

17.07.2009 – 09:03 Uhr

Laufen inklusive Höhen-Kick

Lech am Arlberg (ots) -

Zehn neu konzipierte Lauf- und Nordic-Walking-Strecken lassen Läuferherzen in Lech am Arlberg höher schlagen

Die Lust, sich in heilsamen Höhen zu bewegen

Der Sommer in Lech und Zürs am Arlberg bietet den Menschen einen Luxus, den man in materiellen Gütern nicht aufwerten kann. Die alpine Landschaft zwischen 1450 und 2500 Metern am Arlberg ist der Garant dafür, dass man mehr Raum und mehr Zeit hat, die Ruhe und Kraft der einmaligen Berge zu erleben. Der Sommer in Lech am Arlberg bietet Raum, um neue Wege zu sich selbst zu finden, um mit Ruhe umzugehen und eine alpine Auszeit zu nehmen.

"Die wilde Landschaft inmitten der Alpen ist gesäumt von rund 350 Kilometern Wanderwegen", erklärt Lech Zürs Tourismusdirektor Gerhard Walter, der in dieser Symbiose aus intakter Natur und den Menschen, welche diese Natur seit über 100 Jahren bewirtschaften, eine besondere Quelle der Lebensenergie sieht.

Alpiner Laufgenuss - Gutes pflegen, Neues bewegen

Diese Lebensenergie gilt es nicht nur beim Wandern zu nutzen. Schon traditionell ist Lech im Sommer ein Ort, an dem ambitionierte Laufsportler ausgezeichnete Laufstrecken in alpiner Höhe vorfinden. Höhenttraining mit Genuss ist in Lech angesagt, wofür unter anderem auch die neu konzipierten Laufstrecken stehen. "Wir können Läufern 2009 ein um 40 Kilometer erweitertes Laufstrecken-Netz anbieten", erklärt Walter, "das von leichten Strecken für Anfänger bis hin zur Herausforderung für den ambitionierten Läufer alles bietet."

Laufen ist überall möglich

Der Laufsport avancierte in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren zum Ausgleichssport Nummer 1. Nicht zuletzt deswegen, weil Laufen einfach überall und bei jeder Wetterlage möglich ist und extrem positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Umso naheliegender, dass es in Lech zehn neue Wege gibt, die alle Möglichkeiten bieten, Laufen als nachhaltiges Naturerlebnis kennen, schätzen und lieben zu lernen, egal ob die Leidenschaft bei Jogging, Running, Walking, Nordic Walking oder Nordic High Walking liegt. Das Naturerlebnis wird sozusagen ein Geschenk der landschaftlichen Vielfalt rund um Lech und macht den Sommerurlaub zum Laufurlaub fernab der gewohnten Laufstrecke daheim. Die neu konzipierten Strecken in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden sollen dabei für jeden Läufer die angemessene Strecke bieten. "Die durchschnittliche Höhenlage der Strecken um Lech, von 1400 bis 1800 Meter, stellt einen zusätzlich leichten Höhenreiz für den Körper dar", weiß Andreas Tomaselli von der Agentur MAX 2, die für die Konzeption der Strecken verantwortlich ist. "Damit wird vor allem die Sauerstoff-Transportfunktion verbessert, was einen sehr wesentlichen Trainingseffekt bedeutet." Diese Höhenlage ist außergewöhnlich in den Alpen und prädestiniert Lech zu einem Ort der "Alpine Wellness", der

die ideale Ausgangssituation bietet, um den Körper ins Gleichgewicht zu trainieren.

Jedem die richtige Strecke

Damit jeder Läufer problemlos die ideale Route für sich finden kann, sind die Strecken in Lech mit einem speziellen Leitsystem ausgestattet. Neben der Information zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit und der Kennzeichnung als Nordic- Walking-Strecke sind auch die gelaufenen Kilometerabschnitte exakt ausgewiesen. Zusätzlich zum Leitsystem gibt es Infotafeln zur Technik und Anleitungen zu Dehnungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen sowie weitere Tipps zum Thema Nordic Fitness.

Über 50 durchdachte Kilometer bieten sich an. Von den beiden Startpunkten Lech/Zentrum und Kneipanlage aus werden die Schwierigkeitsstufen "leicht", "mittelschwierig" und "schwierig" angeboten. Von Lech/ Zentrum aus auch ein "schwieriger Berglauf", der mit einer Länge von 8,2 km gleichsam die Königsdisziplin darstellt. Doch alle Strecken locken und verlocken zum erlebnisreichen Ausdauertraining. Und Neueinsteiger kommen rasch - beim ersten Lauf an der Lech-Promenade etwa oder beim Forstmeilen- Track - auf den Geschmack.

Zum Thema Laufen werden bereits gut etablierte Veranstaltungen im Lecher Bergsommer 2009 in Kooperation mit Profis optimiert. Events wie der 12. Lecher Gipfeltriathlon (18. Juli 2009) oder der 7. Lecher Höhenhalbmarathon (23. August 2009) haben bei Laufbegeisterten ihren fixen Eintrag im Terminkalender.

Alle Infos zum Thema Laufen in Lech am Arlberg und zu den neuen Laufstrecken erhält man auch unter <http://www.lech-zuers.at/laufen>.

Bildmaterial unter:

<http://www.tourismuspresse.at/redirect.php?lechzuers3>

Rückfragehinweis:

Lisa-Maria Beck

<mailto:lisa-maria.beck@lech-zuers.at>

Tel.: +43 (0)5583 2161 229

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100001359/100586881> abgerufen werden.