

# BERG **aktiv**

Sommeraktivprogramm mit Sport & Action



[www.berg-aktiv.at](http://www.berg-aktiv.at)

Bergaktiv ist ein buntes Fit- und Vitalprogramm für Jung und Alt. Ob bei Sonnenschein oder Regen steht dieses Programm allen Gästen der Gerloser Bergaktiv-Mitgliedsbetriebe von 26. Juni bis 23. September kostenlos zur Verfügung. Pro Tag werden drei Wanderungen zur Auswahl angeboten! Bergaktiv ist ein Programm, das auf das Zusammenspiel von Bewegung, Entspannung und Ernährung abgestimmt wurde. Für Wanderungen werden feste Schuhe benötigt, Bikes für die Biketouren und ebenso die Bergschuhe, Regenbekleidung, Rucksäcke und Teleskopstöcke können vor Ort bei den Sportgeschäften ausgeliehen werden.

**BERGaktiv**

Viel Spaß wünscht das Bergaktiv Team

im **ArenaFUNten Club in Gerlos!**  
**Kids & Teens**

GEPRÜFTE  
KINDER  
BETREUUNG



**FAMILIENNEST** 26. Juni - 9. September und 26. September - 7. Oktober 2011 (Herbstprogramm)

Programmdauer: Montag bis Freitag von 9.30 bis 15.00 Uhr.

Das Familiennestprogramm ist speziell für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren abgestimmt und gegen Vorlage der Gerloser Gästekarte - vorrangig Familiennest Mitgliederbetriebe kostenlos!

Am Programm stehen: Fackelwanderung, "Der Natur auf der Spur" - Wanderung, Wasserwunderwelt (das Wasser neu entdecken), Vinzenz Vogelscheuch - auf dem Wellness-Pfad und ganz neu - Alfons Adler auf der Spur



**TEENY ACTION** 26. Juni - 9. September 2011

Extra für Teens ab 10 Jahren - Abenteuer pur mit Mountainbike-Tour, Raften & Klettern, Hochseilgarten, Canyoning, Kletterturm, Bierkistenklettern, ...

Mo + Fr kostenlos / Di, Mi und Do Action-Pakete mit Kostenbeitrag.

leicht leichte Wanderung    mittel mittelschwere Wanderung    schwer schwere Wanderung    aktivWELLNESS Gesundheitsprogramm kombiniert mit leichter oder mittelschwerer Wanderung



Öffnungszeiten Bergaktiv Büro: Sonntag - Freitag von 9.00 - 10.00 Uhr

Büro von Bergaktiv und aktivWELLNESS

Meeting-Point beim Musikpavillon



**09.00 Uhr** Musikpavillon: **"Stramme Wadel Tour"** der **Kategorie 1**. Nähere Informationen welche Tour durchgeführt wird erhalten Sie in Ihrem Hotel oder im Büro von Bergaktiv; (Öffnungszeiten SO - FR von 9.00 Uhr - 10.00 Uhr).  
**Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!**

**leicht** **aktiv WELLNESS**  
**10.00 Uhr** Musikpavillon: **Einstimmungswanderung leicht ins Schönachtal zur Lackenalm**. Leichte Wanderung in herrlicher Natur ins 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.

**mittel**  
**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 Achtal zur Hölzlahnalm (1.583m). 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.**  
**Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!**

**aktiv WELLNESS**  
**16.30 Uhr** Musikpavillon: **"Stretch & Relax"** Sie entspannen Körper und Geist und beschleunigen gleichzeitig die Erholung mit angenehmen und sanften Dehnungsübungen. Dauer: ca. 45 min.

