

AKTIVURLAUB MIT WIRKUNG: PINZGAUER TOURISMUSREGIONEN BIETEN MEHRMALS WÖCHENTLICH NEUEN FITNESSSTEST

Zell am See-Kaprun, 14. Juli 2021: Bewegung an der frischen Luft und in der Natur sind die Hauptmotive für Reisen in der aktuellen Zeit. Der Drang nach Bewegung, Sonne und Natur ist so groß wie nie zuvor. Wie gut Aktivurlaub bzw. Wandern tut, wird jetzt in der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern und in Zell am See-Kaprun messbar. In Kombination mit dem neuen Hohe Tauern Panoramatrail von Krimml nach Zell am See bieten die lokalen Tourismusorte erstmals mehrmals pro Woche Fitness-Testmöglichkeiten mit ausgebildeten Guides an.

Diesen Sommer wurde der neue Weitwanderweg, der Hohe Tauern Panoramatrail eröffnet, der über 10 Etappen von Krimml über Neukirchen und Bramberg nach Zell am See führt. Der neue Weg lädt nicht nur mit seiner intakten Natur, der reinen Luft und dem einzigartigen Panorama zum Entdecken ein, er soll vor allem auch die Fitness steigern und das Wohlbefinden fördern. Mit dem Startpunkt am Fuße der Krimmler Wasserfälle entlang den nächsten Etappen im Anblick des höchsten Salzburgers, des Großvenedigers sowie des smaragdreichen Habachtales bis auf die Schmittenhöhe hoch über Zell am See wird eine Wegstrecke von 150 Kilometern zurückgelegt. Übernachtet wird wechselweise im Tal oder auf den Bergen. Die Nutzung von Bergbahnen oder praktischen Shuttle-Diensten an den Etappenzielen sowie ein buchbarer Gepäcktransfer bieten höchsten Komfort. Die Bewegung an der frischen Luft und im Speziellen das Wandern ist ein wahrer Boost für Herz- und Lunge. Das belegt auch die Medizin. So bieten die örtlichen Tourismusverbände in Krimml, Neukirchen und Bramberg sowie Zell am See-Kaprun für ihre Gäste diesen Sommer nun mehrmals pro Woche einen Trail Fitness Test an, der bei mehrtätigen Wanderungen aber auch bei anderen sportlichen Aktivitäten für messbare Ergebnisse sorgt.

ERMITTLUNG VO2MAX DURCH FITNESSSTEST

Die Durchführung des Rockport-Fitness-Tests erfolgt an drei ausgewählten Teststationen in Krimml am Fuße der Krimmler Wasserfälle, Neukirchen mit Blick auf die Sulzbachtäler und Bramberg entlang der Salzach sowie Zell am See-Kaprun an der Esplanade Elisabethpark Zell am See auf einer 800m langen Wegstrecke und wird von ausgebildeten Guides durchgeführt. Bei diesem einfachen, sportmedizinischen Test wird der Wert „VO2max“ errechnet. Durch die Messung des Pulses am Ende der Wegstrecke und der Erfassung der benötigten Zeit errechnet sich die maximale Sauerstoffaufnahme des Blutes - die „VO2max“. Der VO2max ist der wichtigste Gradmesser für die persönliche Fitness und körperliche Leistungsfähigkeit. Der Wert steht für die Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die der Körper pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten kann. Die Kennzahl wird in einem persönlichen Fitnesspass eingetragen. Nach einigen Etappen am Hohe Tauern Panorama Trail oder Wandertagen und sportlichen Betätigungen in der Region wird der Test wiederholt. Alle teilnehmenden Gäste erhalten im

Anschluss eine Urkunde über den gesteigerten Fitnesswert. Die Anmeldung zu den Trail Fitness Tests erfolgt direkt über die einzelnen Tourismusverbände Krimml, Neukirchen & Bramberg und Zell am See-Kaprun und ist für jedermann möglich. Mit Gästekarte, Zell am See-Kaprun Sommerkarte bzw. Nationalpark Sommercard sind die Testungen und der Fitnesspass kostenlos.

