



Élet a csúcson

A sztereotípiák ideje lejárt: Ausztriát sem lehet már beskatulyázni, hogy a téli sportok és síutak hazája. Aki nem hiszi, járjon utána – legjobb, ha a Turrachi-csúcs felé veszi az irányt. // TARPAI ZOLTÁN (SZÖVEG), WWW.HOCHSCHOBER.AT (FOTÓ)

>> 1978 elején a szokásos hómenyiség hullott a Turrachi-csúcsra. A kedvelt ausztriai síparadicsomban békésen sportoltak a helyiek és a vidéket meglátogatók, ám a csúcs másik oldalán éppen történelem íródott. Egy hóláncgyártó cég az új csodafejlesztését tesztelte az alpesi hágón, biztosan törve az utat felfelé a 33 százalékos havas emelkedőn. A cég szakemberei elégedetten mosolyogtak a tesztet látva, amikor...

...egyszer csak elsuhan mellettük egy autó könnyed, lendületes tempóban haladva a csúcs felé. Nem tévedés, nem hóéke, nem hókotró, hanem egy autó, mégpedig a későbbi Audi 80-as

prototípusa, az úgynevezett A1-es. Ez volt a quattro diadala, hiszen a konszern vezetői az „erődemonstráció” után azonnal jóváhagyták az összerékhajtás sorozatgyártását.

A Turrachi-csúcs (németül: Turracherhöhe) pedig szent hely lett az Audi számára. És az Audi-tulajdonosok számára is az lehet...

Három generáció titka

Egy Audi-modellnek 30 évvel később is könnyű feladat legyőzni a Turrachi-csúcsot. Az Audi A3 Sportback 1.9 PD TDI-vel pillanatok alatt „felfalhatók” a kanyarok, s nem okoz gondot túljutni a



A Turrachi-tó vidéke számos kikapcsolódást kínál, beleértve a Nordic Walkingot is, amely után jólesik a pihenés a szobákban



Hochschober-konyha Budapesten

Különleges gasztronómiai vendégjátékra kerül sor egész júliusban Budapesten. A Segal étteremben (VI. kerület, Ó utca 43–49.) ugyanis egész hónapban „Egy alpesi szálloda csúcshelyi konyhaművészete” címmel a Hochschober szálloda gasztronómiai csapata készíti el Ausztria, Karintia tartomány és a hotel különlegességeit. Az ízek házához jönnek...

hegyi kaptatókon sem. Budapestről indulva, közel 6 órás autózás után sem érezhető a fáradtság, csak a kíváncsiság: mit ígér az utazónak a legendás csúcs, és annak még különlegesebb szállodája, a *Hotel Hochschober*?

A *Leeb család* tagjai évtizedek óta tudják a titkot. Három generációval korábban, 1929-ben *Hilde* és *Hans Leeb* nyitották meg a *Hotel Hochschober* névre keresztelt szállodát, s azóta él a kifejezés: *HochschoberN*, azaz „hochschoberolni”. Hogy mit jelent ez? Mindent, ami a csendes pihenéstől, ne adj’isten lustálkodástól kezdve az aktív időtöltésig elképzelhető. Így könnyű kikapcsolódást a mediterrán és törökfürdőben, valamint a meditációs és relaxációs szobákban, hegyi túrákat és sétákat mintegy kétezer méteres magasságban, a friss alpesi levegőn, vagy éppen jógát, mountain bike-ozást, télen sielést és egész évben izgalmas ródlizást a hegyekben. Ahogy a mottó mondja: „mindent megtehetsz, de semmi sem kötelező”.

Négy kultúrkör találkozása

Karin Leeb és férje, *Martin Klein* szeme azonnal felcsillan az *Audi Magazin* név hallatán. Nem csoda, hiszen ők is a négykarikás már-

kával közlekednek legnagyobb elégedettségükre, továbbá *Karin* – hölgy létére – azonnal mesélni kezd a legendás ’78-as quattro-teszt-ről. Itt semmi sem véletlen...

Az sem, hogy négy kultúrkör találkozik egy helyen. Az északi világot a finn szauna számos lehetősége képviseli, például a vidék specialitását kiaknázó cirbolyafenyő szauna, a gőzfürdő, valamint a *Kelta kályha* nevet viselő tepidárium. A mediterrán hangulatot a télen-nyáron a szabadban üzemelő 34–38 fokos pezsgőfürdők jelentik, míg a fedett helyen az úgynevezett *Grüner Salon* (zöld szalon) nyújt feltöltődést. Igazi unikum a *Tőfűrdő*, amely a Turrachi-tóból elkülönített, 25×10 méteres kinti medencét jelenti, amelynek felső 2 métere egy szabadalomnak köszönhetően télen-nyáron 28–30 fokos... A Közel-Keletet és az 1001 éjszaka világát varázsolja elének az Alpok egyetlen keleti fürdőháza, a *Hamam* törökfürdő, amely az idő végtelenségének élvezetét kínálja.

Új elem a *Leeb család* kínai utazásának élményeit tükröző, 2005-ben elkészült *Chinaturm*, amely kínai és helyi építészek alkotása, hamisítatlan távol-keleti stílusban és hangulatban. A Kína-torony emeletein teaház, kínai kezelések



Kultúrák találkozása:
a mediterrán
hangulatú beltéri
medence, a török
fürdő és a kínai teák
világa

A régió kínálata

- lovaglás és golfpálya Bad Kleinkir-chenben (15 perc autóval), s 13 további golfpálya max. 90 perces autótútra
- Nockberge Nemzeti Park és Nockalm út
- 300 éves eredeti parasztfürdő Karlbachban
- rafting a Murau-folyón
- Murau kerékpárút
- vásárlási lehetőség az egyórás autótúnyira lévő Klagenfurtban, Villachban, Spittalban vagy Tamswegben

széles tárháza, meditációs és jógatermek, valamint mini kínai múzeum várja a vendégeket.

Az „ötödik elem” pedig nem más, mint maga az Alpok és a Turrachi-csúcs, amelyet három tó (*Turrachersee*, *Schwarzersee* és *Grünersee*) vesz körbe. A hely és a szálloda már régen kínolta a síparadicsom kategóriát, hiszen május végétől novemberig tart a hegyvidéki nyár. Változatos hegyi túrák, kerékpárutak, nordic walking, mountain bike-ozás s a különleges Nocky Flitzer ródli pályája (1600 méter hosszú pálya 200 méternyi szintcsökkenéssel, s akár 41 km/h száguldással – a hegyről lefelé...) igazán feledhetetlen érzéseket és élményeket ad.

Tizenkettő plusz egy

A Karintia és Stájerország határán lévő Turrachi-csúcs és a közel 80 éves, négycsillagos szálloda nyomós érvekkel várja az Audi-tulajdonosokat is.

Íme a főbb indokok, amelyek miatt érdemes ide eljönni:

1. séta és túrázás a Nock-hegységben;
2. kezelések sokfélesége, igazi wellness;
3. a Tófürdő és a Nocky Mountains alpesi tópart;
4. négy kultúrkör találkozása egy helyen;
5. kulináris élvezetek a Hochschoberben;
6. Nordic Walking és hegyi futás;
7. Nockberge, a mountain bike paradicsom;
8. Nocky Flitzer ródli pályája;
9. nyári kínálat családoknak is;
10. jóga a hegyen és a Chinaturmban;
11. teakalendárium;
12. aktív pihenési lehetőségek a közelben.

Az pedig már csak ráadás, hogy június 29-ig Ausztria és Svájc közösen rendezte a labdarúgó Európa-bajnokságot... www.hochschober.at

Csak nézz körül ott, ahol a házad áll!

Legelől a legelő

Karintia egyik legismertebb és legfelkapot-
tabb wellnesshotele (a főidénynek számí-
tó téli hónapokban 90 százalékos a töltöt-
tsége) a Nock-hegységet magában foglaló
nemzeti park területén lévő turrachi csúcson,
1763 méter magasan, egy mesebeli tó partján áll.
Ez a szálloda a négycsillagos árákon ötcillagos
szolgáltatásokat biztosító Hotel Hochschober. A
ház egyik fő vonzereje a legkényesebb ínycenceket
is kiszolgáló konyhája. A hotel egy százas lélek-
számú, félreeső településen található, ahol egyet-
len üzlet sincs, mégis a kiváló a hotel kulináris
kínálata. Hogyan csinálja? Olyan egyszerű és
magától értetődő a magyarázat, ahogy a nagysze-
rű ötletek általában a legkézenfekvőbbek...

A szálloda 100 szobával és 110
dolgozóval (ebből 25 mindig tanu-
ló) üzemel. A Hotel Hochschober
szobáinak magas színvonala és kü-
lönleges szolgáltatásai miatt Auszt-
riában is emelt szintű házként so-
rolták be, olyan hotelnek számít,
amelyben az ár-érték aránya a lehe-
tő legkedvezőbb, és amelyben a
vendégek teljes kényelmének ki-
szolgálása mellett különleges szak-
oktatást is biztosítanak az ott dol-
gozóknak.

„Magad, Uram, ha szolgálád nincsen”

A családi vállalkozásban – a Leeb
és a Klein familia tagjai a tulajdono-
sok – vezetett házban 2003 óta
működik az „Alkalmazottak Akadé-
miája”, amely négy fő területen kí-
nál speciális szakképzést saját
munkatársai számára.
Az első a szakterületi képzés,
amelynek során 70–90 perces
tréningmodulokat tartanak, és min-
dig egy meghatározott szakterület
egy-egy témájával foglalkoznak. A
szállodai részlegek vezetői és a
tanfolyamvezetők közösen állítják
össze a képzésmodellt.

A második a kapcsolati mene-
dzserképzés, ez a személyiségfej-
lesztés területén három részből ál-
ló képzést jelent, az első kettő a
munkatársaknak szól, a harmadik
szint a vezető munkatársak tovább-
képzését jelenti.
A harmadik elég különleges tan-
tárgy: Hochschober- és Turrach-
ismertető a tanóracsomag neve, és
a tanulók mindent megtudnak,
megismernek a szállodáról, vala-
mint annak környékéről. Tréninge-
ket tartanak arról, hogy vendég ér-
kezik (aki ez esetben az oktató), aki
folyton csak kérdez, ám semmit
nem ért, azonban mindent tudni
szeretne. Kirándulóhelyeket keres
a környéken, a legmaximálisabban
szeretné élvezni a természet szép-
ségét. A negyedik a kreatív sza-
badidő eltöltését célozza, ezeken
az órákon rendszerint azokat a
készségeket fejlesztik, amelyekre
a munkatársak részéről a legna-
gyobb az igény: számítógépes is-
meretek, egészségmegőrzés,
táncanfolyam, nyelvórák.
Vagyis egy komplex képzési rend-
szer, egy igazi tanintézmény műkö-
dik a ház falain belül – azon egy-

Josef Dörner séf (középen) szakácsai körében a hegyen



szerű oknál fogva, mivel nincs a
környéken hasonló, a képzést, a
továbbképzést a Hochschoberben
önmaguk oldják meg.

