

WOCHEN	1	2	3	4																																																												
5	<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen				
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
6	<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen				
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
7	<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen				
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																

RUN & WALK - TRAININGSTAGEBUCH - 2. WOCHEN
 INFOS ZU TRAININGSPROGRAMMEN UND -BEREICHEN FINDEN SIE AUF S. 22 + 23

WOCHEN	1	2	3	4																																																												
5	<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen				
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
6	<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen				
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
7	<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen					<table border="1"> <tr><td>Trainingsbereich</td><td>RK IA KA1 EA SA KAZ</td><td>/</td><td>Umfang km/min</td><td>Schnelligkeit</td></tr> <tr><td>Trainingsprogramm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bemerkungen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit	Trainingsprogramm					Bemerkungen				
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																
Trainingsbereich	RK IA KA1 EA SA KAZ	/	Umfang km/min	Schnelligkeit																																																												
Trainingsprogramm																																																																
Bemerkungen																																																																

RUN & WALK - TRAININGSTAGEBUCH - 1. WOCHEN
 INFOS ZU TRAININGSPROGRAMMEN UND -BEREICHEN FINDEN SIE AUF S. 22 + 23

NATURE FITNESS REGION

18 STRECKEN/TRACKS
 7 AUSGANGSPUNKTE/STARTING POINTS
 150 KM

MIT STRECKENPLAN
 STRECKENPROFILIEN
 TRAININGSTAGEBUCH
 RUN & WALK BASICS

INCLUDING
 ROUTE MAP
 ROUTE PROFILE
 STRAINING DIARY
 RUN & WALK BASICS

FÜGEN-KALTEN BACH

DIE ERSTE FERIENREGION IM ZILLERTAL

**Mehr an Sport
 More kind of sports**



ABENTEUER KLETTERN

Das Zillertal bietet gesicherte Klettersteige und Klettergärten in allen Schwierigkeitsgraden, in allen Schwimmbädern, Bädern, Eisklettern, Bouldern, Indoor-Klettern ... und natürlich un-erreichbar ist. Zahlreiche Klettertouren, die das Herz jedes Bergsteigers höher schlagen lassen.

BIKERS PARADISE

Die „Erste Ferienregion im Zillertal“ ist ein wahrer Magnet für Radsportler und Mountainbiker. Mehr als 800 km bestens gepflegte und gesicherte Mountainbike-Routen aller Schwierigkeitsgrade lassen keinen Wunsch offen.

BIKERS PARADISE

The First Holiday Region in the Zillertal Valley is a magnet for all two-wheel enthusiasts – from leisure cyclist to mountain-biker. With more than 800 km of well-maintained and secured cycle/mountain bike routes of all difficulty levels, there's so much to choose from.



SPIELJOCHBAHN UND SCHAUBERGWERK FÜGEN

(1,860m) The starting point of the exhibition mine in the Oxei valley, approx. 45 mins away.



CLIMBING ADVENTURE

The Zillertal Valley can offer secured fixed rope climbing routes and climbing parks at all difficulty levels. Then there's ice-climbing, bouldering, indoor climbing ... Mountainbike-Routen, which are sure to get every serious alpine climbing tourist, which are and of course there are the many

WASSERSPASS

„Wasserratten“ sind in der Ersten Ferienregion Zillertal auf alle Fälle richtig. Herrliche Erlebnis-Freischwimmbäder und Bädern, sowie die Erlebnis-therme in Fügen, bieten großen und kleinen Gästen wohlige Erfrischung und jede Menge Wasserspaß. Badesees Schütters Badewelt Stumm Erlebnis-therme „Aufenfeld“ und Freibad in Fügen

MORE FUN IN THE WATER

Swimming enthusiasts of all ages will find all they could ever want here. Guests, both young and old, will love the magnificent adventure open-air pools and bathing lakes, all perfect places to cool down and enjoy bucket loads of aqua fun.





