



wild & frei

LECHTAL MAGAZIN

LEBENSSPUR LECH

Der Vitalweg Holzgau

WINTER IM LECHTAL

Skitouren

LECHTAL INSIDE

**Der Lechtaler
Spaltenzaun**



INHALT

6-7

ZAHLEN, DATEN & KURIOSES
Das Lechtal im Überblick

8-15

LECHTALER LEBENSART
Anders als all die Anderen
Nachg'fragt „Leben im Lechtal“

wild
& frei



36-41

KULTUR & TRADITION
Die Geierwally Freilichtbühne
Nachg'fragt bei Bernhard Wolf

INHALT



42-47

WINTER IM LECHTAL
Skitouren
Grenzen respektIEREN
Nachg'fragt beim Ski- und Bergführer Marvin Kärle
5 weitere Gründe, die für das Lechtal sprechen



16-23

SOMMER IM LECHTAL
Wanderbar
Wanderinspiration für jede Gangart
5 weitere Gründe, die für das
Lechtal sprechen



24-27

LEBENS Spur LECH
Der Vitalweg Holzgau
Kneipen auf Lechtaler Art

48-51

NATURPARK TIROLER LECH
Der „letzte Wilde“
Prädikat: Besonders schützens- &
sehenswert



53

DIE FREUDE AM NICHTSTUN
Tipps für eine Auszeit



28-29

FAMILIENZEIT
Abenteuer Natur – Für kleine & große Entdecker



30-35

KÖSTLICHKEITEN & KOSTBARKEITEN
Kräuter, Heilpflanzen & Hexen
Rezept: Eppas Guat's von der Kräuterhexe
Nachg'fragt bei der Kräuterhexe Sigrid Wolf



54-57

LECHTAL INSIDE
Der Lechtaler Spaltenzaun

58-59

ALLES HAT SEINE ZEIT
Mit Kräutern & Heilpflanzen durchs Jahr

„Zeit für mehr Raum“

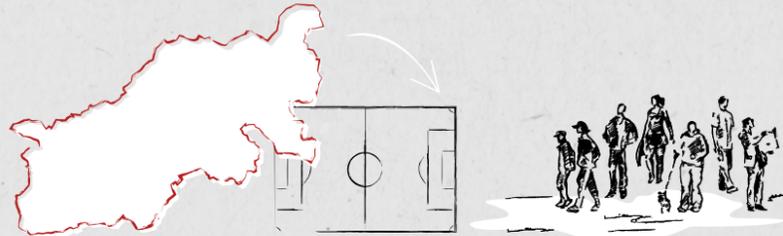
lautet die Devise im Lechtal. Dieses Leitbild nehmen wir nicht nur ernst, sondern setzen es in jedem Aspekt unseres Tales um. Ein tieferer Blick offenbart schnell die wahre Bedeutung dieser Worte. In dieser Rubrik möchten wir euch einen ersten Eindruck vermitteln und euch einladen, die Weite und Freiheit des Lechtals selbst zu erkunden und zu erleben.

FACTS, FIGURES & CURIOSITIES

"TIME FOR MORE SPACE" in the Lech Valley stands for space and freedom in every aspect of the valley. This section invites you to experience the deep meaning of these words by exploring the Lech Valley for yourself.

Fläche 550 km²
 = 55.000 Hektar
 = 78.040 Fußballfelder

Area 550 km² = 55,000 hectares = 78,040 Football pitches



Einwohner
ca. 5.000

Population

Schwimmbäder

Swimming pools



3 Freibäder *outdoor*
1 Hallenbad *indoor*

Bergbahn

Mountain railways



1
Lechtaler Bergbahnen
Jöchelspitze in Bach

Höchster Gipfel *Highest Peak*

2.656 m
 Allgäuer Alpen: **Großer Krottenkopf**

3.036 m
 Lechtaler Alpen: **Parseierspitze**

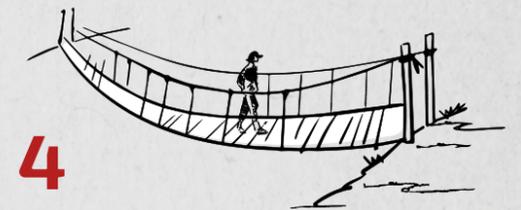


Durchschnitts-
 temperatur
 Lech **+6°C**

Besonders faszinierend ist das türkis-schimmernde und klare Wasser des Lechs, das vor allem dem Mineraliengehalt aus Lechsteinen und der niedrigen Wassertemperatur mit durchschnittlich 6 Grad Celsius zu verdanken ist.

Average temperature Lech River

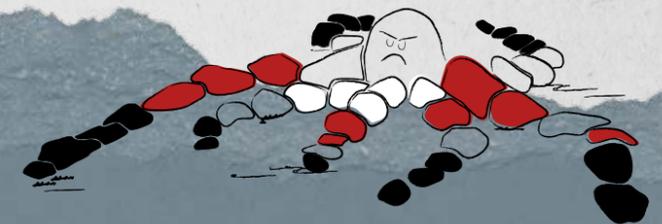
Particularly fascinating is the shimmering turquoise and clear water of the Lech, which is mainly due to the mineral content from Lech stones and the low water temperature of 6 degrees Celsius on average.



4

Hängebrücken

Suspension bridges



Der Bluatschink

Im Lechtal erzählt man sich die Sage vom Bluatschink, einem mystischen Wesen, das in den reißenden Gewässern des Lechs und seinen Auwäldern lauert. Seine Gestalt ist so vielfältig wie die Fantasie der Menschen – mal erscheint er als gigantischer Oktopus, mal als wilde Mischung aus Wolf, Bär und Dämon. Diese Fabel klingt nicht nur furchteinflößend, sie diente einst als mahnende Warnung: Vor allem Kinder sollten sich vor dem unberechenbaren Wildfluss in Acht nehmen. Doch die Legende fand auch ihren Weg in den Naturschutz. Vor über dreißig Jahren ergriff das Lechtaler Musikerduo „Bluatschink“ rund um Toni Knittel die Initiative und machte den Bluatschink zum Symbol eines Kampfes gegen den Bau eines Wasserkraftwerks, um die unberührte Schönheit des Lechs zu bewahren. So lebt der Bluatschink weiter – nicht nur als Schreckgespenst, sondern als Wächter eines kostbaren Naturjuwels.

In the Lech Valley, people tell the legend of the Bluatschink, a mystical creature that lurks in the raging waters of the Lech and its riparian forests. Its shape is as varied as people's imaginations – sometimes it appears as a gigantic octopus, sometimes as a wild mixture of wolf, bear and demon. This fable not only sounds terrifying, it once served as a warning: children in particular should be wary of the unpredictable wild river. But the legend also found its way into nature conservation. Over thirty years ago, the Lechtal musician duo "Bluatschink", led by Toni Knittel, took the initiative and made the Bluatschink the symbol of a fight against the construction of a hydroelectric power plant in order to preserve the unspoiled beauty of the Lech. And so the Bluatschink lives on – not just as a spectre, but as the guardian of a precious natural jewel.

Lechtalerisch für Anfänger

Lechtal dialect for beginners

Griaß enk
 Hallo *Hello*

Långåz
 Frühling *Spring*

Hurnågl
 Bei Kälte, wenn Finger und Zehen stark durchgefroren sind.

In cold weather – when fingers and toes are very frozen through.

Potpourri der
 Lechtaler Präpositionen

de(r)tå/he(r)tå
 drüben/herüben *over here*

dobå/duntå
 oben/unten *above/below*

au/oui
 rauf/runter *up/down*

Anders als die Anderen

Das Lechtal, wild und frei, ist unsere Heimat.
Es schenkt uns Kraft, erwärmt unser Herz
und ist anders als all die Anderen.

Ein wilder Fluss und die Symbiose aus Weite,
Raum und alpiner Erhabenheit verkörpern
die Ursprünglichkeit des Lechtals.



Frühlingserwachen im Lechtal: Ein Meer aus sattgrünen Wiesen, leuchtend gelbem Löwenzahn und schneebedeckten Bergspitzen.

Tipp:

Entdecke die 4 Lechtaler Auszeitdörfer.

Gut zu wissen: Kaisers liegt auf 1.518 Metern Höhe. Allergiker atmen hier tief durch, denn ab 1.500 Metern nimmt die Pollendichte und Hausstaubmilbenbelastung rasant ab.



Den Bergen so nah, an der frischen Luft, bietet der Sommer im Lechtal Raum zum Durchatmen – ein Refugium für Geist und Seele.



TIP: Discover the 4 Lechtal time-out villages. **Good to know:** Kaisers lies at an altitude of 1,518 metres. Allergy sufferers can take a deep breath here, as the density of pollen and house dust mites decreases rapidly from 1,500 metres upwards.

Ein rauschender Fluss, üppige grüne Auwälder, stolze Gipfel, stille Pfade und liebevolle Dörfer. Ein kleines Bilderbuch-Idyll, in dem es sich kurzum wunderbar leben lässt. Wer im Lechtal hingegen schicke Einkaufs- und pulsierende Partymeilen sucht, den erwartet eine herbe Enttäuschung. Nichts davon ist hier bei uns erlebbar. Weder große Hotel- noch Lifтанlagen oder mondäne Urlaubs Resorts sind im Lechtal zu finden.

Im Lechtal ist der Berg keine Action Area, sondern geliebte Heimat.

Vielmehr ist das Tal ein Lebens- und Urlaubsraum für große und kleine Träume. Es bietet Raum zum Durchatmen und eine einmalige Symbiose aus Weite und Höhe. Das Lechtal lädt permanent dazu ein, einsame Wege und Täler zu erforschen und sich eine Auszeit in der Natur, in den Bergen und am wilden Lech zu nehmen.

Das Phänomen „Overtourism“ ist hier fremd. Stattdessen folgt das gesamte Tal dem natürlichen Lauf seines Wildflusses, dem Lech: Alles fließt. Friedlicher und harmonischer geht es tatsächlich kaum. Der wilde Lech begleitet dich im Lechtal auf all deinen Wegen. Er prägt das Tal und seine Einwohner seit Generationen und er sorgt regelmäßig für Inspiration und Momente der Ruhe. Sein Einfluss ist im ganzen Tal bis zu den Berggipfeln der Lechtaler und Allgäuer Alpen spürbar und erlebbar.

Was mit einer kleinen, unscheinbaren Quelle nahe des Formariensees in Lech

am Arlberg beginnt, entwickelt sich bald schon zu einem dynamischen Gebirgsfluss, der auf einer Gesamtlänge von rund 264 km durch Tirol fließt, über den Lechfall in Füssen im Allgäu, weiter bis nach Augsburg führt und schließlich in Marxheim in die Donau mündet.

Der Lech ist seit jeher eine Lebensader für zahlreiche Dörfer und Städte, die an seinen Ufern liegen. Auf seiner Reise bis zur Donau durchläuft der Wildfluss zahlreiche Stautufen. Allein im Tiroler Lechtal darf sich der wilde Alpenfluss ausbreiten und immer wieder aufs Neue sein Flussbett gestalten. Hier lässt man dem Lech seine Freiheiten und nicht zuletzt deswegen ist die Naturparkregion im Nordwesten Tirols noch so naturnah und ursprünglich geblieben. Zudem ist der Lech im wahrsten Sinne des Wortes „Steinreich“. Schon die Kelten nannten ihn Likates oder Licus, was so viel wie „Der Steinige“ heißen soll.

Glücklich darf sich das Lechtal aber nicht nur ob seines wilden Flusses schätzen. Die ursprüngliche Natur und die bunte Vielfalt an kulturellen Schätzen und Brauchtümern, sind Ausdruck einer tiefen Verbundenheit zu einem Tal, das leider manchmal zu Unrecht unterschätzt wird.

Kunst, Kultur und die Liebe zum Brauchtum sind feste Bestandteile im Tiroler Lechtal. Traditionen und alt überliefertes Wissen werden hier von Generation zu Generation weitergegeben und liebevoll

gepflegt. Nicht zuletzt deswegen gilt die Lechtaler Tracht als eine der schönsten im Alpenraum. Kunstvolle Stickereien, edler Samt und schwarze Seide waren damals wie heute ein echter Hingucker und die Lechtalerinnen tragen diese Tracht voller Stolz und Anmut.

Ja, man kann zurecht behaupten, dass das Lechtal anders als die anderen ist. Gerade deswegen versprüht es seinen ganz eigenen Charme. 13 Gemeinden, davon 4 Auszeitdörfer in den Seitentälern, sind kleine Sehenswürdigkeiten jenseits der Hektik großer Städte. Die Kraft liegt bekanntlich in der Ruhe. Wer den Alltag hinter sich lässt und die Region besucht, merkt, dass sich hier eine andere, ruhigere Welt öffnet, die der Seele guttut. Alleine in den Lechtaler Seitentälern leben jeweils weniger als 100 Einwohner. So klein die sogenannten Auszeitdörfer aber auch sein mögen, in puncto Erholung, Natur und Landschaftserlebnis sind sie ganz groß. Hier scheint die Zeit förmlich stehen geblieben zu sein.

Das Lechtal ist Quelle der Kraft und Inspiration. Statt der Devise „Höher, schneller, weiter“ zu folgen, hält man sich hier lieber an das Motto „Weniger ist mehr“. Diese Philosophie lässt Einheimische und Besucher gleichermaßen Luft holen, durchatmen und den Blick auf das Wesentliche lenken. Lebensqualität, der Raum, um sich frei zu entfalten und ein herzliches Miteinander kann man mit keinem Geld der Welt kaufen.

The Lech Valley, characterized by unspoiled nature and tradition, stands for a unique lifestyle away from mass tourism. In the heart of Tyrol with its wild Lech river, lush alluvial forests, majestic peaks and quiet paths, it is an idyll for those seeking relaxation. Large hotel complexes or vibrant shopping centers are nowhere to be found here. Instead, you will find an authentic region where the mountain is seen as a beloved home and not just a leisure backdrop. The Lech, the centerpiece of the valley, flows freely

and characterizes the life and culture of its inhabitants. Art, culture and customs are valued and passed on from generation to generation, whereby the traditional Lechtal costume stands out with its skilful embroidery. The 13 communities, including four secluded villages, offer tranquility and retreat. The Lechtal embodies a philosophy of "less is more", which offers visitors and locals alike space for personal fulfillment and a deep connection with nature.



Leben im Lechtal

Das Gute liegt ja bekanntlich so nah, dennoch braucht es manchmal den Weitblick aus der Ferne, um letztlich festzustellen, wie schön es daheim doch eigentlich ist.

Das Lechtal ist und war immer schon ein Magnet für Menschen, die sich mit ihren großen oder auch kleinen Träumen selbst verwirklicht haben. Viele von ihnen haben sich mit einer gehörigen Portion Mut und Willen ein neues Leben aufgebaut und das Tal zu ihrer Heimat gemacht. Andere wiederum sind aus tiefster Überzeugung „Dahoam“ im Lechtal geblieben. Aber auch sie haben viel gewagt, um das Erbe der Vorväter auf ein zeitgemäßes Fundament zu stellen.

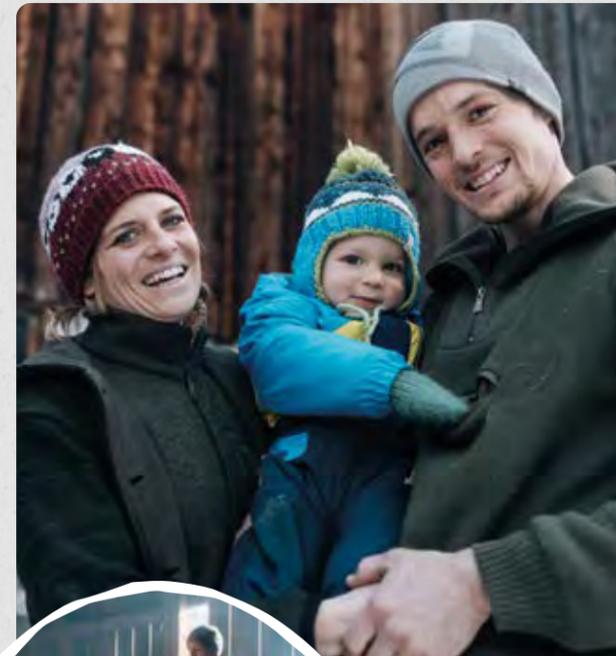
The Lech Valley attracts people who want to make their dreams come true. With courage and a determined will, they build a new life here or remain true to their homeland by interpreting traditions in a modern way.



Herbst in „Klein Kanada“ – wo sich farbenfrohe Wälder und schroffe Bergspitzen treffen und die Stille des Tals in warmes, goldenes Licht getaucht wird.



Am Balkon des Lechtals: hoch über der Gemeinde Elmen, am Stabl, eröffnet sich der Blick auf das obere Lechtal. Ein traumhaftes Idyll, das zu einer Winterwanderung einlädt.



RAMONA SPRENGER & CHRISTOPH LECHLEITNER Etwas, das bleibt

Oft wünschen sich die Eltern, dass die Kinder das eigene Lebenswerk weiterführen und gar nicht so selten treffen dabei unterschiedliche Interessen aufeinander.

Ramona und Christoph aus Boden zeigen in einem inspirierenden Beispiel, wie die Übernahme eines Familienbetriebs gelingen kann, selbst wenn unterschiedliche Generationen und Interessen aufeinandertreffen. Der Hof in Boden, den sie von Rosi, Christoph's Mutter, übernahmen, steht nun unter ihrer Führung – ein Übergang, der Herausforderungen mit sich brachte, aber auch zahlreiche Chancen bot. Rosi, die den Hof jahrelang alleine führte, stieß an ihre Grenzen, was die Arbeitsbelastung und den bürokratischen Aufwand betrifft. Ihre Entscheidung, in Rente zu gehen, katapultierte Ramona und Christoph schneller als erwartet in die Verantwortung, den Hof zu leiten.

Der Wechsel vom Nine-to-five-Job zum Leben auf dem Bauernhof brachte für das Paar jedoch auch eine spürbare Verbesserung der Lebensqualität. Trotz langer und arbeitsintensiver Tage genießen die beiden die gemeinsame Zeit und die direkte Verbindung zur Natur. Dabei haben Ramona und Christoph eine ganz klare Zukunftsvision für ihren Hof vor Augen: Sie setzen auf Mutterkuhhaltung und Direktvermarktung, um die natürlichste Form der Viehhaltung zu unterstützen. Oberste Priorität hat für Ramona und Christoph dabei die Transparenz hinsichtlich der Herkunft ihrer Produkte. Ganz nach dem Motto: „Da kommt's her“. Für Ramona, die selbst auch auf einem Bauernhof aufgewachsen ist, war der Eintritt in den Familienbetrieb ihres Partners aber dennoch eine Herausforderung. „Mit vier Generationen im Haus gibt es mitunter auch verschiedene Bedürfnisse und Ansichten, aber wenn man sich eingespielt hat, ist das auch unglaublich bereichernd. Mit Respekt kann man immer einen Nenner finden“, so Ramona.

