Sommer 2023

SALZBURGER LAND

WANDERN OHNE GEPÄCK

HIKING WITHOUT LUGGAGE

WANDERANGEBOTE
im Pinzgauer Saalachtal

HIKING OFFERS
in the Pinzgauer Saalachtal valley

Alm Sommer

www.pinzgauer-saalachtal.co.at

WANDERN OHNE GEPÄCK

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!
EIN ECHTES NATURSCHAUSPIEL ERWARTET UNS – SCHÖNER KÖNNTE EIN KOMPONIST DIE MELODIEN NICHT SCHREIBEN:

Vögel, Bäche, Bienen, Murmeltiere, Wind und Wetter formen Klänge, die uns berühren und begeistern.
Die eindrucksvolle Landschaft wechselt ihre Farben und Silhouetten so harmonisch und eindrucksvoll, dass es für einen Maler oder Fotograf eine Herausforderung ist, diese Stimmung festzuhalten.
Inmitten dieser Vielfalt tauchen wir ein und tanken unsere Akkus auf. Schöpfen Kraft und Energie.
Lassen die Natur auf uns wirken und kommen als revitalisierte Persön-

lichkeiten in unseren Alltag zurück. Wanderungen in den Bergen sind wie ein Jungbrunnen. Die Einfachheit des Lebens holt uns direkt ab und entschleunigt uns Schritt für Schritt.

Langsam und rhythmisch gewöhnen wir uns an das gemütliche Tempo und genießen auf den Hütten die regionalen, hochwertigen Produkte: knuspriges Bauernbrot mit frischer Almbutter und Kräutern, würziger Käse und Speck. Ein Sommer in den Bergen kann nicht schöner sein!

Salzburger Almsommer

Den Ballast des Alltages zu Hause lassen und einfach durch die Berge wandern. Unbeschwert und leicht. Ein Ideal, das oft schon beim Packen des Rucksackes einen Riss bekommt. Denn bald muss man feststellen, dass sämtlicher Komfort zurück gelassen werden muss, um das Gewicht auf den Schultern zu reduzieren. Damit passionierte und enthusiastische Geher aber trotzdem zum mehrtägigen Wandergenuss kommen, bieten die Orte Saalbach Hinterglemm, Saalfelden, Leogang, Maria Alm, Dienten, Maishofen, Viehhofen, Lofer, St. Martin, Weißbach, Unken, Zell am See und Kaprun zahlreiche Wandertouren an, wie z.B. das Wandern ohne Gepäck. Mit einem leichten Tagesrucksack steigt man durch grüne Wiesen und Wälder, saftige Almen hinauf zum ersehnten Gipfel, während das restliche Gepäck bereits zum nächsten Gastgeber transportiert wird.
Auf 5 abwechslungsreichen Touren erkunden Genusswanderer und Bergfexen die Orte des Pinzgaus und kehren bei den vielen urigen Almhütten ein, wenn sich der Hunger meldet und genießen die Gastfreundschaft des SalzburgerLandes. Die Hüttenwirte servieren regionale Schmankerl und bei der Ankunft am Etappenziel wartet nicht nur eine gemütliche Unterkunft auf die müden Wanderer, sondern auch das Gepäck – vollgepackt mit persönlichen Annehmlichkeiten.

Dear Readers!

A genuine natural wonder awaits us – even a composer couldn't possibly write the melodies more beautifully: birds, streams, bees, marmots, the wind and the weather, all forming tones that touch and excite us. The impressive countryside changes its colors and silhouettes so harmoniously and impressively, that it is incredibly difficult for a painter or photographer to capture the atmosphere. We immerse ourselves in all this variety and replenish our inner batteries, drawing strength and energy. We allow nature to work its wonders on us and return to our daily lives as revitalized people.