FÜGEN-KALTENBACH IM ZILLERTAL

1 Inntal-Schleife 12,6 km

AP

2 Ziller-Longrun 12,9 km

AP

3 Kapellenweg 8,4 km

4 Vogel-Trail 7,2 km

5 Ziller-promenade HM 21,1 km

6 Putzatal-Walk 2,3 km

AP

7 St. Pankraz-Runde 8,5 km

8 Panorama-Trail 4,4 km

AP

9 Höhenroute Gartalm 9,1 km

10 Trail Hochzillertal 8,7 km

AP

11 Beginners Run 3,6 km

12 Märzen-Schleife 8,0 km

13 Dorfrunde Stumm 6,1 km

14 Wiesenweg-Schleife 9,2 km

AP

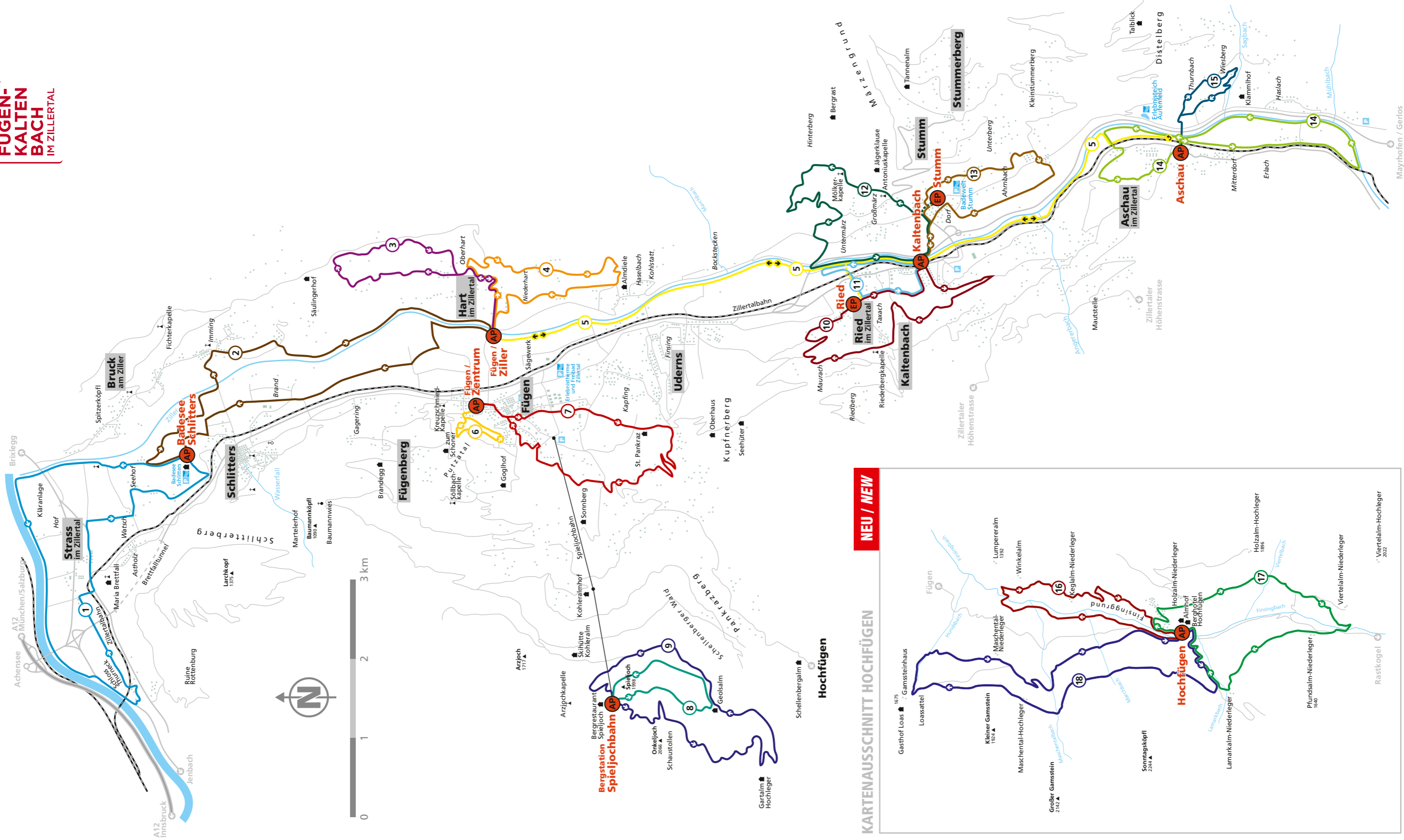