Die Bewirtschaftung des Hofes erfordert oftmals den Einsatz alter Maschinen und traditioneller Methoden, was das Paar aber nicht als Last, sondern vielmehr als Ehre empfindet. Damit leisten sie ganz bewusst ihren Beitrag zur Bewahrung der Ursprünglichkeit und Kultur der Region. Das spürt man auch beim Urlaubsangebot, das die beiden bereithalten. Interessierte Gäste erfahren dabei, was es bedeutet, auf einem Bauernhof zu leben und, dass Entscheidung und bewusster Verzicht oft die beste Art eines erholsamen Urlaubs sein können. Ihr Ansatz zeigt, wie die Verbindung von Tradition und Moderne ein erfülltes Leben ermöglichen kann, das im Einklang mit der Natur und den eigenen Werten steht.



nächstfragt

RAMONA SPRENGER & CHRISTOPH LECHLEITNER Something that remains

Ramona and Christoph took over the farm in Boden from Christoph's mother Rosi, which meant that they faced challenges but they also saw opportunities. They improved their quality of life through their close connection to nature and relied on suckler cow farming and direct marketing. They master everyday life with respect and by living under one roof as four generations, their commitment to tradition honours the regional culture. They offer guests insights into farm life, deceleration and a holiday experience that combines both tradition and modernity.

SIMONE KNITTEL

„Ich brauche keine Malediven, mir reicht das Lechtal“

Als 1989 der eiserne Vorhang fiel, stand Simone weder auf der Mauer noch grölte sie mit der Menschenmenge Freiheitsparolen. In jener geschichtsträchtigen Nacht, am 9. November 1989 hatte Simone Nachtdienst im Krankenhaus, versorgte Patienten und hörte vom Mauerfall aus dem Radio. Auch heute noch, nach über 30 Jahren, bewegt sie der Mauerfall und alles, was danach kam.

Simone wurde 1970 in der DDR geboren und wollte nach dem Mauerfall einfach „nur mal diese schneidigen Tiroler in Lederhosen sehen, die immer in den Heimat- und Liebesromanen beschrieben wurden“. Mit 100 DM in der Tasche buchte sie kurzerhand eine Reise nach Holzgau. Nach ihrem Urlaub und der Heimkehr in die Lausitz hielt es Simone nicht mehr lange aus. Zu sehr hatte sie sich in das Lechtal mit seinen Bergen und bunten Blumenwiesen verliebt.

„Zuerst habe ich einfach eine Zeit lang in Holzgau gekellnert und im Frühjahr 1991 übernahm ich dann die Heimleitung im Bezirks-pflegeheim in Reutte“, erinnert sich Simone. Jahre später kam die Ausbildung zur Kräuterpädagogin, sowie zur Bergwander- und Naturparkführerin. Im Jahre 2010 eröffnete die Naturparkrangerin und zertifizierte Kräuterbäuerin mit ihrer Freundin Sigrid ein kleines Geschäft mit dem Namen „Lechtaler Naturhandwerk“. Hier finden sich neben Lechtaler Kräuterprodukten und selbstgemachtem Schmuck auch Geschenkartikel für jeden Anlass und jedes Alter.

Ihre Inspiration holt sich Simone in den Bergen, am Lech und – wie sollte es anders sein – beim Kräutersammeln. *„Ich liebe es, in der einzigartigen Natur unterwegs zu sein und mein Wissen an Einheimische und Gäste weiterzugeben. Ich schöpfe Kraft und Energie aus der Natur – da kommen mir die besten Ideen. Aber vor allem meine Familie und mein Freundeskreis, bestehend aus Einheimischen und vielen sogenannten „Zuagroasten“ sind mein Anker“*, erzählt sie stolz. Simone ist ein genügsamer und zufriedener Mensch. Die Natur, das Lechtal, ihr Beruf und die Menschen in ihrem Leben machen sie glücklich.

Wie viele andere hat sich auch Simone für ein Leben im Lechtal entschieden. Sie kam vor über dreißig Jahren mit einem Koffer voller Erwartungen, Träumen und Neugier in dieses Tal. Zweifelsohne hat Simone vieles erlebt, sie hat das Beste aus jeder Lebenssituation gemacht und sich keinesfalls unterkriegen lassen. Heute steht die dreifache Mutter immer noch mitten im Leben und sie hinterlässt voller Lebensenergie und Enthusiasmus ihre ganz eigene Spur, hier bei uns im Lechtal.



nächj'fragt



SIMONE KNITTEL

„I don't need the Maldives, the Lechtal is enough for me“

In 1989, while working night shifts at the hospital, Simone witnessed the fall of the Berlin Wall. Inspired by local novels, she travelled to Holzgau in the Lechtal on a welcome grant, fell in love with the region and stayed. She became the district nursing home manager in Reutte, a herbalist, and a mountain hiking and nature park guide. In 2010 she opened the „Lechtaler Naturhandwerk“ shop and she shares her passion for nature and herbs with locals and guests alike. Simone, a mother of three children, finds happiness in the Lechtal, surrounded by her family, friends and nature.

GUIDO DEGASPERI

Ein Lechtaler Original

Das Leben hat Guido Degasperi aus Elbigenalp schon einige Zitronen beschert. Er hat es aber immer wieder verstanden, daraus Limonade zu machen. Kommt man mit Guido ins Gespräch, merkt man schnell, dass er oft aus seiner sogenannten Komfortzone ausbrechen musste und auch steinige Wege im Leben beschritten hat.

Als jüngstes von vier Kindern war seine Kindheit von einer strengen aber dennoch liebevollen Mutter und einem autoritären Vater geprägt, der seinen Traum, Innenarchitekt zu werden, nicht unterstützte. Stattdessen fand Guido seinen Weg in die Gastronomie, wo er zunächst eine Lehre als Koch und Kellner absolvierte.

Ohne Guido Degasperi wäre das Lechtal um eine facettenreiche Persönlichkeit ärmer. Bekannt und geschätzt für sein kultiges Restaurant „Zur Geierwally“, hat Guido seit 1976 aus einem kleinen Gasthaus eine beliebte kulinarische Institution mit tiefen historischen Wurzeln geschaffen. Ursprünglich als „St. Urban Stube“ eröffnet, entwickelte sich das Lokal zu einem gemütlichen Treffpunkt, der zugleich als Museum dient. Jeder Winkel ist mit liebevoll ausgewählten Antiquitäten bestückt, die Geschichten aus dem Lechtal erzählen. Guidos Leidenschaft für Details spiegelt sich in der sorgfältigen Dekoration wider, von bestickten Kissens auf den Sitzbänken bis zu edlem Porzellan auf den Tischen. „Zur Geierwally“ ist mehr als nur ein Restaurant; es ist ein Ort, an dem sich Kulinarik und Kultur vereinen, sorgsam gepflegt von einem Mann, der sein Handwerk und sein Erbe liebt.

Guido Degasperi ist nicht nur ein leidenschaftlicher Gastronom, sondern auch ein lebendes Lexikon der Lechtaler Heimatkunde.

Als das Gesicht des Museums „Wunderkammer“ und Gründer des Lechtaler Trachtenvereins, engagiert er sich nachhaltig für die Kultur und Tradition seiner Heimat. Seine Hingabe zur Lechtaler Tracht, von der Auswahl der richtigen Hüte bis hin zu den feinsten Stickereien, zeugt von tiefem Wissen und Respekt gegenüber dem kulturellen Erbe der Region. Guidos Perfektionismus zeigt sich nicht nur in der Pflege der Trachten, sondern auch in der Organisation von Brauchtumsveranstaltungen, für die er sogar sein geliebtes Restaurant „Zur Geierwally“ schließt, um diese Traditionen hochzuhalten. Nicht zuletzt deswegen wurde ihm für sein unermüdliches Wirken die Verdienstmedaille des Landes Tirol und die goldene Tiroler Vereinsnadel verliehen – eine Anerkennung, die seine Bedeutung für das kulturelle Leben im Lechtal unterstreicht.

Als alleinerziehender Vater hat er viele Jahre die Rolle beider Elternteile übernommen. Heute wird das Restaurant „Zur Geierwally“ liebevoll von der gesamten Familie, einschließlich Schwiegerkinder und Enkel, geführt, was den tiefen familiären Zusammenhalt widerspiegelt. Mit Mitte sechzig hat Guido zwar schon ein gesetzteres Alter, an Ruhestand und ein klassisches Rentnerleben denkt er aber im Traum nicht. *„Ich liebe mein Leben und alles, was ich mir über die Jahre hinweg mühevoll aufgebaut habe. Solange ich gesund und munter bin und mir die Arbeit so viel Freude macht, denke ich nicht daran, mich zur Ruhe zu setzen.“*

Guido ist und bleibt ein unkonventioneller Vorreiter, der sich nicht verbiegen lässt, die Dinge beim Namen nennt und das Lechtal mit seinem Tun und Wirken bereichert.

GUIDO DEGASPERI
A Lechtal original

Guido Degasperi, owner of the iconic restaurant „Zur Geierwally“ which he runs in Elbigenalp, has built a successful career in gastronomy despite the challenges he faced. Shaped by a strict childhood, he found his calling outside of his father's wishes. The restaurant, once opened as „St. Urban Stube“, combines cuisine with culture and is filled with antiques telling the history of the Lechtal. As the founder of the Lechtal traditional costume association and museum „Wunderkammer“, Guido makes a significant contribution to the preservation of regional culture. Despite his age, he is not thinking about retirement, and is supported by his family who run the restaurant alongside him.

nächj'fragt



Wanderbar

Zwischen den erhabenen Gipfeln der Allgäuer und Lechtaler Alpen liegt ein verborgenes Juwel für Wanderfreunde: das Tiroler Lechtal. Unberührte Natur, imposante Gipfel, abgelegene Wege und mystische Kraftorte lassen Wanderherzen höher schlagen und bieten Momente vollkommener Stille. Im Lechtal bestimmt die Natur den Rhythmus.



*Blick durch das Tor zur Natur:
Der Tunnelweg zur Sulzlalm ist ein besonderes Highlight.
Eine Wanderung im Lechtal vereint Gipfelglück und
Almidylle mit atemberaubenden Alpenpanoramen.*

Kaum ein anderes Wandergebiet Tirols hält so viele unterschiedliche Wander- und Bergsteiger-Möglichkeiten bereit wie das Lechtal. Almen und Auen, Bergseen und Hütten, Grate und Gipfel sowie zahlreiche Weitwanderungen können erwandert und erlebt werden.



Almen- und Hüttenvielfalt

Über 50 Hütten und Almen in den Bergen der Lechtaler und Allgäuer Alpen sind ein besonderes Erlebnis, das die Tiroler Tradition mit echter Freizeitaktivität verbindet. Kulinarisch gibt es ebenfalls jede Menge zu entdecken. Eine zünftige Hüttenjause, typische Tiroler Knödel, selbstgemachter Käse und Butter oder ein süßer Kaiserschmarren sind ein Genuss für alle, die sich in der behaglichen Atmosphäre und in der idyllischen Umgebung der Lechtaler Berge erholen.

Wer schon einmal Gast auf einer Schutzhütte war, der weiß, dass sowohl die Einkehr als auch die Übernachtung einmalige Bergerlebnisse sind, die zu einer Bergtour einfach dazugehören.

Die Lechtaler Schutz- und Alpenvereins-hütten sind wahre Refugien inmitten der

Berge. Sie thronen an schroffen Felswänden und auf steilen Gebirgshängen, überwiegend im alpinen Hochgebirge der Allgäuer und Lechtaler Alpen. Über die Lechtaler Weitwanderwege, wie etwa den Lechtaler Höhenweg, den Heilbronner Höhenweg oder den E5, sind zahlreiche Hütten zudem miteinander verbunden. Die meisten dieser Schutzhütten sind während Mehrtageswanderungen, aber auch während einer Tageswanderung erreichbar und bieten, neben Übernachtungsmöglichkeiten und einer deftigen Hüttenverpflegung für hungrige Bergsteiger, auch Schutz vor schlechtem Wetter.

Mystische Kraftplätze

Doch die Region bietet weit mehr als gemütliche Almen und Hütten – es lädt dazu ein, in die Vielfalt der Alpen einzutauchen. Geprägt vom letzten Wildfluss Europas, dem Lech, finden Wanderer im Lechtal nicht nur atemberaubende Landschaften, sondern auch mystische und kulturelle Besonderheiten, wie etwa den Doserwasserfall. Im Weiler Luxnach bei Häselgehr wälzt sich der idyllische Wasserfall mitten im Wald aus einer Felsgrotte in die Tiefe. An sich nichts Ungewöhnliches, würde das Wasser des Doserbachs nicht jedes Jahr zu



Sankt Martin (11. November) wie von Geisterhand versiegen und an Sankt Georg (23. April) wieder entspringen. Erklärungsversuche gibt es viele. Der wohl plausibelste spricht von einem unterirdischen See, der zur Schneeschmelze im Frühjahr überläuft und so das oberirdische Bachbett speist.



Bergseen und schwindelerregende Hängebrücken

Die Allgäuer und Lechtaler Alpen beeindrucken mit ihrer majestätischen Schönheit. Ihre Bergseen, eingebettet in diese Bergwelt, gelten als Kronjuwelen des Lechtals. Etwa 20 kristallklare Bergseen schimmern wie Edelsteine in türkis, grün, blau oder auch schwarz im Hochgebirge. Die bekanntesten und schönsten sind etwa der Sebensee, der Roßkarsee oder auch der Siegelsee. Sie alle sind lohnende Wanderziele und eignen sich auch wunderbar für eine Erfrischung an heißen Sommertagen.

Dann sind da noch die Lechtaler Hängebrücken, spektakulär und imposant. Sie überspannen tiefe Schluchten und bieten einen atemberaubenden Blick über wildromantische Täler, die umliegenden Berge und die rauschenden Schluchten darunter

– ein Muss für Wanderer, die auf ihren Touren nach einem Hauch von Nervenkitzel suchen. Mit diesen Brücken, die schwindelerregende Höhen überqueren, sollte man allerdings etwas Mut im Wander-rucksack mitbringen. Insgesamt vier dieser Bauwerke laden zu einem unvergesslichen Erlebnis ein, das sowohl die landschaftliche Schönheit als auch den Abenteuergeist anspricht.

Themen und Erlebniswege

Das Lechtal lockt mit Erlebnis- und Themenwegen, die zu einer einzigartigen Symbiose aus Wandern, Bewegung und dem reinen Genuss der Natur einladen. Diese Pfade sind nicht nur Wege durch die Landschaft; sie sind Einladungen zu einer Reise voller Spaß, Lernen und gemeinsamen Erlebnissen, besonders geschaffen für Familien und Kinder, die den Urlaub aktiv und mit allen Sinnen erleben möchten.



Am Lech entlang ...

Der Lechweg entführt Wanderer auf eine einzigartige Reise durch alpine Wunderwelten, wo der wilde Lechfluss die Hauptrolle in einem einzigartigen Naturschauspiel spielt. Auf einer Länge von 125 km, beginnend am malerischen Formarinsee

nahe Lech am Arlberg, schlängelt sich dieser Weg über Warth durch das wahrhaft unberührte Tiroler Lechtal und die Naturparkregion Reutte, bis er schließlich am majestätischen Lechfall bei Füssen im Allgäu seinen grandiosen Höhepunkt findet.

Auf diesem Pfad, wo die Berge treue Weggefährten sind, offenbaren sich Momente der Ruhe in einem Augenblick völliger Begeisterung. Man begegnet – mit etwas Glück – Steinbockherden, quert die Holzgauer Hängebrücke hoch über dem wilden Höhenbachtal, und sieht zum Schluss auch noch die legendären Königsschlösser Hohenschwangau und Neuschwanstein. Der Lechweg ist mehr als nur ein Wanderweg; er ist eine Lebensader, die drei Regionen und zwei Länder verbindet, reich an Traditionen und Geschichten. Ausgezeichnet von der Europäischen Wandervereinigung als erster „Leading Quality Trail“, steht er als Vorbild für Fernwanderwege in ganz Europa. Er lädt dazu ein, die Schönheit der alpinen Landschaft zu erleben und dabei die Seele baumeln zu lassen. Ein Abenteuer, das die Essenz des Wanderns einfängt und zu einer unvergesslichen Reise durch die Natur und zu sich selbst einlädt.

Das Lechtal und seine Berge

Imposant, vielgestaltig und ursprünglich – die zwei Gebirgszüge der Lechtaler und Allgäuer Alpen bestechen mit beeindruckender Schönheit.

Hier, wo sich die Natur voller Pracht entfaltet, thronen die Allgäuer und Lechtaler Alpen als majestätische Wächter der Zeit. Die Lechtaler Alpen, mit ihren schroffen Gipfeln und der legendären Parseierspitze

(3.036 m), dem stolzen und übrigens einzigen Dreitausender in den nördlichen Kalkalpen, erzählen Geschichten einer uralten Welt, geformt durch die Kräfte der Natur. Hier, wo der Lech seine Wege durch tiefe Schluchten und blühende Auen zeichnet, offenbart sich eine Landschaft, die ihresgleichen sucht.



Einen sanften Charme versprühen die Allgäuer Alpen, die mit ihren weich gezeichneten Gipfeln und weitläufigen Almen zum Verweilen einladen. Idyllisch gelegene Bergseen spiegeln die umliegende Schönheit, während der Große Krottenkopf und der Hochvogel als stille Giganten wachen. Die Spuren des einstigen Tethys Meeres und die jahrhundertealte Almwirtschaft verweben sich hier zu einem lebendigen Mosaik der Kultur.

Zusammen bilden diese Gebirgszüge ein kontrastreiches und zugleich harmonisches Panorama – eine Einladung, sich auf eine Reise durch die Zeit zu begeben und die unberührte Schönheit zu entdecken, die in jedem Winkel dieser uralten Landschaften ruht.

HIKEABLE LECHTAL

The Tyrolean Lechtal, flanked by the Allgäu and Lechtal Alps, offers a diverse hiking paradise with pristine nature, impressive peaks and mystical energy spots. Over 50 mountain huts and alpine pastures invite you to enjoy their culinary delights and offer you insights into Tyrolean tradition. The region is rich in a variety of hiking trails, including the Lechtal long-distance hiking trails, which lead through breath-taking landscapes and connect mountain huts and hostels. Mystical energy spots, such as the Doser waterfall with its

mysterious disappearance and reappearance, add a cultural dimension to the natural beauty of the Lechtal. Mountain lakes such as the Sebensee or Roßkarsee offer idyllic places for relaxation and cooling off, while the Lechtal suspension bridges provide thrills spanning deep gorges, and opening up spectacular views. The Lechtal combines its natural tranquillity with adventure and traditional culture, making it an unbeatable destination for hikers and nature enthusiasts alike.

