

# NA NARTY

| Czwartek 5 listopada 2015 |

## POLECAMY

**OBERTAUERN.** Tu można połączyć przyjemności dla wszystkich członków rodziny. Jest gdzie jeździć i gdzie się bawić po nartach **s. 2**

**JEDZENIE.** Czego warto spróbować w lokalnych restauracjach. Jest kilka dań, które po prostu musisz zjeść **s. 2**

**ZILLERTAL ARENA.** To miejsce idealne dla narciarzy poszukujących wrażeń. Są przepiękne widoki i trasy dla każdego **s. 4**

**MODA.** Bądź widoczny na stoku. Koniec z szaroburymi i czarnymi zestawami. Sportowy strój zimowy ma być jak najbardziej kolorowy **s. 4**

**STYRIA.** Zachodnia część tego landu słynie z narciarstwa. Sezon trwa tu od początku grudnia do kwietnia, a sztuczne naśnieżanie zapewnia dobre warunki nawet na początku wiosny **s. 6**

**URODA.** Podpowiadamy, jakie kosmetyki trzeba zabrać ze sobą na narty **s. 6**

**PORADNIK.** Jak się ubezpieczyć, jadąc za granicę **s. 7**



# OBERTAUERN, CZYLI MIEJSCE, KTÓRE POKOCHALI BEATLESI

**TO IDEALNE MIEJSCE DLA RODZIN - DZIECI MAJĄ TAM ZAPEWNIONĄ OPIEKĘ, DOROŚLI ODPOCZYNEK, A NASTOLATKI SZALONE IMPREZY**

**Obertauern oferuje narciarzom ponad 100 km tras narciarskich na poziomie od 1630 do 2313 m n.p.m.**



CC BY SA 3.0

**W**yjazd rodzinny to zawsze jest problem: gdy na miejscu są atrakcje dla dzieci, to nastolatki się nudzą, gdy jest cisza i spokój na regenerację rodzicielskich nerwów, to dzieci nie mają zajęcia, a gdy jest mnóstwo atrakcji dla młodzieży, to młodsze dzieci nie mogą w nocy spać. Czy istnieje miejsce, w którym można połączyć przyjemności dla wszystkich członków rodziny? Jest! I to jakie!

## POŁOŻENIE

Obertauern znajduje się w regionie Rädstädter Tauern, czyli w zachodniej części pasma gór Taurów Niższych. Miejscowość położona jest na wysokości 1740 m n.p.m. Miejscem turystycznym stała się w 1967 roku, kiedy zaczęto budować tam pierwszy stok. Już w 1985 roku doczekał się on również systemu naśnieżania. Nie był on jednak bardzo potrzebny, gdyż jest to miejsce o najpewniejszej pogodzie. Sezon trwa tutaj już od listopada do kwietnia. Jeżeli chcemy pojechać na narty i mieć pewność, że będzie śnieg, to Obertauern jest idealne!

## JAK NAJLEPIEJ DOJECHAĆ?

Poza tym do miasteczka bardzo łatwo jest dojechać. Z Warszawy to około 1000 km, więc spokojnie można tam pojechać samochodem, szczególnie że trasa prowadzi głów-



**Kompleks narciarski dysponuje bazą ponad 150 hoteli, a część z nich wyposażona jest w salony spa na bardzo wysokim poziomie**

nie autostradami. Blisko jest również z pobliskich lotnisk - 220 km od Monachium i 320 km od Wiednia. Można więc spokojnie wypożyczyć sobie samochód i dojechać.

Jednak na miejscu prawo jazdy już nam się nie przyda, ponieważ wszędzie można dojść bądź dojechać na nartach. W miejscowości jest stworzona specjalna trasa umożliwiająca okrążenie całego kurortu bez odpinania nart, są to tzw. rundy. Runda czerwona umożliwia jazdę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a zielona - w kierunku przeciwnym.

## DLA KAŻDEGO NARCIARZA COŚ DOBREGO

Poza tym Obertauern oferuje narciarzom ponad 100 km tras narciarskich na poziomie od 1630 do 2313 m n.p.m. Prowadzi na nie ok. 26 wyciągów - jeden gondolowy, 14 kanapowych i 11 orczykowych. Trasy są idealne dla średnio zaawansowanych narciarzy, ale na miejscu działa aż siedem szkół nauki jazdy, a jednocześnie osoby żądne sportowych wyzwań mają do dyspozycji kilka stromych i wymagających zjazdów.

Zadowoleni będą także narciarze biegowi, dla których udostępniono 10-kilometrową trasę pucharową dla profesjonalistów, 6-kilometrową trasę Hundsfeldloipe i 10-kilometrową trasę Gnadenalm-Loipe dla amatorów pejzaży

## CO POZA TYM?

Jest to kurort, który ma do zaoferowania także wiele innych atrakcji sportowych. Znajduje się tutaj pierwsza austriacka szkoła snowkite oraz spory park rozrywki dla snowboardzistów. Dodatkowo są dwa tory saneczkowe oraz możliwość zagrania na snowbicie. Oczywiście nie można nie wspomnieć o przepięknych trasach widokowych dla osób spragnionych wędrówek po górach. W miejscowości znajduje się także centrum sportowe z salą do gry w squasha i kortami tenisowymi.

Na nudę nie będą narzekać także wszyscy spragnieni regeneracji. Obertauern dysponuje bazą ponad 150 hoteli, a część z nich wyposażona jest w salony spa na bardzo wysokim poziomie. Oczywiście wszędzie można znaleźć specjalistów od masażu sportowego, którzy doprowadzą do porządku nasze zbolale wysiłkiem mięśnie. Jednak większość salonów oferuje również zabiegi spa - masaże, peelingi, kąpiele i maski. W związku z tym po szaleństwach na stoku możemy oddać się

w ręce fachowców i oddać się pełnemu zapomnieniu wśród ulubionych zapachów.

