

Tipps-for-Trips Reisemagazin

Das Reisemagazin für Deutschland und die schönsten Orte auf der Welt

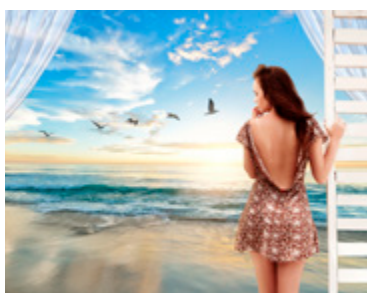


Western Australia Entdeckungsreise im Westen Australiens



Reiseland Deutschland

Städte in Ostbayern



Tipps für Reisen

Gesundheit & Wellness
Tipps gegen den
November-Blues



Tipps für Reisen

Arizona
Nicht nur Wüste



Tipps für Hotels

Ski
Hotels



STADTERLEBNIS DER GEMÜTLICHEN ART HIDDEN PLACES IN DEN STÄDTEN OSTBAYERN

TEXT: GOTTFRIED PATTERMANN

In den Städten Ostbayerns geht es ruhig zu. Jetzt ist die beste Zeit für eine wunderschöne Städtereise, in der man die eigene Region entspannt und mit freiem Blick auf die Sehenswürdigkeiten erleben kann. Ein paar nicht ganz so bekannte Städteattraktionen sind hier zusammengestellt:

Geschichte und Panorama in Dingolfing

Dingolfing ist eng verbunden mit der Autoproduktion durch die Firma BMW, doch auch schöne Aussichtspunkte und geschichtsträchtige Orte sind in Dingolfing für Autofreunde und Kulturreisende in-

teressant. Die historische Kirche St. Leonhard in Oberdingolfing etwa, die Hochbrücke in Dingolfing und das Schwedenkreuz auf der Schwedenschanze, einem Schauplatz des 30-jährigen Krieges, blicken allesamt auf eine lange Historie zurück und bieten wunderschöne Ausblicke auf das Isartal.

3.000 Jahre Menschheitsgeschichte in Deggendorf

Ein Geheimtipp und dabei so spannend: die Burgruine Natternberg bei Deggendorf. Majestätisch erhebt sie sich inmitten der Donauebene und bietet einen grandiosen Ausblick weit über den Gäuboden hin-

aus und in den Bayerischen Wald. Bereits vor 3.000 Jahren lebten hier Menschen, davon zeugen archäologische Funde aus der Jungsteinzeit, der Bronze-, Latène- sowie der römischen und bajuwarischen Zeit. Die Burgruine Natternberg ist zu Fuß und mit dem Fahrrad erreichbar. Der Burginnenbereich ist an Samstag und Sonntagen von April bis einschließlich September zugänglich.

Naturjuwel Halser Ilzschleife bei Passau

Die Ilz im Bayerischen Wald ist einer der letzten Wildflüsse Bayerns. Am Ziel des Ilztalwanderweges,



der von Perlesreut in den Passauer Stadtteil Hals führt, präsentiert sich eine besondere Naturbühne: In zwei großen Mäandern bahnt sich die Ilz ihren Weg nach Passau, wo sie in die Donau mündet. Übrigens: Eintauchen in die wundervolle Landschaft des Ilztals kann man auch mit der Bahn. Die Ilztalbahn, eine Freizeitbahn, folgt zwischen Freyung und Passau auf großen Teilen dicht dem Flusslauf.

Jugendstil und Heimatmuseum in Weiden i.d.OPf.

Fans anmutiger Architektur und floraler Ornamente fahren nach Weiden in der Oberpfalz. Aufgrund seiner Geschichte hat sich Weiden als "Jugendstilstadt" entwickelt, bedeutsam ist die Jugendstil-Innenausstattung der Kirche St. Josef. Für viele Flüchtlinge aus Westböhmen wurde Weiden nach dem 2. Weltkrieg zudem ihre neue Heimat. Das Tachauer Heimatmuseum erzählt die Geschichte der Menschen vor

und nach der Vertreibung.

TIPP: Mit der Bahn anreisen, denn in den Städten ist man besser mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs. Aktuell bitte Mund-Nasen-Bedeckung nicht vergessen. Broschüre und Informationen zu den Städten in Ostbayern unter www.ostbayern-tourismus.de/Erlebnisse/Staedte-und-Kultur/Die-Ostbayerischen-Staedte

Vom Bier und den Gast- stätten Straubing kulinarisch

Wild, Pilze, Kürbisse – der Herbst und gutes Essen gehören zusammen. Im Herbst lockt die charmante Donaustadt Straubing mit kulinarischen Führungen, welche die historische Gastronomieszene erkunden und den Gaumen verwöhnen. Brauereien und Wirtshäuser prägten einst das Bild des Theresienplatzes. Aber nicht nur dort wurde und wird die bayerische Brau- und Wirtshauskultur gepflegt. Wo überall in Straubing gebraut, gegessen



Linke Seite:
Die Burgruine Hals an der Ilz
© Animaflorea PicsStock -
stock.adobe.com

Rechte Seite
Links: Weiden in der Oberpfalz
Oberpfälzer Wald - Landkreis Neu-
stadt a. d. Waldnaab

Rechts oben Dingolfing
Rechts unten: Deggendorf
© Gottfried Pattermann/gp-image-
facts.com

DAS BERGISCHE LAND

EIN WANDERLAND, DAS KEINE WÜNSCHE OFFEN LÄSST

TEXT VON MELITTA KISS

Wandern ist ein Trendsport. Vorbei sind die Zeiten, in denen Wandern den Ruf einer Freizeitbeschäftigung für alte Herren in Knickerbockern hatte. Heute ist es ein Breitensport, der in allen Altersgruppen und Gesellschaftsschichten seine Anhänger hat.

Das Bergische Wanderland, unmittelbar östlich und südlich von den nordrhein-westfälischen Ballungszentren an Rhein und Ruhr gelegen, bietet alles, was das Wandererherz höher schlagen lässt: Zwei zertifizierte Fernwanderwege von jeweils über 250 Kilometern Länge und 24 Themenwege, die als Tagestouren durch die ab-

wechslungsreiche Mittelgebirgslandschaft führen. Kurz gesagt, ein ideales Reiseziel für den kommenden Herbst oder das nächste Frühjahr.

Die Fernwanderwege

Der „Bergische Weg“ führt auf 262 Kilometern von der Stadt Essen im Ruhrgebiet durch das Bergische Land auf den Drachenfels bei Königswinter am Rhein. Auf 14 Etappen können Wanderer die Landschaft erkunden und zwischendurch bedeutende Orte der Kulturgeschichte, wie Schloss Burg oder den Altenberger Dom besuchen.

Der „Bergische Panoramasteig“ bietet als Rundweg auf 244 Kilometern Länge zahlreiche eindrucksvolle Aussichten auf das Bergische Wanderland. Er beginnt und endet in Engelskirchen und führt in 12 Etappen durch die abwechslungsreiche Landschaft. Beide Wege sind durch den Deutschen Wanderverband mit dem Zertifikat „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet worden.

Wem die Fernwanderwege nicht ausreichen, der kann dank Verbindungswegen auch gleich noch den Neanderlandsteig, den Rothaarsteig, den Rheinsteig oder den Natursteig Sieg in Angriff nehmen.



