

Einladung und Programm zur Pressereise des

10. Lecher Höhenhalbmarathon

Sportliche Premiere in heilsamen Höhen

Anlässlich des Lecher Bergsommers laden wir zur Pressereise zum 10. Lecher Höhenhalbmarathon vom 16. bis 18. August 2012

Programm:

Tag	Uhrzeit	Programm
Donnerstag, 16.08.12	bis 18:30	Individuelle Anreise in ein Hotel in Lech am Arlberg
	19:00 Uhr	Begrüßung und uriges Abendessen in dem 1760 alten rustikalen Walserhaus <i>Hus Nr.8</i> am Ortseingang von Lech
Freitag, 17.08.12	10:30 Uhr	Nach einem ausgiebigen Frühstück treffen wir uns um 10:30 Uhr bei der Lech Zürs Tourismus. Von dort spazieren wir ums Dorf, besuchen den sport.park.lech und das Museum Huber Hus, um die Ausstellung <i>BlüteZeit - Malerisch in die Welt der Pflanzen eintauchen</i> anzuschauen.
	12:00 Uhr	Leichtes Mittagessen im Hotel <i>Der Berghof</i> , wo Sie sich danach auch für's Nachmittagsprogramm umziehen können.
	14:00	Idealerweise können sich nicht nur die Teilnehmer am Höhenhalbmarathon in Lech bestens auf ihren Wettkampf vorbereiten. Verschiedene Studien, unter anderem die AMAS-Untersuchungen vom Herbst 1998, zeigen, dass ein Urlaubsaufenthalt in der mittleren Höhenlage Lechs besonders nachhaltig und wirksam ist, wenn er mit leichten sportlichen Aktivitäten verbunden ist, etwa Wandern, Nordic Walking oder aber Joggen. <u>Vorschlag 1 für Läufer:</u> Training mit den Profis von RUNNER's WORLD. Ausgangspunkte sind das Zentrum von Lech und das Kneippbecken. Vier leichte Strecken, zwei mittelschwierige

		<p>Kurse, zwei schwierige Trassen, eine Berglaufstrecke und der Forstmeilen-Track starten jeweils bei den ausgewiesenen Nullpunkten, wo ein Infowürfel über die genauen Längen und Profile Auskunft gibt.</p> <p><i>Dresscode:</i> Sportbekleidung (bequemes Outfit und feste Bergschuhe) und gegebenenfalls Regenjacke</p> <p><u>Vorschlag 2 für Wanderer:</u></p> <p>Wanderführer Toni Griessemann wird mit uns eine leichte Wanderung zu den Aussichtspunkten rund um Lech machen.</p> <p><i>Treffpunkt:</i> Lech Zürs Tourismus</p> <p><i>Dresscode:</i> Sportbekleidung (bequemes Outfit und feste Bergschuhe) und gegebenenfalls Regenjacke</p> <p><i>Achtung: Lech Card nicht vergessen!!!</i></p>
	gegen 16:00 Uhr	Entspannen in der Wellnessanlage Ihres Hotels
	19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen in einem Gourmet Restaurant in Lech
Samstag, 18.08.12	08:00 09:45	<p>Teilnahme oder Zuschauen beim 10. Lecher Höhenhalbmarathon und Raiffeisen Fitnesslauf</p> <p>Alle Teilnehmer können sich ab 8 Uhr am Rüfiplatz ihre Startnummern abholen.</p> <p><i>Dresscode: Sportbekleidung (bequemes Outfit und feste Laufschuhe) und gegebenenfalls Regenjacke</i></p> <p>Alle anderen können das Happening als Zaungäste beobachten und die Läufer an verschiedenen Streckenpositionen anfeuern.</p>
10:00 Uhr		Nach dem Start fahren wir mit dem Bus nach Oberlech. Bei der Verpflegungsstation Schlössle können wir die Marathon Läufer anfeuern. Danach wandern wir zur Rud Alp. Während wir unsere Mittagsrast einlegen, beobachten wir die Sportler des Höhenhalbmarathons auf ihrer letzten Etappe nach

12:30		Lech. Leichtes Mittagessen auf der Rud Alp <i>Achtung: Lech Card nicht vergessen!!</i>
	ab 14:00	Zieleinlauf, Siegererholung und musikalisches Programm am Rüfiplatz in Lech
	ab 16:00 Uhr	Individuelle Abreise

Wir freuen uns auf Sie!

Liebe Grüße vom Arlberg,

Pia Herbst

Lech Zürs Tourismus GmbH

pia.herbst@lech-zuers.at

Tel.: +43 (0) 5583 2161-229