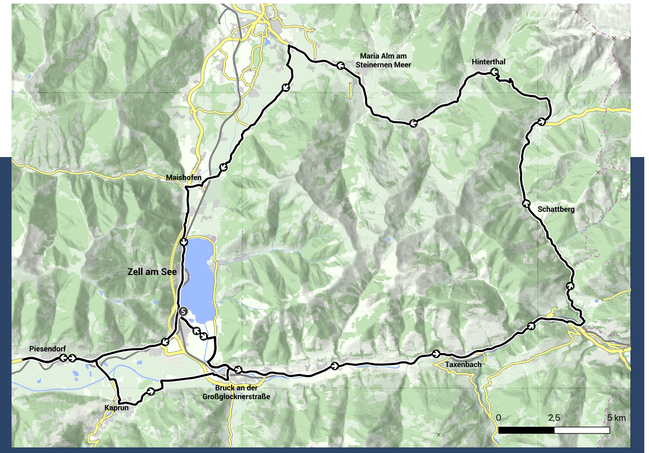
IRONMAN 70.3® ZELL AM SEE KAPRUN SALZBURGERLAND

BRUCK • MAISHOFEN • PIESENDORF

1,9 Kilometer Schwimmen im glasklaren Zeller See, 90 Kilometer Radfahren mit dem Rennrad, 21,1 Kilometer Laufstrecke; das sind die Eckdaten des IRONMAN 70.3 in Zell am See-Kaprun. Diese IRONMAN-Veranstaltung im Salzburger Land in Österreich ist ein Sportereignis der Extraklasse: Bei dem herausfordernden Triathlon messen sich Athleten aus aller Welt vor der einzigartigen Naturkulisse aus Gletscher, Berg und See. Diese Vielfalt zeigt sich vor allem beim Radwettbewerb, dessen Strecke quer durch die Pinzgauer Bergwelt führt. Diese wurde von den internationalen Athleten zur europaweit drittschönsten IRONMAN-Strecke gewählt.

Erlebe die legendäre Originalstrecke hautnah und entdecke selbst, warum sie als eine der schönsten Europas gilt.



GRAVELBIKE TOUREN

Gravelbikes – eine Mischung aus Rennrad und Mountainbike – eignen sich perfekt für das vielseitige Bikewegenetz in Zell am See-Kaprun. Sie sind für Asphalt, Kies, Schotter und Waldboden gemacht und ermöglichen Touren bis zu den Gipfeln oder um den Zeller See. Dank breiterer Reifen, leichtem Rahmen und geschwungenem Lenker bieten sie Flexibilität und Komfort auf jedem Terrain.

TOP 3 GRAVELBIKE TOUREN

GR 1 | Seeblickrunde	→ 37,6 km	↑⌒ 857 hm
GR 2 | Maiskogel	→ 17,3 km	↑⌒ 817 hm
GR 3 | Kitzsteinhorn	→ 39,2 km	↑⌒ 1.951 hm

GENUSS TOUREN

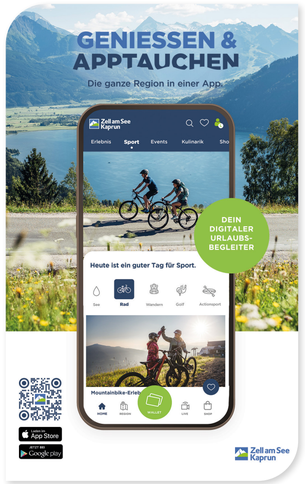
Zeller See - Umrundung
→ **11,2 km**
Einkehr: Seecamp, Schloss Prielau
Untergrund: Asphalt, Schotter

Panorama-Rundtour um den weltberühmten Zeller See
Von Zell am See geht es über die Seepromenade in Richtung „Nordufer". Statte dem Schloss Prielau mit der idyllischen Dreifaltigkeitskapelle aus dem Jahr 1370 einen Besuch ab, bevor es zurück ans Seeufer geht. Die Strecke verläuft nun über den Ortsteil Thumersbach in Richtung Süden, wo du dir etwas Zeit für das wunderschöne Natur- und Landschaftsschutzgebiet „Zeller See Südufer" mit dem sehenswerten Wiesen König-Reich Themenweg nehmen solltest. Von hier geht es zurück ins Ortszentrum von Zell am See.