© Uwe Völkner / Fotoagentur FOX

Die „Bergischen Streifzüge“

Neben den beiden Fernwanderwegen bieten die 24 „Streifzüge“ Tages- und Halbtagestouren mit hohem Erlebniswert. Naturkundliche, technische, historische oder literarische Themen stehen hier im Mittelpunkt, informativ und lebendig aufbereitet auf Informationstafeln und Erlebnisstationen. Ein besonderes Highlight ist der neue Höhlenweg in Engelskirchen, der sich mit dem erst im vergangenen Jahr entdeckten „Windloch“, der größten Höhle Nordrhein-Westfalens, beschäftigt. Der Höhlenweg und fünf weitere Streifzüge sind speziell auch für Kinder gestaltet. Hier erklärt die aus dem Fernsehen bekannte und beliebte Maus den Kleinen auf den Infotafeln die Themen.

Die „Gastgeber Bergisches Wanderland“

Natürlich kommen im Bergischen auch Genießer voll auf ihre Kosten, denn was gibt es schöneres, als sich nach einer langen Wanderung bei einem kühlen Bier, einem leckeren Essen oder einem Saunagang zu entspannen. Die „Gastgeber Bergisches Wanderland“ haben sich perfekt auf die Bedürfnisse der Wanderer eingestellt. Sie bieten den Gästen wunderbare Pauschalangebote an, die neben Lunchpaketen auch den Shuttleservice zu den Wanderwegen und natürlich „Wandern ohne Gepäck“ beinhalten.

Die Tourismusorganisation „Das Bergische“ hilft interessierten Gästen gerne bei der Planung und Buchung von Pauschalangeboten oder der individuellen Reisegestaltung.

Mehr Information:
www.bergisches-wanderland.de
www.dasbergische.de



© Uwe Völkner / Fotoagentur FOX



© Klaus Stange, www.avttention.de



© Imke Imhorst / Das Bergische



Western Australia

Die wilde Seite Australiens



PERTH

LEBENDIGE METROPOLE AM INDISCHEN OZEAN

Perth ist eine Großstadt. Aber es ist eben nicht wie jede andere Großstadt, es ist keine Weltstadt, sondern ein weit auseinandergezogener und großzügig angelegter Lebensraum für Menschen, die keine Hektik aufkommen lassen wollen, die scheinbar alles noch etwas entspannter angehen lassen wollen, als die übrigen Australier. Dies ist schon bei der Ankunft am Flughafen zu merken: die einzigen, die sofort zu den Einreiseschaltern eilen, sind Europäer, die Einheimischen bummeln langsam hinterdrein.

Eine wandlungsfähige Stadt

Unter den Spitzen der Skyscraper und zwischen den Glasfronten der Wolkenkratzer tut sich was: Der neue „Perth City Link“ verbindet das Stadtzentrum mit dem Viertel Northbridge, das mit Bars und Clubs, Museen und kulturellen Einrichtungen Ausgehfreudige ebenso wie Kulturfreunde anlockt. Herzstück der Stadterneuerung ist das Projekt Elizabeth Quay, gelegen zwischen Barrack Street und William Street. Der Swan River wurde zurück in die Stadt geholt und

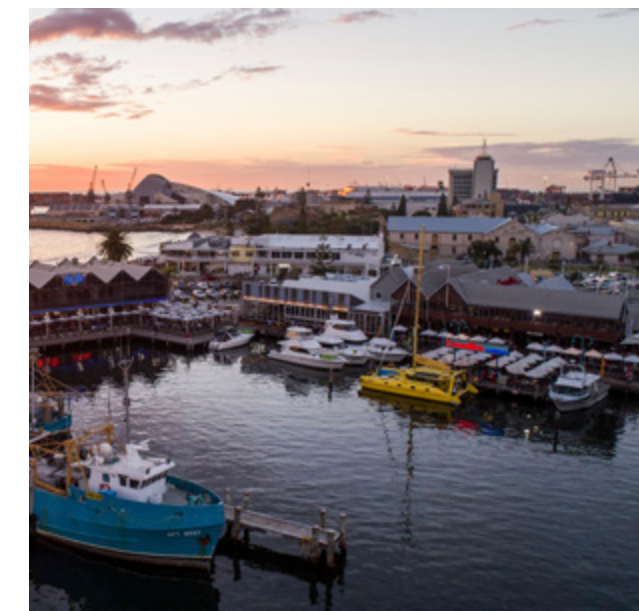
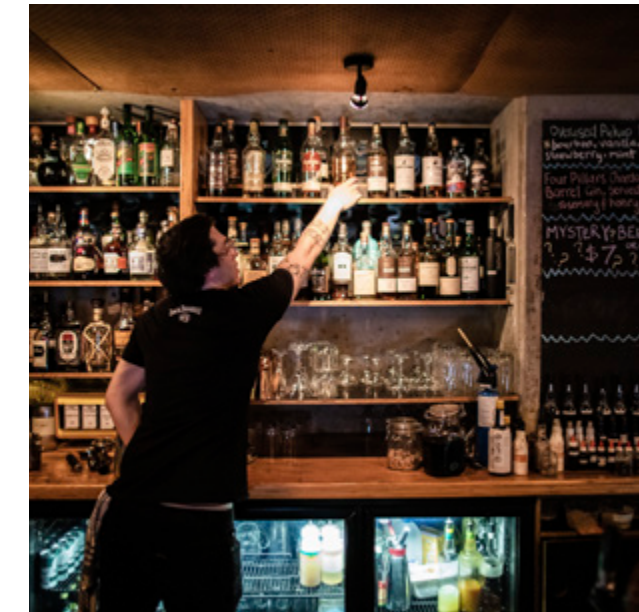
an seinen Ufern entstanden kleine Buchten, ein Hafen, eine 1,5 Kilometer lange Uferpromenade sowie Gebäude mit Wohnungen, Geschäften, Kinos und Hotelzimmern. Es verwundert daher nicht, dass die 1,9-Millionen-Einwohner-Metropole Perth diejenige Stadt Australiens ist, die am schnellsten wächst und sich stolz unter die Top 10 der lebenswertesten Städte der Welt einreicht.

Perth mit Leib und Seele
Die Bar- und Restaurant-Szene in Australiens sonnigster Großstadt



sprüht nur so vor Leben: In den letzten Jahren hat die „Small Bar Szene“ mit vielen kleinen Bars, Cafés und Restaurants die Straßen von Perth erobert. Und in der Innenstadt sowie in vielen Vierteln wie Northbridge, Mount Lawley und Subiaco eröffnen überall kleine Läden – vom Pop-Up-Store bis zum kreativen Straßenstand. Mit Bars mit Live-Musik, Mikrobrauereien und kleinen Fischrestaurants punktet auch die Hafenstadt Fremantle, die von Lonely Planet zum „Must-See“-Reiseziel 2016 gekürt wurde. Wo einst ein berühmtes

Gefängnis war – das heute beachtet werden kann – nimmt uns die wunderschöne Architektur aus der Kolonialzeit gefangen. „Freo“ ist lebhaftes Hafenstadt und blühendes Kulturzentrum zugleich. Ein Museum zeigt die Geschichte der Seefahrer, in Kunstgalerien lässt sich wunderbar stöbern und neue Kunsttrends erfahren und schließlich warten noch die 150 Stände des Fremantle Markets auf Käufer. Zurück in Perth lohnt sich ein Besuch auf einem der vielen Märkte wie dem City Farmers Market im Zentrum von Perth oder in Subia-



co, wo Sie sich mit Bio-Produkten, hausgemachter Pasta, Seafood und Saisongemüse eindecken können. Auch ein Besuch des King's Park darf bei einem Aufenthalt von Perth nicht fehlen. Er ist einer der größten innerstädtischen Parks der Welt. Hierher kommen die Einheimischen zum Picknicken, Spazieren gehen, Sonnen und Relaxen. Dank des Outdoor-Kinos, der Aboriginal-Kunstgalerie und des botanischen Gartens wird es niemals langweilig. Wahrhaft königlich ist der Ausblick auf die Skyline von Perth und den Swan River.