Hikes in the mountains are like a fountain of youth. The simplicity of life takes us by the hand and slows us down step by step. Gradually and rhythmically, we get used to the leisurely tempo, then enjoy the regional high-quality products at the huts: Crispy farmhouse bread with freshly made butter and herbs, full-flavored cheeses and bacon. A summer in the mountains doesn't get any better than this!

Alpine Summer

Leave the burdens of the daily routine at home and simply hike through the mountains. Light and carefree. An ideal that often begins to peel away when you pack your rucksack, since you soon realize that you have to leave all of those home comforts behind so as to reduce the weight on your shoulders. So that passionate and enthusiastic walkers can still enjoy a hike of several days to the full, the towns of Saalbach Hinterglemm, Saalfelden, Leogang, Maria Alm, Dienten, Maishofen, Viehhofen, Lofer, St. Martin, Weissbach, Unken, Zell am See and Kaprun offer different hiking tours e.g. hiking without unnecessary baggage. With a lightweight daypack, you hike through green meadows and forests, lush alpine pastures, up to the summits you long for, while the rest of your luggage is already being transported to your next night's lodgings.
On 5 different tours rich in variety, „Sunday hikers" and avid trekkers are able to explore the communities of Pinzgau, stopping in at the many rustic huts along the way for welcome refreshments whenever their stomachs begin to rumble, also enjoying the authentic hospitality of SalzburgerLand and a selection of regional specialties.
And when they finally arrive at their day's final destination, tired hikers are greeted, not only by comfortable accommodations, but also their luggage – stuffed with all their personal comforts.

SAALACHTALER RUNDWEG

Auf dem Saalachtaler Rundweg zwischen Saalfelden, Maishofen und Maria Alm erobern Gipfelstürmer die Pinzgauer Grasberge, wie Sausteige oder Hundstein. Alternativ kann man die drei Tagesetappen auch über Höhenpromenaden in Talnähe bewältigen. Ob 6- oder 3-Tagestour – der Saalachtaler Rundweg bietet pittoreske Aussichten: Der Zeller- oder Ritzensee liegt wie ein glitzernder Diamant zu Füßen, die schneebedeckten Dreitausender der Hohen Tauern leuchten in strahlendem Weiß und das mächtige Felsmassiv des Steinernen Meeres präsentiert sich imposant. Die letzten drei Tagesetappen von Hintermoos über Dienten und Hinterthal nach Saalfelden sind leichte Genusswanderungen – der ideale Ausklang dieser Tour.

Saalachtal tour
Touring the Saalachtaler Rundweg between Saalfelden, Maishofen and Maria Alm, intrepid summiteers conquer mountains of the Pinzgauer Grasberge, such as the Sausteige or Hundstein. Alternatively, you can also complete the 3 daily stages via hillside pathways that lie closer to the valley itself. Whether a 6- or 3-day tour – the Saalachtaler Rundweg always serves up picturesque scenery: The Zeller See and Ritzensee lie at your feet like glistening diamonds, the snow-covered 3,000ers of the Hohe Tauern are a radiant white, while the mighty rock faces of the Steinernes Meer massif make an utterly imposing impression. The last 3 daily stages, from Hintermoos via Dienten and Hinterthal to Saalfelden, are easy, leisurely hikes – the ideal conclusion to this tour.

SAALFELDEN
MAISHOFEN
MARIA ALM
HINTERMOOS
DIENTEN
HINTERTHAL
SAALFELDEN

PAUSCHALE

7 ÜBERNACHTUNGEN – 6 WANDERTAGE, INSGESAMT CA. 75 KM, CA. 30 STUNDEN GEHZEIT
7 nights – 6 days of hiking, ca. 75 km total, ca. 30 hours actual trail time

FRÜHSTÜCKSPENSION
ab € 564,– p.P. mit ÜF
Guesthouse incl. breakfast
Einzelzimmer **ab € 652,–** p.P. mit ÜF
Single occupancy incl. breakfast