GESUNDHEITSFÖRDERNDE WIRKUNGEN

Die grüne Natur und die fabelhaften Aussichten entlang des Hohe Tauern Panorama Trails wirken entstressend. Studien belegen, dass sich das Wandern gleichermaßen positiv auf das Herz-Kreislaufsystem und die Lungenfunktion auswirkt. Der geringere Sauerstoffgehalt in der Höhenluft trainiert die Lunge. Auch Pollenallergiker atmen beim Wandern auf, denn die Bergluft ist pollenärmer und weniger feinstaubbelastet. Durch die Bewegung reduziert sich auch der Blutzuckerspiegel und Blutfette werden abgebaut. Wenn das Herz trainiert ist, braucht es weniger Aufwand, um ausreichend Blut in den Körper zu pumpen, wodurch die Pulsfrequenz zurückgeht und der Blutdruck sinkt. Der gesundheitsfördernde Effekt des Wanderns ist nicht nur am eigenen Körper zu spüren, sondern auch sportmedizinisch valide messbar. Dank des Trail Fitness Tests kann nun jeder Gast in der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern und in Zell am See-Kaprun sein Zertifikat abholen und trainiert gleichzeitig am Hohe Tauern Panorama Trail die Sauerstoffaufnahme des Körpers.

Weitere Informationen unter <https://www.panoramatrail.at> sowie <https://www.nationalpark.at/> und <https://www.zellamsee-kaprun.com>

Als westlichste Gemeinde des Salzburger Landes freut es uns sehr, zusätzlich zum Tauernradweg nun auch Startort des Hohe Tauern Panorama Trails sein zu dürfen! Es gibt viele gute Gründe dieses ganz besondere Weitwandererlebnis in der Wasserfallgemeinde Krimml zu starten. Einer davon ist der Besuch der Krimmler Wasserfälle, der größten Europas mit ihrer natürlichen Heilkraft. (Weit)-Wandern in teils unberührter Natur, begleitet vom Lebenselixier Wasser verspricht nicht nur ein ganz besonderes Erlebnis sondern auch Gesundheit für Körper und Geist. Mit dem neuen Angebot einer kostenlosen Teilnahme am Rockport-Test erfahren Gäste mehr über ihre persönliche Fitness – für jeden Wanderbegeisterten sicher sehr spannend.“, meint GF Petra Lemberger aus der Krimml.

„Als Initiatoren des neu geschaffenen Hohe Tauern Panorama Trails freuen wir uns ganz besonders über diesen einzigartigen Weitwanderweg. Eine Verbindung – im wahrsten Sinne des Wortes – unserer Nationalparkgemeinden und ein Höhenweg mit fantastischen Ausblicken auf die Gipfel der 3.000er des Nationalparks Hohe Tauern. Wandern stärkt und wirkt und tut Körper und Geist gut. Das ist gerade jetzt Balsam für die Seele. Mit dem Rockport-Fitness-Test werden Verbesserungen messbar. Das kann ich selbst nur bestätigen, nachdem ich im letzten Sommer/Herbst schon fast alle Etappen gemacht habe. Also worauf noch warten: Rucksack packen und Wanderschuhe schnüren.“ schwärmt GF Ingrid Maier-Schöppl, Wildkogel-Arena, Tourismusbüros Neukirchen & Bramberg

„Am Hohe Tauern Panorama Trail wird nicht nur ein einzigartiger Weitwanderweg mit großartigem Panorama erlebbar, sondern gleichzeitig der gesundheitsfördernde Effekt für unsere Gäste objektiv messbar. Wir freuen uns, mit der Schmittenhöhe in Zell am See das Ziel dieses neuen Weitwanderweges zu sein und nun als neues Produkt all unseren Gästen an der Esplanade am Zeller See einen Fitnesstest anbieten zu können, wo sie die gesundheitsfördernden Wirkungen von Sport und Bewegung in der Natur live erleben können.“, sagt Tourismusdirektorin von Zell am See-Kaprun Mag. Renate Ecker

„Körperliche Inaktivität ist einer der bekannten und vermeidbaren Risikofaktoren für die Entstehung von Zivilisationserkrankungen wie Herz- Kreislauferkrankungen, Diabetes und manchen Krebserkrankungen. So freut es mich umso mehr, dass die Pinzgauer Tourismusregionen einen einzigartigen Weitwanderweg initiiert haben und den gesundheitlichen Vorteil der Bewegung mit einem messbaren Test in den Vordergrund rücken und für jede und jeden einfach zugänglich machen.“, sagt Dr. Arnulf Hartl von der Paracelsus Universität Salzburg.

Kontakt:

Johanna Klammer, BA
Presse und Kommunikation
Zell am See-Kaprun Tourismus
Tel. +43 6542 - 770 28
j.klammer@zellamsee-kaprun.com
www.zellamsee-kaprun.com



Ingrid Maier-Schöpl
Geschäftsführung
Wildkogel-Arena Neukirchen & Bramberg
Tel. +43 (0) 720 710 730
ims@wildkogel-arena.at
www.wildkogel-arena.at



Petra Lemberger
Geschäftsführung
TOURISMUSVERBAND KRIMML
Petra Lemberger
Tel. +43 (0)6564 7239 -13
p.lemberger@krimml.at
www.krimml.at