Von Perth nach Espérance Die Südwestküste Australiens



Oben: Abendstimmung am
Strand von Bunbury
Bild: Archiv Tipps-Media

Unten: Thromboliten im
Lake Clifton zwischen Man-
durah und Bunbury
© Jason - stock.adobe.com

Auf dieser Tour erfahren wir viel über die Geheimnisse der Aborigines, der Ureinwohner Australiens. Wir erlebten unser echtes „Blaues Wunder“ in der Lucky Bay und zwischendurch durften wir gute Weine und echte Spezialitäten Südwestaustraliens probieren. Unterwasserbegegnungen mit Delfinen, großartige Surfspots, riesige Eukalyptuswälder, der „Valley of the Giants Tree Top Walk“, Buckelwale und Kängurus am Strand sind nur einige der Erlebnisse, die uns erwarteten. Und zum Schluss noch Westaustraliens größter Welle, den Wave Rock. Aber der Reihe nach...

Von Perth nach Bunbury

Von Perth aus sind es nach Bunbury nur zwei Stunden mit dem Auto gen Süden. Und das ist gut so, denn an ein Auto mit Rechtssteuerung muss man sich erst einmal gewöhnen – der große Hotelparkplatz war der geeignete Platz zum Üben. Dann geht es los, auf dem Highway 2 gen Süden. Fremantle mit seinem Ha-

fen und den Industrieanlagen bleibt zurück. Die Autobahn führt uns durch recht flaches Gelände, links am Horizont die Berge. Nach rund einer Stunde Fahrt verlassen wir die Autobahn und wechseln auf die Straße 1, der alten Küstenstraße die uns (via San Remo!!) zum Yalgorup National Park bringt. Im Lake Clifton gibt es etwas besonderes zusehen: die älteste Lebensform unseres Planeten – die Thrombolithen vom Lake Clifton. Spektakuläre sehen sie ja nicht aus. Es sind eigentlich nur runde Steine. Doch diese „Steine“ haben es in sich, denn hier leben die Bakterien, die vor 600 Millionen Jahren begonnen haben, mittels Photosynthese Sauerstoff zu produzieren. Nur an ganz wenigen Stellen in Australien und Nordfundland haben die lebenden Fossilien überlebt. Doch weiter nach Bunbury. Bunbury ist nach Perth die zweitgrößte Stadt an der Westküste Australiens. Sehens- und besuchenswert ist das Dolphin Discovery Centre, direkt an der Geographe Bay gelegen. Hier besteht die Möglichkeit, mit frei le-

benden Delfinen zu schwimmen oder sie während einer geführten Bootstour aus der Nähe zu erleben. An der Wochenenden ist hier soviel Betrieb, dass die Tiere abgeschreckt werden, unter der Woche jedoch ist es richtig interessant. (<http://www.dolphindiscovery.com.au/>). Interessant ist auch ein Spaziergang über den Mangrove Boardwalk. Auf hölzernen Stegen wandert man durch die Mangrovenwälder, die sich über die Bucht ausbreiten – besonders am frühen Morgen. Der Marlston Hill, einem Hügel mitten in der alten City Bunburys bietet mit seinem futuristischen Aussichtsturm einen guten Blick über den Ort. Hier lädt besonders die Victoriastreet mit vielen Hotels, Geschäften, Restaurants und Cafés ein, unter Einheimischen auch Cappuccino-Road genannt.

Von Banbury nach Margaret River.

Der Highway 10 führt uns weiter nach Südwesten. Nach einer kurzen 50-minütigen Fahrt erreichen wir Busselton. Der kleine Ort hat nicht nur schöne Strände zum Baden, sondern auch das wahrscheinlich längste Pier der Welt. Zwei Kilometer ragt der Busselton Jetty ins Meer hinaus und lädt zu einem Spaziergang übers Wasser ein. Am Ende des Jettys gibt es eine Unterwasser-Beobachtungsstation. Für Eilige und Müde gibt es auch eine kleine Bahn, die zum Ende des Jetty führt. Weil wir heute noch weiter wollen und Zeit sparen wollen, haben wir uns ein Kombi-Ticket für die Unterwasser-Beobachtungsstation und die kleine Bahn gekauft. Von Busselton aus geht es dann entlang der Küste der Geographe Bay nach Dunsborough. Die Seafront, also der Bereich um die Promenade und den Strand herum, ist sehr sehenswert und einen Besuch wert – nicht zuletzt für eine Abkühlung nach der heißen Fahrt. Die Straße heißt hier Cave-Road, oft fahren wir durch dichte Eukalyptuswälder, die sich wie eine Höhle über der Straße schließen. In Dunsborough zweigt eine kleine Straße nach Norden ab, die die kleine Halbinsel bis zum

Naturaliste Cape erschließt. Steile Felsen wechseln mit kleinen Sandstränden ab. Der Meelup Beach gilt als einer der schönsten Strände Westaustraliens, bei Vollmond spiegelt sich dieser nachts wunderschön im Ozean. Doch auch tagsüber hat es uns hier gefallen. Von September bis Dezember ziehen hier Wale vorbei, denen man auf organisierten Wale-Watching Touren näher kommen kann. Ganz am Ende der Halbinsel das Cape Naturaliste mit seinem Lighthouse. Der Leuchtturmwärter war hier noch bis 1996 tätig, es war der letzte seiner Zunft in Australien. Heute kann man auf den Leuchtturm hinaufsteigen, die Sicht auf die Geographe Bay, den Cape Leeuwin Nationalpark, das Cape Naturaliste und den Indischen Ozean ist wirklich spektakulär – bei gutem Wetter. Der Leeuwin Naturaliste Nationalpark zieht sich entlang der Westküste. Diese Region von Westaustralien ist bekannt für seine wunderbaren Strände mit schönen, hohen Wellen, die nicht nur von Besuchern, sondern auch von Einheimischen zum Surfen genutzt werden. Nicht weit vom Leuchtturm entfernt beginnt der Cape to Cape Track, der das Cape Naturaliste mit dem im Süden gelegenen Cape Leeuwin verbindet. Der Weg ist 135 Kilometer lang und führt ohne größere Schwierigkeiten immer am Meer entlang. Zurück nach Dunsborough und weiter nach Süden. Nach Margaret River, unserem nächsten Ziel, wäre es ja nicht weit, eine halbe Stunde Autofahrt, wären da nicht die vielen Abzweigungen, links und rechts der Straße. Eine wollten wir unbedingt nehmen: die kleine Stichstraße zu den Canal Rocks. Die Felsen mit der spektakulären Brandung ist interessant. Nun führt uns die Cave Road entlang vieler Weinberge weiter nach Margaret River.

Margaret River

Wo Surfer auf den Wellen reiten und Genießer ins Schwärmen geraten, dort liegt Margaret River. Der Ort am gleichnamigen Fluss ist etwa 280 Kilometer von Perth entfernt und lohnt durchaus einen



Oben: Leuchtturm am Cape Leeuwin
© Jeffery - stock.adobe.com

Unten: Die Quinninup Falls im Leeuwin
Naturaliste National Park,
© emmajay1 - stock.adobe.com





Oben: Lucky Bay im Cape Le Grand Nationalpark
© Archiv Tipps Media

Unten: Die restaurierten Häuser in York, hier das Rathaus
© bennymarty - stock.adobe.com

weißen Lucky Beach baden sogar die Kängurus in der Sonne. Erst am Abend schaffen wir es zurück zu unserem Quartier in Esperance, müde und abgekämpft, aber voll neuer Eindrücke.

