

NatureFitnessRegion



15 STRECKEN/TRACKS • 6 AUSGANGSPUNKTE/STARTING POINTS • 125 KM

Erste
Ferienregion

im **Zillertal**
FÜGEN - KALTENBACH



INCLUDING
ROUTE MAP
ROUTE PROFILES
TRAINING DIARY
RUN & WALK BASICS



MIT
STRECKENPLAN
STRECKENPROFILIEN
TRAININGSTAGEBUCH
RUN & WALK BASICS

Tirol

Zillertal.at

Inhalt / Content

REGION	Nature Fitness Region im Zillertal / <i>Nature Fitness Region in the Ziller Valley</i>	03
STRECKENPLAN	Reduzierter Übersichtsplan / <i>Reduced route map</i>	04/05
STRECKENPROFILE	Details und Beschreibungen / <i>Route details and profiles</i>	06-16
REGION	Wandern & „Jauszeit“ / <i>Hiking & Ziller Valley specialities</i>	17

RUN & WALK	Trainingstagebuch für 2 Wochen / <i>Training diary for 2 weeks</i>	
REGION	Mehr an Sport / <i>More kind of sports</i>	EINLAGE / INSERT
STRECKENPLAN	Detaillierter Übersichtsplan zum Herausnehmen / <i>Removable detailed route map</i>	

RUN & WALK	BASICS	
	Natürliches Laufen	18
	Das Zusammenspiel der Muskeln beim Laufen	19
	Lauf-ABC	20/21
	Die Dosis entscheidet	21
	Lauf-Trainings-ABC	22/23
	12-Wochen Trainingsprogramm für Laufeinsteiger	24
	12-Wochen Trainingsprogramm für fortgeschrittene Läufer	25
	Kleine Nordic Walking Fibel	26
	Nordic Walking Trainingstipps	27

NatureFitnessRegion im Zillertal

Am Eingang des „aktivsten Tales der Welt“ – dem weltberühmten Zillertal – liegt das Urlaubsparadies „Erste Ferienregion im Zillertal“ mit seinen Orten Strass, Schlitters, Bruck, Fügen, Fügenberg, Hart, Uderns, Ried, Kaltenbach, Stumm, Stummerberg und Aschau.

Dort wo das Tal am breitesten ist und die Orte mit den meisten Sonnenstunden liegen, findet der Gast unzählige Möglichkeiten seinen Urlaub in den Bergen genussvoll zu gestalten.

Insgesamt fünfzehn Lauf- und Nordic-Walking Strecken in unserer Ferienregion bieten für den fitnessorientierten Urlauber sportliche Herausforderung und landschaftlichen Genuss. Neben kurzen und einfachen Runden für den Neueinsteiger finden sich auch anspruchsvolle Bergrouuten in der beeindruckenden Bergkulisse rund um das Spieljoch. Der Halbmarathon durch unsere Ferienregion stellt auch für konditionell gute Läufer eine Herausforderung dar.

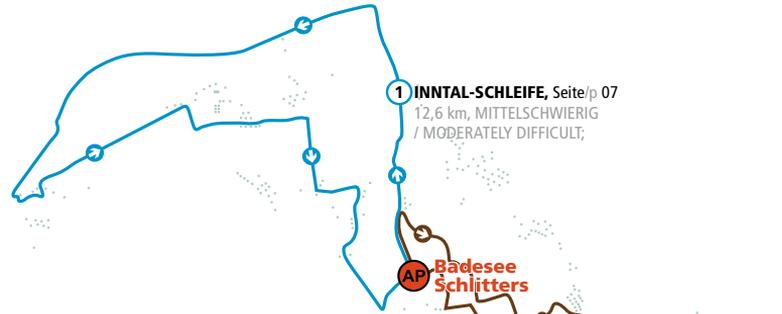


NatureFitnessRegion in the Ziller Valley

At the entrance of „the world’s most active valley“ – the world famous Ziller Valley – lies the holiday paradise known as “the first holiday region in the Ziller Valley“ with its picturesque towns, such as Strass, Schlitters, Bruck, Fuegen, Fuegenberg, Hart, Uderns, Ried, Kaltenbach, Stumm, Stummerberg and Aschau..

At the widest part of the valley, where the towns are blessed with the longest hours of sunshine, guests can discover innumerable possibilities that go to make holidays in the mountains a real pleasure.

A total of fifteen running and Nordic Walking trails within our holiday resort provide sporting challenges and scenic pleasure for fitness oriented holidaymakers. In addition to short and easy circuits for beginners, there is also a number of challenging mountain routes amidst the impressive mountain scenery around the Spieljoch mountain. The half marathon through our holiday resort even poses a challenge to fit runners.



1 **INNENTAL-SCHLEIFE**, Seite/p 07
12,6 km, MITTELSCHWIERIG
/ MODERATELY DIFFICULT;

AP **Badeseeschlitters**

Streckenplan

In der Mitte der Broschüre finden Sie einen detaillierten Übersichtsplan zum Herausnehmen, sowie ein Trainingstagebuch für Ihr persönliches Lauf- und Nordic Walking Training.

Route map

You will find a removable detailed route map at the centre of the brochure, as well as a training diary for your personal running, hiking and Nordic Walking training.

