

# Wochenprogramm: 20. Juni 2010 – 18. September 2010

## **Sonntag:**

10.00 Uhr Musikpavillon: **Einstimmungswanderung leicht** ins **Schönachtal zur Lackenalm**.

Leichte Wanderung in herrlicher Natur ins Schönachtal zur Lackenalm (1.400m). 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; Gesamtgehzeit ca. 2,5 Std.

**aktiv Wellness**

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 Berg aktiv; (Öffnungszeiten SO – FR von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr).

**Wichtig!! gutes Schuhwerk (Bergschuhe)**

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 Achentäl zur Hölzlahneralm (1583m). 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)**

**mittel**

10.00 Uhr Musikpavillon: "**Familienbiketour**" Leichte Biketour ins **Schönachtal** bis zur Lackenalm. Danach biken wir zum Neuen Bikeparcour in der Hausleite, wo Sie auf verschiedenen Untergründen Ihre Bikeerfahrung verbessern können. Gesamtdauer: ca. 3 Std. Wichtig!! **Helmpflicht** und die **Räder** müssen zum Treffpunkt mitgenommen werden. (Sportgeschäfte ab 09.00 Uhr geöffnet) Auf- und Abfahrt: ca. 100 Hm; Gesamtdauer: ca. 2,5 Std.

**mittel**

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

**aktiv Wellness**

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.

## **Kategorie 1**

**Schönbichl:** Auf- Abstieg 800 Hm; Gesamtdauer: ca. 6 Std.

**Arbiskogel:** Auf- Abstieg 800 Hm; Gesamtdauer: ca. 6 Std.;

**Königsleitengipfel:** Auf- Abstieg 800 Hm; Gesamtdauer: 5,5 Std; Auto

**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, Canyoning, Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!

## Montag:

09.00 Uhr Musikpavillon: "**Stramme Wadel Tour**" der **Kategorie 2**. (Unkostenbeitrag für die Auffahrt mit der Isskogelbahn. Nähere Informationen welche Tour durchgeführt wird erhalten Sie in Ihrem Hotel oder im Büro von Berg aktiv (Öffnungszeiten SO – FR von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr). **Wichtig!! gutes Schuhwerk (Bergschuhe)**)

09.00 Uhr Tennishalle: "**Canyoning**" - Abseilen, Sprünge und leichtes Klettern. Unkostenbeitrag: € 48; (mit Bergaktivcard € 38,-) Mitzubringen sind Badekleidung, Turn- oder Trekkingschuhe und Handtuch; **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel! Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen!! Action Club**

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)**; Unkostenbeitrag für Pulsuhr € 2, Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 3 Std..  
**mittel - aktiv Wellness**

10.00 Uhr Musikpavillon: „**Salzachjochalm**“ Wir fahren mit dem PKW zum Eingang des Salzachtales. 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.**  
**leicht**

10.00 Uhr Musikpavillon: „**Stauseebiketour**“ Vom Musikpavillon aus fahren wir neben dem Gerlosbach hinauf bis zur Staumauer. Weiter geht es dann über die Staumauer, vorbei bei der Bärschlag Alm Richtung Finkau. Der Rückweg führt uns über die Gerlosstraße, der Rodelbahn entlang zum Musikpavillon zurück. Aufstieg: ca. 350 HM; **Wichtig!! gute Kondition!!! Helmpflicht** und die **Räder** müssen zum Treffpunkt mitgebracht werden! (Sportgeschäfte ab 09.00 Uhr geöffnet) Auf und Abfahrt ca. 350 Hm; Gesamtdauer: ca. 3,5 Std;  
**mittel**

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. (Unkostenbeitrag für Stöcke € 1,-)  
**aktiv Wellness**

21.00 Uhr Musikpavillon: "**Fackelwanderung**" Gemeinsame Fackelwanderung. Dauer: ca. 45 Minuten

### Kategorie 2:

**Falschriedl:** Auf- Abstieg 900 Hm; Gesamtdauer: ca. 6 Std.; Auto

**Torhelm (Isskogel):** Auf - Abstieg 900 Hm; Abstieg: 900 Hm; Gesamtdauer: ca. 6,5 Std

**Mitterjoch, Roller:** Auf- Abstieg 850 Hm; Gesamtdauer: ca. 6 Std.;

**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, Canyoning, Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!

