

Kufsteinerland, non scii ma resti in forma

Come farsi amica la stagione fredda? Nella regione tirolese di Kufstein il pattinaggio, lo slittino, lo sci di fondo, lo sci alpinismo, le escursioni con le ciaspole e le discipline orientali del Thai Chi e del Qi Gong sono alla base di un programma sportivo rigenerante dopo le feste. Inoltre gli hotel della salute offrono vacanze detox, acque termali e i benefici dell'ayurveda.

Ai piedi del versante occidentale del Kaisergebirge sulle rive del fiume Inn, a metà strada tra Innsbruck e Salisburgo, si trova il Kufsteinerland. Un angolo di nord Tirolo al confine con la Baviera, che offre in inverno rifugio e ospitalità a chi ama la montagna. Praticare lo sci alpino è possibile nei piccoli comprensori adatti per lo più a famiglie, principianti o per chi preferisce la quiete ai ritmi accelerati dei grandi comprensori. In soli 15 minuti, si può comunque raggiungere, in auto o con gli skibus, lo **Skiwelt Wilder Kaiser**, l'area sciistica tra le più grandi dell'Austria, paradiso dello sci alpino (con oltre 91 impianti di risalita e 279 km di piste). L'incantevole paesaggio tirolese e le foreste innevate del Kufsteinerland invitano ad uscire e a muoversi, portando grandi benefici alla salute. E per orientare gli ospiti nell'ampia offerta invernale del Kufsteinerland, l'ente del turismo propone un **programma settimanale**, attivo dal 26 dicembre al 18 marzo 2018, con le migliori escursioni e attività sportive, culturali e gastronomiche, da fare tutti i giorni in compagnia di guide esperte o da soli. Per chi soggiorna nella regione, le attività sono gratuite con la KufsteinerlandCard. Per iscrizioni bisogna rivolgersi agli uffici del turismo entro le ore 16.30 del giorno prima.

L'INVERNO CHE SCALDA

Sci di fondo.

Ci sono 23 piste da sci di fondo nel Kufsteinerland per un totale di 96,3 km, perfettamente preparate per il passo alternato e lo skating. Particolarmente suggestive sono quelle sull'altopiano assolato di **Schwoich**, dove l'ex campione Franz Schuler tiene corsi per imparare o migliorare la tecnica presso la Schuler Sports cross-country. Garanzia di neve naturale per tutta la stagione, anche sulle piste di **Bad Häring e Thiersee**. Mentre nella valle Inntal, ai piedi del Wilder Kaiser, c'è una pista adatta anche ai principianti che attraversa i paesini di Ebbs e Niederndorf.

Sci alpinismo soft.

Un facile ski tour che attraversa l'idilliaca **valle Kaisertal** parte dal parcheggio del Kaiserlift e arriva fino alla **malga Breitenjoch**, dove la cucina tradizionale ripaga di ogni fatica. Lungo il percorso ci sono altri rifugi e locande che invitano a una pausa come la pensione Hinterdux e la Duxeralm. Il tour dura circa 2 ore e presenta un livello tecnicamente facile. Nessun rischio di valanghe.

Slittino.

Una pista naturale di slittino lunga 5 km parte dalla malga **Aschinger Alm a Ebbs**, dove, prima della discesa, vale la pena fermarsi al ristorante con sigillo Tiroler Wirtshaus e assaggiare i formaggi del loro caseificio. La più lunga (5,2 km) pista da slittino della regione è, invece, la **Aschenbrenner** a Kufstein. Mentre a Thiersee si trova la pista illuminata e aperta anche di notte con partenza dalla **malga Kala Alm**, tutti i giorni tranne il lunedì. In tutto le piste del Kufsteinerland sono otto per un totale di 23 km.

Ciaspole e racchette.

Non si può stare fermi se si ascolta il richiamo delle foreste imbancate dove in tutto si snodano 335 chilometri di sentieri. Un'escursione speciale è il percorso che dalla **Gasthaus Schneeberg** porta alla **baita Kala Alm**, da cui poi si può scegliere se proseguire in direzione del monte Pendling (una cima a panettone di 1563 metri da dove spazia una vista mozzafiato a 360°), oppure scendere in slittino fino a Thiersee. Un'altra passeggiata consigliata è il **giro del lago di Thiersee**, lungo 3 km e di livello facile con un dislivello di 52 metri: un percorso circolare con partenza dall'impianto balneare Strandbad di Vorderthiersee.