2 **ZILLER-LONGRUN**, Seite/p 08
12,9 km, MITTELSCHWIERIG
/ MODERATELY DIFFICULT;

3 **KAPELLENWEG**, Seite/p 09
8,4 km, SCHWIERIG / DIFFICULT;

6 **PUTZATAL-WALK**, Seite/p 11
2,3 km, MITTELSCHWIERIG
/ MODERATELY DIFFICULT;

AP **Fügen / Zentrum**
AP **Fügen / Ziller**

4 **VOGEL-TRAIL**, Seite/p 09
7,2 km, SCHWIERIG / DIFFICULT;

7 **ST.PANKRAZ-RUNDE**, Seite/p 11
8,5 km, SCHWIERIG / DIFFICULT;

Bergstation **Spieljochbahn** AP

8 **PANORAMA-TRAIL**, Seite/p 12
4,4 km, SCHWIERIG / DIFFICULT;





Spezielles Leitsystem zur Tempo- und Pulskontrolle

Damit jeder problemlos die ideale Strecke für sich finden kann, sind die Strecken mit dem Laufland Tirol Leitsystem für Lauf-, Berglauf- oder Nordic-Walkingstrecken ausgestattet. Das eigens entwickelte 2-Tafel-System, bestehend aus Richtungs- und Distanztafeln, vermittelt Informationen zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit und weist exakt die gelaufenen Kilometerabschnitte aus. So kann jeder Läufer oder Nordic Walker z.B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Check-Ups sofort selbst kontrollieren.

Special guide system for speed and heart rate monitoring

So everyone can find their ideal route without any hassle, routes for running, mountain running and Nordic Walking are provided using the 'Laufland Tirol' guide system. This own developed 2-board system, which consists of Direction and Distance boards, providing information about directions, route lengths, the difficulty of routes and the exact kilometres run in the sections. This means that each runner, or Nordic Walker, can for instance straight away check that they are keeping to their individual speed and heart rate limits as determined in medical check-ups.

TRAIL HOCHZILLERTAL, Seite/p 13
8,7 km, SCHWIERIG / DIFFICULT;

BEGINNERS RUN, Seite/p 13
3,6 km, LEICHT / EASY;

WIESENWEG-SCHLEIFE, Seite/p 15
9,2 km, MITTELSCHWIERIG / MODERATELY DIFFICULT;

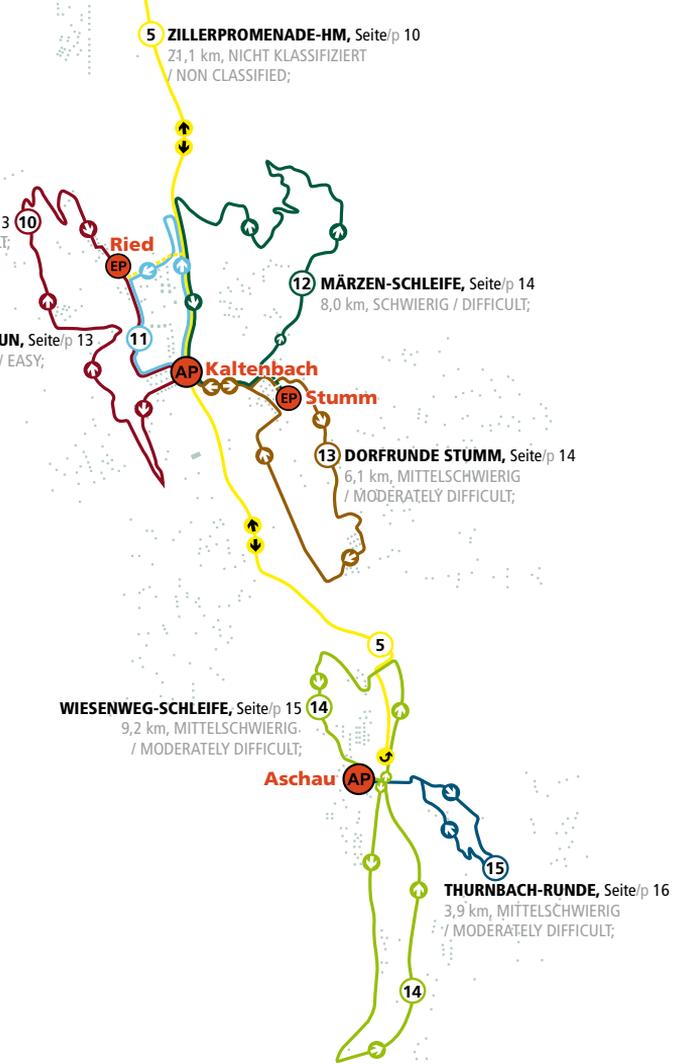
THURNBACH-RUNDE, Seite/p 16
3,9 km, MITTELSCHWIERIG / MODERATELY DIFFICULT;

ASCHAU, Seite/p 15
3,9 km, MITTELSCHWIERIG / MODERATELY DIFFICULT;

DORFRUNDE STUMM, Seite/p 14
6,1 km, MITTELSCHWIERIG / MODERATELY DIFFICULT;

MÄRZEN-SCHLEIFE, Seite/p 14
8,0 km, SCHWIERIG / DIFFICULT;

5 ZILLERPROMENADE-HM, Seite/p 10
21,1 km, NICHT KLASSIFIZIERT / NON CLASSIFIED;



Streckenprofile

In den Streckenprofilen finden Sie alle wichtigen Daten und Informationen zu der jeweiligen Strecke. Die Streckenprofile sind numerisch gereiht und nach Ausgangspunkten gegliedert.

Route profiles

You will find comprehensive data and information on each respective route within the route profiles. The route profiles are numerically arranged and ordered in accordance with starting points.

