

Der goldene Berg ruft



Seit jeher sind die Orte Lech und Zürs der Inbegriff für »First-class«-Urlaub. Ob in den kurzen Sommermonaten, jetzt im goldenen Herbst oder dann natürlich in den weißen Wintermonaten. Stets ist es das Bestreben der Tourismusmanager, die alten Werte, nämlich »mehr Raum – mehr Zeit«, zu erhalten. Stets ist es ihre Bemühung, neue Akzente zu setzen. Und so bieten die beiden weltbekannten Orte für Tagesausflügler, Familien und Singleurlauber ein abwechslungsreiches Urlaubsprogramm, das von den zahlreichen Hotels wie z.B. Goldeener Berg, Posthotel oder Hotel Arlberg u. a. tatkräftig unterstützt wird. Mit dem kostenlosen »active inclusive« Card-Ticket erhält der Gast schon bei der ersten Übernachtung einen »Freifahrtsschein« für alle Seilbahnen und Sessellifte, das Waldschimmbad, für die Orts- und Wanderbusse, Tennisplätze, die Bücherei, für Diavorträge, die Tagesfee in der Golfakademie Lech u. a. Dieser Service ist im gesamten Alpenraum einmalig! Ebenso einmalig ist ein neuer »Wellnessgedanke«,



der hier am Arlberg seinen Ursprung hat. Welltain ©, das ist die Fitnessformel für die Berge und wirkt in einer mittleren Höhe von 1.500 bis 2.500 m. Im Rahmen des Forschungsprojekts AMAS 2000 gelang erstmals der wissenschaftliche Beweis dafür, dass ein richtig durchgeführter, individuell abgestimmter Wanderurlaub in den Bergen einen erheblichen Erholungseffekt in sich birgt. Welltain (»Wellbeing in the mountain«) basiert auf den Faktoren Bewegung, Coaching und Entspannung. Wie schaut die Umsetzung in der Praxis aus? Über den Tourismusverband oder die Hotels bucht man sich, je nach Bedarf, seinen persönlichen Coach. Das sind überwiegend junge, männliche und weibliche Sportmedizin-Studenten, die Sie den ganzen Tag über begleiten. Wohin Sie wollen, ob zum Streching, Krafttraining oder zur Gymnastik. Der Coach gibt Ihnen Bewegungs- und Ernährungstipps – Ratschläge, die auch nach dem Urlaub noch langfristig umsetzbar sind. Bei den geführten Wanderungen gilt generell das Motto: »Der Weg ist das Ziel und das ohne Zeitlimit.«



eine private Weinprobe auf höchstem Niveau erlebt?

■ Dabei ist alles so einfach. Man nehme Sonne, frische Luft, reines Quellwasser, Berge, Berge, Berge und kombiniere das mit einem Aufenthalt überhalb der Baumgrenze in 1.750 m Höhe, im Goldenen Berg, das Welltrain zertifiziert ist. Jetzt kann man das familiengeführte Hotel der Familie Pfefferkorn noch mit dem Auto erreichen. In ein paar Wochen ist das Hotel tief eingeschneit und die letzten 40 Höhenmeter muss man, vom Lift aus, zu Fuß hoch gehen. Nach einem angeregten oder ausgepowerten Tag bietet das Alpin Spa eine wohlige Alternative und erholsame Entspannung bei Reiki-Anwendungen, Yogawochen, Sauna, Solarium u. a.



■ De urige Atmosphäre in der alten Walserstube, die Weinprobe in einem der größten Weinkeller Österreichs und die wunderbaren Kochkünste lassen hier, auf dem Sonnenplateau des Arlbergs, die Herzen höher schlagen.





Gerade »Städter« ohne Kondition bekommen während der Wanderung Tipps und Anregungen zum richtigen Atmen, Dehnübungen für die verspannten Muskeln, Übungen, die uns unsere Sinne wieder offenbaren. Sei es barfuß über eine Almwiese zu laufen, die frische Luft bewusst tief ein- und auszuatmen, durch kristallklares Quellwasser zu waten oder mit geschlossenen Augen die Stille der Natur zu erfassen. »Wenn das Tempo zur Kondition passt, können sich Spaß und Freude an der Bewegung entwickeln. Schritt für Schritt«, sagt Markus Flatz, einer der sieben Welltain-Coaches. www.lech-zuedrs.at ▼ *Frank J. Gindler*



Der Berg ruft Teil II

Wenn die Temperaturen allmählich sinken und die Sonne das Laub in goldenes Licht taucht, ist die Zeit für Aktivurlauber gekommen. Raus aus der Großstadt, abschalten und nochmals tief einatmen, die volle Pracht des Herbstes mit allen Sinnen genießen. Mann und Frau müssen keine Sportskanonen sein, trotzdem ist es wichtig, mit richtigem Schuhwerk und wetterfester Bekleidung loszuwandern:



Weitblick für Wanderer

■ Wo im Norden der Dachstein grüßt und im Süden die Radstädter Tauern, öffnet sich für den Wanderer eine magische Bergwelt. Gut und einheitlich beschilderte Wanderwege führen über Almwiesen zu urigen Hütten und den Zweitausendern. Der Lohn für den Aufstieg: ein unvergesslicher Panoramablick auf rund 150 Alpengipfel. www.radstadt.com



Alpine Wellness

■ Zwischen der imposanten Felskulisse von Lienzer und Sextner Dolomiten, mitten in der unberührten Bergwelt, liegt das Osttiroler Hochpustertal. Als einziges Haus in Osttirol darf sich die Dolomiten Residenz Sporthotel Sillian, die in unmittelbarer Nähe zum Nationalpark Hohe Tauern liegt, mit dem Zertifikat »Alpine Wellness« schmücken. Ein 4-Sterne-Hotel zum Wohlfühlen mit allen Sinnen. www.sporrthotel-sillian.at

Ein Stück Tirol

■ Etwa 30 km südwärts vom Eingang des Zillertals liegt Mayrhofen. Ein Städtchen der Gegensätze: Tiroler Tradition und mondäne Atmosphäre, Pistenpower und unberührte Berglandschaften, Action und wohlthuende Ruhe. Außer-



dem ca. 800 km Rad- und Bikewege zum Schlegeisstausssee, zum Zillergrund, ins Stilltupal, auf die Wangalm und zum Penkenjoch. Die Zillertaler Bergsport-schulen bieten geführte Touren, Paragliten, Klettern, Mountainbiken. www.mayrhofen.at

Spitzenmäßig

■ Die Tiroler Zugspitz Arena bietet für Aktivsportler, Familien und gemütliche Genießer ein spitzenmäßiges Angebot. Über 300 km Wanderwege, 100 verschiedene MTB-Routen, die zu den besten Bikeregionen Österreichs gehören. www.zugspitzarena.com

Bad Hindelang

■ Vom Teufelsgeiger zum Oldtimer Jochpassrennen. Im Oktober geht es so richtig rund oben in Bad Hindelang. Dann spielt die Musi!, orgeln die Motoren der Historic Rallye beim Jochpassrennen, melden die Wanderhütten Vollbeschäftigung. »Ein Ort wird Musik«, und das gleich in der ersten Oktoberwoche, vom 01. bis 07. 10. Dann krönt Florian Meierott, auch Teufelsgeiger und Saitentänzer genannt, ein weiteres Mal das Musikfestival in Bad Hindelang im Kranz der Allgäuer Hochalpen. Beim Jochpassrennen ab dem 12. Oktober ist es aus mit dem Melodienreigen. Es dröhnen die alten Motoren bei der »8. Jochpass Memorial & Historic Rallye«. www@bad-hindelang.info

Über 300 Almhütten und Chalets im Alpenraum online buchbar, z.B. im Raum Pinzgau, Pongau, Lungau, Tennengau, Flachgau, www.huetten.com



Wellness mit 5 Sternen.

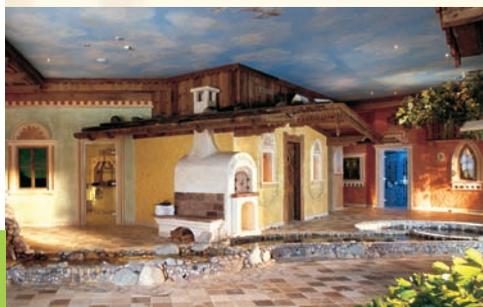
Sportlich aktiv sein. Nach Herzenslust entspannen. Jeden Augenblick genießen. All das erwartet Sie im schönsten Spa der Alpen. Lassen Sie sich verwöhnen – in einem Haus der Superlative, das Ihnen jeden Tag eine Vielzahl an Möglichkeiten bietet: Von allem etwas mehr.