KA8 | Salzach Panorama Tour
→ **6,2 km**
Einkehr: Auhof, Maisi Alm, Schneiderei und Baumbar
Untergrund: Asphalt, Schotter, Waldboden

Kleine Kapruner Ortrunde
Die kurze Rundtour auf dem „Romantikweg" ist die ideale Strecke, um einen schönen Überblick von der Lage Kapruns zu erhalten. Die Tour startet im Ortszentrum und führt zum Tauern SPA Zell am See-Kaprun. Der Weg verläuft weiter entlang der Salzach flussabwärts und dann in einer Schleife durch das Kapruner Moos zurück nach Kaprun.

Ein lohnenswerter Abstecher ist die Burg Kaprun: Sie ist nicht nur eine tolle Fotokulisse, sondern auch eine ungewöhnliche Veranstaltungslocation für Konzerte, Feste und Heimatabende.



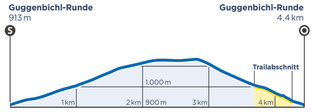
KAPRUN

KA1 | Guggenbichl-Runde
Schwierigkeit:
→ **7,1 km** ↑⌒ **212 hm** ↓⌒ **212 hm**

Kurze, aber vielseitige MTB-Runde auf abgelegenen Wegen um das Kapruner Ortsgebiet mit Abstecher zum Panorama Ferienhaus Guggenbichl.

KA2 | Variante Lechnerberg
Schwierigkeit:
→ **4,4 km** ↑⌒ **222 hm** ↓⌒ **217 hm**

Auf dieser Variante warten weitere 200 Höhenmeter und eine abwechslungsreiche Abfahrt über Schotter und Wiesen am Lechnerberg.

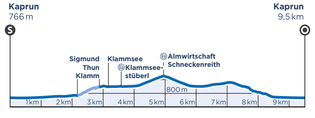


KA3 | Kesselfall-Tour
Schwierigkeit:
→ **7,9 km** ↑⌒ **277 hm** ↓⌒ **14 hm**

Eine erlebnisreiche Familientour auf dem Kesselfall Radweg entlang der Kapruner Ache mit den Highlights Sigmund Thun Klamm und dem idyllischen Klammsee.

KA4 | Schneckenberg-Tour
Schwierigkeit:
→ **9,5 km** ↑⌒ **200 hm** ↓⌒ **200 hm**

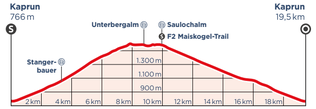
Eine kleinere Variante der Kesselfall-Tour als Rundtour mit Zwischenziel bei der Almwirtschaft Schneckenreith, ohne jedoch die Highlights Sigmund Thun Klamm und Klammsee auszulassen.



KA5 | Maiskogel-Tour
Schwierigkeit:
→ **19,5 km** ↑⌒ **880 hm** ↓⌒ **880 hm**

Der Klassiker unter den MTB-Touren am Kapruner Hausberg: Diese idyllische Strecke führt vorbei an urigen Almhütten, blühenden Almwiesen und durch mystische Nadelwälder.

ACHTUNG: Ab Höhe Berggasthof Stangerbauer ist dieser Weg gesperrt. Alternativ beim Stangerbauer links halten und KA5 bis zur Saulochalm nehmen.