Durchs Outback zurück nach Perth

Unsere Reise neigt sich langsam dem Ende zu. Doch bevor wir zurück nach Perth fahren, wollen wir noch ein Stück Australien sehen, das wir bisher noch gar nicht berührt haben: das Outback – jene menschenleere Wüste, für das das Innere des sechsten Kontinents bekannt ist. Es ist der Kontrast, der uns so fasziniert. Eben noch einen der weißesten Strände der Welt mit Kängurus im Sand, jetzt die faszinierende Landschaft des trockenen Outbacks. Auch wenn wir nur ein relativ kurzes Stück Outback erfahren wollen,

so müssen wir doch einige Vorkehrungen treffen. Wir tanken unseren Wagen noch einmal voll und lassen ihn vom freundlichen Tankwart überprüfen, dann steuern wir den nächsten Supermarkt an und besorgen Getränke, Wasser und einige Lebensmittel. So gerüstet kann es losgehen. Am zweiten Kreisverkehr weist das Schild „Norseman“, das ist unsere Richtung. Der Highway nennt sich nun „Coolgardie-Perth-Highway“, ihm bleiben wir die nächsten 200 Kilometer treu. Doch wo bleibt das Outback? Wir fahren durch Bauernland, bis zum Horizont erstrecken sich grüne Felder. Wir kommen an Seen und kleinen Weihern vorbei, alles nett und schön – aber Outback – das hatten wir uns anders vorgestellt. Erst nach zwei Stunden Fahrt, in der Nähe von Dundas, wechselt die Landschaft. Es wird hügeliger und trockener, und das bleibt dann bis Norseman so.

Norseman ist ein wichtiger Kreuzungspunkt in Westaustralien: Der Highway 1 biegt nach Osten ab und führt weiter als Eyre Highway, der auch als Nullarbor bekannt ist und bis Adelaide reicht, nach Norden der Highway 94, der bis nach Perth führt und der Highway 40, der in westlicher Richtung zum Indischen Ozean führt. Auf ihm rollen wir weiter, nicht bevor wir noch einmal vollgetankt haben und ein gutes Mittagessen bekommen haben. Schnurgerade zieht sich die Straße durch die Wüste. Kurven sind nicht nötig, was soll man schon ausweichen? Nur um die Seenkette des Lake Johnstone macht unsere Route ein Bogen. Ja, so haben wir uns das Outback vorgestellt. Es ist heiß, spärlich bewachsene Hügel wechseln mit sandigen Senken, in denen in der Regenzeit Wasser steht. Die Szenerie ändert sich kaum. Erst einige Kilometer vor Hyden, unserem heutigen Endstation, ändert sich die Landschaft, grüne Felder, mühsam bewässert, säumen die Straße, die uns rasch nach Hyden hineinbringt. Am nächsten Tag besuchen wir die große Sehenswürdigkeit in Hyden, den Waverock. Es ist ein Felsen in Form einer brechenden Welle aus Granit, 15 Meter hoch. Es ist schon beeindruckend, ganz in der Frühe,

wenn die Sonne aufgeht, vor dieser Welle zu stehen. Etwas außerhalb, aber auf kleiner Straße erreichbar ist die Mulka-Höhle, von der eine regionale Aborigine-Legende mit mehr als 450 Jahre alten Felsmalereien erzählt wird.

Wir müssen weiter, denn bis nach Perth, unserem heutigen Ziel und Endpunkt unserer Rundfahrt, sind es noch 400 Kilometer. Bis Corrigin bleiben wir dem Highway 40 treu, dann wechseln wir auf die Corrigin-Quairading Road, um zur geschichtsträchtigen Stadt York zu gelangen, die 1831 gegründet wurde. Der Großteil der viktorianischen und Gründerzeitarchitektur der Stadt wurde liebevoll restauriert. Bei einem Bummel durch das Zentrum finden wir viele Cafés, Restaurants, Galerien, Museen und Antiquitätenläden, ideal für eine längere Mittagspause. Es ist schon hoher Nachmittag, als wir die letzte Etappe angehen. Von York aus fahren wir über den Great Eastern Highway etwa eine Stunde und zwanzig Minuten bis nach Perth.

Noch einmal bleiben wir einige Tage in der liebenswerten Stadt, bevor unser Rückflug nach Deutschland beginnt. Es waren nur 21 Tage, uns kommt es wie ein halbes Leben vor.



Oben: Downtown Perth

Unten: Der Waverock bei Hyden,

Bilder: © Archiv Tipps Media





Kurz vor dem Caravan Salon in Düsseldorf überraschte Etrusco nochmals mit einer komplett neuen Baureihe: Die neuen Etrusco-Vans

Große Urlaubsfreude zum kleinen Preis: Die dynamischen Etrusco-Vans bieten alles was man zum aktiven Reisen benötigt. Die Fahrzeuge überzeugen durch kompakte Außenmaße und ein großzügiges Raumgefühl im Inneren. Das helle und freundliche Wohndesign verleiht den Vans ein Zuhause-Gefühl und das zu einem herausragenden Preis-Leistungsverhältnis.

Neues Einzelbett-Modell:
V 6600 SB

Neben dem neuen Teilintegrierten-Modell T 6900 SB und dem Integrierten-Reisemobil I 6900 SB wird es mit

dem V 6600 SB ein weiteres Modell mit Einzelbetten unter sieben Metern Länge als Van geben. Das neue Modell V 6600 SB bietet durch seine offene Grundrissgestaltung ein außergewöhnliches Raumgefühl und ist mit seinen kompakten Außenmaßen und einer Breite von gerade einmal 2,14 m der ideale Begleiter sowohl für spannende Ausflüge in die City als auch unvergessliche Roadtrips in die Natur. Die komfortablen Einzelbetten im Heck lassen sich optional zu einer großen Schlaffläche erweitern und in den geräumigen Schränken darüber und neben dem Bett finden sämtliche Reiseutensilien ihren Platz. Der modern gestaltete Wohnbereich in der für Etrusco typischen Bicolor-Farbwelt verleiht dem Fahrzeug-Interieur einen besonderen Charme. Das funktionale Vario-Bad, die große Heckgarage und die praktische Küchenzeile

runden das Angebot des V 6600 SB ab. Das neue Modell hatte seine offizielle Premiere auf dem Caravan Salon in Düsseldorf

Modell V 5900 DB

V6600 SB

Länge / Breite / Höhe:
665 / 214 / 271 cm
Gewicht: 2.620 kg
Sitzplätze: 4
Schlafplätze: 2

Hoher Reisekomfort auf
unter sechs Metern Länge

Auf einer Gesamtlänge von unter 6 m bietet der neue V 5900 DB einiges an Komfort. Ein gemütliches Bett mit rund 2,0 m Länge und einer Breite von 1,4 m, eine Küchenzeile mit 3-Flammkocher



und Kühlschrank-Gefrierfach-Kombination, ein platzsparendes Vario-Bad und eine großzügige Heckgarage lassen keine Reisewünsche offen. Das moderne Design und die hohe Funktionalität des Vans verschmelzen dabei zu einer perfekten Kombination aus aktivem Reisespaß und großartigem Wohnkomfort. Mit den neuen Vans baut Etrusco sein Angebot weiter aus und die Kunden haben nun die Wahl zwischen 4 Integrierten-, 9 Teilintegrierten-, 2 Alkoven- und 2 Van-Modellen. Die neue Van-Baureihe konnte das erste Mal

V 5900 DB

Länge / Breite / Höhe: 595 /
214 / 271 cm
Gewicht: : 2.550 kg
Sitzplätze: 4
Schlafplätze: 2 (3 Opt.)

beim Caravan Salon in Düsseldorf auf dem Etrusco-Stand in Halle 11 in Augenschein genommen werden.

