

Lechweg für Ladies

Den Rucksack packen, mit den besten Freundinnen losziehen und den stressigen Alltag hinter sich lassen. Mit seinen eindrucksvollen Landschaften und der unberührten alpinen Natur lädt der Lechweg auf ein mehrtägiges Wanderabenteuer ein. Vielfältige Wellness-, Kulinarik- und Erlebnisangebote versprechen nicht nur Entspannung und Genuss, sondern gestalten die Route vom Formarinsee am Arlberg bis hin zum Lechfall in Füssen zur abwechslungsreichen Weitwanderwoche für Ladies.

Einer der letzten Wildflüsse Europas wartet darauf, von abenteuerlustigen aber auch entspannungssuchenden Ladies entdeckt zu werden. Über 125 Kilometer führt der Lechweg von der Quelle am Formarinsee bis zum Lechfall in Füssen. Auf acht Etappen durch zwei Länder und fünf Regionen können Freundinnen den Großstadt-Alltag hinter sich lassen und sich in der einzigartigen Natur aus Berg, Tal und Fluss entspannt austauschen. Klingt lang? Ist es auch. Aber durch den Höhenunterschied von knapp 1000 Metern bergab und die einfachen, aussichtsreichen Wanderwege ist der Lechweg in sieben Tagen gut machbar. Um die abwechslungsreichen Angebote am Wegesrand entspannt erleben zu können, empfiehlt es sich, ein bis zwei Puffertage miteinzuplanen. Und wer nicht so viel Zeit hat, kann den Lechweg auch aufteilen und in zwei Abschnitten gehen. Tipp gegen schwere Füße: In jeder Region entlang des Lechwegs gibt es gute Hotels mit großem Wellnessangebot. Eine Fußmassage kann da Wunder wirken.

Yoga am Wildfluss (Lech Zürs)

Schon mal Yoga an einem Wildfluss gemacht? Annalisa Falch lässt in ihre Wanderungen Achtsamkeit und viele Yoga-Elemente miteinfließen und begeistert mit ihrer Leidenschaft fürs Bergsteigen und Wandern. Als zertifizierte Wanderführerin und gestandene Yogi lässt die Austro-Amerikanerin ihre Gäste den Lechweg von einer ganz neuen Seite entdecken.

Kulturwanderung auf den Spuren der Walser (Warth-Schröcken)

Drei Walserorte, eine gemeinsame Geschichte: Auf einer Kulturwanderung können Gäste von Anfang Juli bis Anfang Oktober auf Entdeckungsreise in die Vergangenheit der Tannbergregion und der drei Walserorte Warth, Schröcken und Lech gehen. Dabei wird an unterschiedlichen Stationen über das damalige Leben in den Bergen der Region berichtet und das Alpmuseums „Uf'm Tannberg“ besucht. Die Walser sind eine alemannische Volksgruppe, die die Region ab dem späten Hochmittelalter besiedelt hat.

Verein Lechweg

Untergiblen 23, A-6652 Elbigenalp
Telefon: +43 5672 62336
Ramona Sprenger, info@lechweg.com
www.lechweg.com

Pressekontakt: Hansmann PR
Lipowskystraße 15, D-81373 München
Tel: +49 893605499-10
Tassilo Pritzl, t.pritzl@hansmannpr.de
www.hansmannpr.de

Waldbaden am Lechweg (Lechtal–Häselgehr)

Zwischen August und Oktober lädt Maria Luise Friedle einmal pro Woche zum Waldbaden ein. Die dreistündige Wanderung mit vielen Übungen regt den Anstieg und die Aktivierung von Killerzellen um 40 Prozent an. Verantwortlich für den positiven Effekt sind die sogenannten Terpene. Die Pflanzenbotenstoffe werden von den Bäumen abgesondert und führen zu einer Steigerung des menschlichen Immunsystems.

Kräuterspaziergang im Naturpark (Naturparkregion Reutte)

Wiesensalbei, Blutwurz und Feldthymian – die Pflanzenwelt im Naturpark Tiroler Lech ist berühmt für ihre außergewöhnliche Vielfalt an Blumen und Kräutern. Schon im Mittelalter wurden Heilkräuter in der Volksmedizin verwendet und auch heute noch in der modernen Medizin gebraucht. Bei diesem zweistündigen Spaziergang weiht ein Naturparkführer die Gäste in Wirkung und Anwendung der heimischen Wildkräuter ein und gibt Tipps zum Sammeln, Trocknen und Herstellen von Salben, Tinkturen und Tees. Jeden Donnerstag von Mai bis Oktober.