Pattinaggio sul ghiaccio.

Il lago di Thiersee in inverno, oltre ad essere meta di escursioni, regala l'emozione di scivolare su una coltre di ghiaccio naturale: pattinare nella natura è il top per chi ama questo sport. Se le condizioni non dovessero presentarsi, le alternative non mancano: a Ebbs e a Kufstein ci sono due piste coperte di pattinaggio dove è anche possibile giocare a curling, una sorta di bowling sul ghiaccio.

Tai Chi e Qi Gong.

Nell'ambito del programma invernale settimanale, oltre alle escursioni nelle foreste innestate e nei luoghi energetici della regione, si possono seguire le **pratiche di rilassamento e meditazione** delle discipline orientali del Tai Chi e del Qi Gong, nell'incantevole paesaggio invernale di Hinterthiersee, sulle **rive dei laghi balneabili di Hechtsee e Thiersee**, o in altri centri energetici naturali del Kufsteinerland. Queste pratiche aiutano a riportare armonia tra corpo e mente attraverso la corretta respirazione, i movimenti dolci e il rilassamento.

La Valle Kaisertal, uno dei luoghi più belli dell'Austria.

Situato tra Kufstein ed Ebbs, questa riserva naturale del Kaisergebirge è accessibile d'inverno, solo attraverso 345 gradini che un tempo erano l'unica via di ingresso alla valle (l'impianto Kaiserlift è aperto solo d'estate). Lo sforzo vale la pena se si è alla ricerca di un paesaggio naturale ameno, che, per via della posizione isolata, offre **introspezione e rilassamento** come poche altre. Sui sentieri si incontrano inoltre tre ottimi rifugi dove sostare o pernottare: il Veitenhof, l'Hinterbärenbad e l'Hans-Berger Haus. Da vedere la romantica cappella di Antonius-Kapelle da cui si gode la vista sui monti Zahmer e Wilder Kaiser.

GLI HOTEL DELLA SALUTE

Il centro europeo dell'ayurveda.

Rimedio contro burnout, i disturbi del metabolismo, l'emicrania e depressioni. Il pluripremiato **Ayurveda Resort Sonnhof** è dotato di un'equipe di esperti e coadiuvato da specialisti provenienti dall'India, per offrire ai propri ospiti i benefici della filosofia olistica dell'Ayurveda, integrata allo stile di vita europeo. L'albergo è dotato di un centro ayurvedico con piscina panoramica, fontana energizzante, terapia del calore, tre saune, bagno turco disintossicante, sauna d'argilla alle erbe pitta, gemmoterapia, cabine agli infrarossi, palestra, sala relax, sala di meditazione OM, Ayurveda lounge, 12 cabine di trattamento e uno studio medico. Qualsiasi soggiorno al Sonnhof comincia con la diagnosi del polso, eseguita dallo specialista di medicina ayurvedica. In base all'esito di questo esame si decidono i vari trattamenti e il programma nutrizionale personalizzato.

Attraverso trattamenti e terapie mirate, associati alla giusta quantità di moto e a un'alimentazione corretta, sarà possibile preservare il proprio equilibrio interno.
www.sonnhof-ayurveda.at

Das Sieben.

A Bad Häring, si trova il 4* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA Das Sieben, con 116 camere e 194 posti letto. L'albergo si distingue per i suoi programmi di salute e benessere. Il concetto terapeutico sviluppato a misura dei suoi ospiti si chiama SiebenMed® basato sui sette principi di: **vita, salute, spirito, alimentazione, riposo, rigenerazione e natura**. Il suo potere sta nel combinare la medicina alternativa a quella tradizionale, per rinforzare il sistema immunitario ed elevare lo stato il benessere nel tempo.

Centro termale Bad Häring.

La località di cure indicate specialmente per **trattamenti di malattie reumatiche, dolori alle articolazioni e alla colonna vertebrale** nel Kufsteinerland. Il centro di cura dispone di un'area di 500 m² con due piscine coperte e una piscina all'aperto do acqua sulfurea. A queste si aggiungono 3.300 m² di area dedicata alle terapie e al benessere, dove si trova anche l'unica camera per la Cryoterapia, la terapia del freddo (- 110°C), ed un'ulteriore area per massaggi con ben 22 stanze terapeutiche.

Contatto & Informazioni:

Sabine Rainer-Lanthaler
Unterer Stadtplatz 11 – 6330 Kufstein
T +43-(0)5372-62207-22
<http://www.kufstein.com>