**20.30 Uhr** Musikpavillon: **"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: ca. 1,5 Std.



**mittel**  
**09.00 Uhr** Musikpavillon: **"Stramme Wadel Tour - Wanderung entlang des Panoramaweges nach Zell am Ziller"**  
 Auffahrt mit der Iskogelbahn (Kostenbeitrag für Auffahrt Iskogelbahn bzw. Rückfahrt mit der Rosenalmbahn € 13,-). Wir wandern unterhalb der Gerlostalalm den Höhenwanderweg bis zur **Kreuzwiesenalm**. Nach einer Stärkung werden wir bis zur Rosenalm weiterwandern und von dort führt uns der Weg mit der Rosenalmbahn nach Zell am Ziller.  
**Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)!**

**09.00 Uhr** Tennishalle: **"Canyoning"** - Abseilen, Sprünge und leichtes Klettern. Kostenbeitrag € 55,- (mit Bergaktivcard € 45,-) Mitzubringen sind Badekleidung, Turn- oder Trekkingschuhe und Handtuch. **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Bergaktiv Hotel! Mindestteilnehmer: 5 Personen! Action Club**

**mittel** **aktiv WELLNESS**  
**10.00 Uhr** Musikpavillon: **"Gesundheitswanderung - Herzschlag für Herzschlag"** Schöne und mittelschwere Wanderung zur Wimmertalalm. Sie bekommen von uns eine Pulsuhr und lernen Ihr optimales Wandertempo kennen. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!**  
 Kostenbeitrag für Pulsuhr € 2,-; Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 3 Std.

**leicht**  
**10.00 Uhr** Musikpavillon: **"Salzachjochalm"** Wir fahren mit dem PKW zum Eingang des Salzachtals. Von dort aus wandern wir auf die Salzachjochalm. Nach einer Stärkung führt uns der Rückweg zum Parkplatz zurück. Gesamtdauer: ca. 4 Std.; Gehzeit ca. 2,5 Std.  
**Bitte mit eigenem PKW zum Treffpunkt kommen.**

**16.00 Uhr** Musikpavillon: **"Schnupperklettern"** am „Gerloser Kletterturm“ Kostenbeitrag inklusive Ausrüstung € 15,- (mit Bergaktivcard € 10,-); **Wichtig: Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Bergaktiv Hotel oder in unserem Bergaktiv Büro! Action Club**

**aktiv WELLNESS**  
**16.30 Uhr** Musikpavillon: **"Nordic Walking"** Mit unserem ausgebildeten Nordic Walking Trainer erlernen Sie das dynamische Gehen mit speziellen Carbonstöcken. Diese Bewegungsform bietet ein sanftes Ganzkörpertraining für alle. Auch für Einsteiger ideal geeignet. **Lauf- oder leichte Wanderschuhe** von Vorteil. Dauer: ca. 1,5 Std. (Kostenbeitrag für Stöcke € 1,-)

**21.00 Uhr** Musikpavillon: **"Fackelwanderung"** Gemeinsame Fackelwanderung. Dauer: ca. 45 min. Bei Regen wird die Fackelwanderung nicht durchgeführt.



- 08.30 Uhr** Musikpavillon: **„Stramme Wadel Tour“** der **Kategorie 3**. (Kostenbeitrag für die Auffahrt mit der Isskogelbahn). Nähere Informationen welche Tour durchgeführt wird erhalten Sie in Ihrem Hotel oder im Büro von Bergaktiv. (Öffnungszeiten SO - FR von 9.00 Uhr - 10.00 Uhr) **Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!**
- 10.00 Uhr** **aktivWELLNESS** Musikpavillon: **„Wanderung zum Isskogel“** Wir fahren mit der Isskogel-Bahn (Kostenbeitrag Bergfahrt € 7,60 bzw. Berg- u. Talfahrt € 11,70) zum Arena Center Isskogel Restaurant (1.900 m). Nach einer Abkühlung (Kneippen) im See und energetisierenden Übungen wandern wir entlang des Ebenfeldes zum Isskogel-Gipfel (2.264 m). Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 3 Std., Aufstieg ca. 350 Hm. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!** Evtl. Badesachen!
- 10.00 Uhr** Musikpavillon: **„Hochseilgarten“** Erleben Sie mit Ihrem Bergführer an 20 Stationen den puren Nervenkitzel! **Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)!** Gesamtdauer: ca. 4,5 Std.; Kostenbeitrag € 48,- **(mit Bergaktivcard € 38,-)** **Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Bergaktiv Hotel oder im Bergaktiv Büro** (Öffnungszeiten SO - FR von 9.00 Uhr - 10.00 Uhr und SO - DI 15.30 - 17.30 Uhr). **Action Club**
- 10.00 Uhr** **leicht** Musikpavillon: **„Wanderung zum Königsleiten Gipfel“** Auffahrt mit der Königsleiten Bahn (Kostenbeitrag € 7,60) Von der Bergstation gehen wir ca. 20 Minuten auf den Königsleiten-Gipfel (2.315m). Von dort aus haben wir einen fantastischen Blick über Gerlos. Der Rückweg führt uns über die **Larmachalm** zurück nach Königsleiten. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 3 Std., Aufstieg (20 min.): ca. 80 Hm.; **Bitte mit eigenem PKW zum Treffpunkt kommen.**
- 16.30 Uhr** **aktivWELLNESS** Musikpavillon: **„Leichter Laufen“** Nach einer kleinen Technikführung 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!**
- 16.30 Uhr** Fußballplatz: **„Gästefußball“** (ab 12 Jahren) Treffpunkt am Fußballplatz zu einem gemeinsamen Fußballspiel. (wird vom 28. Juni - 9. September durchgeführt)