Über Etrusco

Die Marke Etrusco steht für verlässliche Reisemobile mit einem mediterranen, eleganten Design und einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis. Hochwertige Materialien und ein stilsicheres Design im Interieur und Exterieur zeichnen die Modelle von Etrusco aus. Mobiles und unabhängiges Reisen wird mit Etrusco zum Genuss. Etrusco rundet das Einstiegssegment der Erwin Hymer Group ab. Die Marke überzeugt durch deutsche Präzision in der Konstruktionstechnik und italienischer Leidenschaft im Design. Die Etrusco-Reisemobile werden in San Casciano in der Nähe von Florenz/ Italien produziert.



Gut gehen lassen...

Tipps für Wellness und Gesundheit

© Simon Rae on Unsplash

URLAUBEN MIT VIEL STIL UND HERZ

Wellness a la Riederalm

TEXT: ANIKO BERKAU

Im Salzburger Land lockt das pure Leben! Entspannung oder Action? Wellness- oder Aktivurlaub? Wir sind zu Gast in der Riederalm der Hoteliersfamilie Herbst, einem der Top-Wohlfühlhotels Österreichs.



© Michael Huber

Die Anfänge sind...

... wie stets bescheiden und in ihrer Zeit verankert. Es ist das Jahr 1989, als der Großvater der heutigen Junior-Chefleute Rupert Eder sen. seine schon lang gehegte Idee umsetzte, für seinen jüngeren Sohn Leonhard eine Skihütte mit Selbstbedienung zu errichten. Der Bauplatz für die Skihütte befand sich auf dem Grund des Hinterriederhofes, Familienbesitz von Elfriede Herbst. Das umliegende Gebiet heißt „Ried“ und durch den ursprünglichen Almcharakter der Hütte ergab sich dann der Name „Riederalm“. Der Ehemann von Elfriede, Friedl Herbst, nahm gerne Tipps von erfahrenen Gastwirte-Freunden an, um den Betrieb ans Laufen zu bringen und ein wichtiger Ratschlag war: „Mache das, was andere nicht machen.“ So wurde die Riederalm eine Skihütte mit Bedienung und nicht, wie ursprünglich

geplant und damals üblich, mit Selbstbedienung. Ein Jahr später wurden die ersten Hausgäste in den neu eingerichteten Appartements willkommen geheiß. 2006/2007 entschloss sich die Familie dann zum Bau des 4-Sterne-Hotels Arenahotel Riederalm mit 32 Zimmern und Suiten mit Wellnessbereich und dem ersten Outdoor-Pool und leitete damit eine neue Ära des Hotels ein: Mit der Philosophie des Hauses (familiäre Betreuung, familienfreundliche Angebote und Gourmetküche) durfte sich die Riederalm über einige Auszeichnungen freuen. 2014 dann wurde der Outdoor-Pool undicht und alle Familienmitglieder waren sich einig, nicht nur den Pool zu sanieren, sondern gleich etwas „Richtiges“ zu erschaffen: Eine Wasserrutsche musste her mit einem 20 Meter Pool, der Wellness & SPA-Bereich wurde großzügig erweitert, die Küche wurde in die „Genusswerkstatt“ umgebaut und heute begeistern den Gast 66 fein



© Aniko Berkau

ausgestattete Zimmer und Suiten in ihrem edlen Landhausstil mit ihrem Charme und einer behaglichen Ausstattung.

Eintauchen – Wasserspaß und Wellness

Ruhesuchende und Abenteuerlustige, Familien sowie Pärchen kommen alle gleichermaßen auf ihre Kosten. Durch seine exklusive Lage direkt am Fuße der Leoganger Steinberge, direkt neben der Talstation Asitzbahn und dem Bike-Park Leogang gelegen, bietet sich

die Riederalm als idealer Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen, Radtouren und Ausflugziele in der Region an. Nach einem aktiven Tag an der frischen Luft lässt es sich im Wellnessbereich mit Panoramasauna oder im Thermalwasserbecken wunderbar entspannen. Letztes Jahr erweiterte die Familie den Wellness&SPA-Bereich auf attraktive 2.000 Quadratmeter. Besonderes Augenmerk wurde bei der Planung darauf gelegt, sowohl Kinderlachen als auch „adults only“ so harmonisch zu verbinden, dass alle glücklich sind. So entstanden zwei getrennte Wellnessberei-

che in einem Haus: Familien mit Kindern können vom Hallenbad hinaus in einen ganzjährig beheizten Pool direkt neben der Skipiste schwimmen. Der Hit ist die Indoor-Riesenrutsche. Der gegen jeglichen Lärm abgeschirmte „Mountain SPA“ bietet einen 20 Meter langen Thermalwasser-Pool im Außenbereich, wir legen uns mit Blick auf das Bergpanorama erst einmal auf die Liegemöglichkeiten in dem 33°C wohlig warmen Wasser, welches von Friedl Herbst persönlich mit dem THERMAleogang Truck direkt aus St. Martin geholt wird. Wir besorgen uns dann Grandel-



Yoga im Land des Lächelns

Text von Aniko Berk

Obwohl die Ursprünge des Yoga Jahrtausende zurückliegen, erfreut es sich heutzutage immer größerer Beliebtheit. Yoga ist mehr als eine Modesportart oder ein aktueller Trend. Die Faszination der indischen Lehre geht über die Übungen für den Körper hinaus. In den Grundsätzen des Yoga ist nachhaltiges Denken und Handeln fest verankert.

Ein Weg zur vollkommenen Harmonie von Körper, Geist und Seele
Yoga ist ursprünglich eine philosophische Lehre aus Indien, die bereits vor über 5000 Jahren dort ausgeübt wurde. Verwurzt im Hinduismus und Buddhismus ist Yoga ein spiritueller Weg zu mehr Achtsamkeit. Ursprünglich handelte es sich um rein meditative Praktiken. Die weni-

gen Posen, die darin enthalten waren, sollten den Körper lediglich für lange Stunden der Meditation vorbereiten.

„Yoga ist der Zustand, in dem der Geist zur Ruhe kommt“

Seit Mitte des 19. Jahrhunderts stehen die körperlichen Übungen oftmals im Vordergrund und finden

zumeist nicht mehr im religiösen Kontext statt. Yoga wird als Freizeitbeschäftigung und Sport von allen Altersgruppen auf der ganzen Welt ausgeübt. „Samadhi“, der Zustand kompletter Meditation, in dem das Denken eingestellt wird, ist das Ziel des Yoga. Heutzutage gibt es im Yoga viele verschiedene Stile und Ausübungsarten, von sportlich bis meditativ ist für jeden etwas dabei.