3* GASTHOF/HOTEL
ab € 789,– p.P. mit HP
3* Inn/Hotel incl. half board
Einzelzimmer **ab € 906,–** p.P. mit HP
Single occupancy incl. half board

4 ÜBERNACHTUNGEN – 3 WANDERTAGE, INSGESAMT CA. 40 KM, CA. 18 STUNDEN GEHZEIT
4 nights – 3 days of hiking, ca. 40 km total, ca. 18 hours actual trail time

FRÜHSTÜCKSPENSION
ab € 346,– p.P. mit ÜF
Guesthouse incl. breakfast
Einzelzimmer **ab € 381,–** p.P. mit ÜF
Single occupancy incl. breakfast

3* GASTHOF/HOTEL
ab € 448,– p.P. mit HP
3* Inn/Hotel incl. half board
Einzelzimmer **ab € 507,–** p.P. mit HP
Single occupancy incl. half board

SAALACHTALER HÖHENWEG

SAALFELDEN
LEOGANG
SAALBACH HINTERGLEMM
VIEHHOFEN
SAALFELDEN

Wildromantisch und abwechslungsreich gibt der Saalachtaler Höhenweg die schönsten Seiten der Region preis. Auf der ersten Etappe von Saalfelden nach Leogang wird man vom leisen Plätschern der Leoganger Ache begleitet. Auf den Spuren der Bergknappen führt der zweite Tag durch das Schwarzleotal, über das Spielbergtörl, zum Kohlmais oder Reiterkogel. Von hier aus kann man mit der Seilbahn den Abstieg ins Glemmtal verkürzen. Der dritte Tag startet und endet mit einer Seilbahnfahrt: Vom Zwölferkogel geht es entlang des Panoramaweges bis zum Schattberg. Die Aussicht auf die Dreitausender der Hohen Tauern und die Gipfel der Kitzbüheler Alpen ist einzigartig.
Talauswärts geht es auf Etappe vier am Saalachtaler Höhenweg bis nach Viehhofen, bevor man den letzten Tag fulminant beendet: Nach der Wanderung über den Alpenrosenweg zum Biberg geht es rasant mit der Sommerrodelbahn nach Saalfelden zurück.

Saalachtal High Trail
Wild, romantic, diverse: The Saalachtaler Höhenweg is a doorway to the most beautiful aspects of this region. On the first stage from Saalfelden to Leogang, you are accompanied by the gently babbling waters of the Leoganger Ache. In the footsteps of miners of old, the second day leads through Schwarzleotal, over the Spielbergtörl, to the Kohlmais or Reiterkogel. From here, you can shorten your journey back into Glemmtal valley with a ride on the gondola lift. The third day begins and ends with a lift ride, too. You will enjoy a hike from the Zwölferkogel along the Panoramaweg to the Schattberg. The views of the 3,000ers of the Hohe Tauern as well as the peaks of the Kitzbühel Alps are absolutely unique.
The fourth stage takes you along the Saalachtaler Höhenweg towards the mouth of the valley and Viehhofen, before the final day brings your hike to an exhilarating conclusion: After your hike along the Alpenrosenweg to the Biberg, you will be able to enjoy an exciting ride on the alpine coaster back down to Saalfelden.

PAUSCHALE

**6 ÜBERNACHTUNGEN –
5 WANDERTAGE, INSGESAMT CA.
68 KM, CA. 28 STUNDEN GEHZEIT**
6 nights – 5 days of hiking, ca. 68 km total, ca. 28 hours actual trail time

3* Gasthof/Hotel
ab € 703,– p.P. mit HP
3* Inn/Hotel incl. half board
Einzelzimmer **ab € 818,–** p.P. mit HP
Single occupancy incl. half board

DELUXE VARIANTE
im Ritzenhof Hotel & Spa am See****ˢ bei An- und Abreise in Saalfelden, sonst 3* Hotels plus eine vitalisierende Beinmassage (25 Min.) zum Abschluss der Wanderung
ab € 939,– p.P. mit HP
at Ritzenhof Hotel & Spa am See****ˢ on arrival and departure in Saalfelden, otherwise 3* hotels plus a vitalising leg massage (25 min.) at the end of the hike
incl. half board
Einzelzimmer **ab € 1.105,–** p.P. mit HP
Single occupancy incl. half board