With its adventure and themed trails, the Tyrolean Lechtal offers adventure for explorers of all ages. Ideal for families and children, these paths were specifically designed to combine hiking with learning and enjoying nature. The Lechweg, a 125 km long long-distance hiking trail, leads from Lech am Arlberg through the Tyrolean Lechtal to the Lechfall waterfalls near Füssen in the Allgäu. It presents the Alpine landscape in all its splendour, winding its way past herds of ibex and the suspension bridge in Holzgau, all the way to the famous

royal castles. As the first certified "Leading Quality Trail", it showcases unique natural experiences, and combines traditions and stories from three regions. The Lechtal and Allgäu Alps frame the valley with their majestic beauty, while the Lechtal Alps delighting with their rugged peaks and the Parseierspitze, while the Allgäu Alps invite you to linger a while with their gentle peaks and alpine pastures. Mountain lakes and historic alpine farms enrich the landscape and allow you to take a journey back in time through untouched natural beauty.

Wanderinspiration für jede Gangart

HIKING INSPIRATION

weitere Touren für dich



Alle Wanderrouten und Bergtouren des Lechtals



Bacher Runde

EINFACH



Gehzeit	Strecke	Höhenmeter	Höchster Punkt
ca. 1:10 h	3,9 km	▲ 76 m	1.133 m

Start- & Zielpunkt: Parkplatz Lechbrücke Bach

Du startest zwischen dem Gemeindezentrum Bach und dem Lechtal Supermarkt und wanderst bis zur Fußgänger-Holzbrücke. Diese überquerst du und wanderst zurück bis zum Waldrand, von dort gehst du dann leicht ansteigend bis zur Abzweigung Wase. Dort geht es für dich über eine Brücke in Richtung Grünau und bei der Feuerwehrrhalle kommst du auf eine asphaltierte Straße, über die du gemütlich zum Ausgangspunkt nach Bach kommst. (Variante: Von hier könntest du auch zur Jausenstation Wase wandern).

Bacher Runde (The Bach Circular Walk)

Duration: 1 hour 10 minutes | Length: 3.9 km
Altitude ascending: 76 m | Highest point: 1,133 m

Start in Bach, cross the wooden bridge, follow the path to the edge of the forest, climb to Wase, cross the bridge towards Grünau, follow the road back to Bach. Optional: Continue to the Jausenstation Wase (local seasonal food).

- Für Kinderwagen geeignet
- Rundtour
- Familienfreundlich
- Hüttentour



Elmen – über die Neeren zur Stablalm

SCHWIERIG



Gehzeit	Strecke	Höhenmeter	Höchster Punkt
ca. 4:00 h	6,7 km	▲ 1.049 m	1.714 m

Startpunkt: Parkplatz Stablalm Elmen

Zielpunkt: Almwirtschaft Stablalm

Vom Parkplatz der Stablalm am oberen Ortsende von Elmen folgst du zuerst der geschotterten Fahrstraße bis zum Wegweiser „Neerenweg“ in der ersten Kehre. Dann folgst du dem Weg Richtung Stanzach, bis zum nächsten Wegweiser „Neerenweg zur Stablalm“. Hier führt der Steig steil hinauf durch den lichten Hochwald bis zum Neerengrat. Nur für Geübte geeignet! Vom höchsten Punkt der Wanderung geht dein Steig abwärts durch geschotterte Pfade und durch sonnige Lichtungen bis zur Stablalm.

Across the Neeren to the Stablalm

Duration: 3 hours 30 minutes | Length: 6.7 km
Altitude ascending: 735 m | Highest point: 1,714 m

The path follows a gravel road from the Stablalm carpark in Elmen, and the "Neerenweg" then climbs steeply through the high forest to the Neerengrat. Only suitable for experienced hikers. The descent is via gravel paths and clearings back to the Stablalm.



Holzgau – Kemptner Hütte

MITTELSCHWIERIG



Gehzeit	Strecke	Höhenmeter	Höchster Punkt
ca. 3:30 h	7,4 km	▲ 993 m	1.974 m

Startpunkt: Dorfplatz Holzgau

Zielpunkt: Kemptner Hütte

Startpunkt deiner Wanderung ist der Gasthof Bären in Holzgau. Links vom Höhenbach gehst du nordwärts über den Simmswasserfall und dem Café Uta zu den Wiesen. Du folgst dem Höhenbach und steigst den gemütlichen Wanderweg durch das malerische Tal zur unteren Roßgumpenalme auf. Hier kannst du noch einmal einkehren, bevor dein Weg – nun auf Naturpfaden – weiter Richtung Mädelejoch bergan steigt. Im finalen Anstieg zum Mädelejoch bewältigst du noch einmal steilere und mühsamere Abschnitte. Sobald du die Höhe des Jochs erreichst, geht es für dich meist nur noch gemütlich bergab bis zur Schutzhütte, die schon bald in Sichtweite ist.

Holzgau-Kemptner Hut

Duration: 3 hours 30 minutes | Length: 7.4 km
Altitude ascending: 993 m | Highest point: 1,974 m

Follow the Höhenbach northwards from the Gasthof Bären in Holzgau over the Simms waterfall to the lower Roßgumpenalme. The path then climbs to Mädelejoch, with steeper sections before the summit with the descent taking you comfortably to the mountain hut.

MIT SICHERHEIT ... SPASS & ACTION

Der Naturpark Tiroler Lech mit dem „letzten Wilden“ hat eine Sonderstellung, die Gäste unglaublich schätzen. Mit dem Wildwassersport können wir hautnah in dieses türkisfarbene Naturjuwel eintauchen. Wenn wir dann noch mit faszinierenden Geschichten zu Fauna und Flora begeistern, ist unsere Mission – **Abenteuer im Einklang mit der Natur** – erfüllt!

RAFTING

Beim Rafting könnt ihr die Kraft und Energie des Teamworks erleben. Das Motto: „Den Fluss zusammen erspüren, auf dem Lech – dem letzten Wildfluss Europas!“

CANYONING

Erkundet mit uns die wilden und naturbelassenen Schluchten und Wasserfälle des Lechtals. Natürliche Barrieren werden durch Rutschen, Springen oder Abseilen gemeistert.

CANADIERTOUREN

Hier könnt ihr „Kapitänfeeling“ schnuppern! Diese kleinen, wendigen Boote sind für 2 – 3 Personen geeignet und bieten puren Spaß und viel Abenteuer.

VEREINS- & FIRMENAUSFLÜGE

Als Spezialist für Wildwassersport betreuen wir euch mit unserem geschulten Team mit viel Engagement und Herz. Wir organisieren für euch Firmen- und Betriebsausflüge, Abenteuerwochenenden, Erlebnisreisen, Incentives mit Teambuilding und vieles mehr.

FUN RAFTING

Clemens Friedle

Ebele 209 | 6651 Häselgehr

+43 5634 6304

info@fun-rafting.at

+43 677 628 268 28

www.fun-rafting.at



nächst fragt

Das ganze Interview lest ihr hier!

Heidi und Clemens betreiben FUN RAFTING bereits seit 2003 gemeinsam und haben uns ein spannendes Interview gegeben.



SOMMER IM LECHTAL

Für jede Gangart:
RADFAHREN & MOUNTAINBIKEN



21 Mountainbike-Routen und der malerische Lechradweg bieten über 150 km Fahrspaß. Von anspruchsvollen Bergtouren bis zu genüsslichen Flussfahrten – für jeden Radtyp das perfekte Abenteuer in atemberaubender Naturkulisse.



Hoch hinaus und mitten hinein in die großartige Bergwelt mit zahlreichen **SOMMERBERGBAHNEN**

Neben der Jöchelspitzbahn in Bach stehen fünf weitere Bahnen in Lech und Warth a. A. sowie in der Naturparkregion Reutte zur Verfügung. (1 Berg- und Talfahrt pro Person und Tag kostenlos bzw. stark ermäßigt)

5

weitere Gründe, die für das Lechtal sprechen

Freiheit pur und dem Himmel so nah
PARAGLIDING



Traumhafte Bedingungen für Thermik- und Streckenflüge bringen dir Himmel und Berge näher. Lang gehegte Träume werden im Lechtal wahr.

Sich einfach mal hängen lassen:
KLETTERN & KLETTERSTEIGE



Schroffe Felsen und Bergflanken versprechen vertikale Abenteuer – ein Paradies für Kletterer mit Respekt vor der Natur.

wild & frei
RAFTING & CANYONING



Am wilden Fluss und entlang ursprünglicher Schluchten lernst du das Lechtal in seiner pursten Form kennen.

MORE GOOD REASONS TO VISIT THE LECHTAL Summer

In summer, the Lechtal offers a unique array of activities: over 150 km of mountain bike routes and the Lech cycle path guarantee cycling fun in nature. With the Lechtal Aktiv Card, guests can use 6 different summer cable cars, which are ideal for mountain tours. Paragliding makes breathtaking flights possible; rafting and canyoning offer adventures in wild rivers and gorges; and for climbers there are rugged rocks and via ferratas, a paradise in pristine nature.

Der Vitalweg

Erlebe auf dem Vitalweg Holzgau ein harmonisches Zusammenspiel aus altbewährter Kneipp-Tradition und der einzigartigen Natur des Tiroler Lechtals. Lass dich von heilsamem Wasser, duftenden Alpenkräutern und der tiefen Ruhe der Berge revitalisieren. Hier wird Gesundheit zum Naturerlebnis für alle Sinne.

Im Herzen des Tiroler Lechtals lädt der Vitalweg Holzgau dazu ein, die heilsame Kraft der Natur auf eine ganz besondere Weise zu erleben. Angelehnt an die zeitlosen Prinzipien der Kneipp'schen Gesundheitslehre, bietet dieser malerische Wanderweg eine einzigartige Kombination aus natürlicher Schönheit und wohltuenden Gesundheitspraktiken.

Kneipp neu erleben

Wer meint, Kneippen sei eine überholte Tradition, wird im Lechtal eines Besseren belehrt. Der Vitalweg Holzgau widmet sich intensiv dem Element Wasser. Kleine Bächlein säumen den Weg und laden an drei ausgewählten Stellen dazu ein, das belebende Wassertreten direkt im natürlichen Bachlauf zu praktizieren. Zusätzlich stehen Gießkannen bereit, um eigenhändig die erfrischenden Kneipp-Güsse zu erleben.



Eine Reise durch die Natur mit Kneipp

Der Vitalweg führt dich auf eine Entdeckungsreise, die alle Sinne anspricht. Du

erlebst das Gefühl der Erde unter deinen Füßen auf dem Barfußweg, entdeckst die Vielfalt der Alpenkräuter entlang des Kräuterlehrpfads, tankst Energie am idyllisch gelegenen Energieplatz mit Panoramaliege und genießt ein Bad im Waldbett, umgeben von Moos und Baumwipfeln. Der Weg orientiert sich an den fünf Säulen der Kneipp'schen Lehre: Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Balance. Mit zwölf Stationen und informativen Tafeln bietet der Vitalweg vielfältige Möglichkeiten, die Gesundheitslehre Sebastian Kneipps aktiv zu erleben.

Ein Abenteuer für die ganze Familie

Der Vitalweg Holzgau ist nicht nur ein Ort der Erholung für Erwachsene, auch Kinder und Familien kommen hier auf ihre Kosten. Begleitet von LECHI, dem Lechtaler Wichtel, werden junge Entdecker spielerisch in die Geheimnisse der Natur eingeführt. Das kostenlose Abenteuerheft, erhältlich in den Tourismusbüros, führt durch eine spannende Rätselralley entlang des Weges, an deren Ende eine kleine Überraschung wartet.

Vielfältige Stationen und Angebote

Von der Praxis des Wassertretens über einen kräuterpädagogischen Lehrpfad bis hin zu einem Heustadel, der als Infopunkt und kleines Kompetenzzentrum dient – der Vitalweg Holzgau ist reich an Erlebnissen. Besucher können sich auf informative QR-Codes freuen, die Wissenswertes zu Heilpflanzen direkt aufs Smartphone bringen, sowie auf hölzerne Massagebäume

und Waldbadeplätze, die eine Wohltat für Körper und Seele sind.



Lebensspur Lech: Erholung ohne Grenzen

Als Teil des grenzüberschreitenden EU-Projekts „Lebensspur Lech“, verbindet der Vitalweg Holzgau die Kneipp'sche Gesundheitslehre mit der majestätischen Landschaft des Tiroler Lechtals und des benachbarten Allgäus. Der Lechweg, der den gleichnamigen Wildfluss begleitet, bildet das Rückgrat dieses Projekts und symbolisiert die heilende Kraft der Natur.

Der Vitalweg Holzgau mit seiner Streckenlänge von 3,9 Kilometern und insgesamt 198 Höhenmetern ist ein mittelschwerer Wanderweg, der von Mai bis November die ideale Kulisse für eine Auszeit in der Natur bietet. Ganz egal, ob für eine kurze Wanderung, bei der die Kneipp'sche Gesundheitslehre hautnah erlebt werden kann, oder einfach nur zum Genuss der Stille des Tales – der Vitalweg Holzgau ist ein einmaliges Highlight.

In the Tyrolean Lechtal, the Holzgau Vital Path offers a unique combination of Kneipp health and wellness teachings with alpine beauty. Along a path of 3.9 kilometres, visitors can tread water in natural streams, rediscover the earth on the barefoot path and learn about the diversity of Alpine herbs on the herbal nature trail. The route encompasses all five pillars of Kneipp's teachings: water, exercise, nutrition, herbs and

balance; with twelve stations packed with different health practices to try out. It's an adventure for the whole family, including a puzzle rally with LECHI, the Lechtal gnome. The path forms part of the EU project "Lech Life Trail", which interweaves Kneipp philosophy and practices with the nature of the Lechtal, offering the perfect opportunity for a healthy break in nature from May to November.



Vitalweg Holzgau
MITTELSCHWER

Gehzeit
ca. 2 h

Strecke
3,9 km

Höhenmeter
▲ 198 m

Höchster Punkt
1.298 m



➔ Entdecke den Weg zu Wohlbefinden und Balance auf dem Vitalweg Holzgau. Folge den Spuren von Sebastian Kneipp und erlebe mit allen Sinnen die heilende Kraft der Natur. Lass dich von malerischen Aussichten inspirieren, finde Ruhe in der Stille der Berge und erwecke deine Lebensgeister an sprudelnden Wassern.

Tourenansicht



Zur interaktiven Wanderkarte

Kneipp'scher Espresso

Wirkt belebend!

Dieses belebende Armbad wirkt wie ein Espresso für den Körper – anregend, jedoch ohne Unruhe zu verursachen. Perfekt für müde Wanderer, benötigt es lediglich Zugang zu einem Brunnen oder dem frischen Wasser eines Baches oder des Lechs. Ein einfaches, doch erfrischendes Naturerlebnis!

Auf folgendes solltest du achten:

- ➔ Wähle den späten Vormittag oder frühen Nachmittag für die Anwendung.
- ➔ Stelle sicher, dass deine Arme und Hände vor Beginn warm sind.

Hinweis:

Bei Angina pectoris und organischen Herzkrankheiten solltest du vorsichtig mit dem kalten Armbad umgehen. Sind die Hände ohnehin schon kalt, ist dringend davon abzuraten, ein kaltes Bad durchzuführen. Sie deuten auf Durchblutungsstörungen hin, die sich mit kaltem Wasser zuspitzen könnten.

KNEIPP'SCHER ESPRESSO

The invigorating arm bath, known as a Kneipp espresso, has a stimulating effect without making you feel restless afterwards – ideal for tired hikers. All that is needed is fresh water from a well or stream. Use in the late morning or early afternoon, starting with warm arms.

Instructions:

Dip your right arm into the water up to the centre of the upper arm. Then immerse your left arm in the water. Hold your arms in the water until they feel cold (about 30 to 40 seconds). In the meantime continue to breathe calmly and deeply. Don't forget to smile – that never hurts. Then gently wipe the water off from your arms and make sure you warm up again; Put your clothes on and move your arms.



Anleitung:

1. Tauche **zuerst den rechten Arm** bis zur Mitte des Oberarms ins Wasser.

2. Tauche **anschließend den linken Arm** gleichermaßen ins Wasser.

3. Halte deine Arme **bis ein Kältegefühl spürbar wird** im Wasser (etwa 30 bis 40 Sekunden). Währenddessen **ruhig und tief weiteratmen**; dabei lächeln – das schadet nie.

4. Streife das Wasser anschließend sanft von den Armen ab.

5. Sorge jetzt für **Wiedererwärmung**: Kleidung anziehen und die Arme pendelnd bewegen.



Videoanleitung für den Knieguss

Knieguss



Abenteuer Natur – Für kleine & große Entdecker

Ein Familienurlaub im Tiroler Lechtal bedeutet gemeinsames Entdecken, Genießen, Erleben und schon kommt die Erholung von ganz allein. Oft braucht es für einen schönen Urlaub mit der ganzen Familie gar nicht viel. Die Natur, ein Bächlein, Steine oder frischer Schnee sind für Kinder Anreiz genug, um auf ihre ganz eigene Abenteuerreise zu gehen. **Es sind die kleinen Dinge im Leben, die uns glücklich machen.**

Wir nehmen euch mit auf eine kleine Reise durch das Lechtal, die so bunt und vielfältig ist wie die Familien, die das Tal besuchen. Auf geheimnisvollen Pfaden, beim gemeinsamen Kochen und Basteln sowie bei einem entspannten Zeitvertreib am Lech oder an einem unserer Spielplätze – hier schlagen kleine und große Herzen höher.

Lechtaler Stoabild

Bilder sagen bekanntlich mehr als tausend Worte, besonders, wenn sie mit sorgfältig ausgewählten Naturmaterialien gestaltet werden. Für jeden Anlass gibt es das richtige Lechtaler Stoabild. Die beiden Lechtaler Künstlerinnen Heidi Larcher und Jenny Kapeller lassen dabei ihrer Kreativität und ihrem gestalterischen Talent freien Lauf. Mit Materialien wie Treibholz und Kieselsteinen vom Lech, sowie Blumen und Moos aus den heimischen Wiesen und Wäldern, entstehen Kunstwerke, die die Essenz des Lechtals einfangen.

1. Zuerst musst du Steine und Holz am Lech suchen.
2. Bemale dann eine Leinwand oder belasse sie weiß.
3. Dann legst du die Steine z.B. in Form einer Raupe auf die Leinwand.
4. Anschließend wird alles mit dem Kleber befestigt.
5. Jetzt lassen wir den Kleber kurz trocknen.
6. Du kannst jetzt der Raupe noch ein schönes Gesicht und Füße malen.
7. Zum Abschluss kannst du deinen Namen oder etwas anderes drauf schreiben.



Was du brauchst:

- eine Leinwand
- Steine
- Stifte
- Alleskleber



Wir wünschen dir viel Spaß
beim Basteln!

Gemeinsam Basteln

Lechtal artists Heidi Larcher and Jenny Kapeller create unique 'Stoabilder' paintings using driftwood, pebbles, flowers and moss from the Lechtal. By using natural materials, these works of art capture the essence of the Lech Valley and offer the perfect image for every occasion, combining creativity with the beauty of local nature.

FAMILY TIME

A family holiday in the Tyrolean Lech Valley is all about a journey of discovery and relaxation, together in the midst of nature. With simple pleasures such as streams, stones and snow, children can experience adventures while the whole family enjoys the diversity of the valley. In the Lechtal, both young and old hearts beat that bit faster, whether it be on mysterious trails, cooking together, doing handicrafts or relaxing by the Lech and on playgrounds.