Klassifikation der Lauf- und Nordic Walkingstrecken

Die Strecken der ERSTEN FERIENREGION IM ZILLERTAL erfüllen die Laufland Tirol Richtlinien der Tiroler Landesregierung und der Tirol Werbung. Dies garantiert Ihnen qualitätsvolle Strecken, die von Experten ausgesucht, geprüft, markiert und entsprechend klassifiziert wurden.

blauer Richtungspfeil + Piktogramme = LEICHT

flach verlaufende Strecke, die vor allem für den Einsteiger und leicht Fortgeschrittenen geeignet ist



roter Richtungspfeil + Piktogramme = MITTELSCHWIERIG

leicht kupperte Strecke, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker richtet



schwarzer Richtungspfeil + Piktogramme = SCHWIERIG

anspruchsvoll kupperte Strecke vor allem für fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer und Nordic Walker mit entsprechenden Ansprüchen an ihre Trainingsstrecke



grauer Richtungspfeil + Piktogramme
nicht klassifizierte Lauf- und Nordic Walkingstrecke



Track classification

The routes in the FIRST HOLIDAY REGION IN THE ZILLER VALLEY meet the „Laufland Tirol“ requirements of the Tirolean Provincial Government and Tirol Marketing. This guarantees high-quality routes that are selected, checked, signed and appropriately classified by experts.

blue arrow + icons = EASY

gentle routes that are mainly suitable for beginners and those slightly more advanced

red arrow + icons = MODERATELY DIFFICULT

slightly undulating routes that are mainly aimed at advanced and performance-orientated runners and Nordic walkers

black arrow + icons = DIFFICULT

challenging and undulating routes mainly for advanced and performance-orientated runners and Nordic walkers with appropriate training requirements

grey arrow + icons

non classified run and Nordic Walking route



Laufstrecke /
running route



Nordic Walkingstrecke /
Nordic Walking route



auch als Winterlauf- und Nordic Walkingstrecke geeignet /
also suitable as a winter running and Nordic walking route

AUSGANGSPUNKT **BADESEE SCHLITTERS**

AP

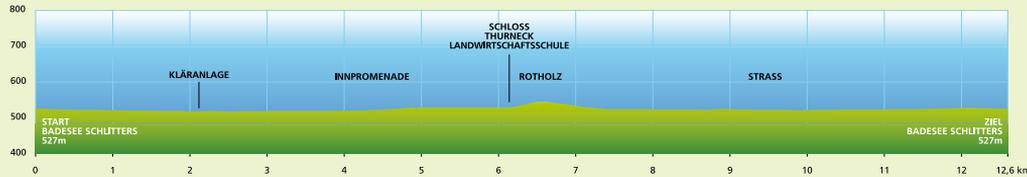
1

Inntal-Schleife: 12,6 km


 ▶ 12613 m
 ▲ 44 m

 △ 18 m
 ∇ 6 %

 ∅▲ 3 m/km
 ∅∇ 0,2 %

 ● 548 m
 ○ 518 m


Kurzcharakter: Lange flache Runde entlang von Ziller und Inn
Untergrund: Asphalt

Brief profile: Long, flat circuit along the Ziller and Inn
Under foot: Asphalt

Streckenverlauf: Vom Badese See Schlitters folgt man dem Weg Richtung Norden zwischen Wiesen und Feldern zum Ufer des Ziller. Dem Bach entlang erreicht man den Inn, dem man flussaufwärts Richtung Westen folgt. Nach einer Schleife durch die Ortschaft Rotholz vorbei an Schloss Thurneck (Landwirtschaftsschule) gelangt man auf eine wunderbare Allee, die sich bis Strass zieht. Durch den Ort und über Felder Richtung Süden gelangt man wieder zurück zum Start.

Route: The course runs from Schlitters bathing lake toward the north between fields and meadows toward the bank of the Ziller Stream. The course then goes along the stream until it reaches the River Inn, which is to be followed upstream toward the west. After a round through the town of Rotholz, one reaches a marvellous avenue that leads all the way to Strass. Through the town and across fields toward the south, one returns to the starting point.

1

Inntal-
Schleife

12,6 km



Erlebnistherme Zillertal in Fügen Ziller Valley Thermal Baths

Ein besonderes Erlebnis ist der Besuch der Erlebnistherme Zillertal in Fügen, mit angeschlossenem Freibad, Sonnenterrassen, großzügigen Familien- und Kinderbereichen, Gastronomie, Rutschen Relaxzonen und vielem mehr. Die Kombination Freischwimmbad und Erlebnistherme ist in Tirol einzigartig. Damit muss auch an „Schlechtwettertagen“ nicht auf den Badespaß verzichtet werden.

One special experience is a visit to the Ziller Valley Thermal Baths in Fügen, with adjoining open-air pool, sunshine terraces, spacious family and children's areas, food and drink, slides, relaxation areas and lots more. This combination of open-air pool and thermal baths is unique in the Tyrol. Now you don't have to miss out on the pool fun on rainy days.



Wasser - Quelle des Lebens

Urlaub im Zillertal bedeutet Urlaub in intakter Natur. Es ist längst keine Selbstverständlichkeit mehr, dass man problemlos Wasser aus der Leitung trinken kann. In der Ersten Ferienregion findet man neben der intakten Natur Wasser von hohem Reinheitsgrad - direkt aus den Quellen in den Bergen. Wasserfälle und Bäche laden den Gast ein sich direkt an Ort und Stelle zu erfrischen. Die Quelle des Lebens ist auch die Quelle der Energie im Urlaub.



Water – the source of life.

Holidaying in the Ziller Valley means communing with the unspoilt natural world. We can no longer take it for granted that water from the tap is problem-free. In the First Holiday Region you will find not just an unspoilt natural environment but also water of the highest purity – straight from the mountain springs. In fact, guests are invited to refresh themselves straight from the waterfall or stream. The spring of life is also the source of energy when you are on holiday.

AUSGANGSPUNKT FÜGEN / ZILLER



2

Ziller-Longrun: 12,9 km



▶ 12899 m

△ 18 m

◌▲ 3 m/km

● 547 m

▲ 42 m

⚡ 6 %

◌⚡ 0,2 %

○ 524 m



Kurzcharakter: Lange, flach verlaufende Strecke entlang von Gießenbach und Ziller

Brief profile: Long, level-running course along the Giessenbach Stream and the Ziller Stream

Untergrund: Asphalt, Schotterweg

Under foot: Asphalt, gravel path

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt Fügen / Ziller führt die Strecke talauswärts Richtung Norden. Zwischen Wiesen und Feldern gelangt man entlang des Giessenbaches bis nach Schlitters und zum dortigen Badensee. Kurz darauf macht die Strecke kehrt und man läuft erst auf der westlichen, später auf der östlichen Seite des Ziller über Imming und Hart wieder zurück zum Ausgangspunkt in Fügen.