- 05.30 Uhr** **aktivWELLNESS** 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. 08.00 Uhr. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe)!** Fahrgemeinschaften mit Privatautos zum Ausgangspunkt der Wanderung. Gesamtgehzeit ca. 1,5 Std.
- 08.00 Uhr** Musikpavillon: **„Stramme Wadel Tour“** der **Kategorie 5**. Nähere Informationen welche Tour durchgeführt wird erhalten Sie in Ihrem Hotel oder im Büro von Bergaktiv. (Öffnungszeiten SO - FR von 9.00 Uhr - 10.00 Uhr und SO - DI 15.30 - 17.30 Uhr)
- 09.00 Uhr** Tennishalle: **„Canyoning“**- Abseilen, Sprünge und leichtes Klettern. Kostenbeitrag: € 55,- **(mit Bergaktivcard € 45,-)** Mitzubringen sind Badekleidung, Turn- oder Trekkingschuhe und Handtuch! **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Bergaktiv Hotel! Mindestteilnehmer: 5 Personen! Action Club**
- 10.00 Uhr** **aktivWELLNESS** Musikpavillon: **„Wanderung zum Astachhof“** Mit dem Wanderbus bis zum Eingang des Schwarzachtales. Dann führt uns die Wanderung über Weisbachkurve Richtung Bündel zum Astachhof. 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 (Berg- oder Trekkingschuhe)!**
- 10.00 Uhr** **leicht** Musikpavillon: **„Schaukäserei“** Wanderung zur Ilse ins **Krummbachtal**. Entlang des Krummbach-Baches werden wir an der Krummbach Jausenstation die dortige Käserei vorstellen und unsere Gaumen mit einer Käseprobe verwöhnen. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 2,5 Std.
- 16.00 Uhr** Musikpavillon: **„Schnupperklettern“** am „Gerloser Kletterturm“ Kostenbeitrag inklusive Ausrüstung € 15,- **(mit Bergaktivcard € 10,-); Wichtig: Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Bergaktiv Hotel oder in unserem Bergaktiv Büro! Action Club**
- 16.30 Uhr** **aktivWELLNESS** Musikpavillon: **„Nordic Walking“** mit unserem ausgebildeten Nordic Walking Trainer erlernen Sie das dynamische Gehen mit speziellen Carbonstöcken. Diese Bewegungsform bietet ein sanftes Ganzkörpertraining für alle. Auch für Einsteiger ideal geeignet. **Lauf- oder leichte Wanderschuhe** von Vorteil. Dauer: ca. 1,5 Std. (Kostenbeitrag für Stöcke € 1,-)
- 20.15 Uhr** Musikpavillon: **Platzkonzert der BMK Gerlos.** Dauer ca. 1 Std., Eintritt frei!