## **Dienstag:**

08.30 Uhr Musikpavillon: "**Stramme Wadel Tour**" der **Kategorie 3** (Unkostenbeitrag für die Auffahrt mit der Isskogelbahn). Nähere Informationen welche Tour durchgeführt wird erhalten Sie in Ihrem Hotel oder im Büro von Berg aktiv (Öffnungszeiten SO – FR von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr). **Wichtig!! gutes Schuhwerk (Bergschuhe)**

10.00 Uhr Musikpavillon: "**Wanderung zum Isskogel**" Wir fahren mit der Isskogel-Bahn (Unkostenbeitrag Bergfahrt € 6,- bzw. Berg-/Talfahrt € 9,80) zum Arena Center Isskogel Restaurant (1900m). Nach einer Abkühlung (Kneippen) im See und energetisierenden Übungen wandern wir entlang des Ebenfeldes zum Isskogel-Gipfel (2264m). Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 3 Std., Aufstieg ca. 350 Höhenmeter.

**Wichtig !! gutes Schuhwerk (Bergschuhe)**, evtl. Badesachen.

**mittel** - aktiv **Wellness**

10.00 Musikpavillon: „**Hochseilgarten**“ Erleben Sie mit Ihrem Bergführer an 20 Stationen den puren Nervenkitzel! **Wichtig: gutes Schuhwerk** (Berg- oder Trekkingschuhe), Dauer: ca. 4,5 Std.; Unkostenbeitrag: € 48,- (mit Bergaktivcard € 38,-) Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro (Öffnungszeiten SO – FR von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr). Action Club**

10.00 Uhr Musikpavillon: "**Tierlehrpfad**" Wanderung zum Hansl ins **Schwarzachtal** mit Besichtigung unseres Tierlehrpfades. Im Anschluss wird der Hansl eine Hüttengaudi veranstalten. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: 2,5 Std.;

**leicht**

16.30 **Leichter Laufen:** 16.30 Uhr

Nach einer kleinen Technikeinführung 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: Lafschuhe und Kondition!**

**aktiv Wellness**

16.30 Uhr Fussballplatz: "**Gästefussball**" ( ab 12 Jahren) Treffpunkt am Fussballplatz zu einem gemeinsamen Fussballspiel. (wird vom 22. Juni bis 3. September durchgeführt)

### **Kategorie 3**

**Wildkarsee:** Auf- Abstieg 1000 HM, Gesamtdauer: 7,5 Std; Auto

**Salzachgeier:** Auf- Abstieg 1050 HM, Gesamtdauer: 7 Std; Auto

**Kreuzjoch:** Aufstieg 650 Hm; Abstieg 1300 Hm; Gesamtdauer: ca. 7 Std.

**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, Canyoning, Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!

## 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. 08.00 Uhr.

**Wichtig !! gutes Schuhwerk – (Bergschuhe)**, Fahrgemeinschaften mit Privatautos zum Ausgangspunkt der Wanderungen. Gesamtgezeit ca. 1,5 Std.

**mittel - aktiv Wellness**

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 Berg aktiv (Öffnungszeiten SO – FR von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr).

09.00 Uhr Tennishalle: "**Canyoning**" - Abseilen, Sprünge und leichtes Klettern. Unkostenbeitrag: € 48,- (mit Bergaktivcard € 38,-) Mitzubringen sind Badekleidung, Turn- oder Trekkingschuhe und Handtuch; **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel! Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen!!**  
**Action Club**

10.00 Uhr Musikpavillon: „**Wanderung zum Astachhof**“ Mit dem Wanderbus bis zum Eingang des Schwarzachtales. Dann führt uns die Wanderung über Weisbachkurve Richtung Böndel zum Astachhof. Nach einer Stärkung und energetisierenden Übungen gehen wir gemütlich über das Grasegg nach Gerlos Gmünd zurück. Gesamtdauer: ca. 5 Std. Gezeit: 3,5 Std. **Wichtig: gutes Schuhwerk (Berg oder Trekkingschuhe)**

**mittel – aktiv Wellness**

10.00 Uhr Musikpavillon: "**Nordic Walking Tour**" Nach einer kurzen Einführung ins dynamische Gehen mit speziellen Carbonstöcken erwartet Sie ein erstklassiger **Nordic Walking Parcours** mit lustigen Spielen und sanften Fitnessübungen. **Lauf oder leichte Wanderschuhe** von Vorteil. Dauer: ca. 3 Std. (Unkostenbeitrag für Stöcke € 1,-).

**mittel - aktiv Wellness**

10.00 Uhr 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., Gezeit: ca. 2 1/2 Std.  
**leicht**

16.00 Uhr Musikpavillon: **Radtour durch Gerlos**. Wir starten vor dem Berg aktiv Büro und fahren über den Höhenweg (60 Hm) nach Gerlos Gmünd. Dort umrunden wir noch den Stausee und fahren wieder nach Gerlos zurück. **Wichtig!! Helmpflicht** und die **Räder** müssen zum Treffpunkt mitgenommen werden. Auf- und Abfahrt: ca. 60 Hm; Gesamtdauer: ca. 1,5 Std.  
**leicht**

20.15 Musikpavillon: **Platzkonzert der BMK Gerlos**. Dauer: ca. 1 Std. Eintritt frei!!

### Kategorie 5:

**Roßkopf:** Auf- Abstieg 1420 Hm; Gesamtdauer: 9 Std.; Auto

**Kastenwendkopf:** Auf- Abstieg 1100 Hm; Gesamtdauer 8 Std.;

**Pallspitze:** Auf- Abstieg 1100 Hm; Gesamtdauer: 8 Std.;

**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, Canyoning, Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!

