

## Sportliche Balance in Zell am See-Kaprun Auspowern und Aufatmen



**Zwischen felsigen Berggipfeln, glitzernden Seen und weiten Gletscherfeldern ist die Region Zell am See-Kaprun Bühne für neue Routinen – kraftvoll, bewusst und ganz im eigenen Rhythmus.**

Im Alltag bleibt oft nur wenig Raum für das, was Körper und Kopf in Balance bringt. Zwischen Terminen, Bildschirmzeit und ständiger Erreichbarkeit kommt Bewegung gerne mal zu kurz – und damit auch das Gefühl, ganz bei sich zu sein. In [Zell am See-Kaprun](#) ist der Urlaub nicht nur eine Auszeit vom Alltag, sondern die bewusste Rückkehr zur eigenen Energie. Wenn der Muskelkater vom Wandern und Trailrunning eher befreit als bremst und Yoga am Berg nicht nur dehnt, sondern zentriert. Dann sammelt man mit jeder Bewegung, jedem Höhenmeter und Schritt neue Kraft und Inspiration, um die schönen Dinge des Lebens aufsaugen zu können. Die Bewegung in und mit der Natur liefert einzigartige Erlebnisse mit Weitblick, zur Selbstfindung und zu innerer Balance – begleitet von frischer Bergluft und dem Dreiklang aus Gletscher, Berg und See. Zell am See-Kaprun ist ein Ort für alle, die ihre Energiereserven aufladen, den Rhythmus der Natur spüren und durch sportliche Abwechslung neue Kraft tanken wollen.

### **Wandern – Schritt für Schritt zur inneren Ruhe**

Ob gemütlicher Almweg oder hochalpiner Steig – in Zell am See-Kaprun warten über 400 Kilometer markierte Routen auf alle, die [Gehen als Genuss](#) begreifen. Die [Schmittenhöhe](#)

**Kontakt:** Zell am See-Kaprun Tourismus GmbH, Brucker Bundesstraße 1a, 5700 Zell am See, Tel. +43 6542 770 28, E-Mail [t.eder@zellamsee-kaprun.com](mailto:t.eder@zellamsee-kaprun.com), [www.zellamsee-kaprun.com](http://www.zellamsee-kaprun.com)

**Redaktion:** Hansmann PR, Lipowskystraße 15, 81373 München, Tel. +49 89 360 44 99-28, E-Mail [k.muron@hansmannpr.de](mailto:k.muron@hansmannpr.de)

verbindet Panorama und Familienerlebnis: mit der [Höhenpromenade](#), dem [Sisi-Rundweg](#) und dem Familien-Erlebnisweg [Schmidolins Feuertaufe](#). Genießer erkunden die [Klammsee Runde](#). Wer noch weiter wandern will, dem liegt beim [Pinzgauer Spaziergang](#) das gesamte Tal zu Füßen. Als Kontrast zu den sanften Grasbergen erhebt sich das Kitzsteinhorn – markant, schroff und hochalpin. Hier beginnt das Wandern in Gletschnähe, auf über 3.000 Metern Seehöhe. Der Alexander-Enzinger-Weg führt am Rücken des Berges entlang, mit Blick auf Gletscherzungen und tief eingeschnittene Täler. Wer noch höher hinaus will, erklimmt – [geführt](#) – den Gipfel des [Kitzsteinhorns](#): ein Dreitausender mit Charakter.