Konyhaművészet a csúcson

A szálloda konyháján 23-an dolgoz-
nak, és merőben más rendszer
szerint, mint más házakban: ötna-
pos munkahétben, blokkosított
munkaidővel, vagyis a nagyobb
blokkokat egyszerre (persze szüne-
tek beiktatásával) dolgozzák le a
konyhán. A szakképzett munkatár-
sak déltől este 10-ig vannak bent,

szabadidejükben (ez sem szokvá-
nyos) a ház területének teljes egé-
szét használhatják. A szálloda étter-
me, bár nem rendelkezik ún.

„Haube” (azaz főkötő) minősítéssel,
olyan különleges gasztronómiai él-
ményt kínál, ami az osztrák négy-
csillagosok körében is páratlan. Ét-
terme nem „à la carte”, hanem napi
speciális menüt kínálnak vacsorára,
amely választható fogásokból áll. Az
ebéd imbisz formában salátaféle,
kétféle leves, gyümölcs és sajt. A
menüvacsoránál olyan alpesi alap-
anyagokat dolgoznak fel és készíté-

Menüsor Hochschober módra

**Az osztrák hotel egy hónapos gasztronómiai vendégszerep-
lésre érkezett június 18-án, Budapestre. Az Ó utcai City Home
Residence-ben működő Segal Étterem látta vendégül Dörner**



Lóbabkrémleves fahéjfagylalttal



Lazacpisztráng borjúpofával
és zellerpürével



**séfet, és szakácsát, Ferdinand Bauernhofer urat a
Hochschober konyhájáról. Ízelítő különleges menüsor aján-
latukból, amelyet Budapesten készítettek.**



Marhahátszín kukoricás
gnocchival és spenótlevelekkel



Tejfőlös soufflé eperrel,
rebarbarával és pitypanghabbal

nek el, amelyeket kizárólag a kör-
nyéken, saját régiójukban szerez-
nek be. Alapvetően tehát a Nock-
berg beszállítói a hegyi gazdálko-
dók, a környék parasztjai, kisterme-
lői, a hotelben pedig sok olyan ételt
önmaguk állítanak elő, amelyet má-
sutt vásárolnak: helyben sütik a pa-
raszt- és diós kenyeret, s a lekvárfé-
léket, savanyúságokat is a konyhán
teszik el.

Séf a hegyen

A szálloda még Ausztriában is kü-
lönlegességnek számít: a hazai, há-
zilag készült termékek ilyen széles
skáláját kevés helyen vásárolják,
mint a Hochschoberben. Ezért a
környék parasztjai, kisgazdálkodói
nagy becsben tartják a szállodát, hi-
szen számukra évek óta állandó jö-
vedelmet, megélhetést biztosít. Mi-
vel a szállodában mindennap kizá-
rólag könnyű alpesi, dél-karintiai
módon készítik el az ételeket – er-
ről nap mint nap a vendégeket is tá-
jékoztatják. A szálloda saját, hely-
ben, naponta nyomtatott formában
megjelenő lapjában (ilyen másutt is
van), a „Turracher Kurier”-ből arról
informálódhat a vendég reggeli köz-
ben, hogy aznap milyen útvonalon
indul vezetett túravezetés, vagy a sí-
oktató hol és mikor várja a kezdő
vagy haladó sízőket a hotelből (ter-
mészetesen ingyen). Mindennap
bemutatnak környékbeli biogazdák-
kat, kistermelőket, akik épp arról a
termékről mesélnek, amelyből az
aznap esti vacsora készül (ez vi-
szont másutt nemigen tapasztalha-
tó). A különleges, házi készítésű
termékekhez a konyhán, különle-
ges módon jutnak hozzá: Josef
Dörner séf a sous séffel, szaká-
csokkal közösen bakancsosan,
vándorbottal keresi fel a környék
kistermelőit – hiszen van, akihez
nem jutnak fel terepjáróval, és ak-
kor bizony gyalogolni kell. Kóstol-
nak, megnézik, a gazda miképp
neveli, tartja a jószágot, és ha ked-
vükre van, amit látnak, megköttetik
az üzlet. Legfőbb szempont náluk
az igényesség és a mindig egyfor-
ma, kiváló minőség. Aki nem jut át
e szigorú rostán – nem válhat be-
szállítótá. Viszont mindez fordítva
is igaz: ha romlik a minőség, nem
vásárolnak terméket, hanem másik
gazdát keresnek a környékről.

rúságról szó sincs, hiszen na-
gyon is vendégbarát módon tá-
gasak az időpontok: reggelizni
7.30–10.30 között, ebédelni
12.00–16 óráig (!), vacsorázni
pedig 18.30–20.30-ig lehet –
kínálnak ételt-italt a házban, ha-
nem egész nap. A környező he-
gyi patakok friss forrásvizét min-
denütt – a wellnnessrésztlegen
kívül a lobbiban, a bárnál, a lif-
tek mellett és az emeleti folyo-
sókön is – éjjel-nappal kancsó-
ban odakészítve találja a ven-
dég, mellé kosárban friss gyü-
mölcst, házi kenyeret, vaját
tesznek, télen diót, mézét, ma-
zsolát, kekszeket, hogy ha vala-
ki megéhezne, megszomjazna
napközben, vagy csak nassolna,
kedvére tehesse.

Az autentikus török fürdőt (ha-
mam), az egyedi Tőfürdőt is ma-
gában foglaló wellnnessrésztleg-
ben pedig nem mindennapi tea-
és gyümölcskínálat fogadja a pi-
henőket, relaxálókat. Emellett
idén megnyílt a tejbár is, ahol
különböző gyümölcsös ízesítésű
tejfélét, kakaót lehet kóstolni.
Nem csak a házon belül, hanem
azon kívül is rejtettek el finomsá-
gokat a vendégeknek, amelyet
„rejtett hegyi kincseknek” neve-
tek el, és felfedezésre, felkuta-
tásra várnak. Tulajdonképpen a
környék legismertebb, legszebb
túraútvonalai mentén ástak el lá-
dikókat, amelyekben az évszak-
nak megfelelő italok rejtőznek:
nyáron jégheideg sör, üdítő, télen
finom fűszerrel ízesített forralt
bor, és ezek a ládikák kizárólag
Hochschober szobakártyakulcsá-
val nyílnak.

Mindent a vendégért, aktívan pi-
henni, élvezni a gyönyörű tájat,
miközben áldozni az egészsé-
ges, finom dél-karintiai házi kony-
ha oltárán – ez lehetne a Turrach
csúcán álló hotel mottója. Igaz,
ők nem mottókat, hangzatos
szlogeneket gyártanak, hanem
profi módon valósítják meg a
vendéglátást.

*(Köszönet a meghívásért
a Leeb és a Klein családnak.)*

*Hotel Hochschober
Tel.: +43/4275/8213
E-mail: holiday@hochschober.at
Internet: www.hochschober.at*

Vágó Ágnes
Vendég & Hotel

Tóparti kényeztetés

Sohasem hittem volna, hogy kedvenc mondásomat – a lustaság, fél egészség – egyszer a gyakorlatban látom megvalósulni! Márpedig a Karintia Nockberge-hegységében, az 1763 magas turrachi csúcson, a Turrach tó partján álló Hochschober szálloda szolgáltatásai középpontjába a lustálkodás élvezetét állította. Igaz, ők ezt hochschoberolásnak nevezik, de a lényeg ettől még ugyanaz: lustálkodás, kényeztetés, pihentető nyugalom.

Kultúrkörök találkozása az Alpokban

A Hotel Hochschoberről igazán elmondhatjuk: a látszat gyakran csal! A tóparti szálloda kívülről nem sokat mutat. Az őst, egy kis fogadó építését még 1929-ben kezdte a Leeb család, akkor ez volt a legmagasabban működő fogadó az Alpokban. A tulajdonosi körbe egy házassággal bekerült a Klein család is, most is ketten vezetik az intézményt. A jól menő fogadót imponáló tudatossággal folyamatosan fejlesztették: újabb és újabb részeket építettek hozzá, és felhasználták a külföldön szerzett tapasztalataikat is. De ez már csak akkor derül ki, ha eltöltünk pár napot a szállodában.



Forrásvíz a szobában

A bejáratnál szemben fogad az első meglepetés: egy vízzel teli akvárium, de halak helyett mobilok úszkálnak benne. Pár perc múlva kiderül, ez nem egy kreatív díszlet, hanem finom figyelemztetés, hogy az itt töltött napok alatt felejtjük el a külvilágot. Aki ezt mégsem bírja ki, két helyről telefonálhat, de az éttermek, közös helyiségek és a fürdők természetesen nem tartoznak ezek közé.

A második meglepetés a forrásvíz a szobában. Egy külön csapból folyik a kristálytiszt víz, nem lehet elmondani, milyen íze van! És később az is kiderült, bárhová megyünk a szállodában, a forrásvíz mindenhol ott van. Van, ahol csak magában, máshol a helyi gyümölcsökből készített bioszörpök társaságában, de szomjazni egy pillanatig sem kell. Később megtudtam, ez a szálloda 3W (Wasser, Wärme, Wohlgefühl), azaz a víz, meleg és jóérzés filozófiájának fontos része.

De mielőtt megtapasztaltam volna a 3W örömeit, kimentem az erkélyre, ahonnan csodálatos látvány tárult elé. Körben hegyek, a csúcsokon még hófoltok, a hegyoldalban zöld fenyők, rétek, és lent, a szálloda előtt egy gyönyörű kis hegyi tó. És oldalt egy kínai pagoda, amely meglehetősen szokatlan errefelé. A levegőt szinte harapni lehet, a madarak éneke csak kiemeli a csendet és a nyugalmat. A természet nagyot alkotott itt.

