



# Hauptsache Bewegung

Freizeitsport. ■ Es muss nicht immer der organisierte Sport sein. Der Sprung ins erfrischende Nass, das Joggen am Wochenende, eine Berg- oder Fahrradtour haben einen ähnlichen Effekt auf die Gesundheit. Viele Vorarlbergerinnen und Vorarlberger sind außerhalb von Studio und Verein sportlich aktiv, egal ob Gesundheit und Fitness, Spaß und Geselligkeit oder Wettkampf und Leistung im Mittelpunkt stehen. Dank der abwechslungsreichen Vorarlberger Landschaft gibt es für alle die richtige Bewegungsart. ■ Von Günter Kraft

**R**adfahren wird immer beliebter. Diesem Trend folgend wird die Infrastruktur kontinuierlich ausgebaut. In Vorarlberg steht ein Radwegenetz von 250 Kilometer Länge zur Verfügung. Damit ist Vorarlberg vom Bodensee bis zum Gletschereis „erfahrbar“.

## Vorarlberg tritt in die Pedale

In Vorarlberg ist Mountainbiking fast überall auf geeigneten Bergstrecken möglich. In immer mehr Talschaften sind Wege und Straßen bereits als spezielle Mountainbike-Routen ausgewiesen.

Vorarlberg hat wie nur wenige Länder von Natur aus hervorragende Voraussetzungen für vielfältige Wandermöglichkeiten. Ein vielseitiges Wanderwegenetz mit rund 5.000 Kilometern und einer einheitlichen Beschilderung bietet jedem etwas.

## Soweit die Füße tragen

Auch Vorarlberg ist vom Lauf-Boom erfasst worden. Ob jung oder jung geblieben, eine zunehmende Anzahl schlüpft regelmäßig in die Jogging-schuhe. Joggen zählt zu den gesündesten Sportarten. Es stärkt die Muskulatur und kräftigt Herz und Kreislauf. Marathonläufe finden mit steigender Beteiligung statt und Lauftreffs erfreuen sich größter Beliebtheit. Immer mehr Menschen



*„Vorarlberg bietet hervorragende Voraussetzungen zum Wandern, Radfahren und für alle Arten von Wintersport.“*

Herbert Sausgruber  
Landeshauptmann

entdecken das Nordic Walking. Nordic Walking ist ein sportliches, flottes Gehen mit Spezialstöcken. Damit ist ein komplettes Ganzkörpertraining möglich. Verschiedene Vereine bieten bereits Kurse und gemeinschaftliche Sport-Treffs in dieser Ganzjahressportart an.

## Sehr gesund: Schwimmen

Schwimmen zählt zu den Grundsportarten und ist somit Basis für weitere Wassersportaktivitäten. In Vorarlberg springt jeder Dritte gern ins erfrischende Nass. Der Aufenthalt im Wasser entlastet Gelenke, Bänder, Sehnen und Wirbelsäule. Über 40 Freischwimmbäder sorgen neben Hallenbädern und den natürlichen Badegewässern für ein reichhaltiges Angebot.

## Skaten – ein Trend rollt an

Bereits jeder Fünfte fährt mehr oder weniger regelmäßig mit Inlineskates. Das schöne und zügige Dahingleiten boomt nach wie vor, erfordert jedoch wie jede andere Sportart ein gewisses Maß an Können, Wissen und Vorsicht. Tipps und Aufklärung bietet dazu die Initiative Sichere Gemeinden (Telefon 05572/543 43-0 oder im Internet unter [www.sicheregemeinden.at](http://www.sicheregemeinden.at)).

## Skiland Vorarlberg

339 Seilbahnen und Lifte, 1.200 Kilometer präparierte Pisten mit einem hohen Standard an technischem Komfort und Sicherheit, gepflegte Loipen, Beschneiungsanlagen, 42 Skischulen und über 1.400 Skilehrerinnen und Skilehrer sorgen für ideale Bedingungen für Ski-, Snowboard- und Langlaufbegeisterte.