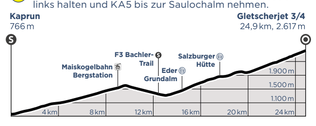
KA6 | 3K K-onnection-Tour
Schwierigkeit:
→ **10,4 km** ↑⌒ **732 hm** ↓⌒ **325 hm**

Nach einer gemütlichen Auffahrt mit der MK Maiskogelbahn startet die Tour bei der Bergstation. Nach 732 hm ist der Langwiedboden erreicht.

KA7 | Kitzsteinhorn-Uphill
Schwierigkeit:
→ **24,9 km** ↑⌒ **2.179 hm** ↓⌒ **335 hm**

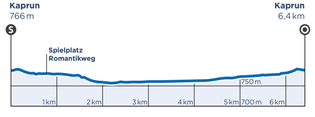
Diese Tour startet für alle besonders Ambitionierten beim Kaprun Center. Bis zur Gletscherjet 3/4 Mittelstation werden anspruchsvolle 2.179 hm überwunden.

ACHTUNG: Ab Höhe Berggasthof Stangerbauer ist dieser Weg gesperrt. Alternativ beim Stangerbauer links halten und KA5 bis zur Saulochalm nehmen.



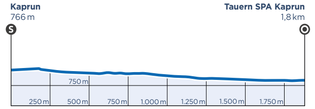
KA8 | Salzach-Panorama-Tour
Schwierigkeit:
→ **6,4 km** ↑⌒ **23 hm** ↓⌒ **23 hm**

Eine ebene und landschaftlich ruhige familienfreundliche Rundtour entlang des Radweges und der Salzach auf weitgehend asphaltiertem Untergrund.



KA9 | Tauern SPA Verbindung
Schwierigkeit:
→ **1,8 km** ↑⌒ **2 hm** ↓⌒ **15 hm**

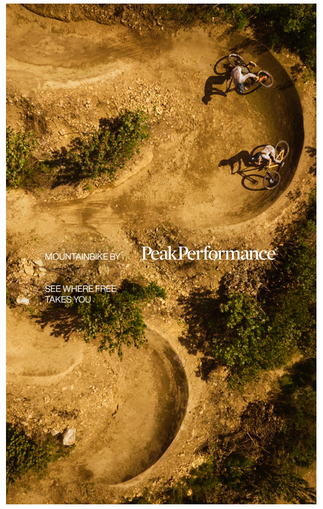
Die optimale Verbindung zum Tauern SPA, perfekt geeignet, um sich nach einem anstrengenden MTB-Erlebnis eine Entspannung in der Sauna oder den Pools zu gönnen.



KA10 | Bruckerberg-Runde
Schwierigkeit:
→ **15,3 km** ↑⌒ **417 hm** ↓⌒ **417 hm**

Eine mittelgroße MTB-Rundtour entlang der Salzach bis nach Bruck und über den Bruckerberg von Osten kommend zurück nach Kaprun.

ACHTUNG: Auf Höhe Kaprun Trail- bzw. Schiebestück!



TAUERNRADWEG NACH KRIMML

MIT DEM RAD ZU DEN HÖCHSTEN WASSERFÄLLEN MITTELEUROPAS

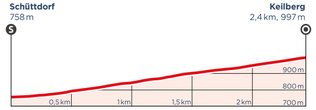
Tauernradweg nach Krimml
Schwierigkeit:
Start: Zell am See
Untergrund: Asphalt
→ **67,2 km**
↑⌒ **312 hm**
ca. 4,5 h

Der Tauernradweg von den Krimmler Wasserfällen in die Stadt Salzburg zählt zu den schönsten und beliebtesten Radwanderwegen Europas:
Auf dieser Tour radelst du von Zell am See bis zu den höchsten Wasserfällen Mitteleuropas. Der stets gut markierte Weg passiert die Nationalpark-Orte Kaprun, Niedernsill, Stuhlfelden, Mittersill, Hollersbach, Neukirchen und Krimml. Für die Rückfahrt bietet sich die Pinzgaubahn bzw. der Postbus an (ab 1. Mai 3 x tgl. Fahrradmitnahme). Etwas einfacher ist die Tour in umgekehrter Richtung.