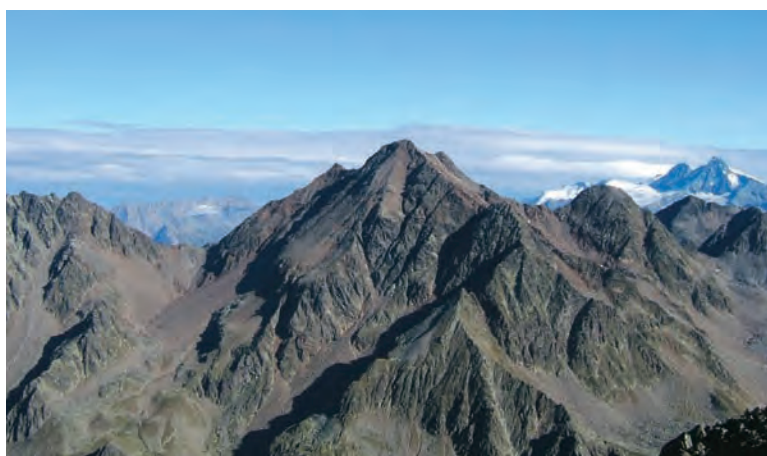
És ezt az ember csak tönkre teheti, de szerencsére a „sógorok” nagyon vigyáznak rá. Tudják, pótolhatatlan ez a kincs, hiszen jó szállodát bárhol lehet építeni, de ilyen természeti környezet csak kevés helyen van. A szállodát körülvevő Nockberge-hegység kitűnő, hóbiztos sípályákat kínál novembertől májusig. A 38 kilométernyi sípálya teljes felülete hóágyúozható, a 14 felvonó és siliift sokféle lehetőséget kínál a téli sportolásra. A kényeztetés felsőfoka, hogy a vendégekről sípálya-komornyik gondoskodik, aki Mercedesre emlékeztető ski-doo-val közlekedik, és „nyugágyhoz szállítja” a finomságokat. Mert ingyenesen

használható nyugágyak is vannak a síterület legszebb részein, a Kornock-vasút völgy megállójában.

És ott van még a vadonatúj turrachi Nocky Flitzer, az egész évben, és bármely időjárás mellett üzemelő ródli pályája. A cirbolyafenyő-erdőben élesen kanyargó, három körívvel, 15 hullámmal, két ugratóval és egy híddal megépített 1600 méter hosszú pálya egyedülálló, renkívüli élmény. A szálloda szomszédságából induló panoráma vasút hegyi megállójától, 2000 méteres magasságból roboghatunk lefele a turrachi magaslatra, akár esőben, hóesésben is, de természetesen. napsütésben az igazi!

A három W jegyében

De nem csak a természet alkotott nagyot, a szálloda tulajdonosai is meglepnek bennünket valami egyedülállóval: fűtött vízzel a hegyi tóval! Na jó, nem az egész tavat fűtik, hanem abból három méter mélyre lenyúló műanyag függönyökkel „kivágtak” egy 55×10 méteres vízfelületet. A Turracher See 12 méter mély, a medence tehát alulról nyitott, így nem egy zárt medencében,



hanem valódi friss vízben úszhatunk. A fűtőcsövek, amelyeket takarékos hőszivattyú táplál, 2,5 méter mélyen vannak, és mert a meleg víz könnyebb a hidegnél, a lekerített részben gyűlik össze, így télen is 28-30 fokra melegszik a víz. Megdöbbenő érzés úszni a szabadban, miközben a havas pályákon síelnek, a befagyott tó jegén pedig korcsolyáznak!

A szállodában a vendégeket a már említett „szentháromság”, a víz, a meleg és a kellemes érzés (Wasser-Wärme-Wohlfühl) világa várja. Ráadásul ez a kényeztető világ a négy különböző kultúrkörből származó különleges szolgáltatások harmonikus elegye. A vendégek ugyanis az északi, a mediterrán, a keleti és a távol-keleti élményvilágot élvezhetik. A víz persze mindenhol főszereplő.

Az északi élményvilág sokaknak lehet ismerős: a hideg és meleg váltakozása, azaz a szauna. Vannak a Hochschoberben megszokott, máshonnan ismerős szaunák is, de az igazi élmény a cirbolyafenyőből épült szaunaház. A Turrachi tó melletti hegyekből származó fa különleges illatot áraszt, és ez élénkíti a testet, lelket. Az igazi felélénkülést persze a felhevült test gyors lehűtése adja. A félősebbek, vagy inkább óvatosabbak a hideg zuhany alá állnak, de a hagyománytisztelő bátrak a jéghideg tóban is úszhatnak pár tempót.

A mediterrán térséget a három, egész évben üzemelő szabadtéri masszázs medence képviseli. Állítólag ezek az Alpok legmagasabban fekvő, 36–38°C víz hőmérsékletű kültéri medencéi. A mediterrán kultúrkörhöz tartozik a „zöld szalon”-nak nevezett fedettuszoda-részleg, ahol van só- és gyermekmedence, több különleges tusoló és itt találjuk a „tavi hálósák” nevű pihenőrészt, ahol akár vízágyakon is feketünk.

Számomra a legérdekesebb a keleti élményvilágnak nevezett Hochschober hamam törökfürdő komplexum. Ez nem csak „olyan”, hanem egy eredeti törökfürdő hű másolata és a legújabb nyugati technika ötvözete. Török szakértőkkel együttműködve, 1998-ban építették meg az élményvilág szívé: a nagy központi termet a meleg haskövel, a kisebb és melegebb kamrákat, a „Szultánbirodalom” pihenőhelyiséget.

A jellegzetes hamam-mosdatások egy különös világba viszik a vendégeket. A hamam-ba vezető úton a vendég megszabadul a fürdőköpenytől, fürdőruhától, hamam kendőben, és fapapucsban érkezik szertartás helyére, és sohasem mutatkozhat mezítelenül. Az igazi szappanhab-élményt nyújtó hamam-mosdatás – amelyet képzett hamam-mesterek (telak) végeznek – több, mint tisztálkodás. A lágy testradírozás és a mosdatás, a hideg és melegvizet öntözések kombinációja jelkép is: a mentális megtisztulást segíti. A mosdatás végén, a pihenőszobában még kapunk egy alkoholos homlokdörzsölést, teát, gyümölcsöket, és újjászülve térhetünk vissza a való világba.

Tea és gasztronómia

A négyemeletes Kína-torony (Chinaturm) az Alpokban egyedülként egy darabka varázslatos Kínát tár elénk, ez a távol-keleti élményvilág. A hiteles kínai építmény közvetlenül a Turrachi-tó melletti szállodaterületen épült mindössze 14 hónap alatt, és 2005 nyarán adták át a szállodatraktusból induló föld alatti bejáratral együtt. Az emeletek jelöléséhez a kínai számelmélet számjegyeit választották, amelyeknek pozitív erejük van és a különleges szerencsét jelképezik. Az emeleteket az 1, 6, 8, 9 számokkal jelölik, így négy szintet megtevé a 9. eme-



leten, „A szép teaház a hegyen” teremből élvezhetjük a gyönyörű kilátást. A teaházat ingyen használhatják a vendégek.

A további három emeleten egy jellegzetes távol-keleti meditációs terem, egy a tradicionális kínai orvoslásnak (TCM) számára fenntartott szint, és egy sokcélúan hasznosított rész várja a vendégeket. Itt tartják többek között a tea-ceremoniákat is, ahol a tradicionális teakészítés és fogyasztás rejtelmait ismerhetjük meg.

A Hochschober-kínálat egyik különlegessége az étkezés. Arról, hogy ez miért különleges, nemrég Budapesten is meggyőződhettek a szerencsések, mert a Hochschober mesterszakácsai a Segal étteremben tartottak bemutatót. Ez persze csak ízelítő volt, a teljes választékért oda kell utazni.

Az osztrák wellnesshotellekben az ebéd általában leves és saláta, a reggeli és a vacsora viszont elképesztően változatos. A reggelit például három teremből válogathatjuk össze, legalább ötvenféle finomságból. Amit csak lehet, a helyi termelőktől vásárolnak, a zöldség, gyümölcs, tej, vaj minden nap frissen érkezik. A hűtőpultban is a helyi gazdaságokban készült sonkák, kolbászok, pástétomok várják az ínycsemegetőket, de a méz, lekvár, kenyér és péksütemény is helyi termék. Az egyik szoba csak a vitaminoké: a gyümölcscentrifugákon, facsarókon mindenki elkészítheti magának a friss gyümölcs vagy zöldséglét. Nagyon kell vigyázni, nehogy túlegye-igya magát az ember, mert a rengeteg finomságnak nehéz ellenállni. Így van ez a vacsorával is. Elképesztő büféválaszték, és hozzá a szakácsok frissen készített remekművei! Minden vacsora egy gasztronómiai élmény.

A vacsora után jólesik egy séta a tó körül. A csillagok ragyognak, a csend körülölel, a szálloda fényei visszatérésre csábítanak. Az ember érzi, nehéz itt hagyni ezt a kényeztetést.

LÓNYAI LÁSZLÓ



Cirbolyaerdő közepén

„Mindent megtehetsz, de semmi sem kötelező.” – így hangzik az exkluzív négycsillagos Hotel Hochschober szlogenje, mely nagyon találóan fogalmazza meg a „hochschoberolás” lényegét. Itt minden rólunk, vendégekről szól, s minden azért van, hogy segítsen átadni magunkat az önfeledt pihenésnek.

A HOTEL HOCHSCHOBER



HATÓRÁNYI autót áll mögöttünk. Tagjaink elgémberedtek, alig várjuk már, hogy kikászálódjunk a négykerekűből. Stájerország és Karintia határán járunk, 1700 méter magasan, a Nockberge fennsíkján. Egy erdei útra hajtunk rá, kétoldalt cirbolyafenyők sorakoznak. Légkondíra itt már semmi szükség: ahogy letekerjük az ablakokat, a kocsni megtelik friss, fenyőillatú levegővel.

CSAKHAMAR kirajzolódik a zöld háttérből a Turrachi-tó kék tükre is, partján meglátjuk a szállodát, ahová „hochschoberolni” jöttünk. A hallba belépve friss kenyér, sonka, sütemények és üdítők fogadnak: ez minden vendégnek jár, aki a hosszú utat leküzdve ellátogat a Leeb és Klein család mesébe illő hajlékába. Nem is hezitálunk, hamar nekilátunk az ínycsiklandó lakomának.

Telefon nélkül

A LOBBIBAN, jól látható helyen egy vízzel teli üveghenger áll, benne mobiltelefonok áznak. Nem nagyon tudjuk mire vélni a különös dísz, de hamar kiderül: így jelzik a vendégeknek, hogy itt nem illendő akárhol telefonálni. A közösségi terekben csupán két, erre a célra kialakított fülkében „engedélyezett” a mobilozás, de talán még szerencsésebb, ha itt-tartózkodásunk alatt elő sem vesszük alkalmatlan kódú útítársunkat.