SAALFELDEN
LEOGANG

Saalfelden Leogang Touristik GmbH
Mittergasse 21a, 5760 Saalfelden
T +43 6582 70660
reiseservice@saalfelden-leogang.at

KÖNIGSWEG

MARIA ALM – DIENTEN – MÜHLBACH – DIENTEN – MARIA ALM

PAUSCHALE

6 ÜBERNACHTUNGEN - INSGESAMT 74 KM, 4.900 HM, CA. 5-8 STUNDEN GEHZEIT PRO TAG
6 nights – 74 km total, 4.900 metres altitude difference, ca. 5-8 hours of walking for each hiking stage

FRÜHSTÜCKSPENSION
€ 502,– p.P. mit ÜF
Guesthouse incl. breakfast
Einzelzimmerzuschlag **€ 20,–** / Nacht
Single room supplement per night
Änderung der Tourdauer und Länge auf Anfrage möglich.
Change of tour duration and length possible on request.

3* GASTHOF/HOTEL
€ 737,– p.P. mit HP
3* Inn/Hotel incl. half board
Einzelzimmerzuschlag **€ 20,–** / Nacht
Single room supplement per night
Änderung der Tourdauer und Länge auf Anfrage möglich.
Change of tour duration and length possible on request.

Wer den Hochkönig in seiner ganzen Pracht entdecken und spüren will, für den ist der Königsweg ein Muss. Ein 74 Kilometer langer Weg entlang des berühmten Bergmassivs, den man in mehreren Tagen sportlich oder entspannt absolvieren kann. In vier Etappen entdecken Sie die schönsten Seiten der Region. Am Weg entlang des Hochkönigs, durch das Steinerne Meer und die Dientner Grasberge, sowie durch Maria Alm, Dienten und Mühlbach erwarten Sie idyllische Landschaften, Almhütten und Berggipfel. Das Beste daran: Während Sie bequem und gemütlich mit dem Tagesrucksack den Königsweg erwandern und genießen, kümmern wir uns um Ihr Gepäck. Die Sommerbahnen und der Hochkönig Wanderbus stehen mit der HochkönigCard kostenlos zur Verfügung.
Geheimtipp: Buchen Sie als besonderes Highlight eine Hüttenübernachtung.

The King's Trail
For those of you who want to discover and feel the Hochkönig in all its glory, the Königsweg is a must.
A 74 kilometre long path along the famous mountain massif which you can complete in several days at your own pace. In four stages, discover the most beautiful sights of the region. Along the Hochkönig path, past the Steinerne Meer and the Dientner Grasberge as well as through Maria Alm, Dienten and Mühlbach, waiting for you are idyllic landscapes , Alms and mountain peaks. The best thing about it: While you hike and enjoy the Königsweg in comfort with your daypack, we take care of your luggage. The cable cars and the Hochkönig hiking bus are available free of charge with the HochkönigCard.

Insider tip: Book an overnight stay in a hut as a special highlight.

ACH DU GRÜNE NEUNE - KRÄUTERWEITWANDERN

MARIA ALM – DIENTEN – MÜHLBACH

PAUSCHALE

8 TAGE – 7 ÜBERNACHTUNGEN – 6 ETAPPEN, 80 KM, 4.200 HM, CA. 5–8 STUNDEN GEHZEIT PRO TAG
8 days – 7 nights – 6 stages, 80 km, 4,200 metres altitude difference, ca. 5–8 hours of walking for each hiking stage

4* HOTEL MIT WELLNESSBEREICH
€ 968,– p.P. mit HP
4* Hotel with wellness area
incl. half board
Einzelzimmerzuschlag **€ 20,–** / Nacht
Single room supplement per night

Angebot ab 4-10 Nächte buchbar, Nach Absprache ist die Weitwanderung auch mit einer Basisunterkunft möglich.
Offer bookable from 4-10 nights, By request, the long-distance hike is also possible with basic accommodation.