Schnell
g'macht
& lecker



Lechtaler Milchmuas [Melchermuas]

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Butter
- 250 g glattes Mehl
- 0,75 l Milch
- 1 Prise Salz

Als Beilage:

Preiselbeerkompott und Zucker/Zimt



Zubereitung:

Einen so genannten „Koch“ zubereiten: 100 g Butter in einem Topf zergehen lassen. Anschließend Mehl und 1 Prise Salz einrühren, bis die Butter gänzlich aufgesaugt ist. Danach gleich die Milch einrühren, bis ein glatter, dicker Teig entsteht.
Wichtig: Der Löffel sollte stecken bleiben. In einer extra Pfanne (Eisenpfanne oder beschichtete Bratpfanne) die restliche Butter zergehen lassen und den „Koch“ hinein geben, etwas andrücken und anschließend kräftig schwenken. Das so entstandene „Muas“ darf nicht in der Pfanne ankleben, sollte aber dennoch goldbraun gebacken werden. Nach Bedarf gerne noch ein Stück Butter der Masse zugeben. Angerichtet wird das „Muas“ mit Preiselbeeren und etwas Zucker/Zimt.

Viel Spaß beim Nachkochen und „an Guata“!

RECIPE

Lechtaler Milchmuas [Melchermuas]

Ingredients for 4 portions
150 g butter | 250 g plain flour | 0.75 litres of milk | 1 pinch of salt
To garnish: Cranberry compote or sugar/cinnamon

Preparation: Melt 100 g butter, then mix with flour and salt. Add milk until the batter is thick. Bake in a pan with butter until golden brown, do not allow to stick. Serve with cranberries and sugar/cinnamon. Have fun cooking!

Lachen, toben
& spielen

Spielplätze

„Beim Spiel lernt man jemanden innerhalb einer Stunde besser kennen als durch Gespräche in einem Jahr“, wusste bereits der griechische Philosoph Platon. Das Lechtal bietet mit seinen sieben Spielplätzen, die sich über die gesamte Region erstrecken, ideale Möglichkeiten für Kinder, sich zu vergnügen. Eingebettet in die Natur, direkt am Lech und an idyllischen Orten, können Kinder hier ausgelassen lachen, spielen, sich ausprobieren und ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Naturparkspielplatz Elmen

Direkt neben dem eindrucksvollen Naturparkhaus Klimmbrücke gelegen, bietet dieser Spielplatz Spaß und jede Menge Entdeckungen für die ganze Familie.

Hier erleben kleine und große Besucher eine einzigartige Kombination aus Naturerlebnis, Spiel, Bewegung und Bildung. Ein kreativ gestaltetes Weidenlabyrinth und ein abwechslungsreicher Spiel- und Bewegungs-Parcours bieten Spaß und fördern Geschicklichkeit für alle Altersklassen. Neben körperlicher Aktivität ermöglichen informative Drehscheiben das Eintauchen in die Geheimnisse der lokalen Flora und Fauna, darunter der Lebensraum Naturpark Tiroler Lech. Kurzum: ein schöner Zeitvertreib in der freien Natur.

PLAYGROUNDS

There are seven playgrounds in the Lechtal valley embedded in the nature of the Lech, inviting children to play and discover. The nature park playground in Elmen next to the Klimmbrücke nature park house, offers a perfect combination of fun, challenge and education with a willow labyrinth, play and exercise course as well as learning stations about flora and fauna. Dexterity, balance and coordination skills are promoted whilst children explore the nature of the Tyrolean Lech.



Einfach mal
ausprobieren

Baumstamm Balancieren

Auf großen, dicken Baumstämmen zu balancieren ist gar nicht so einfach. Habt ihr das schon mal ausprobiert? Was so einfach aussieht, erfordert eine gute Balance und Konzentration. Der Balance-Parcours am Vitalweg in Holzgau lädt kleine aber auch große Balancierler dazu ein, sich einfach einmal auszuprobieren.

Tree trunk balancing – just give it a try

The balance course on the Vitalweg in Holzgau challenges young and old to balance on tree trunks and playfully promotes balance and concentration.

Kräuter, Heilpflanzen und Hexen

Altes Wissen und wahre Kostbarkeiten der Naturheilkunde werden im Lechtal noch mit viel Hingabe und Leidenschaft bewahrt. Die Lechtaler Kräuterhexen und die Heilpflanzenschule Lechmed halten dieses Erbe für künftige Generationen am Leben.

Die atemberaubende und ursprüngliche Natur des Lechtals bietet einen perfekten Nährboden für eine Vielzahl an Wildkräutern und Heilpflanzen. Dessen sind sich auch die Lechtaler Kräuterhexen bewusst – eine einzigartige Gemeinschaft, die aus rund 65 Kräuterhexen und einem Hexer besteht. Darunter befinden sich 25 zertifizierte Kräuterpädagogen, die als ausgewiesene Experten auf ihrem Gebiet gelten. Seit 2011 teilen sie ihr profundes Wissen über Wildkräuter und Heilpflanzen; ein Erbe, das sie leidenschaftlich bewahren und weitergeben. Die Entstehungsgeschichte des Vereins zeugt von einer tiefen Verbundenheit mit der Natur und einem starken Wunsch, die traditionelle wie auch die moderne Bedeutung von Heilkräutern zu fördern.

Eine ursprüngliche und naturbelassene Umgebung, wie sie im Lechtal an allen Ecken zu finden ist, bietet ideale Bedingungen für eine Vielfalt an Heilpflanzen: von Blutwurz über Arnika bis hin zu Spitzwegerich. Diese Kräuter finden nicht nur in der traditionellen Medizin Anwendung, sondern bereichern auch den Alltag in vielfacher Art und Weise. Sie dienen zur Herstellung von Tees, Gewürzmischungen, Salben und Tinkturen.

Die Aktivitäten der Kräuterhexen umfassen darüber hinaus auch Kräuterwanderungen, Vorträge und Workshops sowie Kochkurse, die ihr tiefes Wissen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen. Diese Veranstaltungen erfreuen sich großer Be-



liebtheit und ihr Engagement findet sogar Anklang in Schulen und Kindergärten, wo sie mit spielerisch-, informativen Vormittagen bereits bei den Jüngsten das Interesse an der Natur wecken.

Viele von ihnen führen ihre Passion für Kräuter bereits seit mehreren Generationen fort. Daniela Pfefferkorn, eine zertifizierte Kräuterpädagogin, leitet als Obfrau die Geschicke des Vereins der Kräuterhexen. Ihre Motivation, zur Schulmedizin eine ergänzende und gesundheitsfördernde Alternative anzubieten, ist repräsentativ für das gesamte Kollektiv der Kräuterhexen.

Auch außerhalb des Vereins der Lechtaler Kräuterhexen teilen viele kreative Lechtalerinnen die Begeisterung für die Schätze der Natur. Sie lassen ihre künstlerische Ader in die Herstellung von Schmuck aus Steinen und Skulpturen aus Draht oder Schwemmholz einfließen. Eine dieser Künstlerinnen ist Sigrid Juchtmans, die ihre

Liebe zum Lechtal durch die Herstellung von Naturschmuck zum Ausdruck bringt.

„Im eigenen Tun liegt die erste Kraft der Gesundheit“

Heilpflanzen sind auch die Leidenschaft der Familie Wildanger aus Hägerau bei Steeg. Ihre Heilpflanzenschule „Lechmed“, geführt von Josef Wildanger und seinem Sohn Stefan, steht im Zentrum einer gut vernetzten Kräuter-Community im Lechtal. Die Familie erzeugt in erster Linie Tinkturen, Kräuterauszüge und Heilschnäpse. In eigens konzipierten Workshops und Seminaren wird die blühende Welt der Heilpflanzen in allen Details erläutert. Als ehemaliger Schuldirektor und Kräuterpädagoge verfügt Josef über ein umfassendes Wissen über die lokalen Pflanzen, wie den berühmten Enzian. Dieses profunde Wissen wurde ihm bereits in die Wiege gelegt, denn schon seit Generationen spielt die Kräuterkunde eine große Rolle in der Familie Wildanger.

HERBS, MEDICINAL PLANTS & WITCHES

In the Lech Valley, the Lech Valley Herbal Witches and the Lechmed School of Medicinal Plants are passionate about preserving the heritage of natural healing. This community of 65 herbal witches, including 25 certified herbal educators, has been sharing its knowledge of medicinal plants since 2011. The unspoiled nature of the Lech Valley offers ideal growing conditions for a rich variety of medicinal herbs which are used in traditional medicine and in everyday life. In addition to producing teas, ointments and tinctures, the herb witches offer herb walks, lectures, workshops and cookery courses to make their knowledge accessible to others. Their work is well received in

schools and educational institutions, where they awaken an interest in nature in the younger generations. The medicinal plant school Lechmed, run by the Wildanger family, focuses on the production of herbal remedies and teaching all about medicinal plants through workshops. With their philosophy "The first key to health lies in your own actions", they emphasise the importance of naturopathy for health and well-being. Through their continued commitment, the Lechtal Herbal Witches and Lechmed enrich the culture and social life in the Lech Valley and highlight the importance of engaging directly with nature.

„Im eigenen Tun liegt die erste Kraft der Gesundheit“ – lautet die Philosophie der Heilpflanzenschule mit dem Namen Lechmed. Der Heilpflanzengarten lädt Besucher ein, in eine zauberhafte Welt voller Düfte, Farben und geheimnisvoller Pflanzen einzutauchen und in der hauseigenen Wurzelbrennerei finden alle essentiellen Produkte zur Herstellung von Tinkturen, Kräuterauszügen und Schnäpsen ihre Vollendung.

Die Lechtaler Kräuterhexen und die Heilpflanzenschule Lechmed repräsentieren eine moderne Bewegung, die sich auf altes Wissen stützt, um Gesundheit und Wohlbefinden durch die Kraft der Natur zu fördern. Ihr Engagement trägt dazu bei, die Kultur und das soziale Leben im Lechtal zu bereichern und hebt die Bedeutung der Naturheilkunde hervor. Sie zeigen, dass in der direkten Beschäftigung mit der Natur eine wesentliche Quelle der Gesundheit liegt.



Eppas Guats von der Kräuterhexe

Kräuter und Heilpflanzen nehmen im Lechtal eine bedeutende Rolle ein und auch in der Küche sind sie kaum wegzudenken. Eine Vielzahl von Rezepten erhält durch die Zugabe von aromatischen Kräutern eine besondere Note. Darüber hinaus bereichern zahlreiche Delikatessen, die mit Kräutern aus dem Lechtal verfeinert werden, die Speisekarten der Lechtaler Gastronomiebetriebe. Wenn sich der Frühling im Lechtal endgültig niederlässt, erfüllt ein würziger Duft vielerorts das Tal. Dabei handelt es sich um den Bärlauch – ein wild wachsendes Kraut, das einfache Gerichte wunderbar verfeinert. Sein frischer und typischerweise feiner Knoblauchgeschmack bringt den Frühling direkt auf den Teller. In dieser Ausgabe teilt die Kräuterhexe Sigrid Wolf ihr Lieblingsrezept für Bärlauchknödel mit euch.

RECIPE WILD GARLIC DUMPLINGS

Herbs and medicinal plants are essential in the Lech Valley, both in traditional medicine and in the kitchen, adding a special flavour to many recipes and enriching the local gastronomy. In spring especially, when the aromatic scent of wild garlic fills the valley, dishes such as wild garlic dumplings are popular, capturing the spring flavours on a plate. Herb witch Sigrid Wolf shares her favourite recipe for this seasonal delicacy.



Bärlauchknödel (8 Stück)

2 Zwiebel klein schneiden und in Öl glasig andünsten,
ca. 300 g frischen Bärlauch (wahlweise auch Spinat, Brennnessel oder sonstige frische Kräuter nach Saison) klein schneiden und kurz mitdünsten.
6 St. Eier, Spinat (Kräuter nach Saison), Pfeffer, Muskat und Kräutersalz zu **500 g Knödelbrot** geben und locker vermengen.
250 g Milch erwärmen, über die Knödelmasse geben und vermengen.

Knödel mit nassen Händen formen und im Dampfgerar dampfgaren, oder in leicht kochendem Wasser 15–20 Minuten ziehen lassen. Kirschtomaten halbieren, in Butter kurz dünsten und mit geriebenem Parmesan über die Knödel geben.

Mahlzeit!

nächg'fragt



SIGRID WOLF Kräuterhexe & Olympiasiegerin

Alle vier Jahre, wenn die Olympischen Winterspiele stattfinden, rücken die Olympiasieger wieder in unser Bewusstsein. Im Lechtal sind wir besonders stolz auf unsere Olympiasiegerin Sigrid Wolf aus Elbigenalp, die vor über 30 Jahren in Calgary (Kanada) olympisches Gold im SuperG gewann. Die sympathische Lechtalerin hat deswegen aber ganz sicher nicht die Bodenhaftung verloren. Sie lebt und arbeitet hier in der Region und könnte sich keinen schöneren Platz für sich und ihre Familie vorstellen.

Was hat der Olympiasieg damals in deinem Leben verändert?
Mit einem Olympiasieg steht man natürlich sehr im Mittelpunkt und Rampenlicht. Ob beim Einkaufen oder Essengehen – ich wurde damals auf einmal überall erkannt. Dieser Hype hatte Vorteile, manchmal aber auch Nachteile – vor allem, wenn man einfach auch mal Privatmensch sein wollte. Nach über 30 Jahren ist das höchstens noch alle 4 Jahre zu den Olympischen Winterspielen ein Thema. Grundsätzlich glaube ich aber, dass mich der Sieg als Person nicht verändert hat. Ich bin immer noch die alte Sigrid und eine „Duarferin“ bzw. Lechtalerin mit Leib und Seele.

Du bist tief verwurzelt mit deiner Heimat, dem Lechtal und lebst nach wie vor in deiner Heimatgemeinde. Gab es in der Vergangenheit auch mal den Plan, deinen Lebensmittelpunkt woanders aufzuschlagen? Nein, es hat mich nie gereizt, woanders zu leben. Daran habe ich nie einen Gedanken verschwendet. Das Lechtal ist ein wunderschöner Platz und ich schätze mich glücklich mit meiner Familie hier zu leben.

Was zeichnet das Leben für dich im Lechtal aus?
Durch meine Ausbildung als Kräuterpädagogin habe ich unsere Natur noch besser kennengelernt. Ich schätze die Vielfalt unserer Pflanzenwelt und die unberührte Natur, die in Tirol unvergleichlich ist und an jeder Ecke im Lechtal noch zu finden ist.

Wo bzw. wie holst du dir Inspiration? Wo schöpfst du Kraft und wie findest du Erholung?
Dem Sport bin ich nach wie vor treu geblieben und dadurch halte ich mich fit. Im Winter gehe ich Skifahren und bin auch gerne mit Tourenski unterwegs. Im Sommer stehen Wandern und Biken auf dem Programm. Die Arbeit in meinem Garten ist zudem mein Ausgleich und für mich fast schon meditativ. Eine weitere Leidenschaft sind natürlich die Kräuter, die ich eigentlich das ganze Jahr hinweg sammle und verarbeite.

Wie gestaltest du heute deinen Alltag und was ist deine Hauptbeschäftigung? Ich habe ein Fitnessstudio und gebe einige Kurse wie Pilates, Wirbelsäulentraining, Step usw. Mein Bruder und ich betreiben zudem gemeinsam die Zimmervermietung bei meinen Eltern und ich vermiete Wohnungen. Vor ein paar Jahren habe ich darüber hinaus auch die Ausbildung zum Bergwanderführer absolviert und ich biete in Zusammenarbeit mit dem Tourismusverband sowie den Lechtaler Kräuterhexenverein Wanderungen an. Da begegne ich mitunter immer wieder tollen und sehr interessierten Menschen.



Olympic champion Sigrid Wolf from Elbigenalp, Lechtal, won gold in the Super-G at the Olympic Games in Calgary over 30 years ago. Despite her fame, she remained loyal to her origins and lives and works in the Lechtal. Sigrid appreciates the untouched nature and diversity of plants here, stays true to sport and finds relaxation in gardening and collecting herbs. She runs a gym, rents out rooms and apartments and leads hikes, sharing her passion for herbs.

Echter Kräutergenuss von früh bis spät



Einzigartiges
Geschmackserlebnis
und Workshops
rund um die Welt
der Kräuter

FRÜHSTÜCKSBUFFET Starte richtig in den Tag

Kräuter ermöglichen uns eine Reise der Sinne. Regionale Lebensmittel liegen uns sehr am Herzen bzw. auf dem Teller.

**STEARAWIRT'S
KOCHEREI** à la Carte
in traditionellem Ambiente

Tischreservierungen unter
+43 5633 5644 oder per
Mail info@hauserei.at

... auch gerne kurzfristig
anfragen



LOBBY & BAR

Wir laden euch zum Verweilen in guter Gesellschaft ein.



Das macht uns aus: **NATUR. GREIFBAR. SPÜRBAR.** Rein in unsere Natur & Kräuter-Welt

**ECHT. LÄSSIG.
ECHT. URIG.**

Zweimal einzigartig.



STEARAWIRT'S HAUSEREI
Kräuter-Designhotel & Wirtshaus

Dickenau 14 | 6655 Steeg
www.hauserei.at



KÖSTLICHKEITEN & KOSTBARKEITEN

Unterwegs mit den Lechtaler Kräuterhexen



Geführte Themen- und Kräuterwanderungen

Fühlen, riechen, schmecken und aktiv an der frischen Luft unterwegs sein. Schöner kann eine Wanderung nicht sein. Mit allen Sinnen seine Umgebung bewusst wahrnehmen und die Schönheit der Natur genießen. Die Lechtaler Kräuterhexen veranstalten das ganze Jahr über interessante Wanderungen und vermitteln dabei wertvolles Wissen rund um Wildkräuter und Heilpflanzen. Das Repertoire der Wanderungen ist dabei so bunt, wie die Vielzahl an bunten Blumen und Kräutern. Beim Waldbaden werden Körper, Geist und Seele im Waldbett zwischen Moos und Baumwipfeln wieder ins Lot gebracht. Bei Wanderungen entlang des Lechwegs wirst du von kundigen Kräuterhexen begleitet, die den Blick auch auf Highlights abseits des Weges richten. Wer glaubt, dass Kneipen altmodisch ist, wird im Lechtal ebenfalls eines Besseren belehrt. Der Vitalweg Holzgau orientiert sich an der Kneipp'schen Gesundheitslehre und haucht den 5

Gesundheits-Thesen neues Leben ein. Bei einer aussichtsreichen Kneipp-Wanderung mit einer kundigen Kräuterpädagogin, kann man „Kneippen auf Lechtaler Art“ hautnah erleben.

Mit Liebe & Sorgfalt hergestellt

Murmelöl, Hirschtalg, Schafwolle, Bienenwachs und vieles mehr: In den Do-it-Yourself Workshops und Seminaren der Kräuterhexen entdecken Interessierte die vielfältigen Gaben der Natur und lernen, wie sie diese für Gesundheit und Wohlbefinden nutzen können.