ZELL AM SEE

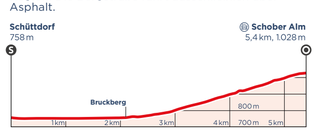
ZE1 | Keilberg
Schwierigkeit:
→ **2,4 km** ↑⌒ **230 hm** ↓⌒ **0 hm**

Diese kurze Tour führt entlang einer durchgehend asphaltierte Bergstraße. Am Keilberg angekommen empfiehlt sich eine ca. 25-minütige Wanderung zum Speicherteich am Plettsaukopf.



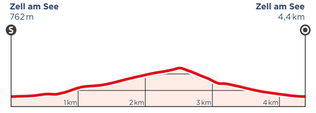
ZE2 | Schober Alm
Schwierigkeit:
→ **5,4 km** ↑⌒ **281 hm** ↓⌒ **12 hm**

Auf der Schober Alm warten ein atemberaubender Ausblick und viele kulinarische Schmankerl aus der Region. Die Bergstraße führt ausschließlich über Asphalt.



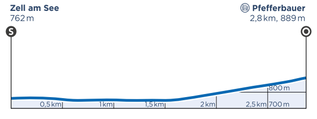
ZE3 | Sonnberg-Runde
Schwierigkeit:
→ **4,4 km** ↑⌒ **175 hm** ↓⌒ **175 hm**

In Richtung Sonnberg hat man Zell am See immer fest im Blick. Die Rundtour führt über die Sonnbergstraße zu den Sonnberg-Alpinlodges. Hier beginnt die Talfahrt über den Sonnbergweg, vorbei beim Aubauer (Tipp: Besuch des Hofladens), in die Schmittenstraße zurück zum Ausgangspunkt.



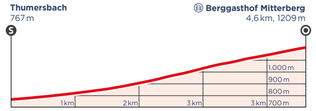
ZE4 | Pfefferbauer
Schwierigkeit:
→ **2,8 km** ↑⌒ **140 hm** ↓⌒ **18 hm**

Zur Jausenstation Pfefferbauer geht es entlang des Zeller Sees in nördlicher Richtung. Vor Einöd schlängelt sich die Strecke bergwärts über eine durchgehend asphaltierte Bergstraße.



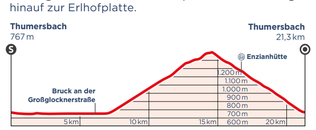
ZE5 | Mitterberg
Schwierigkeit:
→ **4,6 km** ↑⌒ **439 hm** ↓⌒ **0 hm**

Diese atemberaubende Aussichtstour führt anfangs zum Einfahren flach entlang des Zeller Sees nach Thumersbach. Ab dort geht es immer auf asphaltiertem Untergrund bergauf zum Berggasthof Mitterberg.



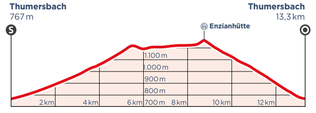
ZE6 | Erlhofplatten-Tour
Schwierigkeit:
→ **21,3 km** ↑⌒ **778 hm** ↓⌒ **778 hm**

Diese MTB-Rundtour steht für Abwechslung und führt an mehreren schönen Foto-Spots vorbei. Anfangs noch entlang des Zeller Sees in Richtung Bruck geht die Strecke über Asphalt- und Forstwege hinauf zur Erlhofplatte.



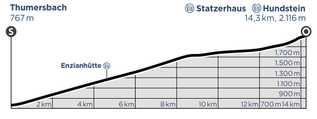
ZE7 | Waldheim-Enzianhütte
Schwierigkeit:
→ **13,3 km** ↑⌒ **532 hm** ↓⌒ **532 hm**

Diese schöne Rundtour startet mit einer leichten Steigung Richtung Thumersbacher Tal. Rechts abbiegen und danach weiter über ein schöne Fortstraße hinauf zur Enzianhütte. Die Talfahrt über die Erlbergstraße begeistert mit einem Panoramablick über den Zeller See.