Route: The course runs from the starting point Fügen / Ziller and heads out of the valley toward the north. The course then goes through a scenic landscape of fields and meadows along the Giessenbach Stream, all the way to Schlitters and the bathing lake that is located there. Then the course takes a turn and one firstly goes along the west bank and later along the east bank of the Ziller Stream via Imming and Hart to return to the starting point in Fügen.

2

Ziller-
Longrun

12,9 km

▶ Streckenlänge in Meter
route length in metres

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter
total metres climbed

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter
longest continuous climb in metres

⚡ maximale Steigung in Prozent
maximum gradient in percent

◌▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km
average climbed per km

◌⚡ durchschnittliche Steigung in Prozent
average gradient in percent

● höchster Punkt
highest point

○ niedrigster Punkt
lowest point

3

Kapellenweg: 8,4 km



► 8398 m △ 156 m ⚡ 47 m/km ● 857 m
▲ 391 m ⚡ 26 % ⚡ 3,8 % ○ 539 m

Kurzcharakter: Mittellange Strecke mit anspruchsvollem Anstieg in beschaulicher Landschaft
Brief profile: Medium length course with a challenging climb amidst a tranquil landscape

Untergrund: Asphalt, Waldwege
Under foot: Asphalt, forest trails

Streckenverlauf: Parallel zum Vogel-Trail führt die Runde hinauf nach Oberhart. Bei der Kirche folgt man der Gemeindestraße Richtung Norden. Leicht ansteigend führt die Strecke vorbei an Wohnhäusern und Höfen durch einen ruhigen und beschaulichen Teil des Zillertals. Nach einem steilen Anstieg auf Waldwegen führt die Strecke zurück Richtung Süden, vorbei an mehreren Kapellen hinunter nach Oberhart und weiter zum Ausgangspunkt.

Route: The chapel trail runs parallel to the Bird Trail up toward Oberhart. The trail then goes from the church along the public road toward the north. The course goes a slightly uphill gradient past residential homes and farmyards along a wonderfully tranquil part of the Ziller Valley. After following steeply climbing forest trails, the course then heads toward the south, past several chapels, down toward Oberhart and back to the starting point.

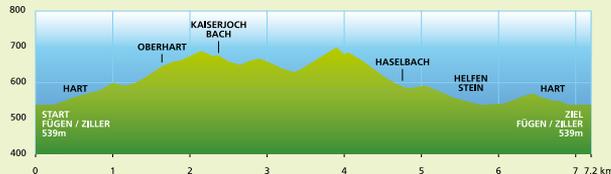
3

Kapellenweg

8,4 km

4

Vogel-Trail: 7,2 km



► 7214 m △ 98 m ⚡ 41 m/km ● 700 m
▲ 294 m ⚡ 14 % ⚡ 2,2 % ○ 538 m

Kurzcharakter: Mittellange, sehr abwechslungsreiche Strecke mit welligem Profil entlang des Vogellehrpfads
Brief profile: Medium length, very diverse course with a hilly profile along the bird nature trail

Untergrund: Asphalt, Schotterwege, Waldwege
Under foot: Asphalt, gravel paths, forest trails

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt Fügen / Ziller geht es über die Brücke Richtung Osten nach Hart und von dort auf einem Waldweg hinauf in den Ortsteil Oberhart. Von hier führt die Strecke in ständigem Auf und Ab dem Hang entlang in Richtung Süden. In mehrmaligem Wechsel von Schotterstraße und Trail gelangt man, einige Bäche querend und vorbei an mehreren Höfen, hinunter nach Haselbach. Von dort erst am Waldrand, später dann über Wiesen und Felder führt der Weg zurück zum Ausgangspunkt.

Route: The course runs from the starting point Fügen / Ziller, over the bridge, toward Hart in the eastern direction and goes on and up along a forest track to the neighbouring town of Oberhart. The course then leads south with constant ups and downs along the slope. From here the course repeatedly switches from gravel road to trail, across several streams and past a number of farmyards, down to Haselbach. The course then goes along the edge of a forest and later across fields and meadows leading back to the starting point.

4

Vogel-Trail

7,2 km

5

Zillerpromenade-HM: 21,1 km



▶ 21098 m
▲ 58 m

△ 1 m
∇ 2 %

⊕▲ 3 m/km
⊖∇ 0,2 %

● 565 m
○ 539 m



Kurzcharakter: flach verlaufende Halbmarathon-Strecke bzw. beliebig lange Trainingsstrecke

Brief profile: Level-running, half marathon course or training course to suit individual preferences regarding distance

Untergrund: Asphalt, Schotterstraße

Under foot: Asphalt, gravel paths

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt Fügen / Ziller verläuft die Strecke immer flussaufwärts am westlichen Ufer des Ziller entlang bis an den Ortsrand von Aschau, wo nach exakt 10,548 km eine U-Turn Tafel die Hälfte des Halbmarathons signalisiert. Entlang der gesamten Strecke ist der Einstieg in den Lauf jederzeit möglich. Anfänger oder weniger Trainierte haben hier die Möglichkeit nur einzelne Abschnitte der Strecke zu bewältigen, mittels der Kilometrierung aber die zurückgelegte Entfernung bestimmen zu können.

Route: The course runs from the starting point Fügen / Ziller in a continuous upstream direction along the west bank of the Ziller until one reaches the outskirts of Aschau, where a U-Turn sign indicates the half of the half marathon after exactly 10.548 km. Runners can access the course at anytime and from anywhere along the route. Beginners or runners not used to such long distances are provided with the possibility of choosing only individual sections of the course, along which one can easily determine distances by means of kilometre markers along the course.