Sonnenuntergangsfahrt mit dem Kanu (Füssen)

Sonnenuntergänge sind immer ein tolles Erlebnis. Noch intensiver lässt sich das Naturschauspiel im Kanu auf dem Wasser erleben. Auf dem Forggensee bei Füssen ist dies im Rahmen einer zweistündigen Sonnenuntergangstour inklusive Imbiss auf dem Wasser von Anfang Juli bis Ende August möglich.

Der Lechweg: Wanderqualität mit Genuss

Der Lechweg gehört zu den besten und komfortabelsten Weitwanderwegen Europas. Das ändert sich auch nicht, wenn man ihn in die andere Richtung wandert. Auf dem moderaten und als „Leading Quality Trail – Best of Europe“ zertifizierten Weitwanderweg erleben Wanderer an sechs bis acht Tagen ein einzigartiges Natur- und Kulturerlebnis. Seit Jahrhunderten prägt und verbindet der Lech als einer der letzten Wildflüsse Europas die Traditionen und Geschichten vom Arlberggebiet über die Naturparkregionen Lechtal und Reutte bis Füssen im Allgäu. Auf jedem, der gut ausgeschilderten Abschnitte entdeckt der Wanderer Sehenswürdigkeiten, besondere Tier- und Pflanzenarten, kulturelle Schätze oder traditionelle Lechweg-Produkte. Bei zertifizierten Lechweg-Gastgebern

Verein Lechweg

Untergiblen 23, A-6652 Elbigenalp
Telefon: +43 5672 62336
Ramona Sprenger, info@lechweg.com
www.lechweg.com

Pressekontakt: Hansmann PR

Lipowskystraße 15, D-81373 München
Tel: +49 893605499-10
Tassilo Pritzl, t.pritzl@hansmannpr.de
www.hansmannpr.de

können sich Wanderer wohlfühlen und entlang des Wegs stärken. Für noch mehr Komfort auf den einzelnen Etappen lässt sich ein Gepäcktransport buchen.

Saisonbeginn: Die verkürzte Frühjahrsvariante von Warth/Steeg bis Füssen ist ab Mitte Mai begehbar, der komplette Lechweg dann ab 22. Juni bis Mitte Oktober.

Weitere Informationen gibt es unter www.lechweg.com sowie beim Verein Lechweg unter Tel.+43-5672-62336-20.

Über den Lechweg

Moderat, vielfältig, einzigartig: Der Lechweg ist der zertifizierte Weitwanderweg, der dem Lauf eines der letzten Wildflüsse der Alpen durch zwei Länder und fünf Regionen, vom österreichischen Arlberggebiet über die Naturparkregion Lechtal und Reutte bis nach Füssen im Allgäu folgt. Als „Leading Quality Trail“ gehört er mit seinen gut ausgeschilderten Wegen, die ganz ohne alpine Erfahrung zu meistern sind, zu den zehn besten Weitwanderwegen Europas. Von der Quelle am Formarinsee auf 1.793 Metern bis zum Fall In Füssen auf 800 Metern folgen Genusswanderer dem Lech talwärts in sieben Tagen auf insgesamt 125 Kilometern. Auf jeder Etappe entdecken sie dabei eine neue Landschaft mit verschiedenen Highlights, von Sehenswürdigkeiten über Flora und Fauna bis zu besonderen Charakteren. Der Lech prägt nicht nur seine Landschaften, sondern auch die Menschen und Kulturen, die an seinem Lauf leben. Mit speziellen Lechweg-Produkten, wie beispielsweise das „Lechweg-Lüfterl“ aus getrocknetem Rindfleisch oder die Gin-Sorte „Lechweg-Kramat“, nehmen sich Gäste ein Stück Tradition mit nach Hause.

Verein Lechweg
Untergiblen 23, A-6652 Elbigenalp
Telefon: +43 5672 62336
Ramona Sprenger, info@lechweg.com
www.lechweg.com

Pressekontakt: Hansmann PR
Lipowskystraße 15, D-81373 München
Tel: +49 893605499-10
Tassilo Pritzl, t.pritzl@hansmannpr.de
www.hansmannpr.de