9 Etappen – über 100 Kilometer – 5.500 Höhenmeter und die Hochkönig Kräuteralmen
Kräuterwandern in unberührter Natur mit herausfordernden Etappen, atemberaubendem Panorama und gesunder Bergluft!
Entdecken Sie die einzigartige Kräuterwelt der Berge und Wälder rund um die Hochkönig Kräuteralmen und dem beeindruckenden Hochkönigmassiv auf 9 Etappen.
Fleißiges Wandern wird am Hochkönig belohnt, wer genügend Aufkleber bei den Kräuteralmen sammelt, freut sich am Ende seines Wandererlebnisses über eine Überraschung mit den selbstproduzierten Schätzen der Kräuteralmen.
Urige Almhütten spezialisiert auf Kräuterkunde entlang der Route laden mit regionalen Köstlichkeiten zum Verweilen ein! Der Weitwanderweg „Ach du grüne Neune" bietet beeindruckende Ausblicke und unvergessliche Naturerlebnisse ohne belastendes Gepäck, denn der Gepäcktransfer wird von uns übernommen und wartet nach der Wanderung bereits in Ihrer nächsten Unterkunft.

Oh, you green nine!
9 stages – across 100 kilometres – 5,500m altitude and the Hochkönig herbal pastures
Herb walks in unspoiled nature with challenging stages, fantastic panorama and healthy mountain air!
Discover the unique world of herbs the mountains and forests around the Hochkönig herbal huts and the impressive Hochkönigmassiv on 9 stages.
Hard-working hiking becomes at the Hochkönig rewards who has enough stickers at which collects herbal huts, is pleased at the end of his hiking experience about a surprise with the self-produced treasures of the herbal huts.
Traditional alpine huts specialized in herbology along the route with regional delicacies to stay awhile!
The long-distance hiking trail "Oh, you green nine" offers impressive views and unforgettable experiencing nature without burdening luggage, because the luggage transfer is taken over and waited by us after the hike already in your next accommodation.

Hochkönig Tourismus GmbH
Am Gemeindeplatz 7, 5761 Maria Alm
T +43 6584 20388
region@hochkoenig.at

ROUTE DER KLAMMEN

LOFER – MARIA KIRCHENTAL – UNKEN – ST. MARTIN – WEISSBACH – LOFER

Diese erlebnisreiche Route gibt einmalige Eindrücke in die „Saalachtaler Naturgewalten". Auf der Etappe durch die Lamprechtshöhle, dem größten Höhlensystem Europas, begibt man sich 700 m in den Berg hinein. Der Sage nach ist hier noch immer der Schatz des Ritters Lamprecht versteckt. Mutige können auch eine geführte Tour durch den für Besucher nicht zugänglichen Forschungsbereich der Höhle buchen.
An heißen Sommertagen ist die Etappe durch die Vorderkaserklamm ein wahres Highlight: Der Weg zur Klamm führt durch das geschützte Naturbadegebiet Vorderkaser – das glasklare Wasser lädt zu einer Abkühlung ein. In der 400 m langen und 80 m tiefen Vorderkaserklamm blickt man von hölzernen Stegen auf das schäumende Wasser und erlebt die Naturgewalten hautnah.
Im Bergsteigerdorf Weißbach bei Lofer steigt man entlang bizarr geformter Felsen durch robuste Steganlagen durch die Seisenbergklamm in den Naturpark.