ZE8 | Thumersbach-Hundstein
Schwierigkeit:
→ **14,3 km** ↑⌒ **1.352 hm** ↓⌒ **8 hm**

Der Klassiker für alle ambitionierten Biker: die anspruchsvolle Tour auf den Hundstein. Am Ziel wartet das Statzerhaus mit kühlen Getränken und heimischen Schmankerln. Die Abfahrt ist auch nach Maria Alm möglich, von dort über Saalfelden zurück nach Zell am See.



SICHER UND FAIR MIT DEM BIKE

1. Gesund aufs Rad
Mountainbiken ist Ausdauersport. Fahr nur gesund und überschätz dich nicht selbst.

2. Sorgfältig planen
Bereite dich gründlich vor (Karten, Bücher, Internet, Wetter) und passe deine Tour den Gegebenheiten an.

3. Nur freigegebene Wege befahren.
Benutze nur freigegebene Straßen bzw. Wege und respektiere lokale Sperrungen.

4. Check dein Bike
Kontrolliere vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, Räder, Federung und Schaltung. Lass dein Bike einmal im Jahr im Fachbetrieb überprüfen.

5. Vollständige Ausrüstung
In jeden Rucksack gehören: wärmende Kleidung, Regenschutz, Reparaturset, Erste-Hilfe Paket, Mobiltelefon, Licht, Handschuhe, Brille sowie Essen & Trinken.

6. Immer mit Helm
Bergauf und bergab, immer mit Helm!
Protektoren können vor Verletzungen schützen.

7. Fußgänger haben Vorrang
Nimm Rücksicht, indem du dich frühzeitig ankündigst und das Tempo reduzierst. Meide stark begangene Wanderwege.

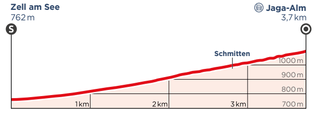
8. Tempo kontrollieren
Passe deine Geschwindigkeit der Situation an und fahre bremsbereit.

9. Hinterlasse keine Spuren
Durch kontrolliertes Bremsen verhinderst du Bodenerosion und Wegeschäden. Nimm deinen Abfall mit und vermeide Lärm.

10. Rücksicht auf Tiere
Fahre bei Tageslicht, um Tiere nicht zu stören.
Nähere dich im Schritttempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt.

ZE9 | Jaga-Alm
Schwierigkeit:
→ **3,7 km** ↑⌒ **331 hm** ↓⌒ **0 hm**

Die Tour verläuft ausschließlich auf Asphalt. Entlang der Schmittenstraße führt sie vorbei an der Talstation Schmittenhöhebahn und weiter über den Sonnalmweg zum Berghotel Jaga-Alm.



MOUNTAINBIKE TRAILS

F2 | Maiskogel Trail
Schwierigkeit: ●
→ **3,7 km** ↑ **0 hm** ↓ **381 hm**

F3 | Bachler Trail
Schwierigkeit: ●
→ **1,9 km** ↑ **0 hm** ↓ **413 hm**

F4 | Wüstlau Trail (Shared Trail)
Schwierigkeit: ●
→ **6,5 km** ↑ **14 hm** ↓ **1.100 hm**

F5 | Geissstein Trail
Schwierigkeit: ●
→ **3,4 km** ↑ **17 hm** ↓ **492 hm**

Mit dem Rad auf die Großglockner Hochalpenstraße!
Die panoramareiche Rennradtour führt von Zell am See über Bruck durch das Fuscherta! hinauf bis zum Fuschertörl auf 2.415 Metern Höhe und wieder retour nach Zell am See – beeindruckende Aussichten inklusive!