Achtsamkeit lernen und in andere Welten eintauchen

Herrliche Düfte beflügeln die Seele und eine bewusste Auszeit vom Alltag beflügeln den Geist. Die Lechtaler Kräuterhexen sind nicht nur Expertinnen auf dem Gebiet des Sammelns und Verarbeitens von Heilpflanzen; ihr Wissen und ihre Praktiken sind tief verwurzelt in den Zyklen der Natur und den alten Traditionen, die sie ehren. Ein Blick in ihren Jahreskalender verrät besondere Tage und Nächte, die für die Ernte und Verwendung der Kräuter essentiell sind. Mit geheimnisvollen und alt überlieferten Ritualen werden somit auch Feste wie die berühmte Walpurgisnacht (30.04.) und Mariä Himmelfahrt (15.08.) gefeiert. Auch den Raunächten rund um die Advents- und Weihnachtszeit wird eine besonders wichtige Bedeutung zugeschrieben. In diesen heiligen Nächten wird der Schleier zwischen den Welten als

besonders dünn empfunden, was intensive Reflexion und Erneuerung ermöglicht. In dieser Zeit tauchen die Kräuterhexen tief in die Mysterien der Natur ein.

Durch die Teilnahme an diesen Ritualen und dem bewussten Erleben der Naturzyklen, lernen die Menschen, im Einklang mit sich selbst und der Umwelt zu leben. Darüber hinaus ist es eine Einladung, die eigene Achtsamkeit zu schulen und sich eine Auszeit vom hektischen Alltag zu gönnen. Die Praxis der Lechtaler Kräuterhexen erinnert uns daran, dass in der Stille und in der bewussten Begegnung mit der Natur tiefe Weisheit und Erholung zu finden sind.

Wer gerne selbst einmal in die Welt der Kräuter und Heilpflanzen eintauchen möchte, findet online und in den Informationsbroschüren der Lechtaler Kräuterexperten aktuelle Informationen und Neuigkeiten.



The Lechtal Herb Witches offer fascinating themed and herbal hikes all year round, during which participants can discover the diversity of the local flora and learn about wild herbs and medicinal plants. These hikes range from forest bathing to scenic Kneipp hikes that offer a modern interpretation of Kneipp health principles. In addition to hikes, the herbal witches hold DIY practical workshops and seminars in which participants learn to process natural products such as marmot oil or beeswax. The extensive knowledge of the herbal witches also includes ancient traditions and ritual practices based on

nature's cycles, such as the Walpurgis Night celebrations on the night of 30th April and the day of 1st May, or the Raunächte (the twelve nights of Christmas), which are considered sacred times for reflection and renewal. These experiences invite mindfulness and offer a conscious break from everyday life by emphasizing the importance of natural cycles and one's personal connection to the environment. Anyone who is interested in the world of herbs and medicinal plants can find current offers and news about the Lechtal Herbal Witches as well as activities and events online and in information brochures.

Die Geierwally Freilichtbühne

Kunst & Kultur unter freiem Himmel: Die Geierwally Freilichtbühne ist schon für sich genommen ein Ereignis und das kulturelle Zentrum des Lechtals. Eingebettet in die malerische Bernhardstalschlucht, verbindet diese einzigartige Bühne Natur und Kunst zu einem unvergesslichen Erlebnis, das jedes Jahr Besucher in seinen Bann zieht.

Gegründet im Jahr 1990 zu Ehren der legendären Lechtalerin Anna Stainer-Knittel, besser bekannt als „Geierwally“, feierte die Bühne ihre Eröffnung mit der Uraufführung von Felix Mitterers gleichnamigem Stück. Dieser Ort, wo die majestätische Szenerie einer wilden Schlucht auf erstklassige Darbietungen trifft, hat sich schnell als kulturelles Zentrum etabliert.

Die tirolweit einzigartige Kulisse sowie effektvolle Bild-, Licht- und Soundeffekte machen Theateraufführungen und Konzertabende zum Erlebnis. Dank der flexiblen Überdachung werden Events ganz unabhängig vom Wetter veranstaltet. Neben Theateraufführungen finden in den Sommermonaten auch immer wieder Konzert- oder Kabarettabende in der beeindruckenden Atmosphäre der Freilichtbühne statt.

Gewidmet wurde die Bühne eben jener Lechtaler Künstlerin, die mit ihrem bekannten Adlerbild den Mythos der Geierwally begründete. Drei Jahre nach dem Beschluss des damaligen Tourismusverbandes, konnte die Bühne unter der künstlerischen Leitung von Claudia Forcher-Lang erstmals bespielt werden.



THE GEIERWALLY OPEN-AIR STAGE Art & culture in the open air

The Geierwally open-air stage was founded in 1990 in the Tyrolean Lech Valley in honour of Anna Stainer-Knittel, the real "Geierwally", and is a cultural highlight in the middle of the Bernhardstal Gorge. This stage combines nature and art to create an impressive experience and attracts visitors every year with open-air theatre performances and concerts. Despite a break in performances during the coronavirus pandemic in 2020/21, during which extensive modernisation work was carried out, the stage has lost none of its charm. It now offers modern technical equipment alongside improved

Zeitgemäßes und modernes Facelift

In den Jahren 2020/21 fanden aufgrund der Corona-Pandemie keine Aufführungen statt. Der Verein der Geierwally Freilichtbühne nahm die Spielpause zum Anlass, in dieser Zeit umfangreiche Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen umzusetzen. Das Ergebnis: Eine Bühne, die ein hohes Maß an Sicherheitsstandards aufweist, über eine moderne sowie zeitgemäße technische Ausstattung verfügt und verbesserte Bedingungen für Bühnenbau und -bild vereint, ohne ihren ursprünglichen Charme verloren zu haben.



Die Vergangenheit lebt in der Gegenwart weiter

Mit Ausnahme der erwähnten Spielpause blickt die Geierwally Freilichtbühne mittlerweile auf 29 aufgeführte Bühnenstücke zurück.

Mit einem Ensemble aus 50 talentierten Akteuren, Technikern und Kreativen bringt die Bühne jedes Jahr sorgfältig ausgewählte Stücke mit Bezug zur Lechtaler und Tiroler Geschichte auf die Bühne. Diese erzählen von faszinierenden Persönlichkeiten und Schicksalen, die das Publikum gleichermaßen bewegen und mitreißen.

safety standards. With 29 plays having been performed and brought to life by an ensemble of 50 actors, technicians and creatives, the Geierwally open-air theatre tells stories that are deeply rooted in Lechtal and Tyrolean culture. The performances, which take up both traditional and modern themes, are a tribute to the cultural heritage of the region and the stage serves as a living museum which honours the past and at the same time enriches cultural life in the Lechtal through contemporary productions.

Das aktuelle
Bühnenprogramm
findest du unter
www.geierwally.at

Die Geierwally Freilichtbühne hat sich unlängst auch als beliebte Konzertlocation im Rahmen des Lechtaler Musiksommers etabliert. Musikfans aber auch Bands schätzen das exklusive Unplugged-Ambiente der Bühne.



... das Interview findest du auf der nächsten Seite.



1993/1994 Uraufführung „Die Geierwally“



Bernhard Wolf feierte 1996 als damals 13-jähriger sein Debüt auf der Geierwally Freilichtbühne.

1996/1997 „Schwabenkinder“



2002/2003 „Die Geierwally“



2013 „Die Geierwally“

2019 „Anna – Mutter der Mütter“



2023 „Die Geierwally“



2018 „Lechufer, Anno 1800“

2022 „Die Reiche Lisabeth“

So viel mehr als die „Geierwally“...

Was Andreas Hofer für die Tiroler Männer ist, ist die Geierwally für die Frauen: eine Identifikationsfigur. Ausgestattet mit Eigenschaften, die zu dieser Zeit nur die „besten Mannsbilder des Alpenvolkes“ vorweisen konnten.

Wie so oft klappten Wirklichkeit und Fiktion allerdings auseinander, denn die „wahre“ Geierwally, Anna Stainer-Knittel aus dem Lechtal, war eine Frau, die eine Mythologisierung gar nicht gebraucht hätte. Gerade aber weil sie ihr Leben bewusst, selbstbestimmt und eigenwillig gelebt hat, entsprach sie so gar nicht dem damaligen Rollenbild der Frau.

Anna Knittel wurde am 28. Juli 1841 in Elbigenalp als Tochter eines Büchsenmachers und Großnichte des renommierten Malers und Lithographen Joseph Anton Koch geboren. Zu einer Zeit, in der man die Adler noch abschätzig Geier nannte, wagte es die mutige „Nanno“, sich an der steilen Saxer Wand im Madautal abzuseilen, um einen Adlerhorst auszunehmen – eine wagemutige Aktion, die damals, im Jahre 1863 für Frauen eigentlich ein „No-Go“ war, Anna Stainer-Knittel aber zu einer lokalen Berühmtheit machte.



2007 „Die wahre Geierwally – Anna Stainer-Knittel“

Ein weiterer Meilenstein ihres Lebens und prägender Schritt ihrer Emanzipation war die Aufnahme an der Münchner Kunstakademie als erste und vormalige einzige Frau. Anna Stainer-Knittel setzte ihren Willen stets durch und so war sie Zeit ihres Lebens auch finanziell unabhängig. Ihr unermüdlicher Tatendrang und ihr künstlerisches Talent als Portrait- und Alpenblumenmalerin verschafften ihr zahlreiche lukrative Aufträge und dadurch einen soliden Lebensunterhalt.

Auch wenn Anna Stainer-Knittel tief mit ihrer Heimat verwurzelt war, so war das Leben in der Talschaft auch sehr eingengt. Sie ließ sich im Laufe ihres Lebens in Innsbruck nieder und emanzipierte sich letztlich auch von ihrem dominanten Vater durch eine Liebesheirat mit dem Gipser Engelbert Stainer. Aus dieser Ehe stammten vier Kinder.

Mythos Geierwally

Inspiziert von den Abenteuern der Anna Stainer-Knittel diente ihr Leben auch als Vorlage für den Roman „Die Geierwally“ von Wilhelmine von Hillern.

Die Schriftstellerin nannte ihre Heldin jedoch „Wally“, gab ihr einen Adler als Begleiter und transferierte das Geschehen ins Ötztal. In den darauffolgenden Jahren wurde die Geschichte der Geierwally dann noch mehrfach verfilmt. Der Mythos „Geierwally“ war somit geboren. 1992 schrieb der bekannte Tiroler Heimatdichter und Volksautor Felix Mitterer exklusiv für die Freilichtbühne seine Adaption der „Geierwally“. Und so verwundert es auch nicht, dass die Bühne heute den Namen der Malerin und Lechtalerin Anna Stainer-Knittel trägt.



Anna Stainer-Knittel: Selbstportrait in den Lechtaler Alpen, Öl auf Leinwand, 38 x 53 cm, 1869

Etwas, das bleibt ...

„Nanno“ – Anna Stainer-Knittel war stur, eigenwillig und unabhängig. Leicht hatte sie es im Leben aber deswegen nicht. Es erforderte damals eine gehörige Portion Mut und Durchhaltevermögen, sich von gesellschaftlichen Konventionen zu emanzipieren und männlich dominierte Strukturen aufzubrechen. Ihre Unbeirrtheit und Leidenschaft für ein selbstbestimmtes Leben zeichnen unsere „Geierwally“ aus und lassen sie für uns Lechtaler unsterblich werden.

Aus diesem Grund ehrt die Freilichtbühne zu jedem zehnten Jubiläum ihre Namensgeberin mit der Inszenierung des Heimatepos „Die Geierwally“.

So much more than the „Geierwally“

Anna Stainer-Knittel, the real Geierwally from the Lechtal, lived a self-determined and idiosyncratic life that differed from the traditional image of a woman at the time. As a courageous artist and the first woman to attend the Munich Art Academy, she achieved independence and recognition through her Adlerhorst campaign and her paintings. Her life inspired the

myth of Geierwally or Vulture Wally, which became popular through novels and films. Despite the challenges of fighting against social conventions, as an independent and strong personality, she left a lasting impression on the history of the Lechtal.



nächstfragt

BERNHARD WOLF –
Schauspieler & Künstlerischer Leiter der Geierwally Freilichtbühne

Gewachsen und veredelt im Lechtal

Es gibt keine Schublade, in die man Bernhard Wolf stecken und kein Korsett, in das man den smarten Lechtaler schnüren kann. Bernhard Wolf hat in seinem Dasein als Schauspieler, Vater, Ehemann und Mensch viele Facetten. Sein Alter von 41 Jahren sieht man ihm schlichtweg nicht an. Er ist ein „junggebliebener“ Schelm und ewiger Spitzbub mit braunen Rehaugen, dem das ganze Lechtal beim Aufwachsen zuschauen durfte und dessen Schauspielkarriere ganz bodenständig beim Krippenspiel der Volksschule begann. Seither blickt Bernhard Wolf auf einen beeindruckenden Werdegang zurück, der von den heimischen Dorfbühnen bis zu renommierten Theatern reicht. Seinen ganz persönlichen Rückzugsort hat er sich und seiner Familie in seiner Heimatgemeinde Bach geschaffen. Hier lebt „Berny“ – wie ihn die Lechtaler nennen, ganz klassisch im Eigenheim mit Gartenzaun und Sträuchern, die ihm, so erzählt er uns, regelmäßig von Rehen angeknabbert werden.

Die Bühne als Lebenserfüllung

Der Weg zur Schauspielerei begann schon früh für Bernhard. Bereits im Volksschulalter entdeckte er seine Leidenschaft für die Bühne, als er in Franz Kranewitters „Die Sieben Todsünden“ auf der Dorfbühne in Bach stand. Die Liebe zur Schauspielkunst wuchs weiter, als Claudia Lang, die damalige Leiterin der Geierwally Freilichtbühne, sein Talent bei einer Aufführung entdeckte. Im Alter von 10 Jahren trat er der Bühne bei, und es wurde schnell klar, dass er sich dort wohl fühlte. Dies war der Beginn einer beeindruckenden Reise durch die Welt der Schauspielerei.

„Ich wusste schon mit 12 Jahren, dass ich Schauspieler werden möchte“, erinnert sich Bernhard, der jedoch auch auf Drängen der Eltern die HTL für Elektronik und Nachrichtentechnik besuchte, um einen Plan B in der Hinterhand zu haben. Während seiner schulischen Ausbildung suchte er parallel aber auch die Unterstützung einer Sprachtrainerin, um seine deutsche Aussprache zu verbessern. Die harte Arbeit zahlte sich aus und er ergatterte eine Rolle in Grillparzers „Medea“, am renommierten Tiroler Landestheater. Diese Gelegenheit eröffnete ihm dann auch den Weg zur namhaften Schauspielschule Sacher. „Gleich nach der Schauspielschule wurde ich Ensemblemitglied des Tiroler Landestheaters. Seit 2007 bin ich freier Schauspieler und kann erstaunlicher Weise davon leben“ – erzählt er selbstironisch.

Parallel zu seiner erfolgreichen Schauspielkarriere übernahm Bernhard Wolf 2011 die künstlerische Leitung der Geierwally Freilichtbühne. Seine Berufung in dieser Rolle kam überraschend, als Claudia Lang-Forcher ihn bat, ihre Nachfolge anzutreten. „Ich sagte recht blauäugig zu und wusste zum Glück nicht, wieviel Arbeit und Verantwortung dahintersteckt. Man ist eigentlich das ganze Jahr damit beschäftigt. Fragen wie: Was wird gespielt? Wer führt Regie?

Wer wird Regieassistent, Kostümbildner, Bühnenbildner? Wer spielt welche Rolle? Haben wir genug Spieler? – sind immer ein Thema. Dann kommt noch die Pressearbeit und vieles andere rund um die Bewerbung des jeweiligen Stücks dazu. Zusätzlich ist die Bühne ein wichtiger Wirtschaftsfaktor für das Lechtal geworden. Wir brauchen über 7.000 Besucher in einer Spielsaison, damit die Bühne rein wirtschaftlich überleben kann. Das sind viele Menschen und das hat mir damals so manche schlaflose Nacht bereitet“, erinnert sich Bernhard zurück.

Vieles hat sich seit der Übernahme der künstlerischen Leitung aber zum Glück relativiert. Bernhard Wolf versammelt seit vielen Jahren ein kreatives Team um sich, das mit vereinten Kräften dafür sorgt, dass das Konzept Geierwally Freilichtbühne erfolgreich ist und bleibt. „Auch der Anteil an jungen Zuschauern und Einheimischen ist wieder gestiegen und das freut mich sehr. Zudem hat sich das Schauspiel- und Technik Ensemble in den letzten Jahren vergrößert und das grenzt an ein Wunder, denn so viele Vereine kämpfen mit Mitgliederschwund“, erzählt er weiter.

Neben seinem schauspielerischen Talent beweist Bernhard Wolf aber auch, dass er ein kreativer „Schreiberling“ von Theaterstücken ist. Auf der Geierwally Freilichtbühne konnten Theaterbesucher in den vergangenen Jahren immer wieder Stücke wie „Der Schein trügt“, „Todtentanz“ und „Lechufer, anno 1800“ aus der Feder von Bernhards miterleben. Mit dabei ist auch immer wieder Bernhards sogenannter Sparringspartner und enger Freund Christof „Rissi“ Kammerlander, der u.a. auch für die Bühnenmusik verantwortlich ist. Die beiden Lechtaler ergänzen sich in vielerlei Hinsicht und verleihen jedem Stück seinen ganz eigenen Flow. „Ganz in der Tradition der Geierwally Freilichtbühne suchen wir immer wieder nach interessanten Lechtaler Persönlichkeiten oder Ereignissen, um die Geschichte dahinter zu erzählen. Es ist großartig zu sehen, wie unsere Stücke vergessene Persönlichkeiten wieder ins Bewusstsein der Menschen zurückbringen und ihr Vermächtnis wiederbelebt wird.“, schwärmt Bernhard.

So vielseitig Bernhard beim Schreiben von Theaterstücken ist, so unterschiedlich kann er völlig konträre Rollen einnehmen. „Ich lebe zwei Theaterleben. Im Lechtal spiele ich meistens den Bösen, etwas düsteren Charakter. Schattenfiguren und Charakterrollen, wenn man so will. Außerhalb des Tales bin ich als Komödiendarsteller bekannt und werde auch meistens so besetzt“, erklärt Bernhard.

So oder so, jede Rolle hat ihren Reiz und Bernhard neigt dazu, seine Rollen im Film wie auch im Theater entsprechend neu zu interpretieren und zu verändern. Eines kann man bei seinen Aufführungen allerdings immer beobachten – Bernhard ist ein Zuschauerliebling.

