) zur Issalm (1.460 m). Beim Rückweg wird in der Lackenalm 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 pavillion**

Gentle, delightful hike through the beautiful Schönnachtal valley, passing by the Lackenalm (1.400 msl) to the Issalm (1.460 msl). On the way back, we will make a pit stop at the Lackenalm. 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 pavillion

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 pavillion**

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

AKTIV
Wellness

„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 30.06.2025 bis 01.09.2025 durchgeführt!

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

Duration: approx. 45 minutes

Carried out from 30.06.2024 until 01.09.2025!

DIENSTAG TUESDAY



Wanderung „Krimmler Wasserfälle“

Hiking Tour Krimmler Waterfalls



AKTIV
Wellness

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 Achental. 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 we start hiking along the old Krimmler Tauern trail. This path will take us up to the impressive Krimmler Achental 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



AKTIV
Wellness

„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.



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!



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



DONNERSTAG THURSDAY



Bike Tour „Arena Biker“

10.00 Uhr **Musikpavillon**

ca. 700 hm, leichte Singletrails – für sportliche Anfänger

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

Easy singletrails - for sporty beginners, ascent 700 msl

AKTIV
Wellness



„Gerloser Bauernmarkt“

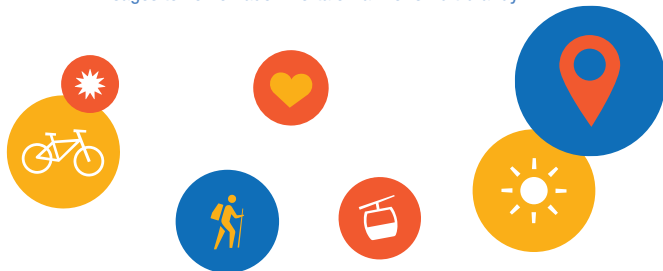
Farmer's Market in Gerlos

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.

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



„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 Weisbachkurve 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: 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 „Weissbachkurve“ towards the „Böndel“ and to the „Aschtachhof“ (1.320 msl). After a refreshing pitstop at this farm and some energizing exercises, we will hike back through the „Grasegg“ toward Gerlos Gmünd. **Total duration: approx. 5 hours, walking time: approx. 3.5 hours.**

Important: Appropriate footwear – Hiking boots!