5

Ziller-
promenade
HM

21,1 km

Zillertal-Activcard / Ziller Valley Activecard



Täglich 1 Berg- und Talfahrt mit einer von 12 Seilbahnen, freier Eintritt in alle 6 Freischwimmbäder (täglich ein Besuch), freie Benutzung der meisten öffentl. Verkehrsmittel (außer Dampfzug), Eintritt zur Sternwarte (+Planetarium) Königsleiten, min. 10% Ermäßigung bei zahlreichen Vorteilspartnern. Für Familien: Kinder (bis 6 Jahre) werden gratis befördert, beim Kauf von zwei EW-Karten fahren Kinder (bis 15 Jahre) kostenlos!

Every day 1 uphill and 1 downhill ride on one of 12 lifts, free admission to all 6 open-air swimming pools (one visit per day), free use of most public transport (not steam train), admission to Königsleiten observatory (+ planetarium), min. 10% reduction on goods and services supplied by many local partners. For families: children (6 years old) carried free of charge. If two adult tickets purchased, children travel free (up to 15 years).

▶ Streckenlänge in Meter
route length in metres

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter
total metres climbed

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter
longest continuous climb in metres

∇ maximale Steigung in Prozent
maximum gradient in percent

⊕▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km
average climbed per km

⊖∇ durchschnittliche Steigung in Prozent
average gradient in percent

● höchster Punkt
highest point

○ niedrigster Punkt
lowest point

AUSGANGSPUNKT FÜGEN / ZENTRUM

AP

6 Putzatal-Walk: 2,3 km



▶ 2295 m △ 84 m ø ▲ 45 m/km ● 640 m
▲ 104 m ℳ 34 % ø ℳ 4 % ○ 548 m



Kurzcharakter: kurze, aber anspruchsvolle und abwechslungsreiche Runde oberhalb vom Zentrum von Fügen

Brief profile: Short but challenging and diverse circuit above the centre of Fügen

Untergrund: Asphalt, Schotterwege, Waldwege
Under foot: Asphalt, gravel paths, forest tracks

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt im Zentrum von Fügen führt diese kurze Strecke zunächst bergan ins Putzatal. Am malerischen Bach entlang geht es über Brücken und Stege einige Höhenmeter hinauf. Es folgt eine Schotterstraße die leicht bergab bis zur Marienbergkirche führt, eine der schönsten Rundkirchen Tirols. Zwischen den Häusern kommt man zum beleuchteten Panoramaweg und über diesen wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Route: The short course initially runs from the town centre of Fügen on an uphill gradient into the Putzatal. Then the course follows a picturesque stream, crosses bridges and goes uphill to higher altitudes. The course then goes slightly downhill along a gravel road to the Marienberg church, which is one of the most beautiful round churches of Tyrol. By following the course between houses, one will reach the lit up Panoramaweg (Panorama Trail), which leads back to the starting point.

6

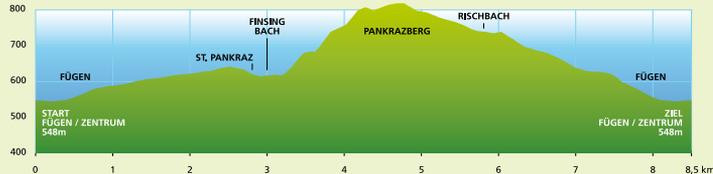
Putzatal-Walk

2,3 km

7 St. Pankraz-Runde: 8,5 km



▶ 8474 m △ 125 m ø ▲ 38 m/km ● 820 m
▲ 322 m ℳ 30 % ø ℳ 3,2 % ○ 545 m



Kurzcharakter: Längere Strecke mit kurzen steilen Anstiegen und sehr abwechslungsreicher Streckenführung

Brief profile: Long-distance course with short, steep gradients and a very diverse course route

Untergrund: Asphalt, Schotterwege, Waldwege
Under foot: Asphalt, gravel paths, forest trails

Streckenverlauf: Vom Ortszentrum in Fügen verläuft die Runde Richtung Süden durch den Ortsteil Kapfing, immer leicht ansteigend bis zur Kirche St. Pankraz. Beim Finsingbach führt die Strecke dann bergan durch den Wald auf den Pankrazberg. Die Strecke führt von hier auf der Straße, später auf Schotter- und Waldwegen immer leicht bergab über Wiesen und entlang des Waldrandes zurück Richtung Ortszentrum. Von Südwesten kommend erreicht man durch ein Wohngebiet wieder den Ausgangspunkt.

Route: The course runs from the town centre of Fügen toward the south, through the neighbouring town of Kapfing and along a constant slightly uphill gradient until one reaches the church of St. Pankraz. After reaching the Finsingbach Stream, the course goes uphill and through the forest on the Pankraz Mountain. From here, the course goes along a road, then along gravel and forest trails on a constant downhill gradient across meadows and along the edge of the forest back toward the town centre. Coming from the south-west, one then passes through a residential area to reach the starting point.

7

St. Pankraz-Runde

8,5 km

AUSGANGSPUNKT BERGSTATION SPIELJOCHBAHN



8 Panorama-Trail: 4,4 km



▶ 4436 m Δ 78 m Ø▲ 53 m/km ● 1940 m
▲ 237 m ‰ 22 % Ø ‰ 4,7 % ○ 1733 m

Kurzcharakter: Phantastische, nicht allzu lange Höhenrunde mit Rundblick auf Tuxer und Kitzbüheler Alpen sowie aufs vordere Zillertal

Brief profile: Fantastic, high-altitude circuit that is not too long and provides a wonderful panorama view over the Tux and Kitzbühel Alps and the lower Ziller Valley

Untergrund: Schotterwege, Wanderwege

Under foot: Gravel paths, hiking trails

Streckenverlauf: Die Strecke startet parallel zum Barfußweg leicht ansteigend über den Kamm, der schon von der Bergstation der Spieljochbahn zu sehen ist. Nach den ersten Metern auf breitem Weg führt die Strecke entlang eines Trails mit anfangs mäßigem, später etwas stärkerem Gefälle hinunter zur Geolsalm (1733 m). Weiter auf wunderbaren Wanderwegen führt die Runde zuerst flach, später etwas steiler Richtung Norden zurück zum Ausgangspunkt.