Tipp: Nutze für diese Tour am besten Tagesrandzeiten, um dem Autoverkehr auf der beliebten Ausflugsstraße zu entgehen.

Beim Mountainbiken steht der Schutz der Natur immer im Vordergrund:
Deshalb gelten auf Mountainbikestrecken abseits von Straßen diese Fahrzeiten:

- 1. Mai bis 31. August von 8:00 bis 19:00 Uhr
- 1. September bis 1. November von 8:30 bis 16:00 Uhr

Bründl SPORTS

ALLES RUND UMS RAD
VERKAUF // SERVICE // RENT

- Leidenschaftlich & persönlich beraten
- **Specialized** Händler
- Große Auswahl an **E-Bikes**
- **Service** & Reparatur
- **Magic Bikeverleih**
- **Kinderrabatt** bei Bikeverleih

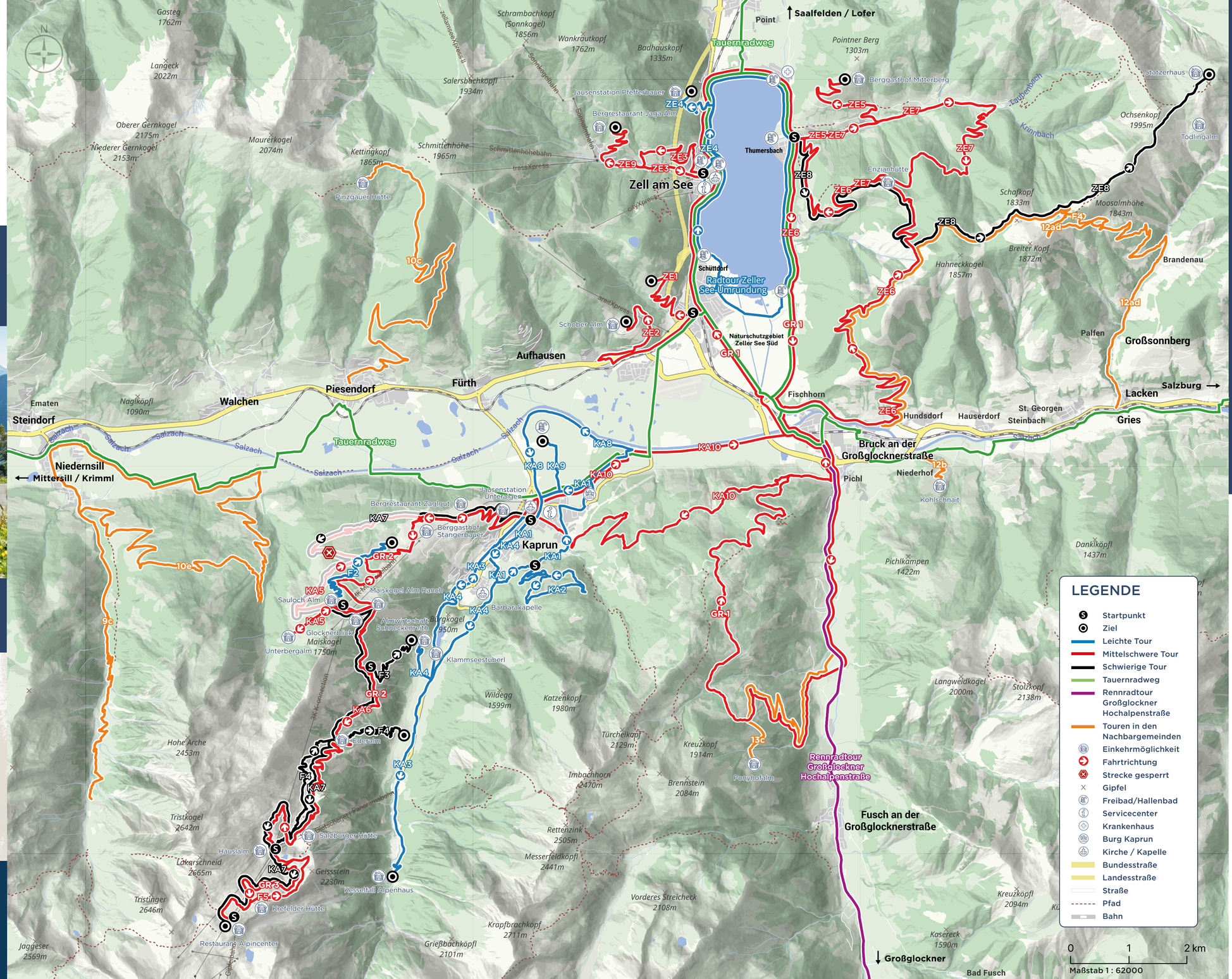
ONLINE BUCHEN UND GELD SPAREN!