## THE BEATLES POLECA!

Kurort został odkryty już w 1965 roku, kiedy przyjechał tutaj zespół The Beatles, by nagrać film „Help!”. Muzycy wybrali Obertauern głównie dlatego, że gwarantował białe krajobrazy. Wprawdzie byli tu tylko tydzień, jednak wszyscy czterej zakochali się w tym miejscu. Do dzisiaj w wielu hotelach wiszą zdjęcia roześmianych muzyków na stoku, podczas pracy na planie. Poza tym na wielu brytyjskich forach internetowych można przeczytać, że mieszkańcy Wysp wybierają tę miejscowość właśnie ze względu na kultowy zespół. Jak na razie nikt nie narzeka, wręcz przeciwnie - wszyscy są zachwyceni i zamierzają wrócić.

Nic dziwnego - nie ma bowiem osoby, która mogłaby się nudzić. Po zamknięciu stoków miasto nie zamiera - wręcz przeciwnie. To właśnie wtedy otwierają się liczne restauracje, dyskoteki i bary. W zależności od upodobań można iść na karaoke, potańczyć na silent disco czy po prostu usiąść i wypić drinka ze znajomymi. Dodatkowo można mieć pewność, że dziećmi zajmą się specjalne szkolki, które zabierają je do kina, teatru lub zaoferują rozmaite zajęcia artystyczno-ruchowe. To kurort, w którym po prostu nie da się nudzić.

/Paulina Pietrzak

## A PO NARTACH TEGO TRZEBA W AUSTRII SPRÓBOWAĆ

Jedzenie w Austrii nie różni się w zależności od regionu. W każdym z kurortów znajdziesz podobne dania i koniecznie ich spróbuj.

Potrawą najbardziej wartą polecenia jest Germknödel, czyli spore ciastko gotowane na parze nadziane powidłami śliwkowymi. Jest bardzo delikatne i słodkie, gdyż obficie się je polewa gęstym sosem waniliowym i posypuje zmielonym makiem. Podawane jest na ciepło, więc idealnie rozgrzewa po kilkugodzinnym szaleństwie na stoku. Jest po prostu uwielbiane przez dzieci, jednak smakuje również większości dorosłych z racji na połączenie kwaskowych powideł i słodczy waniili. Ta przyjemność kosztuje około 5-7 euro.

Zresztą Austriacy uwielbiają połączenie słodko-kwaśne i swój sos wa-



Germknödel

niliowy dodają do wielu potraw, choćby do podawanych na ciepło strudli. Mają dwie odmiany: jedną słodsza - sernikową Käsestrudel i bardziej kwaśną - jabłkową Apfelstrudel.

Jeżdżąc na nartach w Austrii, nie można także nie spróbować zupy gulaszowej. Jest bardzo sycąca (dla mnie



Kaiserschmarrn

jedna miseczka to za dużo), doskonale rozgrzewa i regeneruje po jeździe na nartach. Po niemiecku nazywana jest Gulaschsuppe. Składa się z ziemniaków, warzyw i małych kawałków mięsa, zawsze podawana jest z chrupiącą bułką kajzerką. Czasami zdarza się, że jest mocno doprawiona, więc



Spätzle

zamawiając ją dla dzieci, należy wcześniej o to zapytać kelnera. Porcja zupy kosztuje zazwyczaj ok. 10 euro.

Innym sztandarowym daniem są Spätzle, czyli małe kłuseczki zrobione z jajek i mąki, a potem gotowane w osolonej wodzie. Zwyczajowo podawane są zapiekane z górkim serem

i ze skwarkami, jednak często można je dostać również z kawałkami kielbasy, kiszoną kapustą lub nawet na słodko - z twarogiem i cukrem pudrem. To również koszt około 10 euro.

Oczywiście nie byłoby austriackiej kuchni bez ich kielbasek. To jedno z najbardziej neutralnych dań, które zasmakują wszystkim, którzy nie lubią eksperymentować z kuchnią. To po prostu grillowana kielbasa (czasami zawiązana w boczek) z talerzem frytek.

O dziwo w przystokowych knajpach niezbyt często znajdziemy najbardziej austriackie danie ze wszystkich - sznyצל wiedeński. Jednak mięsny gulasz lub smakujący jak kawałek słodkiego nieba Germknödel jest w stanie to wynagrodzić nawet najbardziej wybrednym smakoszom.

/Paulina Pietrzak

RP1

# NOWY SEZON ZIMOWY W OŚRODKU ZILLERTAL ARENA

## trasa HöhenFresser-Tour w Zell am Ziller

Najdłuższy trasa zjazdowa do doliny w Austrii – przewyższenie 1930 metrów na jednym odcinku!

Zillertal Arena rozpocznie nadchodzącą zimę nowym i długo oczekiwanym wydarzeniem – otwarciem najdłuższej trasy zjazdowej do doliny w Austrii, która oferuje przewyższenie 1930 metrów i niezwykle narciarskie emocje – wszystko na jednym odcinku! Zjazd do doliny w Zell am Ziller stanie się w ten sposób trasą o największym łącznym przewyższeniu w całej Austrii, dzięki czemu nazwa HöhenFresser-Tour zyskała niezwykły prestiż.

Gościom ośrodka Zillertal Arena – największego narciarskiego ośrodka w Zillertalu – od dawna wiadomo, że ośrodek ten to

symbol innowacyjności. Poprzez dokończenie trasy aż do Zellu spełnione zostało marzenie fanów i kierownictwa ośrodka Zillertal Arena.