Route: The course starts parallel to the Barfußweg (barefoot trail) and follows a slight uphill gradient over the crest, which can be seen from the Spieljoch Funicular mountain station. After the first few metres along a wide path, the course goes along a trail, which at first has a moderate downhill gradient that increases further down, until one reaches the Geolsalm mountain pasture (1733 m). The course goes on along wonderful hiking trails, which are level to begin with and then gradually become steeper, toward the north and back to the starting point.

8

Panorama-Trail

4,4 km

9 Höhenroute Gartalm: 9,1 km



▶ 9147 m Δ 205 m Ø▲ 51 m/km ● 2038 m
▲ 462 m ‰ 22 % Ø ‰ 4,2 % ○ 1657 m

Kurzcharakter: Traumhafte Höhenrundstrecke für konditionsstarke LäuferInnen und WalkerInnen

Brief profile: Breathtaking (in every sense of the word) high-altitude circuit for fit runners and walkers

Untergrund: Schotterwege, Wanderwege

Under foot: Gravel paths, hiking trails

Streckenverlauf: Von der Bergstation aus führt die Strecke Richtung Südosten bergan auf einem breiten Schotterweg. Bald geht dieser in einen schönen Wanderweg über, auf dem man in wechselnder Steigung bis in eine Höhe von 2038 m gelangt. Ein längeres Bergabstück führt vorbei an der Gartalm (1848m) und von dort auf Schotterwegen bis in eine Höhe von 1688 m, wo ein kurzer nicht allzu steiler Anstieg zur Geolsalm (1733 m) beginnt. Von dort ein Stück leicht bergab Richtung Nordosten und in einer weiten Schleife zurück hinauf zum Start.

Route: The course begins at the mountain station and heads toward the south-east, uphill along a wide gravel path. This path soon becomes a hiking trail, upon which one climbs varying gradients to reach an altitude of 2038 m. A long downhill section goes past the Gartalm mountain pasture (1848 m) and then along gravel paths to an altitude of 1688 m, where a short and fairly moderate uphill gradient leads up to the Geolsalm (1733 m). Then the course goes slightly downhill toward the north-east and takes a wide curve back to the starting point.

9

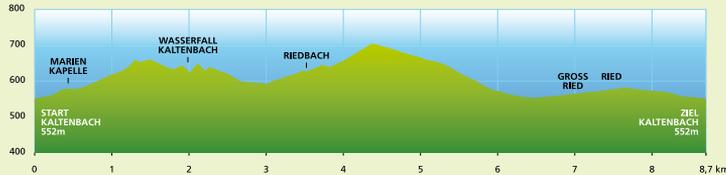
Höhenroute Gartalm

9,1 km

AUSGANGSPUNKT KALTENBACH & EINSTIEGSPUNKT RIED

AP

10 Trail Hochzillertal: 8,7 km



▶ 8676 m △ 82 m ∅▲ 36 m/km ● 706 m
▲ 312 m ∇ 26 % ∅ ∇ 1,8 % ○ 552 m

Kurzcharakter: Mittellanger Crosslauf, ideal geeignet z.B. für die Trainingsmethode Fahrtspiel

Brief profile: Medium length, cross-country course, ideally suited to training methods such as Fahrtspiel (speed play)

Untergrund: Asphalt, Schotterwege, Wald Trails
Under foot: Asphalt, forest trails, gravel paths

Streckenverlauf: Am Kaltenbach entlang startet man Richtung Westen bergan, läuft vorbei an der Marienkapelle und unter den beiden Gondelbahnen hindurch. Nach einem kurzen Straßenstück beginnt ein Trail, dem man in wechselndem Auf und Ab nach Norden, vorbei am spektakulären Wasserfall des Kaltenbachs, Richtung Ried folgt. Nach Querung des Riedbachs folgt man kurz der Straße bergan. Wieder am Trail geht es durch den Wald hinunter nach Großried. Über Nebenstraßen kommt man durch das Zentrum von Ried wieder zurück.

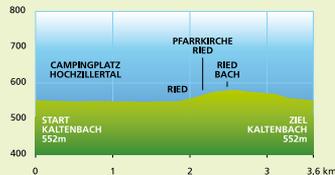
Route: The course begins along the Kaltenbach Stream and heads uphill toward the west, passing the Marien chapel and running beneath both cable car lifts. After a short stretch of road, a trail begins, which takes one on alternating ups and downs toward the north, past the spectacular Kaltenbach waterfall and on toward Ried. After crossing the Riedbach Stream, one then follows the road uphill for a short stretch. The trail continues through the forest and down to Grossried. The course then goes along side roads, through the centre of Ried and back to the starting point.

10

Trail
Hochzillertal

8,7 km

11 Beginners Run: 3,6 km



▶ 3581 m △ 34 m ∅▲ 10 m/km ● 583 m
▲ 36 m ∇ 8 % ∅ ∇ 1 % ○ 548 m

Kurzcharakter: flache, kurze Runde für Einsteiger
Brief profile: Level, short circuit for beginners

Untergrund: Asphalt
Under foot: Asphalt

Streckenverlauf: Am Ziller entlang führt die Strecke talauwärts Richtung Norden. Vorbei am Campingplatz Hochzillertal und einem Wohngebiet verlässt man nach etwa 1,4 km den Uferweg des Ziller und gelangt Richtung Südwesten leicht ansteigend bis in das Ortszentrum von Ried. Nach Passieren der Pfarrkirche und Querung des Riedbachs gelangt man zurück nach Kaltenbach und weiter zum Ausgangspunkt.

