

Die totale Achtsamkeit in sieben Etappen

Auf rund 125 Kilometern führt der zertifizierte Weitwanderweg „Lechweg“ durch eine der letzten Wildflusslandschaften Europas, vom österreichischen Hochgebirge bis ins deutsche Alpenvorland. Immer am Lech entlang erreichen Wanderer den vollkommenen Einklang zwischen Körper, Geist und Natur.

Den Duft der Bäume in der Nase, das Zwitschern der Vögel im Ohr und auf dem Rücken nur das Nötigste für die nächsten Tage. Der Zustand der totalen Achtsamkeit lässt beim beliebten Weitwandern nicht lange auf sich warten. Die positiven Auswirkungen auf Körper und Seele sind erwiesen: Zahlreiche Studien sehen im Wandern ein hochwirksames Antidepressivum. Das stetige Vorwärtsschreiten erhöht zudem nachweislich die Konzentrationsfähigkeit und soll sogar vor Gedächtnisverlust schützen. Doch was macht den Reiz des Weitwanderns für den Einzelnen aus? Im vollkommenen Einklang mit der Natur sein, sich auf die wesentlichen Dinge im Leben beschränken, den Kopf frei bekommen von Arbeit und Stress daheim. Das sind nur einige wenige Punkte. Kein Wunder, dass auch der zertifizierte Weitwanderweg „Lechweg“ – ausgehend von Lech am Arlberg bis nach Füssen im Allgäu – so beliebt bei Wanderern jeder Altersstufe und Kondition ist. Auf 125 Kilometern führt die moderate Strecke durch alpin geprägte Landschaften und begleitet den türkisblauen Lech auf seinem ursprünglichen Weg durch zwei Länder.

Trendthema Weitwandern: für Aussteiger des Alltags

Lange Zeit hatte Wandern ein verstaubtes Image. Heute erfreut sich der Trendsport immer größerer Beliebtheit. Vor allem das Weitwandern erlebt seit Jahren einen stetig andauernden Boom – und das nicht ohne Grund. Die mehrtägigen bzw. teils sogar mehrwöchigen Touren führen durch verschiedenste Landschaften und haben den Reiz des Neuen inne. Denn anders als bei normalen Wanderungen landet man am Ende nicht wieder am Ausgangspunkt, sondern erschließt unbekannte Wege. Die Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sind in zahlreichen Studien publiziert worden. Einige Wissenschaftler haben sogar belegt, dass das Wandern nachweislich der Volkskrankheit Depression vorbeugen sowie den Leidensdruck von Betroffenen mindern kann. Das tagelange, gleichmäßige Voranschreiten bringt Ruhe in das gestresste Gehirn der heutigen Zeit, im Kopf drehen sich die Gedanken nach und nach nur noch um die Bewegungen der Beine. Im Gegensatz zu regulären Wanderungen haben Körper und Geist Zeit, sich vollkommen auf das Erlebnis einzulassen. Das Sehnsuchtsgefühl der inneren Balance wird wiederhergestellt, was wohl einer der Gründe ist, warum es meist nicht nur bei einer Weitwanderung bleibt.

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

Die innere Balance finden auf dem Lechweg

Der Lechweg führt vom Formarinsee in Vorarlberg durch das Tiroler Lechtal weiter nach Reutte und bis nach Füssen im Allgäu und gehört zu den komfortabelsten Weitwanderwegen Europas – von der Quelle bis zum Fall. Immer entlang des Lechs werden fünf Regionen sowie zwei Länder erschlossen. Die verschiedenen Traditionen und Geschichten aus dem Arlberggebiet über die Naturparkregionen Lechtal und Reutte sind bis Füssen im Allgäu spürbar. In sieben bis acht Etappen – je nach persönlicher Fitness – erleben Wanderer Schlösser und Burgen, überqueren waghalsige Hängebrücken, kommen einer der größten Steinbock-Kolonien Europas ganz nahe und erleben das Naturwunder des Doser Wasserfalles, der jedes Jahr aufs Neue an St. Martin im November versiegt und an St. Georg im April wieder entspringt. Die Diversität der kulturellen Sehenswürdigkeiten und die reiche Flora und Fauna sorgen dafür, dass die knapp 125 Kilometer des Weges stets spannend sind. Zudem punktet der Lechweg mit der beeindruckenden Landschaft des Hochgebirges – allerdings ohne die Notwendigkeit von Kletter- oder Steigpassagen. Alpine Erfahrung ist demnach nicht notwendig, auch eine einfache Wanderausrüstung reicht aus. Ein willkommener Extra-Service: Der Lechweg-Shuttle transportiert das Gepäck bis zur nächsten Unterkunft. Der Wanderer kann sich so dem Gefühl der totalen Achtsamkeit voll hingeben, mit Annehmlichkeiten wie ein erholsamer Schlaf in gut ausgestatteten Hütten und kulinarischen Genussmöglichkeiten am Wegesrand erhöht sich der Wohlfühlfaktor noch weiter.

Saisonbeginn: Die verkürzte Frühjahrsvariante von Warth/Steeg bis Füssen ist ab Mitte Mai begehbar, der komplette Lechweg aufgrund von noch liegendem Schnee dann ab 19. 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