Gorge Route
Rich in memorable experiences, this route provides one-of-a-kind impressions of the "Saalachtal Natural Wonders". On the stage through the Lamprechtshöhle, the biggest cave system in Europe, you will actually forge 700 meters deep into the mountain. According to legend, the treasure of the knight Lamprecht is still hidden here. Courageous explorers can also take part in a guided tour that takes visitors to a research area of the cave that is not usually accessible to the general public. On hot summer days, the stage through the Vorderkaserklamm is a true highlight: The gorge path takes you through the Vorderkaser, a swimming area and nature sanctuary – the crystal-clear water there invites you to enjoy a refreshing dip. From the boardwalks in the 400 meters-long and 80 m-deep Vorderkaserklamm, you can look down on the foaming waters and experience a wonder of nature right there before your eyes. In mountaineers-village Weissbach bei Lofer you will ascend via sturdy walkways alongside bizarrely shaped rock formations, as you pass through Seisenbergklamm gorge and into a nature park.

PAUSCHALE

7 ÜBERNACHTUNGEN – 6 WANDERTAGE, INSGESAMT CA. 110 KM, CA. 36 STUNDEN GEHZEIT
7 nights – 6 days of hiking, ca. 110 km total, ca. 36 hours actual trail time

GASTHOF/PENSION mit Frühstück
Inn/Guesthouse incl. breakfast
Ab/up from **ab € 479,–** p.P. im DZ/ per person, based on a double-room
Einzelzimmerzuschlag
Single room surcharge **€ 70,–** p.P.

Aufpreis Halbpension im Haus oder im nahe gelegenen Gastof
Surcharge halfboard in the house or in a restaurant nearby **€ 147,–** p.P.

PAKET BEREITS AB 4 NÄCHTE BUCHBAR, PREISE AUF ANFRAGE.
Package bookable for as little as 4 nights, prices on request.

Die Tagesetappen findet Ihr unter
You can find the daily stages under
www.lofer.com/route-der-klammen

SALZBURGER SAALACHTAL

Salzburger Saalachtal Tourismus
Lofer 310
5090 Lofer
T +43 6588 8321-0
info@lofer.com

MIT BERG-FÜHRER DEM NATURERLEBNIS AUF DER SPUR

Die lokalen Bergführer und Wanderguides in Zell am See-Kaprun sind die Experten, wenn es um die schönsten Wanderrouten, die optimalen Aussichtsplätze und die besten Knödeladressen am Berg geht. Die Auswahl an geführten Touren rund um Zell am See-Kaprun reicht dabei von gemütlichen Einsteigerwanderungen, die auch mit Kindern gut machbar sind bis zu hochalpinen Touren auf den Gipfel des imposanten Kitzsteinhorn Gletschers.
Als Familien- und Aussichtsberg hat sich die Schmittenhöhe, der Hausberg von Zell am See, einen Namen gemacht. Bei den geführten Alm- und Kräuterwanderungen auf der Schmittenhöhe lernt man nicht nur Flora und Fauna kennen, sondern genießt einen beeindruckenden Blick auf bis zu 30 Dreitausender. Die Touren auf der Schmittenhöhe sind für Große und Kleine gut machbar.
Auch das mächtige Kitzsteinhorn mit seinem Gletscher und der spektakulären Aussichtsplattform „Top of Salzburg" auf 3.029 Metern Seehöhe lädt zum Wandern und Bergsteigen ein: Ein Muss für Naturliebhaber ist hier die geführte Explorer Tour. Diese Familienwanderung wird von einem Nationalpark Ranger begleitet und führt in zwei bis drei Stunden ohne große Anstrengung von der Talstation bis in hochalpines Gelände: Unterwegs durchqueren die Teilnehmer vier Klimazonen und erfahren Spannendes über die Pflanzen-, Tier und Gletscherwelt. Gute Kondition und Trittsicherheit sind hingegen bei der Gipfeltour „Mein erster Dreitausender" gefragt. Gemeinsam mit einem erfahrenen Bergführer und gesichert mit Seil machen sich die Bergfexe hier auf, den Gipfel des Kitzsteinhorns auf 3.203 Meter zu erobern. Ein unvergessliches Erlebnis hoch über Zell am See-Kaprun!