INTERALPEN-HOTEL TYROL



Dr.-Hans-Liebherr-Alpenstraße 1 · A-6410 Telfs-Buchen · Österreich · Tel. +43 5262 606-0 · Fax +43 5262 606-190
reservation@interalpen.com · www.interalpen.com



wandern | erholung in der natur



Die schönen Seiten von Meran

10.000 m² Ruhe, Wellness und zur Abwechslung ein paar wohldosierte Wander-Wochenprogramme in Meran

Hotelchef Florian Ellmenreich vom Park Hotel Mignon im Herzen Merans ist ein typischer Südtiroler. Sein Drang geht nach oben, hinauf in die Berge, dorthin, wo es leicht fällt, einen weiten Horizont zu haben. Der promovierte Sportwissenschaftler arbeitet deshalb wohldosierte Wander-Wochenprogramme aus und entführt seine Gäste (kostenlos) mit und ohne Nordic-Walking-Stöcke hinaus in die Umgebung von Meran. »Das ist ein Urlaub, kein Trainingslager.« Und so weiß er auch, dass zu den aktiven Einheiten die passiven Entspannungseinheiten gehören: Wellness und Entspannung im hauseigenen, 1.200 m² großen



Spa-Center des Park Hotels Mignon. Eingebunden wurde das exklusive Spa in den tropisch anmutenden, 10.000 m² großen Park. Dazu bilden die Alpen Gipfel im Hintergrund eine reizvolle Kulisse. Im Mai wurde das 1.200 m² große Spa-Center eröffnet. Man kann vom neuen Hallenbad aus direkt ins Freie schwimmen, in der Mediterraneo, der Duft- oder Lichtkabine, noch einmal von »der 10-cm-Differenz« zum Hole in One schwärmen, einfach ruhig sein – oder mitreden, was man beim Shopping in Meran alles Schöne kaufen kann. Die Ganzkörpermassage macht fit für die nächsten Unternehmungen. Zur Abkühlung geht es in die Eisgrotte und zur Entspannung anschließend in den Ruheraum, wo schon behagliches Kaminfeuer prasselt. ▼

Herbstwoche: Wellness und Wandern 20.10.06 – 10.11.2006

oder

Herbst-Wochenende: Wellness 20.10.06 – 05.11.2006

Vor dem Winter Glück auftanken ...

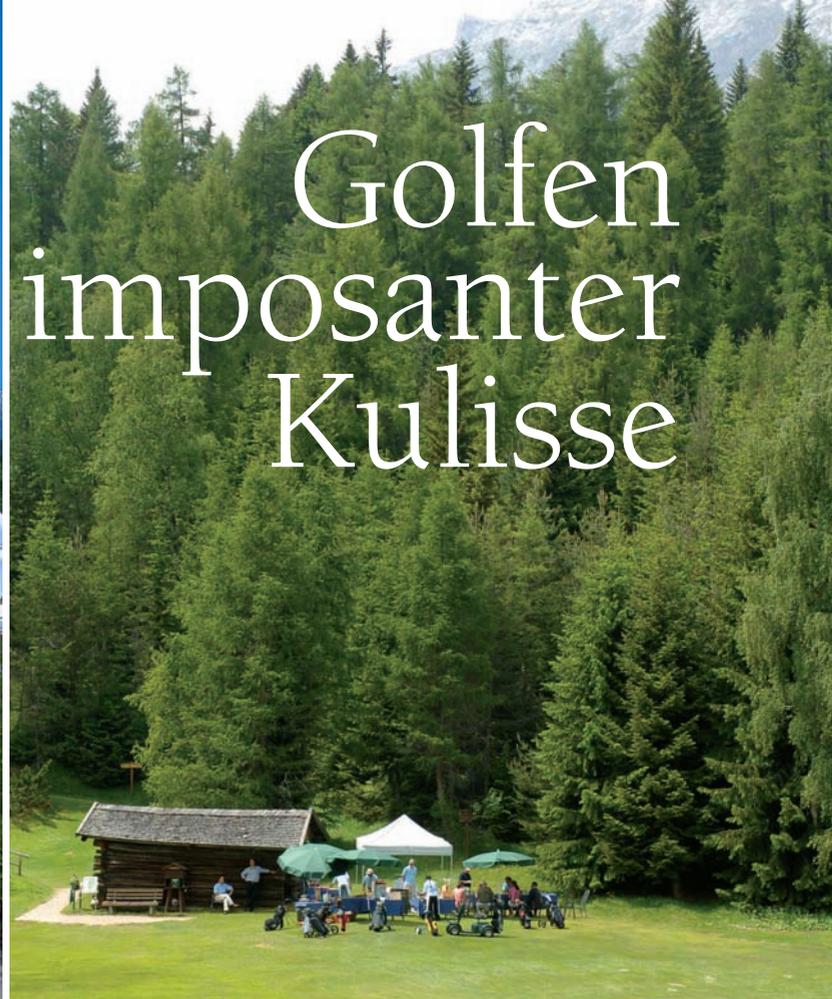
- Täglich freies Aktivprogramm (z.B. Nordic Walking)
- Täglich freie Benutzung des neuen Spa
- 1 Kosmetikbehandlung nach René Guinot
- 1 Enzymatisches Körperpeeling
- 1 Teil- und 1 Vollmassage
- 1 begleitete Herbstwanderung
- Reichhaltiges Frühstücksbüfett bis 11.00 Uhr
- Vital-Mittagessen und Salatbüfett
- Gourmet-Dinner à la carte mit Salatbüfett
- Wöchentlich ein Gala-Dinner oder Themen-Dinner
- Garantierte Abschlagzeiten und Ermäßigungen bei den Golfplätzen Meran/Passeier und Lana
- Ihre persönliche Meraner Touristcard