Route: The course runs along the Ziller Stream, toward the north and out of the valley. Past the Hochzillertal Camping Ground and a residential area, the course leaves the banks of the Ziller after approximately 1.4 km and then heads toward the south-west on a slightly uphill gradient until it reaches the town centre of Ried. After passing the parish church and crossing the Riedbach Stream, the course then heads back to Kaltenbach and on to the starting point.

11

Beginners
Run

3,6 km

AUSGANGSPUNKT KALTENBACH & EINSTIEGSPUNKT STUMM

AP

12 Märzen-Schleife: 8,0 km



▶ 7964 m △ 248 m ø▲ 36 m/km ● 814 m
▲ 288 m ⚡ 24 % ø ⚡ 3,3 % ○ 548 m



Kurzcharakter: Mittellange, anspruchsvolle Runde oberhalb des Märzenbachs
Brief profile: Medium length, challenging circuit above the Märzen Stream.

Untergrund: Asphalt, Schotterweg, Waldweg
Under foot: Asphalt, gravel paths, forest tracks

Streckenverlauf: In Richtung Westen laufend überquert man die Ziller-Brücke und gelangt auf der anderen Seite des Bachs durch die Ortschaft Stumm zum Eingang der Märzenklamm. Auf schönen Waldwegen führt die Strecke vorbei an Antonius- und Mülkerkapelle bergan bis in eine Höhe von 814 m. In einer weiten Schleife gelangt man hinunter in den Ortsteil Untermärz und von dort auf der westlichen Seite des Zillers wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Route: The course heads west and goes across the Ziller bridge, then it leads on through the town of Stumm toward the entrance of the Märzen Gorge. The route follows beautiful forest trails and passes the Antonius chapel and the Mülker chapel on its way uphill to an altitude of 814 m. The course takes a wide curve down to the town of Untermärz and then reaches the west bank of the Ziller before returning to the starting point.

12

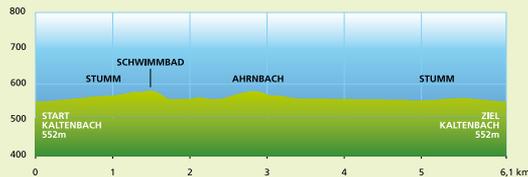
Märzen-Schleife

8,0 km

13 Dorfrunde Stumm: 6,1 km



▶ 6052 m △ 22 m ø▲ 11 m/km ● 583 m
▲ 69 m ⚡ 8 % ø ⚡ 0,5 % ○ 552 m



Kurzcharakter: kurze flache Runde, ideal für Einsteiger und Tempoläufe
Brief profile: Short, level circuit, ideal for beginners and fast paced runs

Untergrund: Asphalt, Schotterwege
Under foot: Asphalt, gravel paths

Streckenverlauf: Parallel zur Märzenschleife führt die Strecke ins Ortszentrum von Stumm, wo man über Nebenstraßen den Waldrand der östlichen Talseite erreicht. Vorbei am neuen Schwimmbad und der Driving Range gelangt man Richtung Süden nach Ahrnbach, wo die Strecke wendet. Inmitten freier Felder führt ein langer geradeaus verlaufender Güterweg Richtung Norden zurück nach Stumm.

Route: The Stumm village circuit runs parallel to the Märzen circuit and heads through the centre of the village, then it goes along side roads toward the edge of the forest on the east side of the valley. Then the course goes past the new swimming bath and driving range and heads south toward Ahrnbach where the course takes a turn. Amidst fields in the open countryside, a long, straight county lane leads toward the north and back to Stumm.

13

Dorfrunde Stumm

6,1 km



Almabtrieb

Zum Abschluss der Almweidezeit werden die Kühe festlich geschmückt und von den Jenern zu Tal getrieben. Die Almabtriebe sind ein besonderes Ereignis bei dem Kultur, Tradition und Brauchtum hautnah miterlebt werden. Die Almabtriebsfester ziehen Jahr für Jahr tausende Besucher ins Zillertal. Zahlreiche „Marktstandln“ bieten Zillertaler Spezialitäten wie Krapfen, Melchermuas, Bauernbrot, Speck, Schnaps, ...

Autumn livestock festival

To mark the end of the summer hillside grazing, the cows are decorated with flowers and then driven by the dairy farmers back down into the valley. This festival is an important event in the region and visitors often enjoy the close encounter with the local culture and customs. These autumn festivals attract thousands of visitors to the Ziller Valley every year. Market stalls sell Ziller Valley specialties such as „krapfen“ (a type of doughnut), „melchermuas“ (a type of pancake often served with cranberries), farmhouse bread, bacon, schnapps and lots more.



AUSGANGSPUNKT ASCHAU

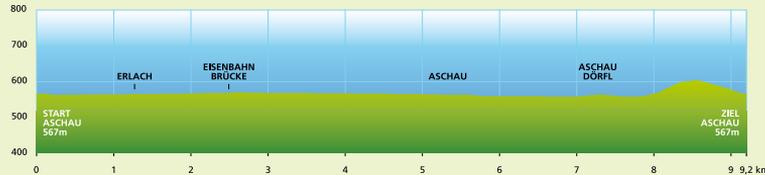


14

Wiesenweg-Schleife: 9,2 km



▶ 9162 m △ 46 m ø▲ 6 m/km ● 605 m
▲ 59 m ≧ 10 % ø ≧ 0,5 % ○ 559 m



Kurzcharakter: Mittellange, größtenteils flache Strecke durch herrliche Wiesen rund um Aschau
Brief profile: Medium length, mostly level trail through magnificent meadows around Aschau

Untergrund: Schotterwege, Wiesenwege, Asphalt
Under foot: Gravel paths, meadow paths, asphalt

Streckenverlauf: Vom Ausgangspunkt Aschau startet die Strecke Richtung Süden bis zur Eisenbahnbrücke der Zillertalbahn an der Gemeindegrenze zu Zell. Von hier führt der Wiesenweg am Ufer des Ziller zurück in Richtung Aschau. Nachdem man die Straße gequert hat, geht es am Ufer entlang weiter. Nach einiger Zeit überquert man die Zillertal Bundesstraße und gelangt auf schönen Wegen durch herrliche Bauernwiesen. Durch ein ruhiges Wohngebiet von Aschau und ein kurzes Waldstück gelangt man zurück zum Ausgangspunkt.