A HOCHSCHOBERBEN minden a nyugalomról szól, és arról, hogy egy kis időre ki tudjunk szakadni a mindennapok feszült tempójából. Legyünk akár a lustálkodós wellness, akár az aktív, izompróbáló kikapcsolódás hívei, a „hochschoberolás” alatt mindannyian megtaláljuk a számunkra legmegfelelőbb pihenési formát. Erre biztosíték a hotelben már néhány napja vendégeskedők simára vasalt ábrázata is.

A tóból bideget-meleget

A WELLNESSKÖZPONTBAN a legkülönbözőbb szolgáltatásokat fedezem fel: van itt igazi törökfürdő, gőzfürdő, többféle szauna, benti és kinti medencék, masszázstermek és fitneszterem. Utóbbiba nem vagyok visszajáró vendég, annál több



időt töltök viszont a pihenőterekben, ahol bioszörpök, turmixok, teák, magvak és gyümölcsök kínálják magukat egész nap. És bár a wellness nem a haspókoskodásról szól, a kísértésnek nem tudok ellenállni: görögdinnyével, mogyoróval és málnaszörppel megrakodva heveredek le a zöld pázsittal fedett, napsütötte kertbe.

NÉMI PIHENÉS után a cirbolyaszauna felé veszem az utam. A faházat cirbolyafenyőből ácsolták, innen kapta a nevét. Odabentről, az izzadós hőségből pont a tóra látok. Gyönyörű a látvány, mint egy képeslapon. El is határozom, hogy a szaunából amolyan finn módra egyenesen a tóba szaladok. De ahogy a lábujjamat belélogatom a néhány fokos vízbe, a bátorságom elillan. Marad hát a zuhany, de a tavi élményről így sem kell lemondanom. A nagy tóból ugyanis leválasztottak egy kisebb részt, amelynek vizét 28-30 °C-ra melegítik fel, így abban nagyon kellemesen lehet lubickolni.

Egy kicsi mozgás...

HOGY AZÉRT NE maradjak mozgás nélkül, másnap bevállalok egy jógaórát, amelyet a hotelhez épített Kínai toronyban tartanak. A négyemeletes pagodából egyenesen az erdőkkel borított hegyekre látni. Már a látvány maga is megnyugtató, a zene és a füstölő illata pedig még jobban ráhangol a gyakorlatokra, amelyeket nagy lelkesedéssel, de annál kevesebb sikerél-

ménnyel végzek. Csüggedni még sincs semmi okom: oktatónk, mintha maga is szánna ügyetlenkedésünket, óra után egy jóga-CD-t nyom a kezünkbe, hogy otthon is gyakorolhassuk a tornapózokat.

ÉS HA MÁR a reggel ilyen egészségesen indult, ezt a napot az aktív programoknak szenteljük. Szakavatott vezetővel túrázni indulunk egy közeli, 2000 m magas hegycsúcsra, amelyet közel két és fél órás mászással érünk el. Útközben, ahogy egyre feljebb érünk, gyönyörűen kirajzolódik a másik két hegyi tó, a Zöld- és a Fekete-tó is, vándorlásunkat pedig végigkísérik az illatos cirbolyafenyők, amelyekből itt terül el a legnagyobb erdőiség egész Ausztriában.

Kincsvadászat

A LEFELÉ VEZETŐ úton megpihenünk egy hűtőben, amely hotelünkhöz tartozik. A kertben egy lelakatolt kincsesládát találunk, melynek kulcsát a fölé erősített doboz rejt. A doboz zárját hotelbéli kulcskártyánkkal könnyűszerrel kinyitjuk, s a vaspántos ládikából előkerülnek a jégbe hűtött sörök és üdítők a kiszáradt torkú vándorok nagy örömeire. Így jutalmazza a hotel azokat a vendégeket, akik erre a hosszú, fáradságos túrára elindulnak. Az italhoz hamar kerül harapnivaló is, így a túra félbeszakad, s jó hosszán ott ragadunk a vendégmarasztaló alpesi faházban.



DÉLUTÁNRA JÁR már, mire visszaérünk szálláshelyünkre. És bár jócskán elfáradtunk a vándorlásban, nem hagyhatjuk ki a nap utolsó programját, a féktelen száguldást a rődlipályán sem! A Nocky Flitzer startpontjához egy felvonó visz bennünket, aztán robogunk lefelé 2000 méterről a másfél kilométer hosszú pályán. Az éles kanyarokat, hullámokat és ugratókat először fékezve vesszük be, de többszöri lesiklás után felbátorodunk, és – torkunk szakadtából sítíva bár – rábizzuk magunkat az elszabadult kiskocsira.



UTOLSÓ ESTE még kiülök a teraszra. Elnézem a tavat, amelynek tükre sejtelmesen fénylik a hold fényében. Aztán becukom a szemem, s eljátszom a gondolattal, hogy tél van, mindent hó takar, s hatalmas pelyhek hullanak a fejemre a forró pezsgőfürdőben. Aztán egy hatalmas túra vagy szánkózás a fehérre festett fenyőerdőben, egy kiadós szaunázás a hóval fedett házikóban, este pedig teázás a Kínai torony legfelső emeletén, ahonnan gyönyörű panoráma nyílik a havas tájra. Nincs mese, télen vissza kell jönnünk ide.

HOTEL HOCHSCHOBER

Familie Leeb und Klein
A-9565 Turracher Höhe 5
Kärnten

Tel.: +43/4275/82 13, Fax: +43/4275/83 68
E-mail: holiday@hochschober.at
Internet: www.hochschober.at

Nyár a hegyekben a Hotel Hochschoberben



A Hochschober Szálloda az ausztriai Karintia Nockberge hegységének turrachi csúcsán (1763 m), a turrachi tó partján fekszik. Az idillikus, érintetlen táj és a sokféle nyári sportolási lehetőségeknek

köszönhetően az idősek és a fiatalok, a sportos alkatúak és az élvezetek kedvelői számára egyaránt ideális hely a tökéletes kikapcsolódáshoz.

A négycsillagos Hochschober Szálloda emelt szintű, kiváló minőségi követelményeknek megfelelő, ugyanakkor könnyed megjelenésű hotel, melynek berendezése, felszereltsége, valamint szolgáltatásának színvonala a legmagasabb igényeket is kielégíti.

12 nyomós ok arra, hogy a Hochschober Szállodát válasszuk nyaralásunk helyszínéül:

1. Séta és túrázás a Nock-hegységben

A turrachi hegyvilág három hegyi tóval és cirbolyafenyő-erdejével, különböző fokozatú túraútvonalával ideális környezetet biztosít a mozgás és a természet szerelmeseinek.

2. Nordic walking és futás

A vendégek a felkészültségüknek megfelelő útvonalat választhatnak, ami lehet 2,4–7,2 km vagy a profioknak már 11,2 km hosszú.

3. Nockberge – a mountain bike-paradicsom

A Nockberge hegységben összesen 1000 km különböző nehézségi fokú kerékpár- és mountain bike-út várja az e sportot kedvelő vendégeket.

4. Tófürdő és a Nocky Mountains alpesi tópart

A három szabadtéri jetmasszázs-medence mellett – amelyek az Alpok legmagasabban fekvő, 36–38 °C-os vízhőmérséklettel rendelkező kültéri medencéi – a világon egyedülálló a turrachi tóból leválasztott tófürdő 25 x 10 m-es fűtött medencéje, mely igazi felfrissülést nyújt a nyári melegben a vendégeknek.

5. Rejtett hegyvidéki kincsek felfedezésre várva

A szállodavendégek a túraútvonalak mentén több helyen szolgálhatják ki magukat az ital-kincsesládák valamelyikéből. A szomjoltók élvezetéhez a szállodai szobakártya szolgál varázskulcsként.

6. Jóga a hegyen

Nemzetközileg elismert jógaatrénerek naponta három-három alkalommal, a Kína-toronyban vagy a természetben is végezhető gyakorlatokkal várják a vendégeket.

7. Teakalendárium

A négyemeletes Kína-torony, a Chinaturm egy darabka Kínát tár elénk, ahol klasszikus kínai hangulatban a kínai teakultúra áll a középpontban.

8. A kellemes közérzetet szolgáló négy kultúrkör találkozása

A Hochschober Szállodában a vendégek az északi, a mediterrán, a keleti és a távol-keleti élményvilág különleges kínálatából választhatnak.

9. Kulináris élvezetek

A helyi specialitásokat előtérbe helyező és kiváló minőségű alapanyagokból dolgozó konyha minden korosztály számára különleges gasztronómiai élményeket kínál.

10. Nyári kínálat családoknak

A „Jugendclub” fiatalok klubja (nagyképernyős tévé, a legújabb playstations, internetcsatlakozás) és a tökéletesen felszerelt „Kinderhaus” gyermekház a gyermekkonyhával, külső nagy játszótérrel az üdülést a gyermekek és a fiatalok számára is különösen vonzóvá teszi.

11. Kezelések sokfélesége

A kezeléseket tartalmazó kínálat széles körű: különféle masszázsok, különleges távol-keleti kezelések, kozmetikai testkezelések, testtekeresés, vízágyak.

12. Gazdag aktív pihenési lehetőség a közelben

Nocky Flitzer, az egész évben, bármilyen időjárás mellett üzemelő új turrachi ródli pályája fantasztikus élménnyel várja a kicsiket és a felnőtteket.

Hotel Hochschober • Familie Leeb und Klein

A-9565 Turracher Höhe 5 Kärnten • Tel.: +43/4275/82 13 • e-mail: holiday@hochschober.at • www.hochschober.at

Nyár a csúcson

A csodálatos hegyvonulatokból álló Nock hegység hegyvilágába beágyazódva, 1763 m tengerszint feletti magasságban pompázó Turrachi csúcson három hegyi tó, a Turracher See, a Schwarzsee, a Grünsee, valamint Ausztria legnagyobb egybefüggő cirbolyafenyő erdeje található. Ebben a pazar környezetben áll az exkluzív négycsillagos Hochschober szálloda.

■ A vendégeket a szállodában és a természetben egyaránt úgynevezett nyári „Hochschoberolás” várja: azaz kényelem és élvezetek a szálloda épületében, illetve a természet élménye a cirbolyafenyő erdőkben, vagy fent a hegységekben. A HochschoberN = „Hochschoberolás”, a szálloda filozófiája a lustálkodás és az aktív pihenés élvezete között. A szálloda teljes kínálatát, és a turrachi táj valamennyi lehetőségét magában foglalja: rugalmasan eltolandó, egyénre szabott pihenést jelent, amelynek során különösen fontos, hogy a vendég a szálloda bőséges kínálatából kedve és tetszése szerint kiválassza a számára legvonzóbbakat, és azokat minden stressz nélkül élvezni tudja.