3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Balkon, jedem Komfort und freier Benutzung des luxuriösen Spa inkl. eines straffenden Tresterbads

- Reichhaltiges Frühstücksbüfett bis 11.00 Uhr
- Vital-Mittagessen und Salatbüfett
- Gourmet-Dinner à la carte mit Salatbüfett
- Wöchentlich ein Gala-Dinner oder Themen-Dinner
- Garantierte Abschlagzeiten und Ermäßigungen bei den Golfplätzen Meran/Passeier und Lana
- Ihre persönliche Meraner Touristcard

7 Tage im Doppelzimmer mit Balkon: 837 Euro pro Person

ab 400 Euro pro Person



Golfen vor imposanter Kulisse

Mitte Juni fand die »4. Golf Trophy des Interpalpen-Hotel Tyrol« im herrlich gelegenen Golfclub Seefeld-Wildmoos statt

Aufmerksamer Gastgeber der knapp 90 Golfer/innen war erneut das renommierte Fünf-Sterne-Hotel mit seinem Direktor Dietmar Neuner, der die Teilnehmer herzlichst begrüßte und ihnen viel Glück und Erfolg für das vorgabenwirksame Turnier wünschte. Großzügig unterstützt wurde die Veranstaltung von den bekannten Unternehmen TITAN Reisegepäck sowie ALAMO Rent a Car. Bei strahlendem Sonnenschein und mit einem atemberaubenden Ausblick auf die umliegenden Gipfel und Bergketten des Karwendel- und Wettersteingebirges war das ein ganz besonderes Golfwochenende. Sehr gut angenommen wurde auch die üppige Jausenstation zwischen Bahn 12 und 13, die von Hansi, der guten Seele des Top-Hotels, bestens betreut wurde. Erstmals hatten die Teilnehmer auch die Möglichkeit, sich eine wohltuende Golf-Massage verabreichen zu lassen. Ein ganz besonderer Service, der ausgiebig unter freiem Himmel



Auf dem Siegerfoto sind von links nach rechts zu sehen: Direktor Dietmar Neuner, Walter Frenes (Präsident des GC Seefeld-Wildmoos), Klaudia Klinger-Pirktl (1. Netto B), Siegfried Kübler (1. Brutto Herren), Alexandra Philipp (1. Brutto Damen), Daniel Swarovski (1. Netto C), Klaus Heesch (1. Netto A)

in Anspruch genommen wurde. Am Freitag dann das feierliche Gala-Menü mit Siegerehrung im herrlich dekorierten »Andreas Hofer Festsaal« des Interpalpen-Hotel Tyrol. Ein reichhaltiger »Siegertisch« erwartete die Gäste mit mehrtägigen Aufenthaltsgutscheinen im Fünf-Sterne-Haus: hochwertiges Reisegepäck der neuesten Generation von TITAN sowie weltweit einlösbare Gutscheine der Mitsponsoren. Entsprechend groß war die Freude bei den Siegerinnen und Siegern der »4. Interpalpen Golf Trophy«. Überreicht wurden die Preise von Direktor Dietmar Neuner sowie dem Präsidenten des Golfclub Seefeld-Wildmoos, Walter Frenes. Der Samstag

und Sonntag standen dann ganz unter dem Motto »Freie Verfügung«. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren sich am Ende des viertägigen Top-Events einig, dass die »Interpalpen Golf Trophy« weiter an Klasse gewonnen hat und man sich im kommenden Jahr vom 7. – 10. Juni 2007 auf dem traumhaften Seefeld-Hochplateau wieder sieht, getreu dem Motto »Golfen vor imposanter Kulisse! ▽

Interpalpen-Hotel Tyrol*****
 Dr.-Hans-Liebherr-Alpenstrasse 1
 A-6410 Telfs-Buchen
 Tel. 0043/52 62/60 60
 Fax: 0043/52 62/60 61 90
 E-Mail: reservation@interpalpen.com
 www.interpalpen.com