On the trail of nature with a mountain guide

The local mountain guides and hiking guides in Zell am See-Kaprun are experts when it comes to the most beautiful hiking routes, the best viewing spots and the top addresses for the best dumplings on the mountain. The selection of guided tours around Zell am See-Kaprun ranges from leisurely beginner's hikes, which are also easy to manage with children, to high-alpine tours to the summit of the impressive Kitzsteinhorn glacier.
The Schmittenhöhe, Zell am See's local mountain, has made a name for itself as a family and panoramic mountain. During the guided alpine pasture hikes and herbal tours on the Schmittenhöhe, you get to know the flora and fauna and also enjoy an impressive view of up to 30 three-thousand-metre-high peaks. The tours on the Schmittenhöhe are easily manageable for all ages.
The mighty Kitzsteinhorn, with its glacier and the spectacular viewing platform "Top of Salzburg" at 3,029 metres above sea level, also invites you to hike and climb: a must for nature lovers here is the guided Explorer Tour. This family hike is accompanied by a national park ranger and leads from the lower terminus to high alpine terrain in two to three hours without much effort: Along the way, participants cross four climate zones and learn interesting facts about the flora, fauna and glacier world here. Good physical condition and surefootedness are required for the summit tour "My first three-thousand-metre-high peak". Together with an experienced mountain guide and secured with a rope, mountain enthusiasts set out to conquer the summit of the Kitzsteinhorn at 3,203 metres. An unforgettable experience high above Zell am See-Kaprun!

Zell am See Kaprun

Zell am See-Kaprun Tourismus GmbH
Brucker Bundesstraße 1a
5700 Zell am See
T +43 6542 770
welcome@zellamsee-kaprun.com

SEVEN SUMMITS

Seven Summits of Saalbach Hinterglemm
1 Tag, 7 Gipfel, 9 Stunden Gehzeit, 24 Kilometer, 1.413 Höhenmeter: Diese anspruchsvolle Tagestour in Saalbach Hinterglemm ist die alpine Herausforderung für konditionsstarke Wanderer. Mit dem Schattberg xPress gehts zum Start der Seven Summits Tour. Von hier aus kann man sein Ziel, den siebten und höchsten Gipfel, den Geißstein (2.363 m), schon in der Ferne sehen. Aber man darf sich nicht täuschen lassen, denn es liegen noch 1.413 Höhenmeter dazwischen, die ständig über der 2.000 m-Grenze verlaufen. Der Trail ist gut markiert.
www.saalbach.com

1 day, 7 summits, 9 hours of walking, 24 kilometers, 1,413 meters in gains: This challenging all-day tour in Saalbach Hinterglemm is a definite alpine challenge for hikers who are in excellent condition. The Schattberg xPress carries you up to the start of the Seven Summits Tour. From here, you can already see your ultimate goal, the seventh and highest peak, the Geissstein (2,363 m), off in the distance. But don't let that fool you: Between here and there, you will have to cover some 1,413 m in gains, constantly more than 2,000 meters above sea level. The trail is clearly marked.
www.saalbach.com

TIPP: HOME OF LÄSSIG WALK

Der „Home of Lässig Walk", eine 8-stündige Panoramatour über die Gipfel des Saalbach Hinterglemmer Talschlusses. Ein besonderes Highlight ist die Tour im Herbst, wenn die Natur in all ihrer Farbenpracht erstrahlt.

The "Home of Lässig Walk", an 8 hour panoramic tour over the peaks at the end of the valley in Saalbach Hinterglemm. To make the tour in autumn is a real highlight, when one can observe all the glorious colours on display.

Erlebniswanderwege
Wie abwechslungsreich das Wandern im Pinzgau ist, zeigen die über 30 verschiedenen Themenwege. Interaktive Stationen regen alle Sinne der Besucher an und anhand plastischer Schauobjekte lehren die Wege aus den Bereichen Sport, Geschichte, Familie, Kultur und Natur – ohne dabei belehrend zu sein.