8-stufiger Plan

Der indische Gelehrte Patanjali beschreibt in einem 8-stufigen Plan, wie man durch Übungen in diesen Ruhezustand gelangt. Hiernach wird Yoga auch heute noch praktiziert: Die erste Stufe „Yama“ steht für Verhaltensregeln im Umgang mit der Natur und anderen Menschen. „Niyama“, das zweite Level, gibt Anleitungen für den Umgang mit uns selbst. Diese ersten beiden Stadien des Yoga verfolgen das Ziel Gewaltlosigkeit und Genügsamkeit zu lehren und sind Verhaltensregeln, wie man Yoga im Alltag, abseits der Matte, praktizieren soll. Yoga bindet die Umwelt in das Tun jedes einzelnen mit ein und sorgt so für Acht-

samkeit - auch im Alltag. Denn wer sich um seine Umwelt und Mitmenschen sorgt und aufmerksam mit sich und anderen umgeht, handelt ganzheitlich nachhaltig.

Der dritte Schritt, „Asana“, beschreibt die Körperübungen. Diese dritte Stufe ist gemeinhin als Yoga bekannt. Das Wort „Asana“ wird als „Stellung oder Position“ übersetzt. Die wörtliche Bedeutung ist „Sitz“. Ursprünglich waren die Asanas als stabile Position für die längere Meditation gedacht. Asanas sind für den Körper mehr als einfach nur Dehnung, die Asanas reinigen und stärken den Körper und verhelfen dem Geist zu mehr Konzentration. Sie sollten gleichmäßig und mit Freude ausgeführt werden, fest, aber dennoch entspannt und mit einem Lächeln.

Durch „Pranayama“ lernen wir, den unregelmäßigen Atem zu zähmen und ihn lang und fein werden zu lassen. Damit bildet Pranayama in gewisser Weise ein Tor zwischen Körper und Geist. Denn mit dem Atem können wir das Prana, die Lebensenergie, beeinflussen.

„Pratyahara“ meint das Besänftigen der Sinne, die im Alltag ganz unkon-

trolliert auf äußere Reize reagieren, und schließlich ihren Rückzug nach Innen.

Die letzten 3 Stufen nennt Patanjali „Samyama“, das bedeutet Versenkung. Dazu gehört Dharana, die anhaltende Ausrichtung des Geistes und die Steigerung davon: Dhyana, die Meditation. Samadhi, das Ziel des Yogawegs, ist die aus den beiden vorangehenden Gliedern resultierende vollkommene Erkenntnis, die innere Freiheit bringt.

Der Weg ist das Ziel

Zum Yoga gehört also viel mehr als Asanas zu üben bis sie perfekt aussehen. Wenn wir dem Pfad achtsam folgen und Atem, Geist und Sinne mit in unsere Praxis einbeziehen, erhalten wir einen ganzheitlichen Übungsweg. Auch wenn das Erreichen von absoluter Freiheit vielleicht ein ganz schön hoch gestecktes Ziel sein mag, lernen wir unterwegs nach und nach eine Menge über uns selbst. Und erhalten dabei die Möglichkeit festgefahrene Verhaltensmuster, die Ursache für unser Leid, zu erkennen und für die Zukunft zu ändern.



Der deutsche Hersteller mit den vier Ringen im Logo funktioniert den E-tron vom SUV in ein Coupé um, in dem die Linienführung geändert und eine theoretische Reichweite von 446km (WLTP-Zyklus) versprochen wird. Wir testen, was dahintersteckt.

BY DANIEL JAUSLIN

Gleich wie bei Otto- und Dieselmotoren: die Angaben der Verbrauchswerte können nur unter Laborbedingungen erreicht werden. Der phantastische Luftwiderstandswert von 0.26 trägt dazu bei, dass der Bordcomputer bei aufgeladenem Fahrzeug immerhin eine Reichweite von 352 Kilometer erhoffen lässt. Wir schaffen dies nicht. Unser Verbrauch auf gemischter Strecke mit Autobahn-, Stadt- und Landfahrten beträgt 24,6 kWh/100km. Die Netto Batteriekapazität von 86,5 kWh, welche eine errechnete Reichweite von 351,62 km ergibt, trifft also ganz genau die Anzeige im Armaturenbrett. Wow. Nun, der Bordcomputer kennt meine Fahrpräferenzen noch nicht. Im Sommer brauche ich die Klimaanlage, die Sitzlüftung, das Radio- und Navigationssystem etc. – alles «Stromfresser». Dazu kommt mein zügiger Fahrstil mit dynamischen Überholmanövern; aus ebendiesem Grund fahre ich einen relativ hohen SUV (161cm) mit einer Systemleistung von 408 PS und einem Drehmoment von 561 Nm – paritätisch verteilt auf beide Achsen – cool. Unter Berücksichtigung dieser Tatsachen reduziert sich die effektive Reichweite auf gut 308 Kilometer. Erfahrungsgemäss vermindert sich diese Zahl im Winter um nochmals rund 18% auf 250km – und das ist angesichts der hohen Anschaffungskosten zu wenig – aber nicht schlechter als die Werte, welche wir unlängst beim Jaguar I-Pace erreicht haben.

Die Verarbeitung und Ausrüstung des Sportback ist «outstanding». Seine digitalen Matrix LED-Scheinwerfer sind eine Neuheit, die nun erstmals in der Grossserie zur Anwendung kommen. Ihr Licht ist in winzige Pixel zerlegt und lässt sich hochpräzise steuern. Des Weiteren setzt Audi auf einen elektrischen „quattro“, der die perfekte Kombination aus starker Performance und hoher Effizienz verkörpert. Bei der aktuellen e-tron-Baureihe treiben bei guten Traktionsbedingungen nur die Hinterräder das Auto an. Der Motor für den Vorderradantrieb läuft stromlos mit. Da es sich um einen Asynchron-Motor handelt, entstehen keine prinzipbedingten elektrischen Schleppverluste. Entsprechend wenig Energie benötigt

dieses Antriebslayout. Erst wenn es erforderlich ist, schaltet sich die vordere Achse unmerklich binnen Millisekunden hinzu – etwa, wenn hohe Fahrdynamik gefordert ist, viel Drehmoment übertragen werden soll oder der Reibwert wegen Nässe, Schmutz oder Schnee niedrig ist.

Fazit: Der E-tron ist wegen seinem hohen Gewicht (2555kg) kein Hochleistungsportler, es macht sich beim Fahren bemerkbar. Zwar ist er mit 300 kW für den Alltag ausreichend motorisiert, aber die Beschleunigungsorgie, welche ich zBsp bei Tesla erfahre, bleibt ganz aus. Dafür trumpft der Bayer mit perfekter Verarbeitung, nachhaltigen Materialien und einem sehr ansprechenden Design.

Ein Glossar über Stromarten und -anschlüsse sowie deren Lademöglichkeiten:

Wechselstrom

(englisch: Alternating Current, AC) kommt aus den konventionellen Steckdosen im Haushalt. Sie liefern dauerhaft 10 und kurzzeitig 16 Ampère Stromstärke, bei 230 Volt Spannung ist die Leistung auf 2,3 beziehungsweise 3,6 kW begrenzt. In einer AC-Leitung wechseln die Elektronen kontinuierlich ihre Richtung mit einer Frequenz von 50 Hz, also 50-mal pro Sekunde. Dieses Auf und Ab wird als Phase bezeichnet. 230-Volt-Wechselstrom ist einphasig.