Bike Rent Center · Kaprun
Bründl Sports Maiskogelbahn Talstation

Bike Rent Center · Zell am See
Bründl Sports AreitXpress

UNSER VERSPRECHEN
bruendl.at/b-green

Mehr Info unter:
bruendl.at/rent



LEGENDE

- Startpunkt
- Ziel
- Leichte Tour
- Mittelschwere Tour
- Schwierige Tour
- Tauernradweg
- Rennradtour Großglockner Hochalpenstraße
- Touren in den Nachbargemeinden
- Einkehrmöglichkeit
- Fahrtrichtung
- Strecke gesperrt
- Gipfel
- Freibad/Hallenbad
- Servicecenter
- Krankenhaus
- Burg Kaprun
- Kirche / Kapelle
- Bundesstraße
- Landesstraße
- Straße
- Pfad
- Bahn

RADVERLEIH

ZELL AM SEE

ADVENTURE SERVICE OUTDOORSPORTS *
Salzachtal Bundesstraße 22
T +43 664 1328552

BIKE & CAR CENTER ZELL AM SEE-KAPRUN *
Turmgasse 1
T +43 664 88667931 oder
T +43 664 2233244

BRÜNDL SPORTS AREITXPRESS TALSTATION *
Salzachtal-Bundesstraße 22
T +43 6542 530 99

FAHRRADCENTER ZELL AM SEE * + **
Kitzsteinhornstraße 1
T +43 6542 531 51

HUTTER SIMON
Thumersbacher Straße 34
T +43 676 7802088

INTERSPORT SCHOLZ * + ***
Bahnhofstraße 13
T +43 6542 726 06

SPORT ACHLEITNER
Postplatz 2
T +43 6542 735 81

SKI PRO ZELL AM SEE *
Dreifaltigkeitsgasse 6
T +43 6542 47330

SPORT 2000 ZELL AM SEE * + **
Postplatz 4
T +43 6542 550 732

KAPRUN

BRÜNDL SPORTS MAISKOGELBAHN TALSTATION *
Kitzsteinhornplatz 1b
T +43 6547 838 888 70

G-OUT TUNING
Bike Shop Kaprun
Gmachlstraße 7/5
T +43 677 62033458

* auch E-Bikes
** auch Rennrad
*** auch Gravel Bikes

LEITSYSTEME

TOUREN

Schwierigkeit
Richtung
Tourennummer und Name

TRAILS

Schwierigkeit
Richtung
Trailnummer und Name

IMPRESSUM

Zell am See Kaprun

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

Herausgeber: Zell am See-Kaprun Tourismus GmbH | Konzept, Kartographie & Grafik: netWERKER Medienhaus OG, Wernersdorf 111, 8551 Wies | Bilder: Zell am See-Kaprun Tourismus GmbH, SalzburgerLand Tourismus | Druck: Seebacher GmbH, Kühwegboden 40, 9620 Hermagor

Druckfehler und Änderungen vorbehalten
Stand: April 2025

© OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)
Contwise Maps (contwise.com)