Theme Hiking Trails
More than 30 different theme paths highlight the variety of hiking experiences in Pinzgau. Interactive information stations stimulate all of visitors' senses and, by means of three-dimensional exhibits, teach about themes including sport, history, family, culture and nature – though without ever giving you the feeling of being lectured to.

ORGANISATION

- Die Tagesetappen werden individuell erwandert.
- Bei Buchung mit Halbpension logieren Sie in Hotels und Gasthöfen, bei Buchung mit Frühstück in Frühstückspensionen, jeweils in Zimmern mit Dusche/WC.
- Eine Gastgeberliste, alle Tickets, die Wanderkarte sowie eine genaue Routenbeschreibung erhalten Sie am ersten Wandertag im jeweiligen Tourismusbüro oder in der ersten Unterkunft.
- Der Gepäcktransport erfolgt täglich zur nächsten Unterkunft.
- Für Kinder erst ab 12 Jahre empfehlenswert.

Organization
- Independently hiked daily stages.
- Hotels and inns may be booked with half board or breakfast, while guesthouses provide breakfast only. All rooms offer shower/WC.
- The Tourist Office will issue you with a list of your accommodations, tickets, hiking map and precise route descriptions on your first day of hiking or at your first accommodation.
- Luggage will be transferred daily to your next night's lodgings.
- Not recommended for children 12 and under.

10 TIPPS

ZUM SICHEREN BERGWANDERN
1. Nur fit in die Berge und nicht erst „fit durch die Berge".
2. Keine Bergwanderung ohne sorgfältige Tourenplanung!
3. Für die geplante Tour die richtige Ausrüstung und nichts Unnötiges mitnehmen.
4. Informationen über die Tour und die Wetterverhältnisse einholen.
5. Alle zwei Stunden eine Zehnminutenrast einlegen.
6. Während der Tour ausgiebig trinken und essen.
7. Niemals den markierten Weg verlassen.
8. Bei Gefahr oder Wetterverschlechterung die Tour rechtzeitig abbrechen.
9. Eine Notfallausrüstung (Erste-Hilfe-Box, Biwaksack, Taschenlampe, Handy) gehört in jeden Rucksack.
10. Im Notfall ruhig bleiben und die Bergrettung verständigen (Alpines Notsignal, Euro-Notruf: 112, Bergrettung: 140)

10 TIPS
FOR SAFE MOUNTAIN HIKES
1. Head for the mountains only if you're in shape – not to get in shape!
2. Never take a mountain hike without careful planning!
3. Take the right equipment for the tour you've planned and never anything you don't need.
4. Obtain info about the tour and weather conditions.
5. Take a 10-minute break every 2 hours.
6. Have plenty to eat and drink during your hike.
7. Never leave the marked trail.
8. In the event of danger or worsening weather conditions, quickly terminate your hike.
9. Emergency equipment (first-aid kit, bivouac bag, flashlight, cell phone) belong in every backpack.
10. In an emergency, remain calm and notify mountain rescue (give the Alpine emergency signal; phone Euro Emergency No. 112; mountain rescue: 140).

Weitere Informationen | Further info:
SalzburgerLand Tourismus GmbH
A-5760 Saalfelden, Almerstraße 5
T +43 664 80668863
info@salzburgerland.com
www.pinzgauer-saalachtal.co.at

grafik.racz-fatz.at • Druck: Johann Sandler GesmbH & Co KG. • Fotos: Salzburger Land Tourismus, Tourismusverbände: Saalfelden Leogang Touristik GmbH, Salzburger Saalachtal Tourismus, Saalbach Hinterglemm, Region Hochkönig, Zell am See-Kaprun, Korbinian Seifert, Chris Perkles, christian-schartner.at, Stefan Voitl, Daniel Roos