15 Thurnbach-Runde 3,9 km

16 Keglaim-Schleife 5,9 km

AP

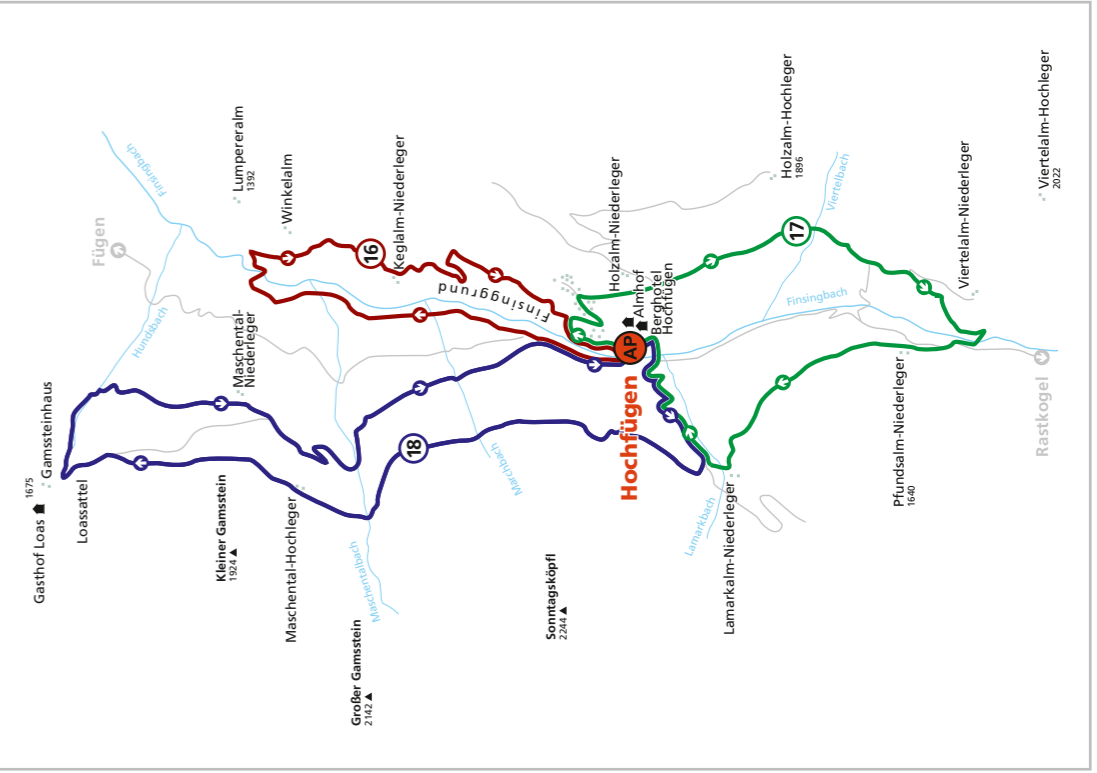
17 4-Almen-Marsch 7,3 km

18 Maschental-Runde 10,8 km



NEU / NEW

KARTENAUSSCHNITT HOCHFÜGEN



AUSANGSPUNKT BADESEE SCHLITTERS

AUSANGSPUNKT FÜGEN / ZILLER

AUSANGSPUNKT FÜGEN / ZENTRUM

AUSANGSPUNKT BERGSTATION SPIELJOCHBAHN

AUSANGSPUNKT KALTENBACH & EINSTIEGSPUNKT RIED

AUSANGSPUNKT KALTENBACH & EINSTIEGSPUNKT STUMM

AUSANGSPUNKT ASCHAU

AUSANGSPUNKT HOCHFÜGEN