

UND SO FUNKTIONIERT'S

Die Tourismusorte Krimml, Neukirchen & Bramberg und Zell am See-Kaprun bieten mehrmals pro Woche Testmöglichkeiten mit ausgebildeten Guides an. Nach einigen Etappen am Hohe Tauern Panorama Trail oder Wandertagen in der Region wiederholt man den Test und erhält eine Urkunde über den gesteigerten Fitnesswert. Eine Test-Anmeldung erfolgt direkt über die einzelnen Tourismusbüros Krimml, Neukirchen & Bramberg und Zell am See-Kaprun.

| | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| KRIMML Treffpunkt: | jeden Di + FR Hohe Tauern Health Therapieplatz | ab 09:00 Uhr |
| NEUKIRCHEN Treffpunkt: | jeden Mo, Mi + Fr Sportplatz Neukirchen | ab 08:00 Uhr |
| BRAMBERG Treffpunkt: | jeden Di + Do Wennsergletscher | ab 08:00 Uhr |
| ZELL AM SEE-KAPRUN Treffpunkt: | jeden Di jeden Fr Esplanade Zell am See / Elisabethpark Richtung Südufer | 09:00–11:00 Uhr 15:00–17:00 Uhr |
| Anmeldung: | bis zum Vortag 16:00 Uhr bei dem jeweiligen Tourismusbüro | |



TOURISMUSBÜRO KRIMML

Oberkrimml 37, 5743 Krimml, T. +43 6564 7239-0
info@krimml.at, www.krimml.at

TOURISMUSBÜRO NEUKIRCHEN

Marktstraße 171, 5741 Neukirchen, T. +43 720 710 730
info@wildkogel-arena.at, www.wildkogel-arena.at

TOURISMUSBÜRO BRAMBERG

Stoitznergasse 3, 5733 Bramberg, T. +43 720 710 730
info@wildkogel-arena.at, www.wildkogel-arena.at

TOURISMUSBÜRO ZELL AM SEE-KAPRUN

Brucker Bundesstr. 1, 5700 Zell am See, T. +43 6542 770
welcome@zellamsee-kaprun.com
www.zellamsee-kaprun.com

Teilnahme mit Gästekarte Krimml, Neukirchen & Bramberg und Zell am See-Kaprun sowie der Nationalpark SommerCard kostenlos – ansonsten € 20,00 pro Person.

Name _____

Krimml VO2max Datum

Neukirchen VO2max Datum

Bramberg VO2max Datum

Zell am See-Kaprun VO2max Datum



trail fitness test

WANDERN STÄRKT UND WIRKT



WANDERN STÄRKT UND WIRKT

Wandern ist wundervoll! Es befreit, sorgt für Glücksgefühle, stillt unsere Bergsehnsucht und ist ein wahrer Boost fürs Immunsystem. Was Wanderer längst schon spüren, belegt nun die Medizin und der „trail fitness test“ sorgt bei mehrtägigen Wanderungen für messbare Ergebnisse. Die grüne Natur und die fabelhaften Aussichten wirken zudem entstressend und Studien belegen, dass das Wandern Herz und Lunge gleichermaßen trainiert. Dadurch sinken Pulsfrequenz und Blutdruck, der geringere Sauerstoffgehalt in der Höhenluft trainiert die Lunge – mit jedem Atemzug versorgt sie den Körper besser mit Sauerstoff. Auch Pollenallergiker atmen beim Wandern auf: Die Bergluft ist pollenärmer und weniger feinstaubbelastet. Aber durch die Bewegung sinkt auch der Blutzuckerspiegel und Blutfette werden abgebaut.

HOHE TAUERN PANORAMA TRAIL

Jeder einzelne Tag in den Wanderschuhen ist ein Tag, an dem man seinem Körper etwas Gutes tut. Und am besten integriert man einfach „mehr davon“ in sein persönliches Leben. Denn für eine gesteigerte gesundheitsfördernde Wirkung gilt: „Häufiger, weiter, schneller!“ Ideales Terrain für die Verbesserung seiner Fitnesswerte ist neben den Wanderungen in den Urlaubsorten der neue **Hohe Tauern Panorama Trail**. 10 Weitwander-Etappen laden zwischen Krimml, Neukirchen & Bramberg sowie Zell am See-Kaprun mit intakter Natur, reiner Luft und guter Höhenlage zur Verbesserung seiner Fitness ein. Und Endorphin-produzierende Aussichten gibt's auf jedem Schritt und Tritt dazu. Also schnell die nächsten Etappen am Weitwanderweg Hohe Tauern Panorama Trail unter www.panoramatrail.at planen.

TRAIL FITNESS TEST

Basierend auf dem medizinisch tragfähigen Rockport-Test wird der Wert „VO2max“ errechnet. Dazu geht man gemeinsam mit einem Guide eine Meile – also 1.600 m – auf ebener Strecke in gleichmäßigem und möglichst schnellem Tempo. Am Ende wird der Puls gemessen und gemeinsam mit der benötigten Zeit errechnet sich die maximale Sauerstoffaufnahme des Blutes – der „VO2max“. Diese Kennzahl wird in einen persönlichen Fitnesspass eingetragen und bietet anhand einer Tabelle einen guten Vergleich mit anderen Gleichaltrigen. Für ein aussagekräftiges Ergebnis sollten bis zur zweiten Messung mindestens drei bis vier Wandertagen liegen.