„Pierwsze pomysły zjazdu aż do Zell am Ziller pojawiły się już ponad 20 lat temu, zaś właściwa realizacja i zakończenie w trakcie obecnej zimy trwało 5 lat”, mówi przedstawiciel ośrodka Zillertal Arena, Franz Kranebitter.

Nowy zjazd do doliny oferuje wszystkim gościom, którzy odwiedzą ośrodek Zillertal Arena ze strony gminy Zell am Ziller niezwykłą atrakcją, ponieważ będą mogli zjechać na nartach lub snowboardzie bezpośrednio do doliny. Jeśli rozpoczną z najwyższego szczytu Areny – przełęcz Übergangsjoch,

pokonają na drodze do celu w dolinie prawie 2000 metrów wysokości na trasie mierzącej 10 kilometrów.

Wskazówka: kolejką linową Karspitzbahn w Zellu można dostać się w zaledwie kilka minut na legendarną „trasę sportową”, którą z pewnością można określić jako jeden z najlepszych stoków narciarskich w Zillertal. Nowa trasa w Zellu i powiązane z nią przedłużenie do doliny jest dla wszystkim miłośnikom nart prawdziwą „narciarską perelką”.

Podobnie kierownik ds. marketingu, mgr Annemarie Kröll jest dumna, że po długiej fazie planowania może teraz zaproponować gościom Zillertal Arena jeszcze większy komfort wypoczynku.



### ARENA CHAMPIONS – BYĆ WSZĘDZIE TAM

NOWOŚĆ!

Oprócz nowych tras narciarskich do doliny, ośrodek Zillertal Arena oferuje także inne atrakcje, w tym nowość – Arena Champions. Każdy gość ośrodka Zillertal Arena może zostać mistrzem areny, uczestnictwo jest darmowe. Musi jedynie wyszukać wszystkie 10 stacji Arena Champion w ośrodku narciarskim i w każdej z nich uzyskać Action-Point. Stacje Champion są osobno oznaczone, należą do nich **cztery Speed Checks** w Actionparku Kreuzwiese w Zellu, Gerlosu, Königsleitenu a Hochkrimmlu, a także **trzy trasy SkiMovie** przy kolejkach Kreuzwiesn X-Press w Zellu, Ebenfeld X-Press w Gerlosu i szczytowa kolejka w Königsleitenu. Pozostałe 3 Action-Point można uzyskać w **photopointie** w Zellu, Gerlosu a Hochkrimmlu. (Video&Zdjęcia można pobrać za pomocą numeru skipasu na stronie [www.zillertalarena.com/champions](http://www.zillertalarena.com/champions)). Dla wszystkich, którzy zbiorą wszystkie 10 punktów, czeka na koniec Arena Champions Finisher Book. Po wprowadzeniu numeru skipassu na stronie [www.zillertalarena.com/champions](http://www.zillertalarena.com/champions) uzyskają książkę mailem jako plik PDF.



### ZILLERTAL ARENA – HOTELE



Aktiv Hotel Gaspingerhof: \*\*\*\*  
A-6281 Gerlos 153  
[info@gaspingerhof.at](mailto:info@gaspingerhof.at)  
[www.gaspingerhof.at](http://www.gaspingerhof.at)

**Relaks w Wellness & wodnym świecie, wrażenie kulinarne**



Familien-Wellness-Hotel Dörfwirt  
\*\*\*\*  
A-6278 Hainzenberg im Zillertal  
Dörf 398  
[info@doerfwirt.at](mailto:info@doerfwirt.at)  
[www.doerfwirt.at](http://www.doerfwirt.at)

**Tradycyjny tyrolski hotel z rodzinną atmosferą i basenem**



Alpengasthof Filzstein:\*\*\*s  
A-5743 Oberkrimml 65  
[info@filzstein.at](mailto:info@filzstein.at)  
[www.filzstein.at](http://www.filzstein.at)  
**Firma rodzinna, miejsce odpowiednie dla alergików i astmatyków**



Alpenhotel Tirolerhof: \*\*\*\*  
A-6281 Gerlos 98  
[info@tirolerhof-gerlos.at](mailto:info@tirolerhof-gerlos.at)  
[www.tirolerhof-gerlos.at](http://www.tirolerhof-gerlos.at)  
**Wellness, kąciek zabaw dla dzieci, tradycyjna restauracja**

### ZILLERTAL ARENA – FAKTY:

- największy ośrodek narciarski w Zillertal
- 143 kilometrów tras narciarskich, 51 wyciągów
- 3 trasy zjazdowe SkiMovie & 4 szybkie trasy Speed Check, 3 photopointy
- Snowparki i actionparki, bagjump, snakerun
- Ogromne ośrodki dla dzieci, szkoła dla dzieci, 10 szkółek narciarskich
- Górskie chaty z przekąskami, restauracje przygotowane dla dzieci, après ski
- Good Morning Skiing w marcu 2016 od godziny 6:55
- Moonlight Skiing & Dinner
- Darmowe Wi-Fi w ramach całego ośrodka
- Arena Coaster – alpejska trasa górską w Zillertalu
- Wysokogórskie trasy biegowe, zimowe szlaki turystyczne
- Najdłuższa trasa saneczkarska w Zillertalu – 7 km z oświetleniem aż do 1 godziny w nocy
- Skibusy za darmo



# TRASY, WIDOKI I NOCNE ŻYCIE

## TO NAJWIĘKSZY OŚRODEK W DOLINIE ZILLERTAL MAJĄCY OKOŁO 140 KM TRAS NARCIARSKICH

PAULINA  
PIETRZAK



Zillertal Arena to miejsce idealne dla narciarzy poszukujących wrażeń. Trasy dostosowane są do umiejętności początkujących narciarzy, a jednocześnie będą ekscytujące dla zaawansowanych. Wszystkie są tak ułożone, że ma się ochotę zatrzymać co kilkanaście metrów, by zapamiętać na długo otaczający przepiękny widok.

