

Aktiv in den Bergen – Die Freiheit zu Füßen

Die klare Bergluft, ein atemberaubender Ausblick und Momente der Stille: Das macht das Zillertal attraktiv für Aktiv- und Erlebnisurlauber. Das Training inmitten von zahlreichen Dreitausendern und drei Vegetationsstufen wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Experten sind sich einig: Der sportliche Urlaub in den Bergen garantiert eine optimale Regeneration und einen idealen Fitnesszugewinn!

„Am Berg werden Kraft- und Energiereserven aktiviert.“ Das bestätigt Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des „Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ der Deutschen Sporthochschule Köln. Laufen ab einer Höhe von rund 1.000 Metern fördert die Bildung roter Blutkörperchen, die den Sauerstofftransport im Blut ankurbeln und dadurch zu einem verbesserten Stoffwechsel beitragen. Urlaub in den Bergen ist dank der Bewegung in den unterschiedlichen Höhenlagen bis zu vier Mal erholsamer als Strandurlaub – und auch zu Hause noch positiv und nachhaltig spürbar. Nach dem Höhenttraining ist das Schlafen in der Talsohle besonders regenerativ, da der Körper die niedrige Lage gewohnt ist. Das schont das Herz-Kreislauf-System.

Das Zillertal schafft die perfekte Kombination aus Sport- und Naturerlebnis. Während man sich beim Höhenttraining im Zillertal in der wunderschönen alpinen Berglandschaft bewegt, spürt man die Freiheit unter den Füßen. Die Vegetationsstufen – die Talsohlen über die Almlandschaften bis zu den vergletscherten Gipfeln – bieten einen wechselnden Untergrund sowie Geländehindernisse. Die komplette Muskulatur wird gestärkt, vor allem die Fußmuskulatur durch ständiges Ausbalancieren. Beide Gehirnhälften werden hierbei beansprucht, da man durchweg hochkonzentriert ist, und auch die Lunge wird gekräftigt. Die frische Bergluft verhindert den Pollenflug und ist so für Allergiker bestens geeignet. Im Winter wie im Sommer – ins Zillertal das ganze Jahr! Wunderschöne



Trailrunning-Strecken, wie der Hippach-Trail oder Brandberg-Trail, verzaubern mit tollen Aussichtspunkten und leichten bis anspruchsvollen Streckenabschnitten durch Wälder, Almwiesen und Gebirgsbäche. Natur pur erlebt man im Run & Walk Park: ein erstklassiges Highlight für alle Ausdauer- und Erlebnisorientierten. Und der rund 30 Kilometer lange Weg entlang des Flusses Ziller lädt zu Ausdauerläufen im flachen Gelände ein.

Eine Herausforderung für die Besten ist der Zillertaler Steinbocklauf – Lokalmatador Markus Kröll, der 2019 souverän gewinnen konnte, ist begeistert: „So viele ausgezeichnete junge Läufer als Nachwuchs zu sehen, finde ich großartig, da geht mein Sportlerherz so richtig auf!“

Lerne von den Profis: Kröll ist einer der besten Trailrunner der Welt und – wie sollte es anders sein – seine Heimat ist das Zillertal. Der im Bergsteigerdorf Ginzling aufgewachsene Ausdauersportler hat die Liebe zum Berglauf schon früh entdeckt und feiert seit 20 Jahren zahlreiche sportliche Erfolge. Für die Berglauf-Legende ist es das pure Glück, am Gipfel des Berges zu stehen und den Moment der absoluten Stille zu genießen.

Über Stock und Stein: Der Zillertaler Sporttherapeut Andreas Eder und Markus Kröll zeigen regelmäßig bei Laufcamps ihre wunderschöne Heimat. Für alle Läufer ist dies immer ein ganz besonderes Abenteuer – und das nächste Camp ist bereits in Planung.

Laufen im Zillertal bedeutet, mit der Natur verbunden zu sein: Der Hochgebirgs-Naturpark Zillertaler Alpen umfasst sämtliche prägende Höhenstufen der Alpen – von der landwirtschaftlich genutzten Talsohle hinauf bis zur Waldgrenze in den Almbereich und weiter in die Region der Gletscher. Den Naturpark zeichnet vor allem die enge Verbindung zwischen hochalpiner Kultur- und Naturlandschaft sowie die weitgehende Ruhe im Gebiet aus. Kurz gesagt: Das Zillertal ist Balsam für die Seele und ideal für die körperliche Gesundheit!

Termine:

Freitag & Samstag, 23 +24.07.2021 [Schlegeis 3000 Skyrace](#)

Samstag, 11.09.2021: [Mayrhofen Ultraks Zillertal – Golden Trail National Series](#)

Samstag, 21.08.2021: [Zillertaler Steinbockmarsch mit Steinbocklauf](#)

Aktiv am Berg und im Tal:

Das Zillertal ist bekannt für seine hervorragenden Hütten und top-modernen Bergbahnen im Winter. In diesen Genuss kommen im Sommer auch Wanderer und Biker, denn sie müssen sich nicht immer auf die reine Muskelkraft verlassen, um die Gipfel der Zillertaler und Tuxer Alpen zu erreichen. Die Lösung sind die Sommerbergbahnen, die mit der [Zillertal Activcard](#) in der Tasche täglich eine Berg- und Talfahrt gratis anbieten. Diese Karte ist der ideale Begleiter für alle, die das Tal mit seinen vier Ferienregionen von vorne bis hinten erleben möchten. Während man die ersten Höhenmeter einfach überfliegt, hat man Zeit die Natur zu bewundern und erkennt, was das Zillertal zu einer der beliebtesten Alpendestinationen macht. Die Karte gewährt dazu freien Eintritt in die [Freischwimmbäder](#), die freie Benutzung der meisten öffentlichen Verkehrsmittel der Region und bei zahlreichen Vorteilspartnern im und ums Zillertal erhält man Ermäßigungen.

Über das Zillertal

Tal der Dreitausender, des ewigen Eises, der kulinarischen Höhepunkte und der Musik. Mit Herzlichkeit und typisch Tiroler Charme wird man in jeder der 25 Zillertaler Gemeinden willkommen geheißen. Insgesamt hat das breite und sonnige Tal über 35.000 Einwohner und erstreckt sich über 47 Kilometer. Den höchsten Punkt im Zillertal bildet mit 3.509 Höhenmetern der Hochfeiler. Seinen Namen hat das Tal vom 56 km langen Fluss Ziller, dessen Quelle sich auf 2.270 Meter Höhe in der Gemeinde Brandberg befindet. Er fließt von Süden nach Norden und mündet bei Strass auf 517 Meter Seehöhe in den Inn. Große Hotelketten sucht man im Zillertal vergeblich – die meisten Hotels sind Familienbetriebe. Der einzigartige Mix aus Genuss und Natur begeistert seit jeher – investiert wird dabei laufend in den Komfort und die perfekte Infrastruktur. Sommer wie Winter locken unzählige Angebote auf Bergpfade, auf die Piste oder auf den Golfplatz. Möglichkeiten gibt es im Zillertal wie Nadeln im Zirbenwald. Der nächste Urlaub im „Tal der unzähligen Möglichkeiten“ kann kommen!

Pressekontakt:

Zillertal Tourismus GmbH
c/o Sabine Jahns
Bundesstraße 27d
A-6262 Schlitters
Tel.: +43 5288 87187
presse@zillertal.at
www.zillertal.at