**08.30 Uhr** Musikpavillon: **“Stramme Wadel Tour“** der **Kategorie 4**. (Kostenbeitrag für die Auffahrt mit der Gerlossteinbahn) Nähere Informationen welche Tour durchgeführt wird erhalten Sie in Ihrem Hotel oder im Büro von Bergaktiv  
(Öffnungszeiten SO - FR von 9.00 Uhr - 10.00 Uhr und SO - DI 15.30 - 17.30 Uhr).

**leicht** **aktiv WELLNESS**  
**10.00 Uhr** Musikpavillon: **“Trisslalm“** Wir fahren mit dem PKW (Parkgebühr € 3,-) 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.; **Bitte mit eigenem PKW zum Treffpunkt kommen.**

**mittel**  
**10.00 Uhr** Musikpavillon: **“Rösslalm über Ried“** Wir beginnen unsere Wanderung entlang des Gerlosbaches und wandern über Gerlos-Ried-Wiesenweg zur Rösslalm. Dort können wir uns bei einem herrlichen Ausblick mit einer zünftigen Jause stärken. Der Abstieg führt über den Wiesenweg zum Musikpavillon zurück. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit ca. 3,5 Std.;  
**Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)!**

**aktiv WELLNESS**  
**16.30 Uhr** Musikpavillon: **“Pilates“** Sie erhalten eine Einführung in ein Ganzkörpertraining, welches Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert. Dauer: ca. 1 Std.

**19.00 Uhr** Musikpavillon: **“Abendsnupperklettern“** am „Gerloser Kletterturm“  
Kostenbeitrag inklusive Ausrüstung € 15,- (mit Bergaktivcard € 10,-);  
**Wichtig: Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Bergaktiv Hotel oder in unserem Bergaktiv Büro! Action Club**



**08.30 Uhr** Musikpavillon: **“Stramme Wadel Tour“** Wanderung zur **Zittauer Hütte** (2.329 m) Gesamtdauer: ca. 7 Std., Gehzeit: ca. 6 Std., Aufstieg: ca. 900 Hm, Abstieg: ca. 900 Hm; **Wichtig: gute Kondition, gutes Schuhwerk (Bergschuhe) und einen eigenen PKW mitbringen!** Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Bergaktiv Hotel!

**10.00 Uhr** Musikpavillon: **“Hochseilgarten“** Erleben Sie mit Ihrem Bergführer an 20 Stationen den puren Nervenkitzel! **Wichtig: gutes Schuhwerk** (Berg- oder Trekkingschuhe), Gesamtdauer: ca. 4,5 Std.; Kostenbeitrag € 48.- (**mit Bergaktivcard € 38,-**)  
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Bergaktiv Hotel oder im Bergaktiv Büro**  
(Öffnungszeiten SO - FR von 9.00 Uhr - 10.00 Uhr und SO - DI 15.30 - 17.30 Uhr). **Action Club**

**mittel** **aktiv WELLNESS**  
**10.00 Uhr** Musikpavillon: **“Wellnesswanderung auf den Plattenkogel“** Gemütliche Wanderung zur Gletscherblickalm, wo wir die hauseigene Käserei besichtigen. Nach einer Kostprobe geht's weiter auf den Plattenkogel in 2.039 m Höhe. Hier erwarten Sie wohltuende Übungen und ein atemberaubender Ausblick. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 4 Std.;  
**Wichtig: gutes Schuhwerk (Bergschuhe) und einen eigenen PKW mitbringen!**

**leicht**  
**10.00 Uhr** Musikpavillon: **“Fischlehrpfad und Besichtigung des Staudammes mit Steckerlfischgrillen“** Wanderung entlang des Gerlosbaches bis zum Staudamm und zum Seestüberl mit Besichtigung unseres Fischlehrpfades und Erklärung des Kraftwerkes (Stromgewinnung). Sie erhalten weiters auf der Fischerhütte am Seestüberl neben einer kleinen Fischprobe eine Einschulung in die Kunst des Fischens. Außerdem wird Ihnen der „Anton aus Tirol“ beim Steckerlfischgrillen alle Tricks zur Zubereitung einer Forelle verraten. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: 2,5 Std.;

**16.30 Uhr** Fußballplatz: **“Gästefußball“** (ab 12 Jahren) Treffpunkt am Fußballplatz zu einem gemeinsamen Fußballspiel.  
(wird vom 28. Juni - 9. September durchgeführt)