Aktív pihenés

A turrachi hegyvilág ideális, pollenmentes környezetet

biztosít a természetben véggezhető mozgásfajták és sportok számára. A vendég kedve szerint változatos útvonal-kínálatból választhat. A 15-120 perces könnyű hegyi séta, vagy különböző úti célú, kb. 2 órás kiránduló utak (3-tó útvonal, Barbara-útvonal), vagy különböző 3-4 órás túrázás, továbbá a Qi Gong túrázás, valamint a nagyobb fizikai állóképességet igénylő, 5-9,5 órás hegyi túra, többek között a 2441 m magas Eisenhut-ra, a Nockberge legmagasabb hegyére. A túrákat két szilif, a Kornock és a Panorámavásút segíti, a megfáradt túrázókat pedig a szállodához tartozó két alpesi ház – a Grünsee tó melletti Karlhütte, és a Sam fennsíkon lévő Vastlhütte – várja.

A turrachi csúcs ideális terep a szervezet oxigén- és vérellátását javító, a zsír- és szénhidrátégetés optimalizáló Nordic-Walking és a

magaslati futás kedvelőinek. A könnyű, 2,4 km-es Turrachi tó körüli, a 7,2 km-es, közepes nehézségű 3 Tó-megkerülése, valamint a 11,2 km-es, edzetteknek való, néhez Sigi Grabner (snowboard világ bajnok) tréning-útvonal közül lehet választani. A Nordic-Walking, illetve futószakaszokról, a séta és túralehetőségekről áttekinthető leírást és útvonaljelölést tartalmazó, új túratérképet a szálloda recepcióján kaphatja meg a vendég.

Hegyi kerékpár-paradicsom

A lankás Nockberge szelíd hegyvonulatai, és az ideális mountain-bike útvonalak a kerékpározók paradicsoma, 1000 km, különböző nehézségi fokozatú kerékpár- és mountain-bike út várja a sport szerelmeseit. A Hochschober szálloda rendszeresen szervez mountain-bike

túrákat, és a szállodában kölcsönözhető kerékpárok is.

Hegyi vidéki kincsek

A szállodavendégeket a túraútvonalak több pontján ital-kincsesládák várják, amelyek kinyitásához a szállodai szobakártya szolgál varázskulcsként. A természet megannyi titkos helyén kényelmes, meghitt padocskák is várják az arra barangolót, amelyeken üldögélve lenyűgöző kilátásban gyönyörködhetnek. A hozzájuk vezető „titkos térképek” a szálloda recepcióján vehetők birtokba.

Négy kultúrkör találkozása

A hideg és meleg váltakozásának játékában rejlik az északi Hochschober-világ különleges vonzereje. Több szauna, a turrachi tó melletti cirbolyafenyő-szauna faház, gőzfürdő és a „Kelta kály-

ha” tepidárium áll a vendégek rendelkezésére.

A mediterrán élményvilágot a szálloda az egész évben üzemelő három, kellemesen meleg (36-38 °C) szabadtéri medencéje jelenti, amelyek az Alpok legmagasabbán fekvő kültéri medencéi. Az egyedülálló, melegített vízhőmérsékletű Tó-fürdő, az úgynevezett „Grüner-Salon” (Zöld-szalon), amely a szálloda belső uszoda-részlege a só-medencével, valamint a gyermekmedence és pihenőrésszel egészíti ki a gazdag ajánlatot.

A Hochschober szálloda vendégei jó közérzetről különféle masszázsok, különleges távolkeleti- és kozmetikai testkezelések, testkeercselés, vízágyak és egy kiváló szakembercsapat gondoskodik.

Jóga a hegyen

A Hochschober szállodában az idej hegyvidéki nyár

középpontjában többek között a jóga áll. Júliusban nemzetközileg elismert jóga tréner ismerteti meg a vendégeket a jóga sokféleségével. A tréner naponta három-három, a Kína toronyban vagy a természetben véggezhető gyakorlategységet kínálnak a szállodavendégek számára díjmentesen.

Tó-fürdő és az alpesi tópart

A világon egyedülálló, a turrachi tóból leválasztott, 25x10 m nagyságú, melegített vizű Tó-fürdő a hotel Noky Mountains tóparti élményeinek tetőfoka. A vizet nyáron meleg vizes szivattyú segítségével temperálják. A hegyi napsütés élvezete közben egy mártózás a 28-30°C hőmérsékletű Tó-fürdőben a felfrissülés élményével hat, a bátor úszók pedig a Turrachi tó természetes hideg vizében hűthetik le magukat. A vendégek a tavat vízi biciklivel vagy evezős csónakkal is átszelhetik, s kipróbálhatják a remek vízi élményt nyújtó, három külső medencét és az úgynevezett „Killer” medencét is.

Ajánlat és elérhetőségek

Személyenként és éjszakánként 140 eurótól, különböző 3, 4 és 7 napos csomagárakkal, teljes körű Hochschober-kínálattal, télpánzióval, ímbisz-ebéddel.

Bővebb információ és szobafoglalás:

Hotel Hochschober, Familie Leeb und Klein
A-9565 Turracher Höhe 5, Kärnten.

Telefon: +43/4275/82 13, fax: +43/4275/83 68
www.hochschober.at,
holiday@hochschober.at.

Kulináris élvezetek

A Hochschoberolás filozófiájának része a különleges kulináris kínálat: a vendégek kedvükre válogathatnak, kóstolhatnak az ételek, italok gazdag kínálatából, élvezhetik az ízek élményvilágát, amelyet az alpesi konyha természetes, kiváló minőségű, regionális termékei garantálnak. A Nockberge hegység gazdálkodói számos eredeti termékkel, készítménnyel látják el a szálloda konyháját, és a szálloda saját készítésű finomságokkal – mint például a paraszt- és a diókenyér – is büszkélkedhet.

Nyári kínálat családoknak

A Hochschober szállodában az augusztus a családi üdülés hónapja. A szálloda gyermekgondozói, és a tájat jól ismerő alkalmazottak gazdag programokat kínálnak. A „Jugendclub” fiatalok klubja (nagyképernyős tévé, a legújabb Playstations, internetcsatlakozás) és a „Kinderhaus” gyermekház (mászó fal, babasárok, barácsoló rész, gyermek-kony-

ha, külső nagy játszótér) az üdülést a gyermekek és fiatalok számára is különösen vonzóvá teszik.

Amíg valaki nem próbálja ki a hegyvidéki nyaralást, nem is gondolná, hogy számtalan előnye van a tengerpartokkal szemben: a természet ezerarcú, szemet gyönyörködtető közelsége és a pollenmentes magaslati levegő bizonyítottan jótékony hatású. Az aktív pihenésre vágyók is számtalan erőpróbára lelnek, s ilyen magasságban a családi pihenést és fürdözést nem rontja el a tikasztó nyári hőség sem. A turrachi fennsík gyöngyszeme, a Hochschober szálloda csodás környezetével, sokrétű és magas színvonalú kínálatával pedig megkoronázza a hegyvidéki nyaralást. Az exkluzív négycsillagos szállodában – mottójuk szerint is – „Mindent megtehetsz, de semmi sem kötelező!” K. Á.

Outdoor kényelem a Turracher- höchén

Szöveg: dr. Simkó Gabriella, Fotó: Tokaji Nagy Csaba és Hotel Hochschober

Egy sokat utazó ismerősöm mondta, miután elköltöttük utolsó napi reggelinket a turrachi csúcson álló Hotel Hochschoberben: „Ausztriában én még nem csalódtam.”



...Gondolatban csatakoztam a kijelentéshez és hasonló tömör megfogalmazáson gondolkodtam, ami visszaadhatná az élményt, amit átéltem Ausztria legnagyobb egybefüggő cirbolyafenyő erdejét rejtő Nockberge hegységben és szállásnál lényegesen többet nyújtó hotelben. Lehetetlen vállalkozásnak bizonyult egy mondatba sűríteni azt, amiben itt részem volt.

Kezdem az elején:

a Hotel Hochschober egy exkluzív négycsillagos, wellness szálloda. Akiben erre beindulna egy furcsa előítélet, miszerint a wellness azonos a fölösleges luxus punnyadással, ami nem egyeztethető össze egy aktív outdoor lélek igényeivel, azt biztosíthatom, rossz úton jár. Személyes a tapasztalat, mert hasonló előítéletek bennem is dolgoztak. Nem vágyom a luxust, sőt nem is szívesen vagyok olyan környezetben, ahol úgy érzem, túlzásba estek, nekem pedig feszélyezetten "viselkednem kell", hogy összhangban legyek az aranyozott kilincsekkel. A Hochschoberben rájöttem, hogy az exkluzivitás, a sok csillag mögött meghúzódó magas színvonal egyáltalán nem terhes, mert előadható nagyon természetes módon is. Itt nincsenek túlzások, s a mellett, hogy tényleg minden a vendég kényelmét szolgálja, a legtermészetesebb, hogy úszás után fürdőköpenyben ülünk az ebédlőasztalhoz, hogy túrabakancsban, vagy futószerelésben végigvonulunk a hallon. A wellness-szel kapcsolatban pedig végképp meggyőztek: kevés jobb dolog van, mint egy jó kis hegyi futás után úszni egyet, majd lazítani a Hamamban (török fürdő), vagy egy hajnali hegyi túra után beülni a számos szauna egyikébe.



A Hotel vendégei számára a túraútvonalak mentén „elrejtett” italkincsesládák vannak, amelyek kinyitásához a szobakártya szükséges. A fogyasztás azonban ingyenes

Az épületnek lelke van

A Hochschober egyébként, dacára annak, hogy mára száz szobás szálloda magán viseli történetét: egy valódi hütte hangulatú, múlt századi (1929-ben nyílt) vendégházból növekedett (szó szerint mindig hozzáépítettek egy kicsit) és mai napig családi tulajdonban van. A tulajdon persze nem fejezi ki a lényegét: a Hochschoberben a vendégház vezetése generációról generációra öröklődik, s a család jelenleg "soros tagjai" reggeltől estig ott tesznek vesznek a szállóban, lépten-nyomon beléjük botlik az ember, amit kölcsönös odamosolygás kísér. Tényleg mintha csak tízen-húszan laktunk ott. Ezt fontos dolognak tartom, hiszen a multi cégek korában már az is üdítő és reménykeltő, hogy van ilyen, s igazán jó érzés részesévé válni mindennek.

A megfizethető luxus

Amikor a hotel árakat vizslatja az ember az ár-érték arányba be kell kalkulálni, hogy a szobaár gyakorlatilag all inclusive-t jelent, azaz minden szolgáltatás és kínált étel-ital benne foglaltatik.