AC-Laden: Ob im Haushalt oder an der Ladesäule – beim Laden eines Elektroautos mit Drehstrom über den in Europa gängigen Typ-2-Stecker ist die Leistung zumeist auf 22 kW, in einigen Fällen auf 43 kW beschränkt. Dabei bildet auch das AC-Ladegerät im Auto einen limitierenden Faktor: Sein Gleichrichter, der den Drehstrom in Gleichstrom für die Batterie umwandelt, kann nur eine bestimmte Leistung – gemessen in kW – verarbeiten. Je höher dieser Umsatz ist, desto mehr Abwärme produziert er, was den Wirkungsgrad verschlechtert. Um die so verursachten Verluste möglichst gering zu halten, ist das Drehstrom-Ladegerät des Audi e-tron in den Niedertemperatur-Kühlkreislauf eingebunden.

Die Zukunft ist elektrisch Audi E-tron Sportback 55 quattro



FASZINATION SPORTFOTOGRAPHIE

INSIDER-TIPPS VOM BEKANNTEN BIKE-FOTOGRafen MARKUS GREBER

TEXT VON GERHAERD WILLIBALD PRECHTINGER

Den richtigen Moment einfangen, ist einfacher gesagt als getan bei einer Disziplin wie der Sportfotografie, wo es meist auf Geschwindigkeit ankommt. Jede Sportart begeistert durch ihre Emotionen, die sich in den Fotos widerspiegeln sollten. Markus Greber (www.markusgreber.com) ist einer der renommiertesten Bike-Fotografen. Der Autodidakt kam über seinen Job als Ressortleiter Test und Technik bei einem Bike-Magazin zur Fotografie. Bei jedem Shooting strebt Markus Greber das „vollkommene“ Bild an. Mehrfach wurde er für seine außergewöhnlichen Leistungen ausgezeichnet. Was für ihn ein gutes Bild ausmacht und wie er selbst

Fotos schießt, verrät Markus Greber den Sportfotografie-Workshop-Teilnehmern auf dem ersten Leica „Tag der Natur“ im Leitz-Park in Wetzlar am 22. August 2020. Markus Greber erklärte den Workshop-Teilnehmern, dass neben einer guten Foto-Ausrüstung in der Bike-Fotografie Location, Lichtstimmung, Winkel und Fahrer wichtig sind.

Bike-Fotografie ist Markus Grebers Leidenschaft

Wer bewundert sie nicht, die Spitzensportler, die mit Kraft, Technik, Ausdauer und einem enormen Willen Höchstleistungen vollbrin-

gen. Die emotionalen Momente heißt es, in Bildern festzuhalten, die den Betrachter in ihren Bann ziehen und sich einprägen. Wie Henri Cartier-Bresson einmal sagte, ein gutes Foto ist ein Foto, auf das man länger als eine Sekunde schaut. Als ehemaliger Ressortleiter für ein Bike-Magazin hat Markus Greber täglich viele Fotos von renommierten Fotografen auf den Tisch bekommen. Neben seiner Leidenschaft für das Mountainbiken entdeckte er die Liebe zur Fotografie. Jede freie Minute nutzte er, die Sportfotografie zu erlernen und steckte viel Geld in hochwertiges Equipment. Irgendwann musste er sich dann entscheiden: Redakteur oder Fotograf.

Insider-Tipp zur Bike-Fotografie auf dem Leica „Tag der Natur“

Am 22. August 2020 veranstaltete der Leitz-Park in Wetzlar den ersten „Tag der Natur“. Spannende Vorträge, Workshops rund um Sport- und Naturfotografie sowie Einblicke in das aktuelle Produktangebot der Leica Camera AG und Sportoptik standen im Mittelpunkt. Als Ambassador für die Sportmarke EVOC (www.evoc-sports.com) gab Markus Greber erstmalig Fotoworkshops. Mountainbiken ist Action pur – das erlebten seine Workshop-Teilnehmer sofort im Leica-Naturlehrpfad, der unmittelbar am Leitz-Park in Wetzlar angrenzt.

Bilder entstehen im Kopf

Außergewöhnliche Bilder überlässt man niemals dem Zufall. Es ist wichtig, sich vorher den Bildaufbau, Vorder- und Hintergrund sowie den goldenen Schnitt zu überlegen. „Im Idealfall erzählen die Bilder eine Story“, betonte Markus Greber. Bei Closeups kann das der Gesichtsausdruck des Fahrers, bei Landscape-Aufnahmen eine dramatische Lichtstimmung oder ein spektakulärer Trailverlauf im Hintergrund sein. Ein Fotograf muss sich das Model an der Stelle platzieren, wo er es haben will und stellt



© EVOC

dann erst die Kamera ein. Schnell wurde allen Beteiligten auch klar, nur wer den Sport und seine Bewegungsabläufe genau kennt, kann gute Bilder schießen. Gerade bei der Actionfotografie gibt es nur einen kurzen Moment, der auf dem Bild gut aussieht. Wenn man sich

in der betreffenden Sportart nicht auskennt, verpasst man diesen entscheidenden Moment mit größter Sicherheit. Dazu kommt natürlich Talent und handwerkliches Können. Fleiß, Unermüdlichkeit und eine gute Portion Fanatismus gehören ebenfalls dazu.



© Ole Wittrock



© Markus Greber



© Ole Wittrock



Hochwertiges Foto-Equipment ist das A und O

Für EVOC und andere renommierte Bike-Firmen shootet der sympathische Profi an den schönsten Plätzen der Welt. Am Liebsten benutzt Markus Greber für alles die gleiche Kamera und ein 70-200er Zoom, ein 16-35er Weitwinkel-Zoom, ein 8-15er Fisheye sowie eine 50er-Festbrennweite. In den letzten Monaten arbeitet er bevorzugt mit Festbrennweiten - 35mm/1.4 L bzw. 85mm/1.4 L.

Doch bis es zum eigentlichen Shooting kommt, müssen meist sehr lange Wege und viele Höhenmeter zurückgelegt werden. Das bedeutet, dass die hochwertige Foto-Ausrüstung sicher transportiert werden muss. Daher sollte ein Fotorucksack neben dem perfekten Tragekomfort, Schnellzugriff auf die Kamera und viel Stauraum über ein Belüftungssystem am Rücken verfügen und perfekten Schutz vor Erschütterungen bieten. Markus Greber favorisiert für seine Shootings je nachdem, was er für den Auftrag benötigt und wie lang dieser dauert, den Fotorucksack EVOC CP 261 bzw. CP 351.

Manuell fotografieren

Die Automatik ist gut, aber eine manuelle Einstellung gibt das bessere Bild aus Sicht des Bike-Fotografen. Es ist wichtig, dass jeder Fotograf die Zusammenhänge zwischen Belichtungszeit, Blende und ISO-Empfindlichkeit versteht und jedes Mal diese Parameter an seiner Kamera passend einstellt. Wer mit der Automatik fotografiert, der überlässt der Kamera die Kontrolle über die Belichtung. Markus Greber bevorzugt bei seinen Bike-Fotos ein Festbrennweiten-Objektiv, da es jeden zur bewussten Fotografie zwingt. 50er-Festbrennweiten sind oftmals superhochwertig, unheimlich lichtstark und ermöglichen auch bei schlechten Lichtverhältnissen noch gute Fotos.

Vorfokussieren und kurze Belichtungszeiten wählen

Die Autofokus-Funktion funktioniert bei den aktuellen Kameramodellen sehr schnell und präzise. Trotzdem fährt man mit der Fokusfalle oft besser – gerade, wenn man die Bildkomposition vorher im Kopf festge-



© EVOC



© Markus Greber

legt hat und den Sportler aufgrund von Hindernissen, beispielsweise Bäumen oder Kurven, nicht früh genug fokussieren kann. Auch manche Lichtsituationen beeinträchtigen den Autofokus, so dass die Schärfe vorher eingestellt werden muss. Markus Greber bevorzugt bei seinen Bildern kurze Belichtungszeiten, um den Sportler „einzufrieren“.