# Action Club canyoning - Hochseilgarten - Rafting - Kletterturm

**Wichtig:** Für diese Programmpunkte müssen Sie sich in Ihrem Bergaktiv Hotel oder im Bergaktiv Büro (Öffnungszeiten SO - FR von 9.00 Uhr - 10.00 Uhr und SO - DI 15.30 - 17.30 Uhr) voranmelden! Wetterbedingt können sich die Beginnzeiten verschieben! **Die Angebote sind nur einzeln buchbar! Mindestalter 10 Jahre und max. bis 100 kg.**

## Montag oder Mittwoch

09.00 Uhr

Tennishalle: **"Canyoning"** - Abseilen, Sprünge und leichtes Klettern - 2,5 h Stunden in der unberührten Salzachschlucht. Sie bekommen von uns Neoprenanzug, Helm, Klettergurt und auf Anfrage haben wir auch Schuhe. Mitzubringen sind Badekleidung, Handtuch, Mut und gute Laune; Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

## Dienstag oder Freitag

10.00 Uhr

Musikpavillon: **"Hochseilgarten"** Erleben Sie mit Ihrem Bergführer an 20 Stationen den puren Nervenkitzel!

**Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg- oder Trekkingschuhe)!** Dauer: ca. 4,5 Std.; Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

## Dienstag oder Freitag

Termin nach Vereinbarung

Tennishalle: Atemberaubende **"Raftingfahrt"** auf dem Gerlosbach! **Wichtig: Mitzubringen sind Badekleidung, Handtuch, Mut und gute Laune.**

Aus Sicherheitsgründen gibt es ein Mindestalter von 10 Jahren und ein Gewichtslimit von max. 100 kg. Dauer: ca. 1,5 Std; Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

## Montag, Mittwoch oder Donnerstag

16.00 Uhr (Mo und Mi) &  
19.00 Uhr (Do)

Musikpavillon: **"Schnupperklettern"** am „Gerloser Kletterturm“, Kostenbeitrag inklusive Ausrüstung € 15,- (mit Bergaktivcard € 10,-);

**Wichtig: Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Bergaktiv Hotel oder in unserem Bergaktiv Büro! Action Club**

Der Kletterturm ist von Sonntag bis Freitag (26. Juni - 23. September) ab 14.00 Uhr geöffnet.

Sie können vor Ort die Kletterausrüstung (Klettergurt, Helme, Kletterschuhe, Seil und Sicherungsgeräte) ausleihen.

## 3000er Erlebnistouren

- 10% nur für Mitglieder

- **Reichenspitz 3.303 m**  
ab 2 Personen
- **Gabler 3.264 m**  
ab 2 Personen
- **Großvenediger 3.674 m**  
Ein großes Erlebnis für jeden Bergsteiger - 2 Tagestour ab 4 Personen
- **Großglockner 3.798 m**  
Österreichs höchster Gipfel - 2 Tagestour ab 2 Personen

**Tourpreise auf Anfrage:** Herr Unterwurzacher, Tel. 0664/2143216



**Fun Special** • Tandem-Paragliten • Segel- & Surfschule Gerlos • Ruderboot- und Treibbootverleih • Klettersteig



Mitgliedsbetriebe von **BERGaktiv**<sup>®</sup>

**\*\*\*\*Hotels:** Aktivhotel Gaspingerhof, Alpenhotel Tirolerhof, Biohotel Grubachhof, Hotel Central, Hotel Garni Alpenland, Hotel Glockenstuhl, Hotel Innertalerhof, Hotel Jägerhof, Hotel Kristall, Hotel Schönruh, Hotel Sportalm

**\*\*\*Hotels:** Hotel Garni Hanslerhof, Hotel Waldhof, Landhotel Maria Theresia, Mitterhof

**Gästehäuser:** Das Landhaus, Gästehaus Alpenrose, Gästehaus Birkenheim, Gästehaus Königsleiten, Gästehaus Zillertal

**Appartements:** Appartements Kammerlander David, Kalles Familienappartement, Michi's Appartements