Man schaut ihm einfach gerne zu. Sein Wortwitz gepaart mit einer Prise Sarkasmus und ganz viel Selbstironie sind ein Garant für einen unterhaltsamen Theaterabend. Bei aller Vielseitigkeit bleibt sich der Schauspieler allerdings treu. Bernhard hat seine Prinzipien. „Es gibt Auftraggeber, für die ich nicht arbeiten würde und auch politische Veranstaltungen sowie Fernsehwerbung versuche ich zu vermeiden. Aber wer weiß, was die Zeit bringt. Ich habe Frau und Kind und Rechnungen müssen bezahlt werden“, entgegnet er in gewohnter Weise ironisch.

Auch wenn Bernhard bereits einiges in seinem Leben erreicht hat, so träumt er trotzdem noch, von dieser einen großen Hauptrolle in einem Film oder einer Serie. „Im Theater habe ich wirklich schon sehr viele Rollen gespielt. Shakespeare, Tschechow, Jelinek. Ich spielte in Opern, Operetten, Musicals und durfte mir meine eigenen Traumrollen schreiben, wie in „Sturm in den Bergen“. Im Film sieht das anders aus. Ich liebe die Arbeit vor der Kamera und in den letzten Jahren habe ich auch mehrere Film- bzw. Serienrollen übernehmen dürfen. Ein großer Traum ist es, eine Film- bzw. Serien-Hauptrolle zu übernehmen. Am liebsten in einer Komödie.“

Private Rolle

Die Bretter, die die Welt bedeuten, sind aber auf eine gewisse Zeit begrenzt. Zumindest dann, wenn der Vorhang sich schließt, ist Bernhard auch Privatmensch. Dann legt er seine Rollen ab und gibt sich voll und ganz seiner Familie hin. „Ich bin im Lechtal aufgewachsen und kann mir ein Leben ohne das Tal nicht vorstellen. Ich war im Internat in Innsbruck und jetzt habe ich berufsbedingt eine Wohnung dort, denn ein großer Teil meines Arbeitslebens findet in Innsbruck statt. Ich bin aber nie weiter weggegangen. Mir wurde oft gesagt, dass ich nach Wien, Berlin oder München soll, wenn meine Karriere durchstarten soll. Das wollte ich aber schlichtweg nicht“, erzählt Bernhard.

Das kulturelle Zentrum Tirols ist und bleibt somit nur ein Wohnsitz auf Zeit, denn Bernhard hat sich vor einigen Jahren ganz bewusst dafür entschieden, „Dahoam“ im Lechtal zu bleiben. Er hat sich hier, unmittelbar neben seinem Elternhaus, zusammen mit seiner Frau und seinem Sohn ein Heim geschaffen. Er liebt die Ruhe und das Tempo des Lechtals und er sucht bewusst den Ausgleich in der Beschaulichkeit seiner Heimat. „Ich liebe den Blick aus dem Fenster,

Interview/Portrait BERNHARD WOLF

Bernhard Wolf, the multi-faceted actor and artistic director of the Geierwally open-air stage, defies any pigeonholing. He is a “young at heart” fella and eternal rogue with brown doe eyes, whom the whole Lech Valley could watch as he grew up and whose acting career began in a very down-to-earth way in his primary school nativity play on the local village stage. Today he plays on the stages of renowned theatres and also occasionally takes on film and television series roles. Despite always being drawn to the city for work, he remains loyal to his home, the Lechtal,

Pferde spielen auf der Koppel neben unserem Haus, Berge, Wiesen und sogar Wildtiere besuchen uns im Garten. Hier kennt jeder jeden – das ist für mich das ideale Dahoam. Unser Sohn wächst im Paradies auf und dafür bin ich täglich dankbar. Es geschehen auf der Welt so schreckliche Dinge und uns geht es mehr als gut“.

Seine ganz persönliche Auszeit holt sich Bernhard auch beim Lesen und aus Hörbüchern. Sie begleiten ihn auch auf langen Autofahrten und er taucht leidenschaftlich gerne in der Fantasy- und Science-Fiction-Welt ab. Gelegentlich ist auch die Spielkonsole für den selbsternannten Nerd ein willkommener Ausgleich zu seinem oft kräftezehrenden Berufsleben.

Zur Zukunft des Lechtaler Tourismus äußert sich Bernhard mit Bedacht. Die Herausforderung sieht er darin, die Landschaft zu schützen und den Tourismus nachhaltig zu gestalten. Die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit der Branche sind entscheidend, besonders angesichts der künftigen Herausforderungen wie dem Klimawandel und dem Arbeitskräftemangel. „Die große Herausforderung ist sicher, die Landschaft und den Lech zu schützen, nicht auf große Liftanlagen oder riesige Hotelburgen zu setzen, sondern unsere Natur zu schützen und dadurch die Region für Urlauber und Einwohner attraktiv zu halten. Der Klimawandel wird auch unser Tal in den nächsten Jahren verändern (Stichwort: Schneesicherheit), weitere Krisen wie die Teuerung und der Arbeitskräftemangel werden uns nicht verschonen. Das bedeutet, der Tourismus muss flexibel und anpassungsfähig bleiben. Ich glaube, dass das Lechtal auf einem guten Weg ist, aber auch darauf setzen sollte, vor allem den jungen Lechtalern & Lechtalerinnen zuzuhören und offen für innovative und zeitgemäße Ideen zu sein.“

Gewachsen und veredelt im Lechtal

Seit seiner frühen Kindheit ist Bernhard ein fester Bestandteil der Lechtaler Kultur- und Theaterszene und ein ganzes Tal durfte ihm beim Aufwachsen und seiner Weiterentwicklung zusehen. Aus ihm wurde nicht nur ein begnadeter Schauspieler und kreativer Kopf, sondern auch ein engagierter Bewahrer der regionalen Kultur und Geschichte. Seine tiefe Verwurzelung mit dem Tal spiegelt sich nicht nur in seiner beruflichen, sondern auch in seiner persönlichen Leidenschaft für die Natur und die Menschen wider. Schön, dass er im Lechtal daheim ist!

and he has built a home for himself and his family in his home community of Bach. He finds peace and inspiration surrounded by the mountains, extensive meadows and the tranquility of the Lechtal. Besides acting, he is also a successful playwright, and each year he brings the Lechtal's history to new life on the Geierwally open-air stage. In 2011 as a committed preserver of regional culture and history, he took over the artistic management of the stage, which he has since helped shape with great commitment and innovative ideas.

Tourengehen

Versteckt und abseits der üblichen Skirouten offenbart das Lechtal ein paradiesisches Terrain für Skitouren-Enthusiasten. In dieser Kulisse, wo winterliche Wälder und abgelegene Gipfel die Landschaft prägen, finden Skitourengeher die tiefe Stille und Erhabenheit der Berge.



Eins mit den Elementen: Ein Skitourengeher zeichnet seine Spur durch das unberührte Sattelkar, oberhalb des Haglertals, mit der majestätischen Hornbachkette als Kulisse – ein Paradies für Pulverschnee im Herzen des Lechtals.

Einzigartige Momente der Einsamkeit

Jenseits von Liften, Straßen und Wegen hinterlässt du deine Spur in unberührtem Schnee. Deine Tour führt dich tief hinein in die Wälder und hinauf auf die aussichtsreichen Gipfel der Lechtaler und Allgäuer Alpen. Der Berg gehört dir allein! Es sind genau diese Momente absoluter Bergeinsamkeit, die das Skitourengehen zum einzigartigen Erlebnis in dieser überwältigenden Naturlandschaft machen. Insgesamt 116 Routen auf einer Fläche von 42 Quadratkilometern stehen Tourengheern zur Verfügung. Darunter finden sich klassische Strecken für Anfänger, Geübte und Profis sowie Geheimtipps für ein unvergessliches Bergerlebnis.



Sicherheit und Vorbereitung

Eine gründliche Vorbereitung und Auseinandersetzung mit den Sicherheitsaspekten des Skitourengehens sind unerlässlich. Das Bewusstsein für Schnee- und Wetterbedingungen, die richtige Ausrüstung und das Wissen um Lawinengefahren sind entscheidend für ein sicheres und genussvolles Erlebnis in der winterlichen Bergwelt. Im Lechtal setzen wir einen hohen Standard an Sicherheit und bieten umfassende

OFF-PISTE SKI TOURS

Surrounded by the Allgäu and Lechtal Alps, The Tyrolean Lech Valley is a paradise for off-piste skiers looking for unspoiled natural beauty away from mass tourism. With 116 different routes, it offers a wide range of tours for beginners and professionals alike. The region, often referred to as the "Little Canada" of the Alps, is characterised by its tranquil and impressive landscape. Careful preparation and good knowledge of avalanche dangers are essential for safety on the tours, and the Lechtal offers extensive courses and workshops for this purpose. Special events make off-piste

Kurse und Workshops an, um dir das notwendige Rüstzeug für deine Touren zu vermitteln.

Klein Kanada des Alpenraums

Das Tiroler Lechtal wird oft als das „Klein Kanada“ der Alpen beschrieben – ein Vergleich, der die atemberaubende Naturschönheit und die unvergleichliche Ruhe dieser Landschaft unterstreicht. Skibergsteigen hat hier eine lange Tradition und zieht Wintersportler an, die das authentische Erlebnis in der Natur suchen.

Erlebnisse für Einsteiger und Konditionsstarke

Für Anfänger und jene, die ihre Kondition verbessern möchten, empfehlen wir die abendliche Pistentour bei der Jöchelspitzbahn in Bach. Nach dem regulären Skibetrieb wird die Piste für eine sichere Aufstiegsmöglichkeit geöffnet. Der Abend wird schließlich gekrönt von einem gemütlichen Beisammensein auf der Sonnalp Jöchelspitze.

Begleitung durch erfahrene Bergführer

Für ein intensives Erlebnis des winterlichen Berg- und Gipfelvergnügens bieten wir die Begleitung durch erfahrene Berg- und Skiführer an. Unsere Guides stehen mit individuellen Tourenvorschlägen, Sicherheitstipps und fundiertem Wissen zur Lawinenkunde bereit, um dein Abenteuer im freien Gelände unvergesslich zu machen.

Interaktive Skitourenkarte

Unsere interaktive Skitourenkarte bietet dir einen detaillierten Überblick über 17 spektakuläre Routen, die dich sicher begeistern werden.



Umfassendes SNOW-HOW bei den Lechtaler Skitourtagen

Das Skitourengehen erfreut sich großer Beliebtheit. Vor allem sind es pure Naturerlebnisse in der tief-winterlichen alpinen Bergwelt, aber auch das einmalige Erlebnis einer Freeride-Abfahrt im frischen Schnee der Tiroler Berge. Die Lechtaler Skitouren Tage bieten allen, die sich diesem Abenteuer hingeben oder ihr Know-How noch vertiefen möchten, ein großes Spektrum an gemeinsamen Erlebnissen und wissenswerten Informationen. Die Themen Sicherheit und Selbstverantwortung in den Bergen stehen während dieser Schwerpunktwoche im Fokus.

Deine Tour. Deine Spur. Dein Berg.

Das ursprüngliche Tal, das sich zwischen die Hänge der Lechtaler und der Allgäuer Alpen schmiegt, bietet jene Bedingungen, die du beim Tourengehen suchst: unberührte Hänge, wilde Bergeinsamkeit, fantastische Abfahrten. Wer einmal hier war, der kommt immer wieder, denn die Vielfalt und die Vielzahl der Tourenmöglichkeiten ist bei uns schier unendlich. Hier finden sowohl Neulinge als auch Profis ein naturbelassenes Skitouren-Paradies.

ski tours an unforgettable adventure, such as the evening tour held at the Jöchelspitzbahn cable car or by going backcountry skiing in the company of experienced mountain guides. An interactive ski tour map also helps with planning. The Lechtal Off-Piste Days focus on experiencing the alpine winter world, alongside a focus on safety aspects in order to deepen the participants' expertise and knowledge. Here, off-piste enthusiasts can discover the perfect combination of being able to enjoy nature safely alongside traditional Alpine charm.



Bei den Lechtaler Skitouren-Tagen lernst du die Region als einmalige Skitouren-Destination kennen.

Wir bieten Einsteigern aber auch Fortgeschrittenen geführte Skitouren sowie zahlreiche Events und Trainings rund um das Thema „Skitourengehen in den Lechtaler und Allgäuer Alpen“ an.

Unsere Skitouren-Routen sind variantenreich und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene scheint die Vielzahl der Tourenmöglichkeiten nie kleiner zu werden. Starte jetzt dein ganz persönliches Abenteuer Bergeinsamkeit und lass dir von erfahrenen und kompetenten Profis das Rüstzeug für perfekte Touren-Erlebnisse geben. Bei uns erfährst du, was es wirklich braucht, damit du dich sicher und vorbereitet auf das Abenteuer Skitourengehen einlassen kannst.

Denn hier, wo die Natur noch so unberührt walten darf, ist es unerlässlich, sich auch mit ihren Herausforderungen und Gefahren vertraut zu machen. Bei den Lawinenkursen, Infoveranstaltungen, gemeinsamen Touren und Trainingseinheiten mit unseren Guides gelingt dir der perfekte Einstieg in die Welt des Tourengehens oder du kannst bereits erworbenes Wissen vertiefen und erweitern. Sei dabei!

The Lechtal Backcountry Days

The Lechtal Backcountry Days offer a comprehensive off-piste ski touring program both for beginners and advanced skiers in the Tyrolean Lechtal. The event offers skiers the opportunity to enjoy safe and enriching experiences on tour, and exploring a variety of different routes accompanied by experienced guides, participants gain valuable knowledge about necessary equipment and safety precautions, including avalanche courses and informative sessions. This event is an ideal opportunity to immerse yourself in the fascinating world of off-piste skiing or to expand your existing knowledge while experiencing the untouched nature of the Lechtal.



GRENZEN respektIEREN!

Natur- & Tierschutz beim Skitourengehen

Das Skitourengehen ist mehr als ein Sport – vielmehr ist es ein Zusammenspiel aus tiefem Naturerlebnis und technischer Meisterung, eine Quelle des Glücks für diejenigen, die diese Leidenschaft gerne in der Gemeinschaft pflegen. Doch der Genuss von purer Freiheit in der Natur verlangt nach einem verantwortungsvollen Umgang. Der Mensch ist Gast im Habitat der Wildtiere und muss deren Territorium respektieren.

Die Ausübung des Skitourengehens in Harmonie mit der Umwelt ist essentiell und sollte stets innerhalb gesetzter Grenzen erfolgen. Ob als Bergsteiger in sommerlichen Höhen oder als Tourengänger auf verschneiten Pfaden – das Bewusstsein, dass wir uns inmitten des Zuhauses unzähliger Tierarten bewegen, sollte uns leiten.

Dafür gibt es wichtige Grundregeln, die auf jeder Tour zu beachten sind. So sind ausgewiesene Wildruhezonen und Wildtierfütterungen absolute Tabuzonen. Zudem sollte man eine Skitour möglichst bei Tageslicht starten und nicht zu spät beenden. Wildtiere reagieren generell äußerst sensibel auf Begegnungen mit Menschen, die sie in erster Linie in eine Stresssituation versetzen. Je nach Jahreszeit und Temperatur verbraucht ein Wildtier auch entsprechend mehr Energie. Häufen sich also bspw. entsprechende Vorfälle beim Gamswild – kann das den sicheren Tod für dieses Tier bedeuten. Es gilt also: Bitte Grenzen respektieren – im Sinne eines nachhaltigen Miteinanders und zum Wohle unserer kostbaren Umwelt.

Weitere Informationen in Sachen Lenkungs-konzept und Achtsamkeit in den Tiroler Bergen finden Interessierte in der eigens dafür ausgearbeiteten Initiative „Bergwelt Tirol – miteinander erleben“.

RESPECTING BOUNDARIES! Nature and animal protection when skiing off-piste

When backcountry skiing, it is essential to be mindful of nature and wild animals. It is important to respect wildlife rest areas and to conduct tours in daylight hours to minimise stress for the animals. Treating the habitat with respect is crucial to avoid conflicts with, and to protect wildlife. The "Mountain World of Tyrol - Experience Together" initiative offers further information on mindful behaviour in the Tyrolean mountains.

nächgefragt

MARVIN KÄRLE – Berg- und Skiführer

Lechtal Alpin

Was macht deiner Meinung nach das Lechtal zum absoluten Skitouren-Hotspot? Das Lechtal bzw. die Berge des Lechtals sind für mich die Berge der Gegensätze und somit extrem vielseitig und abwechslungsreich. Die Möglichkeiten für anspruchsvolle Skitouren sind unzählig und gleichzeitig findet man auch viele Genuss-Skitouren. Am meisten schätze ich aber die Ruhe und die Einsamkeit in den Lechtaler Bergen, da ich gerne abseits vom Mainstream unterwegs bin. Diese Kombination macht meine Heimat für mich zum absoluten Skitouren-Hotspot.

Welche Skitour ist deine Lieblingstour und für welches Können ist diese Tour zu empfehlen? Die Skitour ins Haglertal ist meine absolute Lieblings-Tour. Sie startet direkt vor meiner Haustüre und ist bis zum Talschluss am Luxnacher Sattel für fortgeschrittene Tourengerher gut geeignet. Man kann die Tour durch diverse Gipfel-Möglichkeiten zur anspruchsvollen Skibergtour erweitern, was ich persönlich sehr reizvoll finde.

Was sind die Must-Haves in Sachen Skitouren-Ausrüstung und die wesentlichen Aspekte bei der Vorbereitung auf eine Skitour? Zu den absoluten Must-Haves der Skitourenausrüstung zählt obligatorisch das komplette Safety Equipment: Lawinenschaufel, Sonde und LVS-Gerät. Der richtige Umgang und die effektive Benutzung dieses Equipments sind im Ernstfall essenziell! Darüber hinaus sollte jeder Skitourengerher modernes Equipment in Bezug auf Ski & Skitourenschuhe haben. Außerdem empfehle ich das Tragen eines Helms und eines Airbag-Rucksacks. Eine gute Tourenplanung ist der Grundstein für eine erfolgreiche Skitour. Diese in einem Satz zu beschreiben, ist meiner Meinung nach gar nicht möglich. Aspekte wie Wetter, Schneeverhältnisse, Lawinenlage uvm. sind hier unbedingt zu beachten. Wer sich darüber nicht zu viele Gedanken machen möchte und sich unsicher ist, bucht am besten einen der lokalen Lechtal Guides.



INTERVIEW

With mountain and ski guide Marvin Kärle from Lechtal Alpin

Marvin Kärle, a mountain and ski guide from Lechtal Alpin, sees the Lechtal as an off-piste skiing hotspot due to its diverse, quiet and lonely mountains. For advanced off-piste skiers, he recommends his favourite tour into the Haglertal, and emphasises the importance of having a complete set of safety equipment, modern ski equipment, a helmet and an airbag backpack. When planning a tour, he advises taking weather, snow conditions and avalanche conditions into account, and recommends booking a local guide.



Alle Skitouren auf einen Blick

Ganz nah am SKI ARLBERG

Exklusives Skivergnügen in Österreichs größtem Skigebiet mit 300 spektakulären Pistenkilometern bis Lech, Zürs, St. Christoph und sogar St. Anton. Ein Skibus bringt Skifahrer schnell und unkompliziert ins Skigebiet Warth-Schröcken.