Turrachi nyár

1763 m magasban

Ha kijebb tekintünk szállásunk falain a Karintia és Stájerország között fekvő, Nemzeti Parkká nyilvánított Nockberge hegység adományaival találkozunk. Maga a turrachi csúcs (Turracherhöhe) is a hegység része, lényegében a Nockberge egyik fennsíkja, amelyen három hegyi tó (Turracher See, Schwarzsee, Grünsee) is található. Nekem már szinte ez is elég lenne, mert hegyekkel övezett tavak, magasan fekvő tengerszemek nálam a feltöltődés szinonimái. S tovább pengetve személyes hőrokat, jó pár éve nem szerettem már az igazán meleg nyarakat, így a nyaralást már el sem tudom képzelni máshol, mint hegyek között. Turracherhöhe ideális nyaraló terep: sok napsütés és a napközbeni igazi nyári idő mellett a hegyeknek köszönhetően elviselhető a nappal és nincs fullasztó, forgolódós éjszaka. Ez már csak azért is fontos, mert az aktív pihenés híveként menekülök a letaglózó forráságtól, az itteni klíma pedig lehetővé teszi, hogy éljünk a környék adta aktivitásokkal. A "hegyvidéki nyár", mely május végétől novemberig tart, gazdag és aktív programot kínál a természet világában, annak felfedezésére, megtapasztalására és élvezetére.

Egy kicsit kimozdulunk

Míntha filmen látnánk, oly szép a reggel (Bikini után szabadon). Sőt már szinte giccses, hogy kapcsolatos szobánkból (az ember ilyen helyre nem megy egyedül, mert ötpercenként el kell mondani valakinek, hogy "ezt nem hiszem el") egyből a tóhoz sétálhatunk. Egy jó úszás után pedig mintegy bemelegítés képpen körbe lehet futni a tavat. Természetesen a tóban úsztunk, ami lévén 10 °C volt (és ez nyáron sem lesz sokkal több), úgy lehetséges, hogy egy sajátos eljárással egy "keretbe terelt" részt, egy kvázi medencét fűtenek! A hotel mellett futó turistaösvényen el lehet jutni a fentebb lévő két másik tóhoz, s mélyebben befutva (gyalogolva) az erdőbe, a híres cirbolya fenyők közé valóságos mesebeli rengetegbe érünk. A terep sok kis egymást követő hullámaival, valóságos monti CC pálya. Ha valaki nem bringával érkezik, lehet bérelni a hotelben.

Jó kis hegyi trekkingre csábít a Nockberge legmagasabb hegycsúcsa 2441 m magasságban, ami két óra gyaloglással elérhető a hotelből. Mi is jót tempóztunk fölfelé a csúcskeresz-

Minden, ami ki van téve ingyenesen fogyasztható. A wellnessben például friss gyümölcsök, magvak, házi (bio) szörpök, „tejút” részleg kínálja magukat



A jó közérzet eléréséhez számos testkezeléssel járulnak hozzá: különféle masszázások, ajurveda kezelések, kozmetikai szolgáltatások



tig, ami bélyegző pont és remek leshely, ha motákat akarunk látni. Nyáron a hegyi kerékpározás, futás, a különböző nehézségű gyalogtúrák mellett három kijelölt útszakaszon ideálisak a fel tételek a Nordic Walkinghoz is.

Outdoor a turrachi csúcson

- ++ Nagy kiterjedésű hegyi vándorutak
- ++ Turrachi 3 tó - út, az érzékes útja
- ++ Running Checkpoint - kijelölt futó-, és Nordic Walking szakaszok
- ++ Vezetett vándorlások, hegyitúrák a Nockberge Nemzeti Parkban
- ++ Horgászás a turrachi tóban
- ++ Tenispályák
- ++ Két nyári hegyi vasút: Kornockbahn és Panorama-Bahn
- ++ Nyáron is működő ródli pályák
- ++ Mountainbike lehetőség szabadon az erdőkben



Mindent lehet, de semmi nem kötelező

Ez a Hotel Hochschober egyik mottója, amihez minden adott. A szállodát áthatja négy kultúrkör találkozása (északi, mediterrán, keleti, távol-keleti), melyek a szolgáltatások élményében (különösen a wellnessnél) manifesztálódnak. Minden arról szól, hogy újjászülless egy

„Hochschoberolás után”. Egy valódi kínai torony ad otthont a teaszertartásoknak, de az idei nyár kiemelt projektjének, a jógának is. A jóga jelenléte tiszta sor: a testet, lelket harmonizáló gyakorlatok és meditáció szinte ide kívánczik a fel-frissülést nyújtó hegyek közé. A jógik ezért a szabadban is tartanak órákat (”Jóga a hegyen”). Az északi szauna-kultúra széles palettája élvezhető a cirbolya-fenyő szaunaháztól, a Keltakályhán át a különböző hőfokú finn szaunáig. A meglepő: kora este szinte minden szállóvendég a wellnessben élvezkedett, és

úgy eltűnt a „tömeg” a számos medence, szauna-kuckó labirintusában, hogy a legnagyobb nyugalomban, sokszor egyedül izzadhattunk. A wellness egyik legérdekesebb része persze a valódi török fürdő, a Hamam, ami (pláne ilyen autentikus működéssel) nagyon kevés helyen hozzáférhető.



Az ún. Turrachi Nocky Flitzer - egész évben és bármely időjárás mellett üzemelő rődlipálya. 2000 méteres magasságból indul, éles kanyarok, körívek, hullámpályák és ugratók után ér a „végállomásra”, a turrachi csúcsra (1.763 m).

Tavon innen, hegyen túl

Tengerimádókként eddig nem jutott eszünkbe, hogy nyáron a hegyeket válasszuk úti célul. Ausztria mesés csúcsai és csodás tavai azonban átformálták a nyaralásról kialakult elképzeléseinket. Endrődy Virág a Turrachi-tó partján, Rózsa Ági a Millstatti-tó körül kalandozott.

A látszat csal, ez nem Kína, bár valóban egy pagoda áll a Turrachi-tó partján



A hegyi utakon minden porcinkánkat megdolgoztatja a nordic walking

A pagodában keleti teák, ázsiai masszázssok és a jóga kipróbálására nyílik lehetőség



A homokkal borított úszó szigeten lenyűgöző panoráma teszi tökéletessé a partit



A Millstatti-tó gyönyörű látványt nyújt a hegytetőről



A bonszajmúzeum legöregebb fácskája 250 éves



A Turrachi-csúcson (Turracher Höhe), 1763 méter magasan fekszik a négycsilagos tóparti Hochschober Hotel, ahol minden együtt van, amire vágyhatunk: gyönyörű környezet, nyugalom, kimeríthetetlen wellness- és sportolási lehetőségek, barátságos emberek. A hotelben lépten-nyomon egészséges finomságokat, gyümölcsöket, magvakat kínálnak, a falikutakból (és a szobai csapból is) friss forrásvíz folyik. A vacsoránál rosszul jár, aki napközben sokat csemegézik, az alpesi konyhaművészet legjavát kár lenne kihagyni. A különleges ételválaszték, a háttérzene és az ételek ámulatba ejtő tálalása az összes érzékszervemre hatott.

Variációk a feltöltődésre

Reggeli után olajos-gyógyfűves masszázs várt, és megpróbáltam felfe-

dezni a wellnessrészeletet, aminek négy nap alatt sem jutottam a végére. Szaunák, gőzfürdők, pihenőszobák, szolárium, fitneszterem, sós vízű és szabadtéri medencék, melegített vízű (28 fokal) tófürdő. Mivel utóbbit a Turrachi-tóból választották le, úszás közben a tavat körülölelő cirbolyafenyőkben gyönyörködhettem. Persze a tó hideg (14 fokal) vizében is felfrissülhettem volna, ha skandináv lennék, de én az ő hagyományaik közül inkább a szaunázásnak hódoltam egy cirbolyafenyőből épített házikóban. Innen éppen a négyemeletes Kína-toronyra láttam. Keleti teákat és ázsiai masszázssokot lehet itt kipróbálni, nem beszélve a testet-lelket felfrissítő jógaórákról. Az utóbbin szerzett izomlázamra másnap még rádolgoztam egy hegyi túrával is. A 2200 méteres csúcsra érve jól látszott, hogy a turrachi mellett

még két másik tavat is rejtene az erdők. Ezek körül és a hegyi túrautakon nordic walkingolni, futni és biciklizni is van mód.

Kincsesláda az erdőben

Visszafelé megpihentünk a szállodához tartozó egyik alpesi házikónál, ahol rátaláltunk arra a kincsesládára, ami a szobakártyával nyitható, és amit azért rejtettek el figyelmes vendéglátóink, hogy ne maradjunk hűs innivaló nélkül. A túra után felbátorodva kipróbáltam a hegyi rödlit, a nocky flitzert, ami a hazai bob egy félelmetesebb változata, mert 2000 méter magasról indul, és 1,6 km-en át, 240 méteres szinteséssel olyan köríveket, hullámokat ír le, hogy a kétszemélyes bobbyan izgalomban lilára markoltam a mögöttem ülő lábát. Persze azért sorba álltam egy újabb menetért, mert az ember könnyen rákap az izére.

Búcsúzól és izomlázamra gyógyírként hagytam, hogy elvarázsoljon a hotel-mesés törökfürdője, ahol a hideg-meleg mosdatás után a meleg kővön ejtőzve, majd a pihenőszobában teázgatva tényleg az 1001 éjszaka világában éreztem magam. Még most is olyan, mintha az egész csak mese lett volna. De akkor miért van ennyire izomlázam?

Víz, víz, víz!