### POŁOŻENIE

Zillertal Arena jest położone u podnóża Alp Zillertalskich w Tyrolu w zachodniej Austrii. Dzięki bliskiemu sąsiedztwu Włoch jest to bardzo ciekawy region. Łączy tradycje obu krajów. Poza tym jest to po prostu piękne miejsce, więc wielbiciele zapierających dech w piersiach widoków będą wprost zachwyceni.

### JAK DOJECHAĆ?

Niestety, jedynym minusem zespołu kurortów jest dość skomplikowany dojazd. Najłatwiej po prostu wsiąść w samochód i tu przyjechać. Można też przylecieć na lotnisko w Salzburgu i dotrzeć na miejsce samochodem, ewentualnie pociągiem. Trzecim sposobem jest lot do Monachium i przejazd pociągiem lub autobusem do Innsbrucka, a potem do Doliny Zillertal.

### RAJ DLA NARCIARZY

W regionie jest 140 km tras narciarskich między tworzącymi kurort miastami - Zell, Gerlos, Königsleiten i Gerlosplatte. Trasy położone są na wysokości 570 - 2500 m n.p.m., przez co dobre warunki narciarskie panują tu mniej więcej od grudnia do kwietnia. Większość stoków, aż 110 km tras, jest w razie potrze-

Ośrodek jest położony u podnóża Alp Zillertalskich w Tyrolu



by sztucznie dośnieżana. Można się między nimi poruszać specjalnymi, darmowymi skibusami. W dolinie znajdziemy ponad 50 różnego rodzaju kolejek i wyciągów, na które obowiązuje jeden karneć i które są w stanie obsłużyć 78 tysięcy osób na godzinę. To 16 wyciągów orczykowych, 22 krzeselkowe, 10 małych gondoli i 1 duża gondola.

Narciarze mają do dyspozycji 125 km czarnych i czerwonych tras, natomiast na pozostałej części mogą spokojnie jeździć wszyscy początkujący i średnio zaawansowani. Dodatkowo w ofercie są dwie trasy przeznaczone jedynie dla snowboardzistów i 200-kilometrowa trasa do narciarstwa biegowego.

Zillertal Arena to idealne miejsce dla osób chcących się nauczyć jazdy bądź dla dzieci, ponieważ na jej terenie jest aż dziesięć szkół narciarskich i snowboardowych. Jednak również zaawansowani mogą szkolić swoje umiejętności, ponieważ mogą korzystać z trzech tras liczących czas przejazdu.

EISWIND CC-BY-SA3.0



Zillertal Arena to miejsce idealne dla narciarzy poszukujących widokowych wrażeń

### INNE ŚNIEŻNE SZALEŃSTWA

Poza narciarzami zachwyceni kurortem będą również saneczkarze. Zbudowany został dla nich specjalny tor saneczkowy Arena Coaster i nocny tor

saneczkowy Gerlosstein, który ma aż siedem kilometrów. Poza tym w mieście Gerlos powstał snowpark. Na 30 000 m kw. wielbiciele jednej deski mogą szaleć do woli. Główny tor startowy usytuowany jest równoległe do wycią-

gu, a najwyższy punkt znajduje się na wysokości 2020 m n.p.m. Całość podzielona jest na trzy strefy: dla początkujących, średnio zaawansowanych i zaawansowanych. Dodatkowo posiada specjalną strefę „Chill-area” wyposażoną w system nagłaśniający, gdzie każdy znajdzie chwilę relaksu.

Do dyspozycji turystów jest także sztuczne lodowisko i dwie hale do gry w squasha i tenisa ziemnego. Warto wziąć udział w wędrowkach wysokogórskich marszu na raketach śnieżnych, przejażdżce parowozem, kuli-gu i locie paralotnią, więc wielbiciele sportu nie będą się nudzić.

### TE MIASTA NIGDY NIE ŚPIĄ

Życie tutaj cichnie dopiero późną nocą; jest sporo barów, dyskotek, klubów i restauracji, a także organizowane są liczne koncerty. W związku z tym można wybrać idealną rozrywkę dla siebie albo zamknąć się w pokoju z butelką grzanego wina i odpocząć.

Wszyscy zmęczeni jazdą narciarze i snowboardziści mogą także wybrać się do wielu dostępnych salonów SPA. Oferują one liczne masaże, maski, peelingi i całe rytuały pielęgnacyjne i regenerujące.

Dodatkową atrakcją jest możliwość obserwowania rozgwieżdżonego nieba w planetarium w Königsleiten.

### JAK OGARNAĆ DZIECI?

Wyjeżdżając rodzinnie, zawsze mamy pewne zmartwienie - co zrobić z dziećmi, kiedy chcemy poszaleć na stoku. Zazwyczaj jedno z rodziców jeździ, a drugie jest z dzieckiem i potem się wymieniają. W regionie Zillertal Arena nie ma tego problemu, ponieważ funkcjonują tutaj specjalne przedszkola, gdzie maluchy bawią się na powietrzu, lepią bałwany albo majsterkują. Poza tym istnieje możliwość oddania pociechy na kilka godzin do szkoły jeździeckiej albo wynajęcia niani, która zaopiekuje się maluchem dokładnie według naszych wskazań.

## BĄDŹ WIDOCZNY NA STOKU - MODA DLA FANÓW BIAŁEGO SPORTU NA ZIMĘ 2015/2016

Koniec z szaroburymi i czarnymi zestawami. Sportowy strój zimowy ma być jak najbardziej kolorowy, by odzwierciedlać nasz radosny nastrój.