PERFEKT FÜR FAMILIEN & ANFÄNGER

Kleine und auch große Skifahrer, Anfänger aber auch gute Skifahrer kommen bei den kleinen Lechtaler Liftanlagen voll auf ihre Kosten und genießen schönsten Skivergnügen ohne Pistentrubel.

5

weitere Gründe, die für das Lechtal sprechen



Zeit für mehr Raum beim LANGLAUFEN

mit rund 190 km weitläufiger Loipen – entlang märchenhafter Auwälder und vorbei an beschaulichen, kleinen Lechtaler Dörfern.

Spuren hinterlassen beim WINTERWANDERN

34 wunderschöne Winterwanderrouten auf rund 130 km präparierten und geräumten Wanderwegen bieten pure Winteridylle. **9 Winterzauber Hütten** runden dein Winterwandererlebnis mit einer gemütlichen Einkehr ab.



WINTER-KLASSIKER

Rodeln, Eislaufen und eine romantische Pferdeschlittenfahrt gehören zum Winter einfach dazu. Für die wahren Winter-Klassiker solltest du dir im Lechtal immer Zeit nehmen.



MORE GOOD REASONS TO VISIT THE LECHTAL

Winter

In winter, the Lechtal offers exclusive skiing fun in Austria's largest ski area, Ski Arlberg, with 300 km of spectacular skipistes and a ski bus to Warth-Schröcken. There are 34 winter hiking routes on 130 km of groomed trails and 9 cosy mountain huts, while cross-country skiers have 190 km of trails

to choose from. Ideal for families and beginners, small lifts offer skiing fun without the crowds. Winter classics include tobogganing, ice skating and romantic horse-drawn sleigh rides, which provide a real winter feeling in the Lech Valley.

Der letzte Wilde

Im Naturpark Tiroler Lech verschmelzen unberührte Flussufer mit eindrucksvollen Berglandschaften. Hier schafft der letzte Wildfluss der Alpen eine spektakuläre Kulisse und einen lebenswichtigen Rückzugsort für bedrohte Arten.



Dieses außergewöhnliche Naturjuwel, das sich über eine Fläche von 41,38 km² ausbreitet, ist ein Paradebeispiel für die Kraft und Schönheit der Natur, die sich wild und frei entfalten kann. Der Lech, als letzter Wildfluss in den nördlichen Kalkalpen, prägt dieses einzigartige Schutzgebiet und bietet eine atemberaubende Kulisse für Erholungssuchende und Naturliebhaber.

Der Naturpark Tiroler Lech zeichnet sich durch seine dynamische Flusslandschaft aus, die eine Vielzahl von Schotter- und Sandflächen, Auwäldern sowie klaren Quellseen umfasst. Diese natürliche Vielfalt schafft Lebensräume für eine beeindruckende Artenvielfalt, einschließlich vieler Pflanzen- und Tierarten, die in anderen Teilen Europas kaum noch zu finden sind. Damit unterstreicht das Lechtal seine bedeutende Rolle als Biodiversitäts-Hotspot und als Refugium für seltene und bedrohte Arten.

Seit dem Jahr 2000 ist der Tiroler Lech Teil des europaweiten Schutzgebiets Netzwerks Natura 2000, was seinen internationalen Stellenwert als Naturschutzgebiet weiter hervorhebt. Die Schutzmaßnahmen zielen darauf ab, die einzigartige Flora und Fauna sowie die charakteristischen Landschaftsformen zu erhalten und zu schützen. Dabei spielt nicht nur der Naturschutz eine wesentliche Rolle, sondern auch die nachhaltige Regionalentwicklung und die Förderung eines naturnahen und nachhaltigen Tourismus. Der Naturpark verbindet auf vorbildliche Weise den Schutz der



Natur mit der Entwicklung der Region und bietet Einheimischen wie Besuchern gleichermaßen die Möglichkeit, die Schönheit und Vielfalt dieses Naturraums zu erleben und zu schätzen.

Ein Naturpark für Alle

Die Besonderheit des Naturparks Tiroler Lech liegt auch in seiner Zugänglichkeit. Ohne beschwerliche Aufstiege können Besucher in die faszinierende Welt der letzten Wildflusslandschaft im nördlichen Alpenraum eintauchen. Die stetige Veränderung der Landschaft durch die natürliche Dynamik des Lechs bietet immer wieder neue Eindrücke und Entdeckungen. Flussarme, die sich verzweigen und wieder vereinen, sowie die fortwährende Umlagerung von Steinen und Schotterflächen, schaffen eine Landschaft, deren stetige Veränderung das einzig Beständige zu sein scheint.

Der Naturpark Tiroler Lech ist aber nicht nur ein Ort der Erholung, sondern auch

ein Zentrum für Bildung und Forschung. Er bietet eine Plattform für die Vermittlung von Wissen über ökologische Zusammenhänge und die Bedeutung des Naturschutzes. Durch geführte Touren, Ausstellungen und Bildungsprogramme werden Besucher ermutigt, die Komplexität und Fragilität natürlicher Ökosysteme zu verstehen und einen respektvollen Umgang mit der Natur zu pflegen.

Als eingetragener Verein, unterstützt durch ein breites Netzwerk aus Gemeinden, Tourismusverbänden, Umweltschutzorganisationen und privaten Mitgliedern, steht der Naturpark Tiroler Lech für eine gemeinschaftliche Anstrengung zum Schutz und zur Förderung eines der letzten großen Naturerben Europas. Der Wildfluss Lech ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie Naturschutz, nachhaltige Nutzung und regionale Entwicklung Hand in Hand gehen können, zum Wohle der Natur und der Menschen, die an seinen Ufern leben.

The Last Wild River

One of the last untouched wild river landscapes in Europe, the Tyrolean Lech Nature Park extends over 41.38 km² through the Allgäu and Lechtal Alps. As the last wild river in the northern Limestone Alps, the Lech offers a spectacular backdrop for nature enthusiasts. The park is a biodiversity hotspot with a variety of rare species and is part of the Natura 2000 network, underpinning its value as a nature reserve. Protective measures and sustainable

regional development promote nature-based tourism, and combine nature conservation with regional development. Visitors can easily explore the dynamic landscape, which is constantly being changed by the river; and gain deep insights into ecological relationships through educational opportunities. The nature park, supported by a broad network, represents the harmony of nature conservation and sustainable use.



PRÄDIKAT:
„Besonders
schützenswert“

Bileks Azurjungfer

Zugegeben, man muss schon sehr gut aufpassen, um sie bei einem Spaziergang entlang des Lechs zu entdecken. Sie ist klein, flink und scheu, aber eine wahre Schönheit, die es zu schützen gilt. Die Rede ist vom Wappentier des Naturparks Tiroler Lech – Bileks Azurjungfer (*Coenagrion hylas*) – Mitteleuropas seltenste Kleinlibelle. Sie ist zartblau-schwarz gefärbt und bevorzugt klare Bergseen mit kaltem Zu- und Abfluss. Ihre Eier legt die Azurjungfer in Uferbereichen ab, die mit Seggen und Schachtelhalmen bewachsen sind. Ihr Lebenszyklus umfasst dabei eine mind. zweijährige Larvenphase. Von Mitte Mai bis Anfang August kann sie bei guten Bedingungen fliegend beobachtet werden. Die Bileks Azurjungfer hat hohe Ansprüche an ihren Lebensraum und reagiert empfindlich auf Veränderungen. Hauptsächlich in Ostsibirien verbreitet, findet die „Sibirische Azurjungfer“ ein zweites Zuhause im Naturpark Tiroler Lech und steht unter strengstem Schutz.

**Particularly worth protecting:
Bilek's damselfly**

The Bilek's damselfly, central Europe's rarest damselfly and symbol of the Tyrolean Lech Nature Park, is characterised by its delicate blue and black colouring. It favours clear mountain lakes and lays its eggs in bank areas with sedges and horsetails. Its life cycle includes a larval phase of at least two years, and it is visible from mid-May to early August. Mainly distributed throughout Eastern Siberia, it enjoys strict protection in the Tyrolean Lech because of its high habitat requirements and its sensitivity to environmental changes.



PRÄDIKAT:
„Besonders
sehenswert“

**Naturparkausstellung
„Der letzte Wilde“**

Entdecken, staunen und begreifen – die Geheimnisse des Lechs in der interaktiven und neu eröffneten Ausstellung „Der letzte Wilde“ sind ein besonderes Highlight. Diese einzigartige Ausstellung führt kleine und große Besucher auf eine faszinierende Entdeckungsreise entlang eines der letzten wilden Flüsse Mitteleuropas.

Die Vielfalt der Wildflusslebensräume offenbart sich oft erst bei genauerem Hinsehen und -hören. Die neue Ausstellung taucht dabei tief in die faszinierende Welt des Lechs ein, zeigt erstaunliche Anpassungen, vernetzte Lebensgemeinschaften und seltene Schönheiten. Der Lech, als einer der letzten wilden Flüsse Mitteleuropas, steht im Zentrum dieser Ausstellung und lädt Menschen jeden Alters ein, den Wildfluss in all seiner Pracht zu entdecken, zu erleben und zu verstehen.

Sehenswert bzw. nicht zu übersehen ist auch das Naturparkhaus auf der markanten Klimmbrücke in Elmen. Hoch über dem Lech befindet sich die Verwaltung des Naturparks, die durch ihre architektonische Bauweise alle Blicke auf sich zieht. Besucher haben zudem die Möglichkeit, die interaktive Ausstellung „Abenteuer Fluss“ zu erkunden und sich auf eine spannende Entdeckungsreise zu begeben.

Die Öffnungszeiten der Ausstellung „Der letzte Wilde“ sind auf der Website www.naturpark-tiroler-lech.at zu finden.

Über dem Wildfluss thronend, verkörpert das Naturparkhaus Tiroler Lech auf der Klimmbrücke in Elmen den Schutzgeist der kostbaren Naturlandschaft des Lechtals.



**Especially worth visiting:
Nature park exhibition
"Der letzte Wilde"**

In the Tiroler Lech Nature Park, the interactive exhibition "Der letzte Wilde" takes visitors of all ages on a journey of discovery along one of the last wild rivers in Central Europe. It reveals the diversity and beauty of the wild river habitats through amazing adaptations and interconnected biological communities. On the Klimmbrücke bridge in Elmen, the Nature Park House is an architectural highlight which houses the exhibition and also offers the exhibition "Abenteuer Fluss" for exploration.





BENGLERWALD
BERG CHALETDORF

EINZIGARTIG

Chalets am Benglerwald

Oberhalb des Lechs, auf 1.200 m, liegt einer der schönsten Plätze des Lechtals: **Das Sonnenplateau Benglerwald.** Auf einer Fläche von über 15.000 qm genießt ihr die wilde Schönheit und Ruhe der Lechtaler Alpen. In unserer Genussmanufaktur erlebt ihr den Naturpark auch kulinarisch.

Sommer und Winter: Die Gondel der Jöchelspitzbahn liegt direkt neben dem Chaletdorf. Im Winter fahrt ihr mit den Skiern direkt bis vor eure Haustür. Highlight unseres magischen Platzes ist der Natursee – ein echter Kraftplatz für eure Auszeit.



**Nominiert
in der Kategorie
„Bestes Frühstück“
(mein TOP Hotel)**

Nichts tun
am hauseigenen
Naturteich

Nichts tun

Tipps für die geheimsten Plätze zum Nichts tun rund um unser Chaletdorf erhält ihr natürlich nur vor Ort!



SCAN ME

Mountain Management GmbH
A 6653 Bach, Benglerwald 69, Lechtal
info@benglerwald.at
+43 5634 20178

www.benglerwald.at



HIDEAWAYS HOTELS



Nichts tun
in eurer Wellness-
badewanne oder
in der Sauna



Nichts tun
im privaten
Hot Pot



DIE FREUDE AM NICHTSTUN

Tipps für eine Auszeit

„Entspannung ohne Ablenkung – Nichtstun, das die Seele beruhigt.“

Im Lechtal findest du unzählige Möglichkeiten, um das Nichtstun zu genießen. Wir haben dir einige tolle Ideen zusammengestellt, um die Seele baumeln zu lassen.



AM WASSER

Es gibt Tage, da möchte man einfach nur am Wasser sitzen und die Seele baumeln lassen. Der Lech mit seinem ursprünglichen Wildfluss-Charakter ist besonders auch wegen seinem türkis-schimmernden Wasser faszinierend. Nimm dir ein Buch und genieße das Nichtstun am wilden Fluss.

THE JOY OF DOING NOTHING

Tips for taking time out:

Relaxation without distraction – doing nothing soothes the soul.

In the Lech Valley, you will find countless opportunities to enjoy doing nothing. We have put together some great ideas to help you unwind.

Forest bathing in the forest wellness oasis

Forest bathing is the mindful, unintentional immersion in the atmosphere of the forest, where all the senses are wide open, creating a sense of marvel and wonder. Numerous scientific findings show that spending 2–3 hours in the forest has a positive effect on our immune, hormonal and nervous systems!

Places of power

Power hubs are places that are considered to be particularly energising or spiritual – ALL YOU NEED TO DO IS TO BREATHE IN AND OUT DEEPLY. NAMASTE.

Our power hub tip: "Am Anger" in the time-out village of Hinterhornbach.

By the water

There are days when you just want to sit by the water and unwind. The Lech, with its pristine wild river character is particularly fascinating due to its shimmering turquoise waters. Take a book and enjoy doing nothing on the banks of the wild river.

Hideouts

So close and yet so far away: Just a few footsteps away, yet far from the hustle and bustle of daily life, you can immerse yourself in a world of your own. Here you can pause in absolute silence and take a deep breath. Our top tip: Baichlstein near Vorderhornbach.



KRAFTPLÄTZE

Kraftplätze sind Orte, die als besonders energiereich oder spirituell betrachtet werden – ALLES, WAS DU NOCH TUN MUSST, IST, TIEF EIN- UND AUSZUATMEN. NAMASTE.

Unser Kraftplatz-Tipp: „Am Anger“ im Auszeitdorf Hinterhornbach



SCHLUPFLÖCHER

So nah und doch so fern:

Nur wenige Schritte entfernt, und doch weit weg vom täglichen Trubel, bietet sich die Möglichkeit, in eine völlig eigene Welt einzutauchen. Hier kann man in absoluter Stille innehalten und tief durchatmen.

Unser Schlupfloch-Tipp: Der Baichlstein bei Vorderhornbach

WALDBADEN

Waldbaden in der Wellnessoase Wald – ist das achtsame, absichtslose und stauende Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, bei dem alle Sinne weit geöffnet sind. Zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass ein 2–3 stündiger Aufenthalt im Wald sich positiv auf unser Immun-, Hormon- und Nervensystem auswirkt!



Der Lechtaler Spaltenzaun

Tradition und Zukunft im Einklang. Der Lechtaler Spaltenzaun symbolisiert die tiefe Verbundenheit mit der Vergangenheit und die Verpflichtung, das kulturelle Erbe für zukünftige Generationen zu erhalten. Dieses handwerkliche Meisterwerk veranschaulicht, wie bewährtes Wissen und nachhaltige Praktiken zusammenfließen, um eine Brücke zwischen gestern und morgen zu schlagen.

Das Tiroler Lechtal zählt zu den ursprünglichsten Tälern im Alpenraum. Mit rund 550 km², 13 Gemeinden zwischen Steeg und Forchach sowie nur rund 5.000 Einwohnern, bietet die Urlaubsregion im Nordwesten Tirols viel Raum für Gäste, Einheimische und all jene, die die Ruhe und Idylle dieser einzigartigen Region schätzen.

Auch in unserer Tourismusregion spielen Infrastrukturprojekte eine bedeutende Rolle. Sie fördern nachhaltiges und bewusstes Wachstum und zielen darauf ab, die Lebensqualität der Lechtaler maßgeblich zu verbessern. Gäste und Besucher sollen sich stets in unserem Tal wohlfühlen und gerne wiederkommen.

Die Lechtaler Infrastrukturprojekte sind ein lebendiges Beispiel dafür, wie traditionelles Wissen und nachhaltige Entwicklung Hand in Hand gehen können. Unter dem Motto „Mit Hausverstand nachhaltig in die Zukunft investieren“ nimmt das Tal eine Vorreiterrolle in der Bewahrung seiner einzigartigen Landschaft und Lebensweise ein.

Eine der faszinierendsten Traditionen, die das Lechtal zu bewahren sucht, ist die Kunst des Lechtaler Spaltenzauns. Diese jahrhundertealte Handwerkskunst, bei der Zäune ausschließlich aus Holz gefertigt werden, ohne einen einzigen Nagel zu verwenden, ist ein Symbol für die nachhaltige Nutzung natürlicher Ressourcen und das tiefe Verständnis der Alpenbewohner für ihre Umwelt. Der Spaltenzaun, einst ein alltägliches Bild in der Landschaft, steht heute für die Wertschätzung und den Respekt vor dem, was die Natur bereitstellt.

THE LECHTAL SPLIT RAIL FENCE

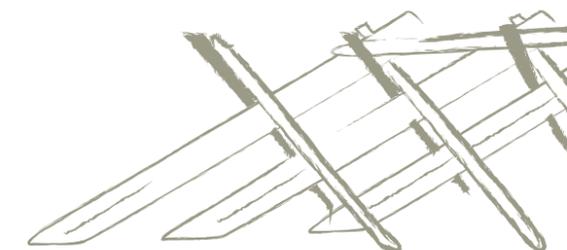
The Tyrolean Lechtal, one of the most pristine regions in the Alpine region, unites tradition and future through its Lechtal split rail fence, which symbolises the connection to the past and the responsibility to preserve cultural heritage. This masterpiece of craftsmanship shows how traditional knowledge and sustainable practices can merge and flow together. Covering approximately 550 km² with around 5,000 inhabitants, the Lechtal is committed to sustainable growth and quality of life, with the focus on preserving its unique landscape and way of life.



Der traditionelle Lechtaler Spaltenzaun erfährt im Lechtal eine Renaissance. In organisierten Workshops erlernen Interessierte – von lokalen Handwerkern angeleitet – die kunstvolle Bauweise dieser ländlichen Zäune, die nicht nur praktisch, sondern auch ein Stück Kulturerbe sind.

In einer Zeit, in der das Handwerk des Spaltenzaunbaus zu verschwinden droht, hat der Tourismusverband Lechtal innovative Wege beschritten, um dieses wertvolle Erbe zu erhalten. Mit speziell konzipierten Workshops, die von erfahrenen Handwerkern geleitet wurden, öffnete das Tal im Herbst 2023 seine Türen für all jene, die daran interessiert sind, diese traditionelle Technik zu erlernen und weiterzutragen. Diese Initiative ist mehr als nur eine Hommage an die Vergangenheit, sie ist ein klares Bekenntnis zur Bedeutung des Handwerks und der Traditionen für die kulturelle Identität der Region.