## **Donnerstag:**

08.30 Uhr Musikpavillon: "**Stramme Wadel Tour**" der **Kategorie 4**. (Unkostenbeitrag für die Auffahrt mit der Gerlossteinbahn) Nähere Informationen welche Tour durchgeführt wird erhalten Sie in Ihrem Hotel oder im Büro von Berg aktiv (Öffnungszeiten SO – FR von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr).

10.00 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 Kappelle beim Finkau-See vorbei. Gesamtdauer: ca. 4 Std.; Gehzeit: ca. 2,5 Std; **Bitte mit eigenem Pkw zum Treffpunkt kommen.**  
**leicht**

10.00 Musikpavillon: "**Mountainbiketour**" Auffahrt mit der Isskogelbahn (Unkostenbeitrag € 5,50). Wir fahren dann unterhalb der Gerlostalalm den Höhenwanderweg bis zur **Kreuzwiesenalm**. Nach einer Stärkung werden wir bis zur Gerlostalalm zurückbiken und von dort führt uns der Weg nach Gerlos-Gmünd zurück. Wichtig!! gute Kondition!!! **Helmpflicht** und die **Räder** müssen zum Treffpunkt mitgebracht werden! (Sportgeschäfte ab 09.00 Uhr geöffnet) Aufstieg: 500 Hm; Abfahrt: 1000 Hm; Gesamtdauer: ca. 5 Std;  
**schwer**

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)**  
**mittel**

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

20.30 Uhr Musikpavillon :“**AKTIVwellness leben**“  
In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tips, wie Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit steigern können und bekommen einen Einblick in unser vielseitiges AKTIVwellness Wochenprogramm. Dauer: ca. 1,5 Std. **aktiv Wellness**

### **Kategorie 4:**

**Kirchspitze:** Auf- Abstieg 1100 Hm; Gesamtdauer: ca. 7 Std.

**3 Spitzen Tour (Ronachgeier, Baumgartgeier, Tristkopf):** Auf- Abstieg 1050 Hm; Gesamtdauer: ca. 7 Std. Auto

**Brandberger Kolm** (Gerlossteinbahn) Aufstieg 900 HM, Abstieg 1400Hm, Gesamtdauer: 8 Std, Auto

**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, Canyoning, Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!

## Freitag:

08.30 Uhr Musikpavillon: "**Stramme Wadel Tour**" Wanderung Zur **Zittauer Hütte** (2329m).Gesamtdauer: ca. 7 Std., Gehzeit: ca. 6 Std., Aufstieg: ca. 900 hm; Abstieg: ca. 900m;  
**Wichtig!! gute Kondition, gutes Schuhwerk (Bergschuhe) und bitte eigenen PKW mitbringen!** Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel!

10.00 Musikpavillon: „**Hochseilgarten**“ Erleben Sie mit Ihrem Bergführer an 20 Stationen den puren Nervenkitzel! **Wichtig: gutes Schuhwerk** (Berg- oder Trekkingschuhe), Dauer: ca. 4,5 Std.; Unkostenbeitrag: € 48,- (mit Bergaktivcard € 38,-) Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; **Nur gegen Voranmeldung in Ihrem Berg aktiv Hotel oder im Berg aktiv Büro (Öffnungszeiten SO – FR von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr). Action Club**

10.00 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 2039 m Höhe. Hier erwarten Sie wohltuende Übungen und einen atemberaubender Ausblick. Gesamtdauer: ca. 5 Std., Gehzeit: ca. 4 Std.; **Wichtig !! gutes Schuhwerk (Bergschuhe) und eigenes Auto mitbringen!!! mittel - aktiv Wellness**

10.00 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.;  
**leicht**

16.30 Uhr Fussballplatz: "**Gästefussball**" ( ab 12 Jahren) Treffpunkt am Fussballplatz zu einem gemeinsamen Fussballspiel. (wird vom 22. 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, Canyoning, Klettern oder Klettersteig - der ultimative Kick!!!

**Actionpaket:**

**Mo oder Mi Canyoning**

**Di, Mi oder Fr Hochseilgarten**

**Di oder Fr Rafting**

**Gesamtpreis € 105,- (Bergaktivcard € 90,-)**