

„Lechweg – von der Quelle bis zum Fall“: Weitwandern für Körper, Geist und Seele

Man geht nur mit dem Herzen gut



Nur Du, ich und die Natur: Auf dem 125 Kilometer langen Lechweg zwischen Deutschland und Österreich gibt es zahllose Momente zum Innehalten, darunter der Formarinsee bei Lech am Arlberg zu Beginn der Weitwanderstrecke. © Verein Lechweg/Fabian Heinz

Fernwandern „macht etwas mit einem“. Nicht erst seit Bestsellern oder Reiseblogbeiträgen über E5 und Co. wissen das alle, die sich bereits selbst auf ein solches Abenteuer eingelassen haben. Beim kontinuierlichen Laufen durch ungezähmte Natur bauen sich Stresshormone ab, ein längst vergessen geglaubtes Freiheitsgefühl lässt die Gedanken fliegen. Der Lechweg führt entlang eines der letzten Wildflüsse Europas von dessen Quelle am Arlberg über das Tiroler Lechtal bis nach Füssen im Allgäu. Auf den 125 Kilometern zwischen Österreich und Deutschland kommen Absolventen in der Regel nicht an ihre physischen Limits, sich selbst aber auf jeden Fall ein Stück näher.

www.lechweg.com

So weit, so gut

Unterschiedliche Studien*, Mediziner und Therapeuten sind sich einig: Bereits eine mehrstündige Wanderung verbessert die psychische Gesundheit. Hinterher steigen Stimmung und Gelassenheit signifikant an, negative Gefühle wie Antriebslosigkeit oder Angst sinken markant. Diese positiven Effekte resultieren aus einem reduzierten Spiegel des Stresshormons Cortisol. Das stattdessen – unter anderem durch Tageslicht – ausgeschüttete Serotonin lässt Wissenschaftler gar so weit gehen zu konstatieren, dass Wandern gegen Depressionen helfen kann. Dabei gilt: Je mehr und vor allem länger Probanden in der Natur unterwegs sind, desto intensiver die Wirkung. Demnach zeigten sich 82,7 Prozent nach ihrer Tour glücklicher und zufriedener, 73,8 Prozent seelisch ausgeglichener.

*Quelle: [Deutscher Wanderverband](http://DeutscherWanderverband)

Pressekontakt

AHM Kommunikation www.ahm-agentur.de

Jessica Thalhammer Fon +49 8807 21490-15 jessica.thalhammer@hermann-meier.de

Natalie Schneider Fon +49 8807 21490-17 natalie.schneider@hermann-meier.de

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter
www.ahm-agentur.de / Kunden / Lechweg

Je schöner, desto besser



Die erhabene Schönheit des Lechs und damit auch die des eigenen Lebens wird Weitwanderern erst bewusst, wenn sie lang genug am Wildfluss unterwegs sind. Denn der Faktor Zeit spielt eine wesentliche Rolle bei der (Selbst-)Reflexion. © Verein Lechweg/Fabian Heinz

Interessantes Detail aus den Forschungsergebnissen: Bei mehrstündigen Alpentouren stellt sich die gemessene Herzfrequenz zwar höher dar als in Vergleichsgruppen auf dem Laufband, wird aber von den Testpersonen nicht als herausfordernd empfunden. Eine subjektiv als attraktiv empfundene Landschaft lenkt beim Bergwandern also offensichtlich von der körperlichen Anstrengung ab und ist somit die perfekte Umgebung, um Alltagsorgen hinter sich zu lassen, Klarheit zu gewinnen sowie neue Perspektiven zu entwickeln.

Laufen, schweigen, lauschen, staunen



Nach 125 Kilometern am Lechweg weiß jeder Weitwanderer, was er für Körper, Geist und Seele getan hat. Der von den Entwicklern bewusst gewählte Endpunkt am Füssener Lechfall erinnert an die Legende des Heiligen Magnus. © Verein Lechweg/Fabian Heinz

Der 125 Kilometer lange Lechweg kann mit einer Fülle an solchen Naturschönheiten aufwarten: Immer entlang des Wildflusses, beginnt die Strecke schon spektakulär an dessen Quelle am Formarinsee oberhalb von Lech am Arlberg. Das beinahe kreisrunde Berggewässer auf 1.793 Metern leuchtet je nach Sonneneinfall von türkisgrün bis azurblau. Weiter führt der zertifizierte Leading Quality Trail in Richtung Warth, wo sich auch zahlreiche tierische Bergbewohner wohlfühlen, darunter Murmeltiere, Gämsen und Adler. Einige Etappen später im Tiroler Lechtal überqueren Wanderer die Höhenbachschlucht, die sich von den