Das Engagement des Lechtals für die Bewahrung seiner Traditionen und die nachhaltige Entwicklung seiner Region macht es zu einem beispielhaften Modell für andere Alpenregionen. Es demonstriert eindrucksvoll, wie die Balance zwischen dem Schutz der natürlichen Schönheit und der Förderung eines bewussten Tourismus gefunden werden kann. Hier, wo die Traditionen lebendig gehalten werden und die Zukunft mit Respekt vor der Natur gestaltet wird, findet sich ein authentisches Stück Tirol, das sowohl Einheimische als auch Besucher immer wieder aufs Neue fasziniert.



Historisches und Bauweise

In vergangenen Zeiten war die effiziente Nutzung verfügbarer Ressourcen im Lechtal, wie auch im gesamten Alpenraum, von essentieller Bedeutung für das Überleben. Die Menschen dieser Regionen zeigten beeindruckende Kreativität, wenn es darum ging, ihren Alltag mit den vorhandenen Mitteln zu vereinfachen. Insbesondere die Abgrenzung von Haus, Hof und Weideflächen erforderte innovative Lösungen, da Holz zwar reichlich vorhanden war, aber grundlegende Hilfsmittel wie Nägel selten und teuer waren.

Ein herausragendes Beispiel für diese kreativen Lösungsansätze ist der Lechtaler Spaltenzaun. Dieser gänzlich aus Holz gefertigte Zaun prägte nicht nur das Landschaftsbild des Lechtals und seiner Almen, sondern galt auch als Zeugnis der Anpassungsfähigkeit seiner Bewohner. Trotz seiner simplen Konstruktion, die ihm im Volksmund den Beinamen „Arme-Leute-Zaun“ einbrachte, erforderte die Herstellung des Lechtaler Spaltenzauns ein tiefes Verständnis und Wissen um das Material Holz. Nicht jedes Holz eignet sich für den Bau eines solchen Zauns. Die heimische Fichte, bekannt für ihre Langlebigkeit und Robustheit, ist das bevorzugte Material, wobei insbesondere gerade gewachsenes und astfreies Holz verwendet wird. Die Konstruktion eines Spaltenzauns ist jedoch materialintensiv: Für zehn Laufmeter Zaun wird etwa ein Festmeter Holz benötigt.

Diese traditionelle Bauweise zeugt von der geschickten Nutzung natürlicher Ressourcen und dem tiefen Respekt vor der Umwelt. Der Lechtaler Spaltenzaun steht somit nicht nur als ein Symbol für die kulturelle Identität der Region, sondern auch für eine Zeit, in der Nachhaltigkeit aus Notwendigkeit geboren wurde.



The split rail fence, a centuries-old craft which does not require any nails, represents sustainable use of resources and in order to preserve this heritage, the Lechtal Tourism Association has initiated workshops intended to further interest in this traditional technique. The commitment to preserving traditions and to sustainable development makes the Lechtal a role model for Alpine regions striving to create a balance between nature conservation and conscious tourism. The split rail fence not only represents cultural identity, but also a time when sustainability was born out of necessity, with long-lasting and robust wood such as local spruce primarily being used for construction. This initiative is a commitment to the importance of crafts and tradition for the cultural identity of the Lechtal, a place where traditions remain alive and the future is shaped by a respect for nature.



📍 **Einst allgegenwärtig im Lechtal, zeugen die charakteristischen Spaltenzäune von der ländlichen Tradition und Kultur, die die Landschaft über Jahrhunderte hinweg prägte.**



Mehr zum Lechtaler Spaltenzaun

Was dieses Buttermesser mit dem Lechtaler Spaltenzaun zu tun hat, erfährst du im Videobeitrag.

Mit Heilpflanzen und Kräutern durchs Jahr

Ob im Salat, als Tinktur oder Tee – Heilpflanzen und Kräuter bereichern unser Leben in vielerlei Hinsicht. In dieser Ausgabe widmen wir uns den Schätzen der Natur, die das ganze Jahr hindurch ihre besondere Kraft entfalten. Beginnend mit der kraftvollen Tanne, über zarte Frühlingsboten wie Veilchen und Gänseblümchen,

finden sich auch wichtige Schutzpflanzen wie Holunder, Königskerze und Wacholder in unserer bunten Aufzählung. 12 faszinierende Heilpflanzen regen dazu an, in eine Welt voller kleiner Wunder einzutauchen und sich inspirieren zu lassen.

„Dem Fröhlichen ist jedes Unkraut eine Blume; dem Betrübten jede Blume ein Unkraut.“



Mehr zur Königskerze

JÄNNER Tanne



Blütezeit: Mai bis Juni
Sammelzeit: Frühjahr bis Herbst
Eigenschaften: hustenstillend, desinfizierend, schleimlösend, nervenstärkend;

In der Natur:
Eine Tanne kann bis zu 600 Jahre alt werden. Ihre Wurzeln gräbt sie tief in den Boden. Oft wird sie mit der Fichte verwechselt – ihre Nadeln haben allerdings weiße Streifen auf der Unterseite.

Aberglaube & Altüberliefertes:
In vielen Sagen wird die Tanne als heilig beschrieben. Die beim Richtfest auf dem Giebel befestigte Tanne schützt Haus und Bewohner in alle Zukunft vor Ungemach.

APRIL Schlüsselblume



Blütezeit: April bis Mai
Sammelzeit: Mai bis Juni
Eigenschaften: schleimlösend, harn- und schweißtreibend, herzkreisläufig und beruhigend;

In der Natur:
Die Schlüsselblume wächst vorwiegend auf ungedüngten Wiesen, in Auwäldern und lichten Laubwäldern. Im eigenen Garten fühlen sie sich ebenfalls wohl.

Aberglaube & Altüberliefertes:
Vor Sonnenaufgang gepflückte Schlüsselblumen helfen krankem Vieh. Man muss die Blumen zu Walpurgis (30. April) verfüttern.

➔ Je nach Region, Lage und Klima verschieben sich die Blüte- und Sammelzeit der jeweiligen Pflanzen.

FEBRUAR Veilchen



Blütezeit: März bis April
Sammelzeit: März bis April
Eigenschaften: blutdrucksenkend, schleimlösend, blutreinigend;

In der Natur:
Das wohlriechende Veilchen findet man häufig in Hecken, an Zäunen, bei Waldändern und auf schattigen Rasenplätzchen. Es ist an seinem Duft sofort zu erkennen. Im Hochsommer blühen Veilchen ein weiteres Mal, diesmal aber geruchlich unscheinbar, sodass man es kaum bemerkt.

Aberglaube & Altüberliefertes:
Wer die ersten drei Veilchen im Jahr findet und sie verschluckt, der sei das ganze Jahr über von Krankheit verschont.

MAI Löwenzahn



Blütezeit: April bis Mai
Sammelzeit: Kraut immer, Wurzel im Frühjahr und Herbst
Eigenschaften: nieren- und leberstärkend, gallebildend, antirheumatisch, stoffwechselanregend;

In der Natur:
Auf fetten Wiesen, Weiden und im Garten ist der Löwenzahn zu finden.

Aberglaube & Altüberliefertes:
Um den Löwenzahn und die als Pustelblume bekannte reife Version der Pflanze ranken sich einige Aberglauben. Schafft man es, alle Samen der Pustelblume auf einmal fortzublasen, geht ein Wunsch in Erfüllung. Bleiben einige Samen zurück, zeigen sie an, wie viele Kinder man haben wird.

MÄRZ Gänseblümchen



Blütezeit: April bis Spätherbst
Sammelzeit: April bis September
Eigenschaften: blutreinigend, schleimlösend, wasserreibend;

In der Natur:
Das Gänseblümchen kommt praktisch überall vor, neben Feldern, auf Wiesen, am Wegesrand und natürlich auch im eigenen Garten. Gänseblümchen sind widerstandsfähig und überstehen auch den härtesten Frost. An geschützten Stellen kann man sie auch im Winter finden.

Aberglaube & Altüberliefertes:
Die Blüten sind verlässliche Wetteranzeiger. Wenn sie am Morgen geschlossen bleiben, wird es tagsüber kaum Sonne, sicher aber Regen geben.

JUNI Schwarzer Holunder



Blütezeit: Juni bis Juli
Sammelzeit: Blütenblätter während der Blüte (jedoch so früh wie möglich) Beeren wenn sie schwarz sind
Eigenschaften: blutreinigend, hustenstillend, schweißtreibend;

In der Natur:
Der schwarze Holunder ist häufig verbreitet in Hecken, feuchten Wäldern, Geröll, Steinbrüchen und bei Bauernhöfen.

Aberglaube & Altüberliefertes:
Vor dem Holunder muss man den Hut ziehen, lautet ein verbreiteter Spruch. Will man dem Holunder die Äste stutzen, muss man ihn vorher um Erlaubnis bitten.

JULI Frauenmantel



Blütezeit: Mai bis September
Sammelzeit: Frühjahr bis Herbst
Eigenschaften: entzündungshemmend, blutreinigend, menstruationsregelnd, wundheilend;

In der Natur:
Der Frauenmantel wächst auf Fettwiesen- und Weiden, an Bachläufen und Gräben.

Aberglaube & Altüberliefertes:
Mit den betauten Blättern reibt man sich das Gesicht und vertreibt Sommersprossen.

OKTOBER Kleine Bibernelle



Blütezeit: Juni bis Oktober
Sammelzeit: Junge Blätter im Frühjahr, Wurzeln im Frühjahr oder Herbst
Eigenschaften: appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend;

In der Natur:
Die kleine aber auch große Bibernelle kommt an Ufern, in Wiesen und auf Hängen vor. Im Volksmund wird das Doldengewächs auch Pfefferwurz genannt.

Aberglaube & Altüberliefertes:
Wer einen traurigen Sinn hat, den macht die Bibernelle froh, sie heilt die Augen des Menschen und macht sie wieder klar. [Hildegard von Bingen]

➔ Heilpflanzen sind natürliche Helfer zur Immunstärkung und Gesundheitsförderung, reich an bioaktiven Substanzen, die entzündungshemmend wirken und präventiv gegen Krankheiten helfen können. Wichtig ist, sie ergänzend, nicht ersetzend, zu professioneller medizinischer Behandlung zu nutzen, besonders bei ernsten Erkrankungen. Qualität und Herkunft sowie mögliche Wechselwirkungen sollten stets beachtet werden.

AUGUST Königskerze



Blütezeit: Juli bis September
Sammelzeit: Juli bis August
Eigenschaften: beruhigend, krampflösend, hautreinigend, schweißtreibend;

In der Natur:
An steinigen Abhängen und Böschungen, auf Schotter und am Wegesrand, immer in voller Sonne fühlt sich die Königskerze wohl. Im Garten siedelt sie sich dort an, wo sie selbst es will.

Aberglaube & Altüberliefertes:
Der Königskerze sollte man sich mit Ehrfurcht nähern. Unachtsamkeit und Undankbarkeit werden bestraft. Vor dem Sammeln der Blüten halte Zwiesprache und danke für die Spende der Natur.

SEPTEMBER Wacholder



Blütezeit: April bis Mai
Sammelzeit: Nadeln im Frühjahr, Beeren im Herbst, Rinde im Spätherbst oder zeitigen Frühjahr
Eigenschaften: entgiftend, blutreinigend, magenstärkend, augenstärkend;

In der Natur:
Der Wacholder wächst als Unterholz in lichten Wäldern und auf Berghängen. Seine heilkräftigen Beeren zu pflücken, ist eine stachelige Angelegenheit.

Aberglaube & Altüberliefertes:
Räucherungen mit Wacholder führte man dort durch, wo seuchenartige Krankheiten Einzug hielten. Heute weiß man, dass durch die antiseptische Wirkung des Wacholders Keimherde tatsächlich eliminiert werden

NOVEMBER Hagebutte



Blütezeit: Juni
Sammelzeit: Blüten im Juni, Früchte im September bis November
Eigenschaften: harn- und schweißtreibend;

In der Natur:
Häufig ist die Hagebutte an Waldändern, Gebüsch und Hecken sowie an sonnigen Abhängen zu finden.

Aberglaube & Altüberliefertes:
Im Volksmund wird die Hagebutte auch Hecken- oder Hundsrose genannt. Bei den Kelten und Germanen galt sie als Symbol der Fruchtbarkeit.



Mehr zum Wacholder

DEZEMBER Engelwurz



Blütezeit: Juli bis August
Sammelzeit: Wurzel im Frühjahr und Herbst, Samen vor dem Abfallen
Eigenschaften: menstruationsfördernd, auswurfördernd, blutreinigend;

In der Natur:
Man findet die Engelwurz in feuchten Wiesen und an Bachläufen. In Mitteleuropa ist ihr Vorkommen mittlerweile recht selten geworden.

Aberglaube & Altüberliefertes:
Die Engelwurz vertreibt Dämonen und böse Geister. Sie erhellet den Geist und erwärmt die Seele. Wer mit Engelwurz räuchert, reinigt die Luft.

EN

You can find the English version on the next page

Through the year with medicinal plants and herbs

Whether in salads, tinctures or teas - medicinal plants and herbs enrich our lives in many ways. In this issue, we focus on the treasures of nature that unfold their special power all year round. Starting with the powerful fir tree, through delicate heralds of

spring such as violets and daisies, our colourful list also includes important protective plants such as elder, mullein and juniper. 12 fascinating medicinal plants encourage you to immerse yourself in a world full of little wonders and be inspired.

"Every weed is a flower to the cheerful; every flower is a weed to the sorrowful."



More about Mullein

AUGUST Mullein

Flowering time: July to September
Collection time: July to August
Properties: soothing, antispasmodic, skin cleansing, diaphoretic;

In nature:
Mullein feels at home on stony slopes and embankments, on gravel and by the wayside, always in full sun. In the garden, it settles where it wants to.

Superstition & ancient traditions:
The mullein should be approached with reverence. Carelessness and ingratitude will be punished. Before collecting the flowers, hold a dialogue and give thanks for nature's bounty.



SEPTEMBER Juniper

Flowering time: April to May
Collection time: needles in spring, berries in autumn, bark in late autumn or early spring
Properties: detoxifying, blood-purifying, stomachic, eye-strengthening;

In nature:
Juniper grows as undergrowth in sparse forests and on mountain slopes. Picking its medicinal berries is a prickly affair.

Superstition & ancient traditions:
Juniper incense was used in places where epidemic diseases had taken hold. Today we know that the antiseptic effect of juniper actually eliminates germ centres.



JANUARY Fir

Flowering time: May to June
Collection time: spring to autumn
Properties: antitussive, disinfectant, expectorant, nerve tonic;

In nature:
A fir tree can live up to 600 years. It digs its roots deep into the ground. It is often confused with spruce, but its needles have white stripes on the underside.

Superstition & ancient traditions:
The fir tree is described as sacred in many legends. The fir tree attached to the gable during the topping-out ceremony protects the house and its inhabitants from future adversity.



FEBRUARY Viola

Flowering time: March to April
Collection time: March to April
Properties: antihypertensive, expectorant, blood purifying;

In nature:
The fragrant viola is still often found in hedges, along fences, by woodland edges and on shady lawns and can be recognised immediately by its scent. In midsummer, viola bloom once again, but this time inconspicuously so that you hardly notice them.

Superstition & ancient tradition:
Whoever finds the first three violets of the year and swallows them will be spared illness all year round.



MARCH Daisy

Flowering time: April to late autumn
Collection time: April to September
Properties: blood-purifying, expectorant, diuretic;

In nature:
Daisies can be found practically everywhere, next to fields, in meadows, by the wayside and, of course, in your own garden. They are hardy and can survive even the hardest frost. They can also be found in sheltered places in winter.

Superstition & ancient tradition:
The flowers are reliable weather indicators. If they remain closed in the morning, there will hardly be any sun during the day, but certainly rain.



JULY Alchemilla

Flowering time: May to September
Collection time: spring to autumn
Properties: anti-inflammatory, blood purifying, menstrual regulating, wound healing;

In nature:
Alchemilla grows in meadows and pastures, along streams and ditches.

Superstition & old traditions:
The dewy leaves are rubbed on the face to banish freckles.



OKTOBER Pimpinella saxifrage

Flowering time: June to October
Collection time: young leaves in spring, roots in spring or autumn
Properties: appetising, digestive, antispasmodic;

In nature:
The small but also large burnet is found on banks, in meadows and on slopes. The umbelliferous plant is also popularly known as pepperwort.

Superstition & old traditions:
If you have a sad mind, burnet makes you happy, it heals your eyes and makes them clear again. [Hildegard of Bingen]



NOVEMBER Rosehip

Flowering time: June
Collection time: flowers in June, fruits in September to November
Properties: diuretic and diaphoretic;

In nature:
The rose hip is often found on forest edges, bushes and hedges as well as on sunny slopes.

Superstition & ancient tradition:
The rose hip is also popularly known as the dog rose. The Celts and Germanic tribes regarded it as a symbol of fertility.



More about juniper

DECEMBER Angelica

Flowering time: July to August
Collection time: root in spring and autumn, seeds before they fall off
Properties: stimulates menstruation, promotes expectoration, purifies the blood;

In nature:
Angelica is found in damp meadows and along streams. In Central Europe, its occurrence has become quite rare.

Superstition & ancient tradition:
Angelica drives away demons and evil spirits. It enlightens the spirit and warms the soul. Smoking angelica purifies the air.



APRIL Cowslip

Flowering time: April to May
Collection time: May to June
Properties: expectorant, diuretic and diaphoretic, cardiogenic and calming;

In nature:
Cowslip grows mainly in unfertilised meadows, riparian forests and sparse deciduous forests. They also feel at home in your own garden.

Superstition & ancient tradition:
Cowslips picked before sunrise help sick cattle. The flowers must be fed at Walburgis (30 April).



MAY Dandelion

Flowering time: April to May
Collection time: herb always, root in spring and autumn
Properties: strengthens the kidneys and liver, produces bile, anti-rheumatic, stimulates the metabolism;

In nature:
Dandelion can be found in rich meadows, pastures and gardens.

Superstitions & ancient traditions:
There are a number of superstitions surrounding the dandelion and the mature version of the plant known as the dandelion flower. If you manage to blow away all the dandelion seeds at once, a wish will come true. If some seeds remain, they indicate how many children you will have.



JUNE Black Elderberry

Flowering time: June to July
Collection time: petals during flowering - but as early as possible, berries when they are black
Properties: blood-purifying, cough-relieving, diaphoretic;

In nature:
The black elderberry is common in hedgerows, damp woods, scree, quarries and farms.

Superstition & ancient tradition:
There is a common saying that you have to take your hat off to the elder. If you want to trim the elder's branches, you have to ask its permission first.



➤ Medicinal plants are natural helpers for strengthening the immune system and promoting health, rich in bioactive substances that have an anti-inflammatory effect and can help prevent diseases. It is important to use them in addition to, not as a substitute for, professional medical treatment, especially in the case of serious illnesses. Quality and origin as well as possible interactions should always be taken into account.

➤ Depending on the region, location and climate, the flowering and collection time of the respective plants may vary.

Translate with Depl Translate free Version

LECHTAL TOURISMUS

Dorf 46 | 6652 Elbigenalp
Tel +43 (0)5634 5315
E-Mail info@lechtal.at

lechtal.at