Różowe kurtki, niebieskie spodnie i kaski z nadrukami przestały być zarezerwowane tylko dla dzieci. Teraz także dorosli powinni być widoczni na śniegu i wyróżniać się kolorowym ubraniem.

Zanim jednak wybierzemy ulubiony kolor, sprawdźmy, czy strój jest wygodny i nie krępuje ruchów. Zarówno spodnie, jak i kurtka nie mogą być zbyt obcisłe.

W minimalistycznej wersji kolorystycznej wystarczy postawić na jeden mocny akcent - najlepsza będzie kurtka, a resztę zostawić w ulubionej czerni lub innym stonowanym kolorze. Ale też można poszaleć na całego i skompletować cały papuzi strój. W tym przypadku warto uważać, by kolory się nie gryzły.

Wśród czapek i rękawiczek także panuje kolorowe i wzorzyste szaleństwo. Trzeba jednak pamiętać, że pod kaskiem czapki nie widać. Dlatego najlepiej zaopatrzyć się w dwie. Jedną powinna być cienka, żeby bez problemu zmieściła się pod kaskiem. Druga, grubsza, będzie idealna do noszenia poza stokiem.

Kompletując narciarski strój, nie można zapomnieć o punktach obowiązkowych, choć niekoniecznie widocznych. W naszym zestawie na pewno musi się znaleźć bielizna termiczna i wygodne gogle. W niektórych sklepach sportowych można kupić specjalne modele do zakładania na okulary optyczne.

/Agata Piasecka

**Kurtka puchowa, Decathlon, 149,99 zł**

**Ocieplany kask, Decathlon, 99,99 zł**

**Narciarska kurtka w kwiaty 4F, 449,90 zł**

**Ciepłe rękawiczki na narty, 4F, 99,90 zł**

**Niebieskie spodnie z szelkami 4F, 299,90 zł**

MATERIAŁY PRASOWE (5)

# W KRAJNIE SNIEGU



## SEZON NARCIARSKI W OBERTAUERN TRWA OD POCZĄTKU LISTOPADA DO POCZĄTKU MAJA

- Bajeczny urlop w jednym z najbardziej zaśnieżonych obszarów narciarskich w Alpach.
- Najlepsze warunki do uprawiania sportów zimowych w romantycznej atmosferze.
- Z hotelu prosto na stok narciarski.

## OBERTAUERN W SKRÓCIE

100 km stoków narciarskich, 26 kolejek linowych i wyciągów, oświetlony nocą stok, szkoła śnieżnego kitesurfi ngu, 5 szkół narciarskich i snowboardowych, Snowpark Obertauern „The SPOT”.

## KALENDARIUM IMPREZ:

- 27.11.2015: Otwarcie sezonu narciarskiego 2015 „CULCHA CANDELA“ LIVE
- 07.12.2015: Krampusparty
- 07.04. – 10.04.2016: Gamsleiten Kriterium – największa w Austrii zabawa w poszukiwanie skarbów
- 15.04. – 16.04.2016: Fridge Festival Obertauern

## ATRAKCYJNE TYGODNIOWE OFERTY RYCZAŁTOWE:

- 18.11. – 19.12.2015: Tygodnie inauguracyjne
- 09.01. – 30.01.2016 | 26.03. – 02.04.2016: Bobby's Schneeabenteuer (Śnieżna przygoda Bobby'ego)
- 09.01. – 30.01.2016: Tygodnie śniegowego puchu
- 02.04. – 01.05.2016: Tygodnie „Sun & Fun” (Słońce i zabawa)



# STYRIA - TRASY GODNE MISTRZÓW, A PO NARTACH...

**DLA POCZĄTKUJĄCYCH, DLA DZIECI, DLA ZAWODOWCÓW  
I SNOWBOARDZISTÓW. KAŻDY FAN ZIMOWEGO SZALEŃSTWA  
ZNAJDZIE COŚ DLA SIEBIE NA 865 KM TRAS NARCIARSKICH STYRII**

**Stolica Styrii Graz**  
- widok na stare miasto



MATTHEW FIELD CC BY-SA 3.0

**AGATA  
PIASECKA**



Styria jest drugim co do wielkości austriackim landem, a jego zachodnia część słynie z narciarstwa. Sezon trwa tu od początku grudnia do kwietnia, a sztuczne naśnieżanie zapewnia dobre warunki nawet na początku wiosny.

Najważniejszym ośrodkiem sportów zimowych jest uważany na pioniera snowboardu region Dachstein Tauern, gdzie zawody narciarskie organizowane są już od XIX wieku.

## TRASY DLA KAŻDEGO

Miłośnicy jazdy na jednej desce wrażeń mogą szukać w specjalnie zaprojektowanych na potrzeby snowboardu parkach śnieżnych w Plannersalm i Hochwurzen. Z kolei najmłodszy i początkujący narciarze świetnie odnajdą się na płaskich zboczach w okolicy miejscowości Schladming. Tu też mogą się udać amatorzy biegówek, bo na trasie Dachstein Tauern - Schladming znajduje się aż 717 km tras biegowych. Działa tam też 6 torów saneczkowych, z czego jeden czynny jest także w nocy.

W Styrii coś dla siebie znajdują też najbardziej wytrawni narciarze, którzy będą mogli spróbować swoich sił, zjeżdżając bokiem tras Pucharu Europy. Popularną atrakcją jest też możliwość zjazdu przez masyw Dachstein. Ci, którzy oceniają swoje umiejętności na

średnio zaawansowane, mogą kupić łączony karnet na cztery góry Hauser Kaibling, Planai, Hochwurzen oraz Reiteralml i szusować po 70 km połączonych tras. Stroniący od tłumów powinni się wybrać do Lachtal, gdzie z dala od zgiełku można pojeździć po czerwonych szlakach zjazdowych. W sumie w Styrii na narciarzy i snowboardzistów czeka 71 kolejek linowych i wyciągów krzeselkowych i aż 242 wyciągi orczykowe. Do dyspozycji narciarzy pozostaje też 69 certyfikowanych szkolek narciarskich i wypożyczalni nart.

