**PRESSEMITTEILUNG**

Austria Lustenau zum Höhentraining in Lech am Arlberg

**Lech Zürs am Arlberg, am 07.07.2023: Wie schon in den vergangenen Jahren, nutzte der SC Austria Lustenau auch in diesem Sommer die Vielfalt der Natur und das Klima auf 1.450 Metern Höhe und bereitete sich in Lech am Arlberg auf die anstehende Bundesliga-Saison vor. Inmitten der alpinen Bergkulisse schlug Grün-Weiß am Donnerstag im Hotel Gotthard in Lech zu einem Kurztrainingslager auf.**

Das außergewöhnliche Starterfeld führt ein Klassiker der Zukunft an: Ein BMW M3 Competition Touring, der von Christian Morawa, CEO BMW Austria, pilotiert werden wird. Doch bei einer historischen Rally ist nicht Höchstgeschwindigkeit, sondern höchste Präzision und Gleichmäßigkeit auf den knapp **600 Kilometer** durch alpine Traumkulissen gefragt, die Rally-Spezialist Armin Schwarz als Fahrtleiter ausgetüftelt hat. Es gibt insgesamt **21 Wertungsprüfungen** zu bestreiten und noch die ein oder andere Überraschung vom Rallyleiter Armin Schwarz.

Am Tag der Ankunft stand nachmittags eine kurze Trainingseinheit beim Lecher Sportpark auf dem Programm, ehe der Abend beim Fischteich mit einem gemeinsamen Essen abgeschlossen wurde. Den Freitagvormittag verbrachten die Profis aus dem Rheintal erst im Fitnesscenter des Sportparks, bevor einige Stunden später ein weiteres Training auf dem Rasen abgehalten wurde.

Dazwischen stellten sich Chefcoach **Markus Mader,**Sportkoordinator **Alexander Schneider** und Kapitän **Matthias Maak** bei einer Pressekonferenz im Hotel Gotthard den Fragen der Journalist:innen, während die restliche Mannschaft regenerierte oder mit dem Bike die Umgebung erkundete.

„Wir sind froh und sehr dankbar, wieder hier in Lech zu sein. Die Bedingungen hier oben in den Bergen auf über 1.450 Metern sind perfekt für uns. Zudem fördern solche Trainingslager den Zusammenhalt im Team“, so **Austria-Trainer Markus Mader** über die Einheiten in der Arlberg-Region.

­­Der Grundgedanke hinter dem Höhentraining basiert auf den physiologischen Anpassungen des Körpers an die geringere Sauerstoffverfügbarkeit in höher gelegenen Gebieten. In höheren Lagen ist der Luftdruck niedriger, was zu einem geringeren Sauerstoffpartialdruck führt. Dieser Sauerstoffmangel regt den Körper an, verschiedene Anpassungen vorzunehmen, um den Sauerstofftransport und die Sauerstoffnutzung zu optimieren.

Für die Austria geht es nach dem Aufenthalt in Lech am Samstag direkt weiter nach Südtirol. In St. Martin in Passeier steht ein Testspiel gegen den deutschen Zweitligisten FC St. Pauli an. Danach geht es für die Schützlinge aus Lustenau zurück an den Rhein. Der Pflichtspiel-Auftakt für Pius Grabher und Co. folgt dann am 22. Juni, um 17:30 Uhr, mit dem ÖFB-Cup-Spiel bei der SPG Mötz/Silz.

**Medienkontakt SC Austria Lustenau**

Samuel Schwärzler

+43 664 88871111

samuel.schwaerzler@austria-lustenau.at

[www.austria-lustenau.at](file:///%5C%5CLZT-DATEN%5CPRESSE%5C01_Presse%5C01_Pressemitteilungen%5C01_Aktuell%5CSommer%2023%5Cwww.austria-lustenau.at)

**Medienkontakt Lech Zürs**

Victoria Schneider

PR & Kommunikation

Dorf 2 I A 6764 Lech am Arlberg

Tel: +43 (5583) 2161-229

E-Mail: presse@lechzuers.com

Web: www.lechzuers.com