### **Trailrunning – Laufen mit Weitblick**

Zwischen Asphalt und Alltag kommt echtes [Trailrunning](#) oft zu kurz. In Zell am See-Kaprun wird daraus ein Erlebnis: Rund um die Schmittenhöhe, das Kitzsteinhorn und im Talboden warten abwechslungsreiche Routen auf alle, die den Flow lieber auf wurzeligen Pfaden als auf Laufbändern suchen. Über schmale Wege, durch Wälder und Almwiesen – immer mit dem Blick auf Gletscher und Berge gerichtet. [Die Auswahl](#) reicht von der schnellen Runde entlang des Zeller Sees bis zum ausdauernden Panorama Trail Long auf der Schmittenhöhe. Kurz und intensiv ist die Schüttbach Challenge, während der Hochsonnbergalm Trail mit weiten Panoramen und kaum Höhenmetern punktet – ideal zum Einsteigen oder für Tempowechsel. Das sportliche Highlight: der [Großglockner Ultra-Trail](#). Vom 24. bis 27. Juli 2025 gehen hier die besten Trailrunner an den Start – 110 Kilometer und 6.500 Höhenmeter durch die alpine Kulisse des Nationalparks Hohe Tauern. Eine Strecke, die Respekt verlangt – und alles gibt.

### **Biken – Freiheit auf zwei Rädern**

Manche Wege führen weiter, wenn man sie auf dem [Bike](#) entdeckt. In Zell am See-Kaprun trifft Trittfrequenz auf Naturerlebnis – von sanften Seeuferwegen bis zu anspruchsvollen Höhenmetern im alpinen Gelände. Gemütlich führt die Zeller See Runde fast eben durchs Tal, mit Blick auf Gletscher und Berge. [Wer das Tempo liebt](#), folgt der IRONMAN-Strecke oder bezwingt die Großglockner Hochalpenstraße – 72 Kilometer Kurvenkultur. Auch abseits des Asphalts zeigt die Region Charakter: [Mountainbiker](#) wählen etwa die Hochsonnberggrunde oder den technisch fordernden Geißstein- oder Bachler-Trail am Kitzsteinhorn. Und [Gravelbiker](#)? Die lieben die Mischung auf der Erlhofplatte oder auf dem Maiskogel – vielseitig, aussichtsreich und sportlich. Wer elektrisch fährt, findet entlang der Strecken zahlreiche Ladestationen – für mehr Reichweite und Fahrspaß.

### **Action & Adrenalin – Herzklopfen zwischen Himmel und Erde**

Wenn der Puls steigt und die Perspektive wechselt, beginnt das [Abenteuer](#). Beim [\(Tandem-\) Paragliden](#) von der Schmittenhöhe gleitet man lautlos mit dem Schirm über die Landschaft, der Zeller See liegt tiefblau unter den Füßen und die Gipfel der Berge sind zum Greifen nah. Beim [Rafting](#) auf der Salzach spürt man ein komplett neues Lebensgefühl – rasante

Stromschnellen, schäumende Gischt und jede Menge Teamwork inklusive. [Fallschirmspringen](#) aus 3.000 Metern Höhe – 200 Stundenkilometer freier Fall, bevor sich der Schirm öffnet und der Blick weit wird. Zell am See-Kaprun ist auch dann ein einmaliges Erlebnis, wenn man den Boden unter den Füßen verliert und sich ganz und gar fallen lässt.

### **Wassersport – Sprung ins kühle Nass**

Der Zeller See ist mehr als nur Kulisse – er ist [Bühne, Spielplatz und Rückzugsort](#) zugleich. Wenn Boards durchs [Wasser](#) gleiten, die Segel im Wind flattern oder das Paddel leise Wellen schlägt, wird Bewegung zur Leichtigkeit. Ob beim Stand-Up-Paddling im Morgenlicht, beim Windsurfen am Nachmittag oder beim Wasserskifahren mit Zug auf der Leine – hier trifft Sport auf Sommerfeeling. Drei [Strandbäder](#) – in Zell am See, Thumersbach und Schüttdorf – bieten mehr als nur Sezugang: beheizte Pools, Rutschen, Sprungtürme und Platz für Sonnenstunden. Wer's stiller mag, legt sich am [Badeplatz Wieshof](#) ins Gras oder schaut vom Ufer des [Badeplatzes Erlberg](#) auf den Horizont. Und wer den See von seiner eleganten Seite entdecken will, steigt an Bord der „Libelle“ – dem Nostalgieschiff, das lautlos übers Wasser gleitet. So zeigt sich Zell am See-Kaprun auch vom Wasser aus: still, weit und voller Möglichkeiten.