Route: The course begins at the starting point in Aschau and heads south to the Ziller Valley railway bridge on the outskirts of Zell. The meadow trail goes from here along the bank of the Ziller Stream heading back toward Aschau. After crossing the road, the course carries on along the bank of the Ziller. After a while, the course crosses the Ziller Valley main road and reaches beautiful paths through magnificent farm meadows. Then the course heads through a quiet residential area of Aschau and through a short forest trail that leads back to the starting point.

14

Wiesenweg-Schleife

9,2 km

▶ Streckenlänge in Meter
route length in metres

▲ Summe der zurückgelegten Höhenmeter
total metres climbed

△ längste durchgehende Steigung in Höhenmeter
longest continuous climb in metres

≧ maximale Steigung in Prozent
maximum gradient in percent

ø▲ durchschnittlich zurückgelegte Höhenmeter pro km
average climbed per km

ø≧ durchschnittliche Steigung in Prozent
average gradient in percent

● höchster Punkt
highest point

○ niedrigster Punkt
lowest point

15 Thurnbach-Runde: 3,9 km



▶ 3910 m △ 154 m ø▲ 41 m/km ● 718 m
▲ 159 m ⚡ 22 % ø ⚡ 4,0 % ○ 563 m

Kurzcharakter: Kurze, abwechslungsreiche Strecke mit anspruchsvollem Anstieg

Brief profile: Short, diverse course with a challenging clime

Untergrund: Asphalt, Wald Trail, Wiesensweg
Under foot: Asphalt, forest trails, meadow paths

Streckenverlauf: Richtung Osten laufend überquert man die Brücke und gelangt über die Zillertal Bundesstraße und den Ziller auf die andere Talseite. Vorbei am Campingplatz Aufenfeld beginnt die Strecke am Thurnbach entlang anzusteigen. Man passiert eine Kapelle und quert den Bach. Weiter führt die Strecke zunächst bergan durch den Wald, das letzte Stück des Anstieges über eine Wiese. Nach dieser läuft man auf einer Straße zurück zum Talboden. Über schöne Felder gelangt man, vorbei am Ortsteil Thurnbach, wieder zum Campingplatz und über die Brücke zurück zum Ziel in Aschau.

Route: The course heads toward the east and across a bridge, which goes over the Ziller Valley main road and the Ziller Stream to reach the other side of the valley. After passing the Aufenfeld Camping Ground, the course begins to go uphill along the Thurnbach Stream. The course passes a chapel and goes across the stream. The course carries on uphill through the forest and the last part of the clime goes across a meadow. After crossing the meadow, the course goes along a road leading back down to the bottom of the valley. The trail carries on across beautiful meadows, past the camping ground and over the bridge back to the goal in Aschau.

Für höchste Ansprüche reserviert

Die Sparkasse Schwaz steht als führender Vermögensverwalter der Region für Diskretion, Kompetenz und Erfolg im Asset Management. Kunden mit den höchsten Ansprüchen bieten wir neben maßgeschneiderten Veranlagungsmodellen jetzt auch das steuergünstige Treuhandkonto in Form eines Trust-Modells unserer Tochter Sparkasse Bank Malta.

Reservieren Sie Private Banking für höchste Ansprüche in der Sparkasse Schwaz.

+43 (0) 50 100 - 77359
www.sparkasse-schwaz.at

SPARKASSE 
Schwaz AG



Wandern

Das Zillertal lockt mit über 1000 km sicheren Wanderwegen. Entdeckungswanderungen zu einer der 135 urigen Berghütten mit einer richtigen Tiroler „Jausn“ dürfen in keinem Urlaubsplan fehlen. Auf Wunsch werden die Gäste auf ihren Touren von erfahrenen Berg- und Wanderführern begleitet.

Hiking

The Ziller valley boasts over 1,000 km of secure footpaths. Included in every holiday schedule should be a journey of discovery to at least one of the 135 traditional mountain huts, where you can sample proper Tyrolean fare. If requested, an experienced walking or mountain guide will accompany you on your tours.



„Jausnzeit“

Gerade im Zillertal findet man noch zahlreiche regionale Köstlichkeiten. Zumindest einmal sollte man die berühmten Zillertaler Krapfen genießen oder den Käse der Region verkosten. Und das ultimative „Schnapsler!“ danach fördert die Verdauung.

Ziller Valley specialities

There are plenty of regional delicacies to savour in the Ziller Valley. You really ought to try the famous Ziller Valley „krapfen“ (doughnuts) and the local cheese at least once. And then to aid your digestion, finish off your meal with one of the local schnapps.



Erste Ferienregion

im **Zillertal**
FÜGEN - KALTENBACH

Tourismusverband Erste Ferienregion im Zillertal Fügen - Kaltenbach

A-6263 Fügen · Hauptstrasse 54
Tel.+43(5288)62262 · Fax+43(5288)63070
E-Mail: info@best-of-zillertal.at

www.best-of-zillertal.at



FOTOS: EBERHARTER, FÜGEN; ZILLERTALWERBUNG J.P. FANKHAUSER; ARCHIV BERG-
BAHNEN HOCHZILLERTAL; ARCHIV TVB ZILLERTAL-MITTE; ARCHIV TIROL WERBUNG;
SWAROVSKI KRISTALLWELTEN, WATTENS; TVB RATTENBERG, KISSLINGER KRISTALL-
GLAS, RATTENBERG; SPIESS, INNSBRUCK; BERND RITSCHEL, D-KOCHEL AM SEE; LOIS
HECHENBLAIGNER; REITH I. A.; ÖSTERREICH WERBUNG; MAX2, INNSBRUCK;