Karintia Ausztria vízben leggazdagabb vidéke, mi más köré is épülhetett volna

motoszkiál kérdés, miszerint mit is keresnek a japán minifák az osztrák hegyek tövében, néhány perc alatt elfelejtődött. A több száz éves fákcsák egyik gondozója, egy magyar úr olyan lelkesedéssel magyarázta el a bonszaj-nevelés titkait, hogy útitársaim onnantól kezdve lépten-nyomon minifának való hajtásokat gyűjtöttek. Igazi wellness-lányként legjobban a Mirnock hegyre vezető gyalogos túrát vártam, ahová energiapontok mellett vezet fel az út, a csúcson pedig két energiavonal

őket. A vadonatúj, Granatium nevű tárlat a gránátkőbányászat és -csiszolás rejtelmeibe vezeti be az érdeklődőket. Az elsőtétített barlangban világító kövek csodás látványt nyújtottak, ám a legtöbbünket még jobban lenyűgözte az ezt követő „szabad program”: a járatokból kiérve mindenki kalapácsot kapott, és szorgosan püfölni kezdte a gránátgömböcskével teli kőfalat. Lelkes útitársaim maroknyi követ bányásztak abban a reményben, hogy csodásra csiszolják a múzeum munkatársai, az én két aprócs-

egy igazi aktív hétvége, mint az éltető víz köré. A „Karintia vízben gazdag” rendezvénysorozat központja 2008–2009-ben a Millstatti-tó. Csillagó tavak, üde, zöld csúcsok között buszozva érkezünk a tóparti Koller's Hotelbe. A teraszról a csodás táj mellett megcsodálhattuk a tó közepére épített miniszigetet, ahol romantikus vacsorát lehet elkölteni édes kettesben, a vendégek és a finom falatok is csónakon érkeznek. A wellness-lehetőségeket feltérképezve láttuk, hogy akár kegyes lesz az időjárás hozzánk, akár nem, mindenképp jól fogjuk érezni magunkat: bent medence, szaunák, gőzkabin és fitneszterem, kint az elszántabbakat a tó, az óvatosabbakat pedig a fűtött tófürdő várja.

Energiát adó túrák

Az első túranapunkat egy bonszajmúzeumban kezdtük, és a fejünkben

keresztelkedése található. Szükség is volt a feltöltődésre, mert a csoportvezető tempós ütemet diktált felfelé. Az energiavonalaknak (vagy a kiváló erőnlétünknek) köszönhetően vidáman legyűrtük a háromórás túrát. Az aktív programok másnap kerékpártúrával folytatódtak, Döbriachba kerekedtünk át a tóparton, kisebb-nagyobb emelkedőkkel tarkított erdei úton. Az egyik legjobb dolog Ausztriában, hogy amatőr túrázók és edzettebbek is találjanak jól kitáblázott, kedvükre való túraútvonalat.

Kalandozások a föld alatt

Nyaralás közben nem a múzeumlátogatás az első, ami eszébe jut az embernek, főleg ha kisgyerekekkel utazik. A Millstatti-tó környékén azonban olyan múzeumok találhatók, amelyek arra hívogatnak, hogy aktívan fedezzük fel

ka kavicsszákmányom azóta is az íróasztalomon sugározza gyógyító energiáját. A másik lenyűgöző kirándulás a döbriachi Sagamundóban, a legendák és mesék házában várt bennünket. Ez egy igazi multimédiás élménybirodalom, ahol meglevenednek a helyi mondák és mítoszok. Jó szívvel ajánlom ezt a lenyűgöző vidéket családoknak, ingyenceknek, profi és amatőr túrázóknak, gyógyulni, pihenni, sportolni és kalandozni vágyóknak egyaránt. ♦

A vendéglátásért köszönet a Hotel Hochschobernek (www.hochschober.at, tel.: +43/4275-8213), valamint a Koller's Hotelnek (www.kollers.at, tel.: +43/4762-81500) www.millstattersee.at www.wasserreich.at www.bonsai.at



EXTRÉM SZENDVICSEK

DOBJ FEL EGY GYEREKZSÚRT, VAGY AKÁR EGY FELNÓTT BULIT EZEKKEL A KÜLÖNLEGES FORMÁJÚ, MÉGIS NAGYON FINOM KÜLÖNLEGES ÉS JÁTÉKOS SZENDVICSEKKEL. RENDELHETŐ A WWW.EXTREMSZENDVICC.EU HONLAPON.

FESZTIVÁLOZZUNK

Júliusban igazán fesztivál hangulatba kerülhetünk. Több lehetőség, stílus és helyszín közül választhatunk! **Július 2-ától 5-éig** a soproni **VOLT Fesztiválon** (www.volt.hu) fellép például a Manu Chao és a Cypress Hill, **július 9-e és 13-a között** a környezetvédelem jegyében megrendezett **Hegyalja Fesztivál** (www.hegyaljafesztival.hu) kilenc zenei színpadának műsorát élvezheted, **július 10-étől 13-áig** pedig **Zamárdi Szabadstrandján**, a **Balaton Soundon** (www.balaton-sound.hu) olyan zenekarok biztosítják a hangulatot, mint a Quimby, a Zagar, a Fatboy Slim vagy a Massive Attack.



RAJTHOZ!

Örömhír a Balaton szerelmeseinek, a hajók és a szél bolondjainak és azoknak, akik évről évre élvezik a vitorlásversenyeket, hogy **július 17. és 20. között** idén negyvenedszer rendezik meg a **T-Mobile Nagydíj 40. Kékszalag MOL Fesztivált**. A Kékszalag idén is igazi fesztivál hangulatot ölt: lesz vitorlás modellbajnokság, borfalu, hajókiállítás, koncertek és számos gyerekprogram. **Infó:** www.kekszalag.hu



NYÁR A HEGYEKBEN

Miért kéne minden nyáron a tengerparton süttetned magad? Miért ne választhatnál idén valami egészen mást? Miért ne érezhetnél jól magad ezúttal egy hegyvidéki nyaraláson? Az ausztriai Nockberge hegyvilágába beágyazódva található turrachi csúcson pompázó exkluzív négy csillagos **Hochschober** szálloda gondoskodik arról, hogy ne csak a környező természet élménye - a cirbolyafenyő erdők és lankás hegyhátak - érintsenek meg, hanem a hotelben található élvezetek is a kényelmet szolgálják. Ha szívesen kipróbálnád, milyen jógaezni a hegyen, milyen egy melegített hegyi tóban fürdeni, vagy magaslati tréningezni megtaláltad a tökéletes helyet. Az Alpok legmagasabban fekvő kültéri medencéi és Tó-fürdője cirbolyafenyő-szauna faházával, gőzfürdőjével és a Kelta kályha elnevezésű tepidáriumával minden igényt kielégít. Meglátod igaz a mondás: „A természetben megújul a test és a szellem harmóniája.”

Infó: www.hochschober.at



Zwölf gute Gründe

... und mehr zum Hochschobern im Sommer



Ich habe mich schon lange nicht mehr so sehr über eine Einladung gefreut wie an dem Tag, als ich herausstellte, dass die Familien Leeb und Klein zur zweiten Runde des gemeinsamen „Hochschoberns“ rufen. Bereits im Winter hatte ich die Mischung aus sorgenlosem Verwöhntsein, Exklusivität und familiärer Atmosphäre erfahren dürfen, die nicht einzigartig auf der Welt sein mag, aber doch so selten zu finden ist („Erlebnishotel auf dem Gipfel“ im Pester Lloyd Nr. 50-52/2007, Seite 16). Im nächsten Augenblick überkam mich jedoch ein Gefühl von Bekommenheit, was wohl könnte ich unseren Lesern noch Neues erzählen von diesem Ort? Sie werden gleich sehen, wie sehr ich mich darin irrte...

Der Wecker rüttelt mich 6.30 Uhr wach. Was soll's, auch im Urlaub ist man gerne zu Opfern bereit, wenn man seine wertvolle Freizeit mit Inhalten anreichern möchte. Zu „tun“ gibt es hier im Überfluss, ich beginne stilvoll mit einem erfrischenden Bad im Turracher Quellwasser – das hier gleich aus der Wasserleitung auf dem Zimmer fließt – und werfe mir dann schon beinahe wie ein Routinier den schneeweißen Bademantel mit der gestickten Aufschrift „Hotel Hochschober“ über. Mein erster Weg an diesem Morgen führt mich zum hoteleigenen „Seebad“, einem vom natürlichen Turrach-See auf 250 qm abgegrenzten Schwimm-„Becken“, das dank einer genialen Technologie auf 28°C beheizt ein erquickendes Baderlebnis bietet, während das kalte Seewasser ringsherum gerade auf zehn Grad kommt.

Noch gestern war ich gefangen in der Hektik der Großstadt, jetzt ziehe ich ruhig meine Bahnen und genieße den Blick auf die umliegenden Berge. Das ließe sich ebenso gut aus einem der in die Parkanlage des Hotels gestreuten Whirlpools oder ausgestreckt auf einem der unglaublich komfortablen Ruhebetten bewerkstelligen, doch bin ich längst verabschiedet zur Almbücherei-Heupackung. Also schlendere ich hinüber in den für Massagen vorbehaltenen Bereich, wo man mich sogleich in ein besonderes Wasserbett legt, umgeben von einem dicken Mantel aus Kräutern, Gräsern und Almbücherei. Derartig verpackt zu sein ist erst einmal gewöhnungsbedürftig, doch dann gebe ich mich ganz dem noch nicht erlebten Schwebezustand in dem warmen Wasserbad hin. Knapp eine Stunde später trete ich tafrisch (und mit einem Hauch von Duft nach frischem Heu) aus der Dusche und gehe mit Heißhunger zum Frühstück. Dafür steht die gerade erst erbaute „See-Stube“ offen, mit herrlichem Panoramablick auf den See und die Berge, von dem mich freilich für eine Weile das „gewohnt“ üppige Angebot an kulinarischen Ge-

nüssen einer so richtig wohlschmeckend gesunden, weil naturbelassenen Alpenküche abzulernen vermag.

In Kenntnis dessen, wozu das ungarische Baugewerbe imstande ist, kann ich nur mit Mühe nachvollziehen, wie es dem Hochschober-Stab gelang, dieses und weitere Neu- und Umbauprojekte in nur sechs Wochen Bauzeit zu realisieren (wofür die übliche Frühjahrs-Auszeit des Hauses lediglich verdoppelt wurde). Nicht nur die Restaurantkapazitäten wurden erweitert, mit einer topmodernen Innenarchitektur und in warmen Tönen präsentieren sich die 3-Seen-Zimmer, im Wellnessbereich wurden neue High-Tech-Sanitärräume ausgetalret, und bei diesem Bauprojekt blieb noch Zeit für eine witzige Ausstellung von Nachtpfoten, begleitet von Fotos aus aller Welt, die WC-s an den verrücktesten Orten zeigen.