Pressekontakt

AHM Kommunikation www.ahm-agentur.de

Jessica Thalhammer Fon +49 8807 21490-15 jessica.thalhammer@hermann-meier.de

Natalie Schneider Fon +49 8807 21490-17 natalie.schneider@hermann-meier.de

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter
www.ahm-agentur.de / Kunden / Lechweg

blühenden Wiesen am Gföllberg bis zum Sonnenplateau Schiggen erstreckt. Dabei bietet die Holzgauer Hängebrücke freien Blick auf den Simmswasserfall. Das Schutzgebiet Pflacher Au liegt beinahe direkt am Lechweg in Reutte und beherbergt Wasservögel, Blässhühner, Schwalben sowie Mauersegler. Vom Vogelbeobachtungsturm haben Hobby-Ornithologen den 360-Grad-Blick über Bäche, lehmige Tümpel und Stillgewässer. Hinter der Landesgrenze bei Füssen markiert schließlich eins von Bayerns schönsten Geotopen das Finale furioso der Strecke. Lechfall und -schlucht sind seit je ein Ort zum Innehalten, soll dort doch der Heilige Magnus auf der Flucht vor heidnischen Verfolgern über den wilden Fluss gesprungen sein. Heutzutage überqueren ihn Wanderer auf dem König-Max-Steg ein letztes Mal, bevor ihre 125-Kilometer-Tour ebenda endet.

Ein Weg für alle

Für den Lechweg braucht es kaum Trainingsvorlauf. Voraussetzung ist lediglich eine einigermaßen gute Kondition, idealerweise sind grundlegende Wanderfertigkeiten vorhanden. In ihrer vollen 125-Kilometer-Länge ist die Route von Mitte Juni bis Mitte Oktober begehbar und verläuft größtenteils parallel zum Lech. Insgesamt 15 Wegabschnitte lassen sich individuell planen und in sieben bis zehn Tagesetappen absolvieren. Der Titel „Lechweg – von der Quelle bis zum Fall“ (2.526 Höhenmeter) gibt den Verlauf bereits vor, wobei das markante weiße L auf anthrazitfarbenem Grund Wanderer auf Kurs hält. Das gilt übrigens auch dann, wenn sie den Lechweg in umgekehrter Richtung (3.634 Höhenmeter) gehen möchten. Partnerunterkünfte am Wegesrand, Gepäcktransport-Services sowie Spezialveranstalter erleichtern die Planung.

Über den Lechweg. *Mit den Gipfeln der Lechtaler und Allgäuer Alpen als Kulisse verläuft der „Lechweg – von der Quelle bis zum Fall“ auf rund 125 Kilometern entlang eines der letzten Wildflüsse Europas. Seit 2012 führt er Wanderer durch verschiedene Landschaften von alpinen Höhen bis in weite Täler. Die Route startet am Formarinsee und passiert Warth in Vorarlberg/Österreich, durchquert die Tiroler Naturparkregionen Lechtal sowie Reutte und endet schließlich am Lechfall im bayerischen Füssen. Damit verbindet sie drei Regionen und zwei Länder mit ihren jeweiligen Geschichten, Traditionen und Sehenswürdigkeiten. Die moderate Strecke ist in insgesamt 15 Abschnitte unterteilt und kann in sieben bis zehn Etappen absolviert werden – auch in umgekehrter Richtung. Für den Komfort unterwegs stehen auf Wunsch Gepäcktransport und kostenlose öffentliche Verkehrsmittel zur Verfügung. Am Wegesrand finden sich zahlreiche Lechweg-Produkte aus Landwirtschaft und Handwerk. Als erste grenzüberschreitende Weitwanderung wurde der Lechweg von der Europäischen Wandervereinigung (EWV) als „Leading Quality Trail – Best of Europe“ zertifiziert. www.lechweg.com*

Pressekontakt

AHM Kommunikation www.ahm-agentur.de

Jessica Thalhammer Fon +49 8807 21490-15 jessica.thalhammer@hermann-meier.de

Natalie Schneider Fon +49 8807 21490-17 natalie.schneider@hermann-meier.de

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter
www.ahm-agentur.de / Kunden / Lechweg