AKTIV
Wellness



LAUF- & NORDIC WALKING TRAIL

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

Route 1 **GMÜNDER SEEMEILE** nautical mile Gmünd

Ausgangspunkt: Hotel Kröllner

Starting point: Hotel Kröllner

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

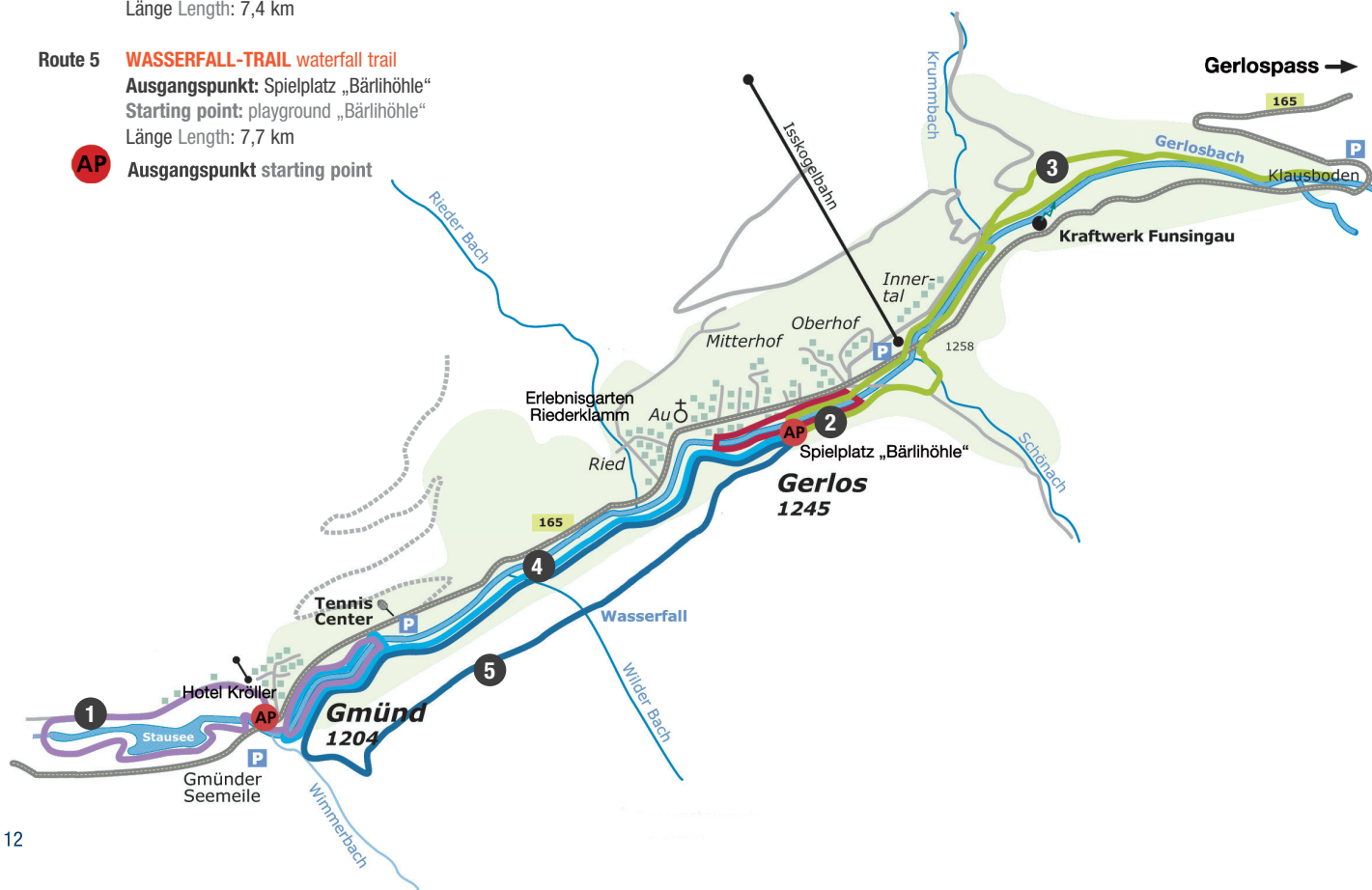
Ausgangspunkt: Spielplatz „Bärlhöhle“

Starting point: playground „Bärlhöhle“

Länge Length: 7,7 km

AP

Ausgangspunkt starting point



1 GMÜNDER SEEMEILE 4,9 km
NAUTICAL MILE GMÜND

59 hm 30% 7% 1.223 m
12 hm/km 25 hm 1.190 m

Kurzcharakter flach verlaufende Strecke
General information flat running route
Weg Schotterwege, Wald- und Wiesenwege
Way gravel, forest and meadow paths
Ausgangspunkt Gerlos Gmünd (Hotel Kröller)
Starting point Gerlos Gmünd (Hotel Kröller)
Höhenprofil
elevation profile

Vom Startpunkt am Stausee entlang, durch den Tunnel und über die Staumauer. 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 flach verlaufende Strecke
General information flat running route
Weg Schotter- und Asphaltwege
Way gravel and asphalt paths
Ausgangspunkt Spielplatz „Bärlhöhle“
Starting point playground „Bärlhöhle“
Höhenprofil
elevation profile

Vom Spielplatz „Bärlhöhle“ 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 „Bärlhöhle“ 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 leichte anspruchsvolle Strecke
General information easy demanding route
Weg Schotterwege, Wald- und Wiesenwege
Way gravel, forest and meadow paths
Ausgangspunkt Spielplatz „Bärlhöhle“
Starting point playground „Bärlhöhle“
Höhenprofil
elevation profile

Vom Spielplatz „Bärlhöhle“ nach Osten am Gerlosbach entlang. Dem Weg folgend Richtung Durlassboden Stausee erreicht man über den Waldweg den Wendepunkt „Klausboden“ vor der Dammkrone des Speichersees.

From the playground „Bärlhöhle“ 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.

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** mittelschwere verlaufende Strecke
General information middle running route
- Weg** Schotterwege, Wald- und Wiesenwege
Way gravel, forest and meadow paths
- Ausgangspunkt** Spielplatz „Bärlhöhle“
Starting point playground „Bärlhöhle“
- Höhenprofil**
elevation profile



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** anspruchsvolle Strecke
General information demanding running route
- Weg** Schotterwege, Wald- und Wiesenwege
Way gravel, forest and meadow paths
- Ausgangspunkt** Spielplatz „Bärlhöhle“
Starting point playground „Bärlhöhle“
- Höhenprofil**
elevation profile



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

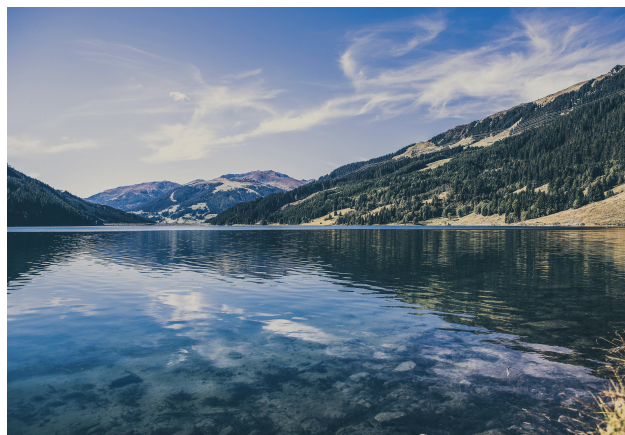
Route 7 **2-SEEN-RUNDE** run around the 2 reservoirs
Ausgangspunkt: Seestüberl an der Dammkrone
Starting point: Seestüberl at the reservoir
 Länge Length: 13,2 km

AP Ausgangspunkt starting point



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 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 Schüttthofalm. 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 „Schüttthofalm“. 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



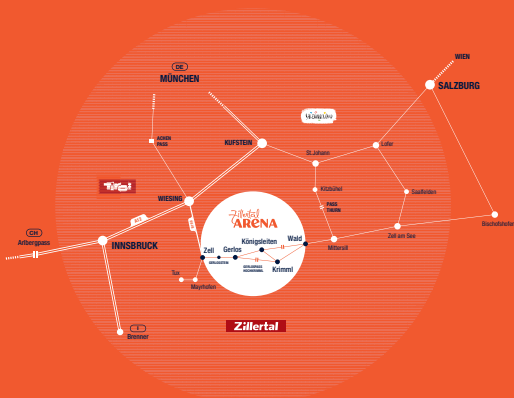
Die Runde verläuft gleich wie die Stauseerunde, jedoch umrundet man den zweiten See bis zum Alpengasthof Finkau. Tipp: sehr schöne Wanderung, empfehlenswert!

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 Wellness Tipps 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



Tourismusverband Zell-Gerlos

TVB Zell-Gerlos Büro Gerlos

A-6281 Gerlos 196 · Tel. +43/(0)5284/5244-0
gerlos@zell-gerlos.at · 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