Doch damit nicht genug, entstand in dieser kurzen Zeit ein vollständig neues Gebäude, das mit einer verglasten Brücke Verbindung zum „alten“ Hotel hält: Holzgetäfelte Erhebt sich stolz auf zwei Etagen das neue Reich der Kinder und Jugendlichen, und ich vermute ganz stark, dass die eigenen Sprösslinge der Hoteliers bei der Planung ihre Hand im

Spiel hatten. Überall liebevoll eingerichtete Tobe- und Bastelecken, Kuschelnest, Kletterwand, spielerisch im Bücherregal verborgene Videotechnik, einfach genial die bis ins Detail angelegte Küche mit sämtlichen nützlichen Haushaltsgeräten – alles im Kindermaßstab, und Gleiches nochmals nebenan im Waschraum. Auf der oberen Etage können sich die Teenager die Zeit auf ihre eigene, ebenso mit feinstem Gespür nachempfundene Weise vertreiben (Internet, Playstation, DVD, Darts, Tischfußball, Musikbox...), während Mütter gerade im Aromaölbad schwelgt und Vater im Weinkeller an die Verkostung edler Rebsäfte geht. Neben dem Paradies für Kinder verspricht die Nocky-Flitzer-Rodelbahn nur einen Steinwurf vom Hotel entfernt einen weiteren Höhepunkt, deren anderthalb Kilometer langer Schienenweg mit einem Gefälle von 240 Metern nicht nur wegen der absolut sicheren Gleittechnik selbst Erwachsene begeistert. Ausstoben können sich jung und alt erst recht auf mehreren hundert Kilometern Mountainbike-Strecken quer durch die Nockberge, gemüthlicher geht es bei Wassertreter oder einer Bootsfahrt auf dem Turrach-See zu, wofür das Hotel die benötigten Utensilien bereitstellt.

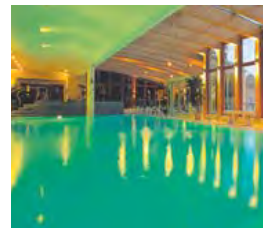
Im Hochschober ist immer etwas los, dieser Sommer erhält zum Beispiel durch Yoga am Berg eine eigene Note. Unter Anleitung namhafter Trainer werden die Hotelgäste kostenlos in mehrmals am Tag angebotenen Einheiten mit der Vielfalt dieser viele tausend Jahre alten Übungen vertraut gemacht, um Körper, Geist und Seele ganzheitlich zu verjüngen oder ein wenig zur eigenen Stille und Kraft zurückzufinden.



fordern Bergtouren. Wir haben uns da noch eine anspruchsvollere Wanderroute ausgesucht, die uns in einem fünfstündigen Rundkurs vorbei am Schwarzsee und Grünsee über den Bergrücken des Schoberrigels hin zur bis weit in den Sommer hinein schneesicheren Grotte auf 2.232 m Höhe führt. Wer auf eigene Faust loswandern will, erhält im Hotel Nordic-Walking-Wanderstäbe und Wanderkarte, wir setzen lieber auf den Bergführer, weil wir mit ihm das Erlebnis „Schatzkiste“ ganz sicher nicht verpassen. Die lässt sich übrigens mit dem Magnetstreifen unserer Hotelzimmerkarte öffnen – High-tech in den Bergen, so interpretiert das Hochschober den Weg zu modernem Gesundheitstourismus! – und enthält gefragte Durstlöscher für verschwitzte Wanderer. Auch eine Einkehr in die Vastl- oder die Karlhütte gehört zum Programm, wo uns nicht nur ein starker Imbiss, sondern sogar eine Fußmassage erwartet.

Zurück im Hochschober wird Wellness für die geschundenen Knochen zum wahren Paradies. Wasser und prickelnde Wärme tun gut, ob im authentisch türkischen Hamam wie im Märchen aus 1001 Nacht oder in der von mir schon im Winter favorisierten Zirbensauna, neben der eine Treppe zum Seitensprung in den kalten Bergsee verlockt. Dampfkabinen, Keltöfen, Salztherme und Massageduschen sorgen dafür, dass unsere Körpertemperatur nach allen Extremen doch wieder zum gesunden Mittel zurückfindet.

Im Wissen um all diese Genüsse wollen uns die Inhaber des Hotel Hochschober tatsächlich weismachen, es gäbe zwölf Gründe – akribisch von ihnen zusammengetragen –, warum dieser Ort



auch im Sommer die ideale Urlaubsadresse bietet. Da hab ich so meine Bedenken. Schließlich finde ich im Labyrinth der Hotelangebote jeden Tag ein Dutzend neue Gründe, warum ich zu gerne noch bleiben würde. Und wirklich nur einen Grund zur Reklamation: die nicht abzuwendende Heimreise...

–matt–

Hotel Hochschober

Familie Leeb und Klein
A-9565 Turracher Höhe 5, Kärnten
Tel.: +43/4275/82 13
Fax: +43/4275/83 68
E-Mail: holiday@hochschober.at
Internet: www.hochschober.at



Fotos: www.hochschober.at

Pihenés és feltöltődés a hegyekben

A természetben megújul a test és a lélek harmóniája



A csodálatos hegyvonulatokból álló Nockberge hegység két ausztriai tartomány, Karintia és Stájerország között fekszik. A Nockberge hegyvilágába beágyazódva, 1.763 méter magasságban pompázik a turrachi csúcs, ahol egy igazán különleges szálloda várja a pihenni vágyókat.

Ahogy ők nevezik, HochschoberN, vagy magyarul lefordítva „Hochschoberolás” a szálloda teljes kínálatát és a turrachi táj valamennyi lehetőségét magában foglalja: a kényelmes lustálkodás élvezetét éppúgy, mint a sportos aktivitást. A Hochschoberolás annyit jelent, feltöltődés, élvezet, kapcsolódás...

SPORT

Séta és túrázás a Nock- hegységben

A turrachi hegyvilág a három hegyi tóval és a cirbolyafenyő erdőkkel együtt ideális környezetet biztosít a természetben végezhető bármilyen mozgás és sport számára. Attól függően, hogy egy kényelmes sétát kívánunk-e tenni vagy éppen kirándulni, túrázni szeretnénk.

Life – tipp: A hegyre „mászást” két sílift – a Kornockvasút és a Panorámavasút is segíti. Ha pedig megfáradnánk, két alpesi ház is vár minket nem mindennapi finomságokkal és persze a helyi ételkülönlegességekkel.

Nordic Walking és futás

A mostanában oly népszerű Nordic Walkingot is mindenki kedvére kipróbálhatja az ideális terepet nyújtó turrachi csúcson. A magaslati tréning javítja a szervezet oxigén- és vérellátását, továbbá optimalizálja a zsír- és szénhidrátégetést.

Itt mindenki kiválaszthatja a neki illőt:
2,4 km a Turrachi tó körül
7,2 km, a három tó-megkerülésével
11,2 km csak profiknak!

A boldogító sport

A Nordic Walking (más néven ski walking) sígyaloglást jelent. Finnországból indult hódító útjára még az 50-es években, bár sokáig nem tudta önálló sportággá kinőni magát. Lényege a gyaloglás, sító használata mellett. A titok nyitja is ebben a speciális botban rejlik, hiszen ez adja a dinamikát és a ritmust a gyalogláshoz. A sígyaloglás a soft (könnyű) sportokhoz tartozik, tehát nem megterhelő, könnyű és frissítő hatású. Kortól és fizikai állapottól függetlenül bárki űzheti. A kis igénybevétel mellett viszont igen egészséges, sok szempontból pozitív hatást gyakorol a szervezetre. Egyesíti a gyaloglást, a futást és a sízést. Egészségre gyakorolt hatása: növeli a kondíciót, serkenti a vérellátást, ezáltal az ízületek rugalmasabbá válnak. Hatására nő a vörösvérsejtszám és az oxigén ellátás, ami kedvezően hat a szív és érrendszer működésére. Növeli a stressz tűrésszámát, erősen javítja a közérzetet. A kiadós séta hatására az anyagcsere is fokozottabban működik, így többet méregtelenít a szervezet. Akár 400 kalóriával többet égethetsz el, mint ha csak gyalogolnál, ahol ez az érték 280 kalória körül mozog.

Biciklizz!

A lankás Nockberge szelíd hegyvonulatai, és az ideális mountainbike útvonalak a kerékpározók paradicsoma. A Nockberge hegységben összesen 100 km különböző nehézségi fokozatú kerékpár- és mountainbike út várja a biciklizés szerelmeseit.

WELLNESS

Tó-fürdő és alpesi tópart

A világon egyedülálló, a turrachi tóból leválasztott melegített vízű Tófürdő. A napsütés élvezete közben a 28-30°C hőmérsékletű Tófürdőben a megmártózás ideális felfrissülést nyújt. Aki pedig inkább pihenni és kikapcsolódni szeretne, annak ajánlom a három kültéri pezsgőfürdő által nyújtott bizsergető élményt.

Tea kalendárium

A Kína-toronyban található a „Szép Teaház a hegyen”... ami egyértelműen a teaélvezetek csúcsa. A főképp Kínából, Japánból és Tajvanból származó teák mellett az éppen aktuális és az évszakhoz illő, különböző témák köré csoportosított teakülönlegességeket muszáj megkóstolni.

Life- tipp: Júliusban és augusztusban a nyári teakülönlegességek állnak a teázás élvezetének középpontjában, míg szeptember közepéig a kínai gyógynövényteákkal ismerkedhetünk meg.

Cirbolyafenyő szauna

A hideg és meleg váltakozásának játékában rejlik az északi Hochschober-világ különleges vonzalma. Több szauna, a tó melletti cirbolyafenyő-szauna faház, gőzfürdő és a „Kelta kályha” elnevezésű tepidárium is különlegesen pihentető élményt nyújt egyedi hangulattal.

1001 éjszaka meséi

Az Alpok egyetlen keleti fürdőházában, az 1001 éjszaka mesés varázsában élvezhetjük a Kelet fürdőkultúráját. A Hamam a pihenés és elmélyülés színhelye, az „idő végtelenségének” élvezete. A Hamam törökfürdő egyik különlegessége a Hamam-mosdatás, ami sokkal többet jelent a testtisztításnál, hiszen nem csak gyengéd testradírozás és mosdatás egyfajta kombinációja, hanem mentális megújulás is egyben.





Különleges kezelések

A még tökéletesebb megjelenésért érdemes kipróbálnunk a hotel különleges kezeléseit is. Masszázsok, különleges távol-keleti kezelések, kozmetikai testkezelések, testtekercselés, vízagyak, és egy kiváló szakembercsapat gondoskodik a feltöltődésről.

Jóga a hegyen

Júliusban nemzetközileg elismert jóga trénernek segítségével ismerhetjük meg a jóga sokféleségét.

A tréner naponta három-három, a Kína toronyban vagy a természetben végezhető, reggeli, késő délelőtti és késő délutáni gyakorlategységet kínál.

Kapcsolat:

Hotel Hochschober
Familie Leeb und Klein
A-9565 Turracher Höhe 5
Kärnten
Tel.: +43/4275/82 13
Fax: +43/4275/83 68
E-mail: holiday@hochschober.at
Internet: www.hochschober.at

