

Pressemitteilung

Die Wanderregion Lech Zürs – Berausung ohne Nebenwirkung

Lech Zürs am Arlberg kann behaupten, eine der vielseitigsten und weitläufigsten Wanderregionen im alpinen Raum zu sein. Ob Genießer, Entdecker oder sportlich Ambitionierter – in der Region am Arlberg ist für jeden etwas dabei. Gut beschilderte Wanderwege durchziehen die gesamte Region. Erholungssuchende und Sportaffine erwartet eine traumhafte Bergwelt mit Felsen, Wäldern und Weiden. Etappen- bzw. Weitwanderer begeistert der 125 Kilometer lange Lechweg von Lech nach Füssen, der durch eine der letzten Wildflusslandschaften Europas führt.

Lechweg

Wie aus dem kleinen Bach ein herrlich wilder Fluss wird, das lässt sich auf dem „Lechweg – von der Quelle bis zum Fall“ erwandern. 2012 eröffnet, und zertifiziert nach den Qualitätskriterien der Europäischen Wandervereinigung (EWV), verläuft dieser rund 125 Kilometer lange Weitwanderweg durch eine der schönsten und abwechslungsreichsten Regionen des alpinen Raums.

Vom „schönsten Platz Österreichs 2015“, dem Formarinsee am Fuße der Roten Wand, führt der Weitwanderweg durch die Walserdörfer Lech und Warth nach Lechleiten. Von dort geht es hinein ins Lechtal nach Steeg und Holzgau, über eine spektakuläre Hängebrücke weiter zur Höhenbachtal-Schlucht nach Elbigenalp. Bei Häselgehr stößt der Wanderer auf den sagenumwobenen Doser-Wasserfall. Er erreicht Stanzach, zieht weiter durch die natürlichen Flussauen und die weitläufigen Schotterbänke nach Höfen, durch die Pflacher Au über die Grenze nach Deutschland in Richtung Alpsee. Am Lechfall in Füssen findet die Weitwanderung ihren Abschluss.

Der Lechweg kann in mehreren Etappen erwandert werden. Rafting- und Canyoningunternehmen bieten zudem die Möglichkeit, einzelne Abschnitte direkt auf dem Lech zurückzulegen. Die Orte entlang des Lechwegs sind durch den öffentlichen Personennahverkehr bzw. einen Shuttleservice bestens vernetzt; das Gepäck wird bequem von Etappenziel zu Etappenziel transportiert. Die Anreise ist mit dem Auto, mit der Bahn bzw. dem Postbus möglich. Die begleitende Info-Broschüre und Wanderkarten gibt es bei Lech Zürs Tourismus.

Mehr unter: www.lechweg.com

Kraftort

Die Bergwelt von Lech Zürs ist ein Ort der Kraft, ideal, um Energie zu tanken. Im Sommer ist es ruhiger als im Winter, die richtige Zeit also, sich in freier Natur auf seinen Geist und seinen Körper zu

Mehr Raum, mehr Zeit.

konzentrieren. Ob langsam oder schnell, ob spazierend, wandernd oder joggend, auf einer der herrlichen Hochebenen von Lech Zürs oder bergauf – im eigenen Tempo unterwegs zu sein, fokussiert die Gedanken. Die Bewegung an der frischen Luft unterstützt beim Trainieren des Körpers, fördert die geistige Regeneration. Der Erholungswert ist mindestens genauso hoch wie der Fitnesswert.

Perfekte Infrastruktur

Darüber hinaus ist Lech Zürs im Sommer auch abseits des Höhenlaufparks eine überaus sportliche Gemeinde, die Wanderern zahlreiche Kilometer Wanderwege offeriert, Schwimmer ins Waldbad einlädt und bei schlechtem Wetter jede Menge Raum für Sport im sport.park.lech bietet. Hier stehen den Aktivurlaubern unter anderem ein gut ausgerüstetes Fitnesscenter auf 580 m², eine 140 m² große Saunalandschaft sowie ein Multifunktionsplatz für Sportarten wie Fussball, Tennis, Badminton und Volleyball zur Verfügung. Wer möchte, nimmt an einem (Personal)Training teil oder nutzt die Angebote von Physiotherapie und Massage.

Höhentrainingseffekt

Was ambitionierte Berggeher und –läufer intuitiv spüren, ist längst wissenschaftlich bewiesen: Schon ein kurzer, mit Bewegung verknüpfter Aufenthalt in mittleren Höhen, also zwischen 1.500 und 2.500 Metern, wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und führt zu nachhaltigem Wohlbefinden. Körper und Geist regenerieren, ein Glücksgefühl breitet sich aus. Es ist nicht zuletzt die Stammzellenaktivierung, die in luftigen Gefilden stattfindet, die zu einem Ganz-Körper-Wohlbehagen führt. Die AMAS-Höhenstudien (Austrian Moderate Altitude Study) I und II haben das bestätigt. Die Untersuchungen wurden unter anderem in Lech Zürs am Arlberg durchgeführt.

Mehr über Lech Zürs unter: www.lech-zuers.at

Pressekontakt

Fabienne Kienreich

PR / Presse

Dorf 2 | A 6764 Lech am Arlberg

Tel: +43 (5583) 2161-229

Email: presse@lech-zuers.at

Web: www.lech-zuers.at

www.facebook.com/lechzuers