## W WOLNYM CZASIE

Po całym dniu na stoku na turystów czeka cała masa dodatkowych atrakcji i możliwości relaksu od basenów i saun po gabinety masażu. W uzdrowisku Salzkammergut można skorzy-

stać z całej gamy zabiegów leczniczych, między innymi okładów borowinowych. W miejscowości Bad Mitterndorf znajdują się ciepłe baseny „Römerbad” umożliwiające kąpiel pod gołym niebem. Ci, którzy od relaksu wolą bujne noce życia, powinni zatrzymać się w miasteczku Schladming. A entuzjaści teatru koniecznie powinni odwiedzić scenę studyjną teatru Oberzeiring. W tym urokliwym zakątku Austrii nie brakuje też ciekawych miejsc do zwiedzenia. W czasie wolnym można odwiedzić między innymi nieczynną kopalnię w Lachtal, zamek Rothenfels niedaleko Oberwölz, resztki średniowiecznych murów miejskich i renesansowy zamek w Murau oraz opactwo benedyktyńskie w St. Lambrecht. A na dłuższą wycieczkę można się wybrać do

Graz, stolicy landu, gdzie znajduje się Wzgórze Zamkowe z amfiteatrem, muzeum wojskowe i sanktuarium Matki Bożej w Mariazell.

Wyjazd na narty do Styrii wcale nie musi być bardzo drogi. Ceny pokoi dwuosobowych w hotelach i na pensjonatach zaczynają się już od 150 zł. Na drugim biegunie znajduje się Falkensteiner Hotel Schladming ze SPA, gdzie za dwuosobowy pokój trzeba już zapłacić aż 2000 zł. Za 6-dniowy karnet, obejmujący część tras w regionie trzeba zapłacić od 105 euro (ok. 445 zł) do 210 euro (ok. 910 zł) w zależności od wybranych tras. Prawdziwi fani jazdy na nartach mogą też wykupić za 500 euro (ok. 2000 zł) karnet Ski Amadeo, który uprawnia do korzystania z tras we wszystkich pięciu regionach narciarskich Austrii.

## BEZ TYCH KOSMETYKÓW LEPIJ NIE WYCHODŹ NA STOKI!

Niektórym wydaje się, że kosmetyki to wymysł kobiet i zachłannego przemysłu kosmetycznego, jednak podczas jazdy na nartach nasza skóra narażona jest na nadmierną ekspozycję na słońce, przed którym trzeba ją chronić.

Na stoku trzeba bardzo dbać o skórę - powie to każdy doświadczony podróżnik. Nie dość, że na wyższych wysokościach słońce świeci mocniej, to jeszcze promienie odbijają się od białego puchu i jeszcze raz docierają do naszej skóry. Nie dość, że cera jest nastawiona na wiatr i mróz, to jeszcze musi się zmagać z promieniami UV, które niszczą jej strukturę i powodują dodatkową produkcję wolnych rodników.

Więc przed wyjściem na stok koniecznie trzeba użyć tłustego kremu, chroniącego twarz z jak najwyższym filtrem. Sporo firm zaczęło produkować specjalne kremy na zimę z filtrami, np. Avene lub Lirene. Aplikację kremu powinniśmy powtarzać - tak samo jak aplikację kremu do opalania - co kilka godzin. Nie można także zapomnieć o nawilżaniu ust. Są one najbardziej podatne na działanie negatywnych czynników atmosferycznych i przez to wysychają i pękają. Dlatego usta powinniśmy smarować regeneracyjną szminką nawet co godzinę.

Natomiast po całym dniu szaleństw na stoku pamiętajmy o regeneracji. Doskonale sprawdzają się maski odżywcze na noc. Wprowadza je coraz więcej firm. Osobiście polecam te Sephory, ponieważ działają, pięknie pachną i są pakowane w poręczne, jednorazowe porcje, które można zabrać nawet w bagażu podręcznym w samolocie.

Kolejnym najbardziej narażonym na niszczycielskie działanie zimna punktem naszego ciała są dłonie. Wyżębięta skóra pierzchnie i pęka, dlatego trzeba o nią bardzo dbać. Do jej pielęgnacji polecam dermokosmetyki zawierające ochronne emolienty lub specjalne preparaty na zimę, które chronią skórę i regenerują - np. seria Cold Creme firmy Avene.

Oczywiście kobiety nie byłyby sobą, gdyby nawet podczas zimowego szaleństwa nie poprawiły chociaż odrobinę swojej urody. Jednak trzeba pamiętać, żeby makijaż wykonywać kosmetykami wodoodpornymi, wówczas mamy pewność, że przez cały dzień pozostanie na swoim miejscu.