Wie kurz die Belichtungszeit genau sein sollte, hängt von der Geschwindigkeit der Bewegung, aber auch von der Brennweite ab. Eine Faustregel besagt: Je größer die Brennweite, desto kürzer die Belichtungszeit. Wenn Markus Greber sportliche Mountainbiker in Action mit dem Teleobjektiv fotografiert, geht er möglichst auf mindestens 1/1.250. Es sei denn, er möchte gezielt mit Unschärfe arbeiten, wie beispielsweise beim „Mitzieher“.

Mit dem Model kommunizieren

Ein Bike-Foto ist nur so gut wie das Model. Ein Actionbild kann noch so perfekt sein, wenn der Fahrer total verdreht durch die Kurve eiert, ist es den Speicherplatz nicht wert. Es ist ganz entscheidend, dass sich der Sportler speziell vor der Kamera entsprechend bewegen kann, denn jedes Bild ist eine Momentaufnahme. Oft-

mals muss man die Bewegungen wie Kurvenfahrten bewusst etwas übertreiben, damit die Dynamik auf dem Bild rüberkommt. Wichtig ist mit dem Model zu kommunizieren und es zu ermuntern, die eine oder andere Bewegung etwas ausgeprägter vorzunehmen. Action-Shots gelingen selten beim ersten Versuch. Auch bei Profis ist es üblich, den Fahrer zigmal an der gewünschten Stelle fahren zu lassen, bis endlich alles passt. Das kann für beide Seiten zermürbend sein. Aber das Ergebnis ist die Mühe wert.

ÜBER DIE EVOC SPORTS GMBH:

In den letzten 20 Jahren haben die EVOC Gründer mit dem Mountainbike bzw. Snowboard über 50 Destinationen weltweit bereist - immer auf der Suche nach den besten Trails und schönsten Powder-Abfahrten. Passende Rucksäcke und Taschen zu finden, die ihren Ansprüchen an Funktionalität, Komfort, Sicherheit und Qualität genügen, war schwierig. So haben sie angefangen, Equipment nach ihren eigenen Vorstellungen zu entwickeln. Seit 2008 sieht EVOC (www.evocsports.com) für Evolution und das Konzept für hochwertige, sportliche Rucksäcke, Taschen und Gepäck – mit besonderem Fokus auf kompromisslosen Schutz.

NICHTS SPRICHT GEGEN LAZY-TIMES

MorgenZeit - Natürlich. Bed & Brunch

Der Winter ist die beste Jahreszeit, um sich eine feine Lazy-Zeit zu gönnen. Ohne schlechtes Gewissen nichts tun, kuscheln, das Handy offline lassen, den Alltag vergessen, die Schneeflocken beobachten. Das müssen sich auch Anna und Bernd Höring gedacht haben, als sie die Idee für ihr Hotel MorgenZeit Bed & Brunch in Maria Alm gehabt haben: schicke Suiten, in denen es einem an rein gar nichts fehlt, ein Genuss-Brunch bis 13 Uhr für chillige Morgen und Vormittage und ein Boutique-SPA, in dem es in der Sauna nach Heu duftet, Massagen guttun und viel Ruhe die Seele berührt.

Der Genuss-Brunch ist eine extra Erwähnung wert. Jeden Morgen wird geschnippelt, gekocht, gedämpft, gebraten und gebacken und mit großer Hingabe Exquisites, Überraschendes, Warmes und Kaltes, Hausgemachtes und Köstliches von den Bauern rundum am Brunch-Buffer groß herausgebracht. Wann immer es die Gäste aus den Betten treibt, bis 13 Uhr wird im MorgenZeit in aller Ruhe gefrühstückt. Wer einmal in den Chill-Modus gefunden hat, der genießt die ruhige Winterlandschaft am Hochkönig in vollen Zügen. Klar, hier eröffnet sich eines der weitläufigsten Skigebiete im Salzburger Land. Aber es geht auch be-

schaulich. 40 Kilometer Langlaufloipen, begleitet von herrlichem Bergpanorama, schlängeln sich durch die Natur. Skitouren führen (gerne auch von Guides begleitet) auf einsamen Wegen in die alpine Welt. Pferdeschlitten gleiten leise durch die verschneite Winterwelt am Hochkönig. Mit Schneeschuhen lassen sich unberührte Landschaften erwandern. Abseits der Pisten finden Romantiker und Ruhesuchende ihre Glücksmomente. Das MorgenZeit ist klein aber oho. Mitten in Maria Alm schenkt es Genießern Privatsphäre und die Freiheit, individuell und bewusst eine entschleunigte Winter-Auszeit zu genießen.

✿ ADRESSE ✿

Hotel MorgenZeit
A-5761 Maria Alm,
Urchen 38

Tel.: +43 6584 24424

E-Mail: info@hotel-morgenzeit.at
www.hotel-morgenzeit.at



Bilder (2) © Hotel Bergblick

ZUM GENIESSEN INS TANNHEIMER TAL

In Grän im Tannheimer Tal kocht sich im Hotel Bergblick ein international erfahrenes Küchenteam in die Herzen der Gäste. Falstaff und Gault Millau attestiert der Küche im Hotel Bergblick beste Noten und auch 2020 zählt es zu den überzeugenden Restaurants des Landes. Das kulinarische Bergblick-Konzept setzt auf frische, überwiegend regionale und saisonale Küche. Neu interpretierte alpenländische und internationale Spezialitäten werden beim mehrgängigen Abend-Menü samt korrespondierenden Weinempfehlungen serviert. Der Feinschmecker hat abends die Wahl zwischen purem Schlemmer- und gesun-

dem Vitalgenuss. Jede „Sünde“ wert: Am Mittwoch verwöhnt die Pâtissière mit einem herrlichen Dessertbuffet. Die Bar & Lounge des Hauses kredenzt „Drinks von Welt“ – flotte Gin-Spezialitäten, coole Cocktails, edle Weine, wohltemperierte Biere. Kein Stress, keine Hektik, kein Termindruck, stattdessen in einer wundervollen Landschaft loslassen – das ist die Philosophie des Hotel Bergblick. Im Winter umgarnen kilometerlange Loipen und geräumte Winterwanderwege das gemütliche Haus. Schnee gibt es im Tannheimer Tal meist in Hülle und Fülle. Langlaufen und Schneeschuhwandern, Rodeln und Tourenskilauf, Schlitt-

schuhlaufen, Skifahren und Eisstockschießen bereichern die Winter-Auszeit mit Genussmomenten in der Natur. Der kostenfreie Wander- und Skibus hält direkt an der Hoteltür. Mit ihm geht es bequem zu den Liften und Bergbahnen in dem winterlichen Hochtal. Im Bergblick Spa mit Kräuterdampfbad, Almsauna, Saunarium, Infrarotlounge und Ruheräumen mit Wasserschwebeliegen lassen sich Körper und Seele fallen. Bei einer exklusiven Auswahl an Massagen und Kosmetikbehandlungen schöpfen Gäste des Hotel Bergblick neue Kraft.

Mehr Information:
www.hotelbergblick.at



© iStock (Hotel Bergblick)





B.I.G. VISION® FOR ALL

Erfahren Sie mehr über B.I.G. Vision® unter rodenstock.ch/bigvisionforall



RODENSTOCK

Weil jedes Auge einzigartig ist