/Paulina Pietrzak

1. Dax Cosmetics, Perfecta Winter Care, Zimowy krem ochronny, 12 zł
2. Balsam do ust Balmi, 20 zł
3. Avene, Cold Cream, Creme Mains, 30 zł
4. Dermedic, Emolient Linum, Kojący krem nawilżający do twarzy, 24 zł
5. Astor, Big & Beautiful BOOM! Volume Mascara Waterproof, 29,90 zł
6. Sephora, Maseczka na noc komfortowy krem z miodem, 15 zł



1



6



4



2



3



5

# JAK SIĘ UBEZPIECZYĆ, JADĄC ZA GRANICĘ

**WSZYSTKO ZALEŻY OD KRAJU, DO KTÓREGO SIĘ WYBIERAMY.**

**JEŚLI JEDNAK COŚ SIĘ ZDARZY, NIE MA CO LICZYĆ, ŻE WYSTARCZY EKUZ**

**MAGDA  
KŁODECKA**



**W** Polsce wszystko jest jasne - jesteś ubezpieczony w NFZ, leczenie będzie darmowe (chyba że nie chcesz stać w kolejkach). Wyjeżdżając za granicę, warto jednak sprawdzić, czy i jakie opłaty pobiera tamtejszy odpowiednik NFZ, i - najczęściej - wykupić dodatkowe ubezpieczenie. Zwłaszcza że kiedy np. niezbędny jest transport medyczny albo obecność bliskiej osoby, na finansowanie z Funduszu nie można liczyć.

## 350 TYS. ZŁ MOŻE WYSTARCZYĆ

Wyjeżdżając z biurem podróży, turysta zwykle w cenie dostaje ubezpieczenie, ale najczęściej jest to pakiet podstawowy, czyli niski limit wydatków na leczenie i najprostsze usługi assistance. Gdy jedziemy sami, żadnego ubezpieczenia - oprócz karty EKUZ (powszechnie ubezpieczenie) ważnej w całej Unii - nie ma. W obu przypadkach warto mieć pełniejszą ochronę.

Większość jadących za granicę Polaków kupuje dodatkowo ubezpieczenie obejmujące zwrot kosztów leczenia i assistance. W kosztach leczenia powinny być zawarte opłaty za: leczenie stacjonarne, badania i konsultacje lekarskie, leczenie am-

bulatoryjne, refundacja lekarstw itp., transport z miejsca wypadku do szpitala, pomiędzy placówkami leczniczymi oraz do miejsca zamieszkania.

Zawsze przydać się też może ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków oraz bagażu, zaś podczas wyprawy do Stanów Zjednoczonych lub Kanady także OC.

- Kwoty, na jakie powinniśmy być ubezpieczeni, zależą od tego, dokąd i po co jedziemy. Dobrze byłoby wcześniej zapoznać się z informacjami na temat wybranego miejsca na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych - sugeruje Marek Piętka, dyrektor departamentu ubezpieczeń osobowych w towarzystwie ubezpieczeniowym Uniaq. I podpowiada:

→ suma ubezpieczenia kosztów leczenia powinna wynieść przynajmniej 200 tys. zł, bo to może wystarczyć na pokrycie trzytygodniowego pobytu w szpitalu w większości krajów oraz związanych z tym wydatków;

→ NNW warto wykupić co najmniej do kwoty 20 tys. zł, a bagaż ubezpieczyć do 3 tys. zł;

→ Jeżeli w zestawie jest również OC, to suma gwarancyjna musi opiewać na minimum 100 tys. zł.

Przedstawiamy poradnik: na jakie sumy trzeba się ubezpieczyć, by mieć wystarczającą ochronę zdrowotną (wysokość opłat w różnych towarzystwach może się znacznie różnić).

## EUROPA

W przypadku państw Unii Europejskiej koszty leczenia szpitalnego za

dobę sięgają od 2 euro (czyli 8-9 zł) na Słowacji, poprzez 50 euro we Włoszech lub Chorwacji, do 1 tys. euro w Austrii. Polisa z sumą gwarancyjną 200 tys. zł powinna więc pokryć koszt trzytygodniowego pobytu w szpitalu i ewentualnych dodatkowych zabiegów, honorariów lekarskich, leków, badań.

Kosztami poniesionymi w związku z leczeniem turysty za granicą zwykle zajmuje się tzw. asystor, czyli partner firmy ubezpieczeniowej, który pomaga ubezpieczonemu

W krajach spoza UE koszty leczenia są równie wysokie. W Norwegii za dobę leczenia szpitalnego można zapłacić nawet 65 euro, w Szwajcarii - 800 franków szwajcarskich, czyli ponad 700 euro.

## AMERYKA PÓŁNOCNA

Doba w szpitalu w USA kosztuje od 500 do nawet kilku tysięcy dolarów amerykańskich. Z kolei w Kanadzie średnia cena pobytu w szpitalu, nie wliczając np. kosztów operacji, to 1,5-2 tys. dolarów kanadyjskich. Oznacza to, że cena za dobę szpitalną

w USA zaczyna się od 400 euro, zaś w Kanadzie od 1 tys. euro. W takim przypadku ochrona medyczna na czas podróży powinna wynieść około 300 tys. zł.

## AMERYKA ŚRODKOWA I POŁUDNIOWA

Ceny tylko za dobę pobytu w szpitalu, bez dodatkowych usług, są bardzo różne w różnych krajach - wahają się od 40 dolarów amerykańskich w Argentynie (czyli około 35 euro), 200 dolarów w Brazylii (około 176 euro), 400 dolarów w Chile (około 350 euro) do 550 dolarów w Wenezueli (około 485 euro).

Z kolei w Ameryce Środkowej (np. Kostaryka i Kuba) trzeba przygotować się na rachunek za dobę wynoszący odpowiednio: 176 euro w Kostaryce i 113 euro na Kubie. Polisa z sumą gwarancyjną 200 tys. zł powinna wystarczyć w standardowych przypadkach.

## AZJA

Wyprawa na ten kontynent również wymaga polisy na przynajmniej 200 tys. zł, ponieważ opłata za dzień spędzony na szpitalnym łóżku wynosi od 55 do 180 euro, za wizytę lekarską - około 80 euro, a zawsze mogą być jeszcze dodatkowe usługi medyczne, badania i leki.

## AUSTRALIA

Doba szpitalna na antypodach nie jest tania - kosztuje średnio 500 euro, więc kwota ubezpieczenia samych kosztów leczenia w wysokości 200

tys. zł powinna wystarczyć na trzytygodniowy pobyt.

## AFRYKA

Na tym kontynencie w przypadku kosztów leczenia rozrzut w zależności od kraju jest ogromny. W RPA leczenie szpitalne kosztuje średnio 80 euro dziennie, natomiast w Angoli nawet 1700 euro. Znacznie taniej jest w Egipcie (88-260 euro) oraz w Etiopii, gdzie doba w klinice kosztuje od 45 euro. Zatem na trzytygodniowy pobyt w szpitalu kwota ubezpieczenia polisy podróży powinna wynieść przynajmniej 200-300 tys. zł.

## JAK TO ROZLICZYĆ?

Kosztami poniesionymi w związku z leczeniem turysty za granicą zwykle zajmuje się tzw. asystor, czyli partner firmy ubezpieczeniowej, który pomaga ubezpieczonemu. Te wydatki rozlicza się na trzy sposoby:

(Ubezpieczony płaci za wszystko z własnej kieszeni, a firma na podstawie rachunków zwraca mu poniesione koszty; to niezbyt korzystne, bo turysta musi dysponować sporą gotówką.)

(Ubezpieczony kontaktuje się z asystorem, a ten przekazuje mu listę placówek medycznych, w których zostanie rozliczony bezgotówkowo.)

(Ubezpieczony powiadamia asystora, że trafił do konkretnej lecznicy. Asystor albo ustala w szpitalu czy przychodni, że pacjent będzie leczony bezgotówkowo, albo dostaje od turysty rachunki i na tej podstawie zwraca mu poniesione koszty.)

## ZIMA ZA PASEM

## Oczywiście w Styrii

Zielone lasy Styrii w zimie przyoblekają się w bajkową śnieżną szatę. Można tu pojeździć na trasach zjazdowych, ale i poza nimi przeżyć coś całkiem innego - takie zabawy i przeżycia są przecież wysoko notowane.

Wielka różnorodność tras zjazdowych w najlepszych ośrodkach narciarskich Styrii ucieszy każde sportowe serce. Oprócz tras zjazdowych mamy wokół prawdziwe zimowe cuda: liczne trasy saneczkarskie, idylliczne szlaki zimowe do pieszych wypraw i trasy pokonywane na raketach śnieżnych poprowadzą Państwa przez głęboko zaśnieżoną krainę do schronisk górskich, z których pachnie miejscowy specjał - racuchy z jabłkami. Na stół z legendarną gościnnością podaje się regionalne produkty, które perfekcyjnie podkreślają cały pobyt.

### Schladming-Dachstein - Live w Ski amadé

Nartostrady sprawdzone przez mistrzów świata i serdecznych gospodarzy zapewniają ekstra przeżycia narciarskie w regionie Schladming-Dachstein. Do dyspozycji jest 230 kilometrów tras zjazdowych o zagwarantowanych dobrych warunkach śniegowych (z ogólnych 760 km tras Ski amadé), 88 najnowszych wyciągów i kolejek linowych i 98 bazowych schronisk górskich - narciarstwo bez granic. Ze skipasem 760 kilometrów tras zjazdowych już czeka - to można znaleźć tylko w Ski amadé.

www.skiamade.com

### OFERTA POBYTU DO REZERWACJI:

#### Oferta: Live w Ski amadé

- 7 noclegów w 3\* hotelu • 6-dniowy skipas „Ski amadé”
- Nocne saneczkowanie w połączeniu z poczęstunkiem w schronisku górskim „Ripper 1 essen” (wieprzowe żeberka)
- 1 wjazd na szczyt w gondoli / Wypożyczalnia sanek / 1 porcja żeberek

Od  
**696 euro**  
za osobę\*  
rezerwacja zależnie  
od możliwości



**Rezerwacja:** Schladming-Dachstein Tourismus  
T: + 43/3687/23310, E: info@schladming-dachstein.at  
I: www.schladming-dachstein.at/pl

Dalsze informacje o urlopie w Styrii:  
[www.steiermark.com/pl](http://www.steiermark.com/pl)

Schladming-Dachstein

Schladming-Dachstein

# KARPACZ ZAWSZE GÓRĄ

## Zacznij swoją przygodę z nartami u podnóża Śnieżki!

**Karpacz  
to idealne miejsce  
dla miłośników  
białego  
szaleństwa.  
Czeka tu na Was:**

- 14 rodzinnych stoków w mieście
- Kompleks Narciarski Śnieżka dla bardziej zaawansowanych
- licencjonowane szkoły narciarstwa zjazdowego i snowboardu
- przedszkole narciarskie
- profesjonalne wypożyczalnie i serwisy sprzętu zimowego
- skibusy
- 2 lodowiska

- 2 biegowe trasy narciarskie
- skitury
- snowtubing
- skutery
- rakiety śnieżne
- kuligi
- około 14 tys. miejsc noclegowych
- after ski: kręgielnie, cubeball, SPA, squash, baseny, siłownie, puby



Karpacz to też doskonała baza wypadowa do położonych po czeskiej stronie ośrodków narciarskich tj. Pec pod Śnieżką, Jańskie Łaźnie.

[www.karpacz.pl](http://www.karpacz.pl)  
[www.facebook.com/UMKarpacz](https://www.facebook.com/UMKarpacz)  
[www.youtube.com/user/gminakarpacz](https://www.youtube.com/user/gminakarpacz)

Informacja Turystyczna  
ul. Konstytucji 3 Maja 25, Karpacz  
tel. 75 76 19 716, 75 76 18 605

