

feeling

GANZ TOLL
WELLNESS
— IN SÜD-TIROL —



Achter elke bocht ontvouwt zich een adembenemend uitzicht in wandel- en fietsparadijs Alta Badia.

Frisse lucht, zalige massages, geweldige landschappen en volop beweging: een betere formule is er niet om helemaal tot jezelf te komen. De Italiaanse Alpen ontstressen op hoog niveau.

DOOR EVY VAN ELSACKER. FOTO'S: DUNCAN DE FEY.

Geen luchthavenstress voor ons deze keer, relaxen doen wij al van bij ons vertrek.

Vriendinnen op wellnesstrip, een jaarlijkse traditie! We stappen 's ochtends met een stapel magazines op de trein, vlijen ons in zalig ruime zetels en komen diezelfde avond aan in centrum **Merano**. De zomeravond is nog jong en alles wordt in gereedheid gebracht voor een concertavond in de openlucht, onder de palmbomen. Vanuit onze ruime kamer met giga badkamer en terras hebben we een eerste klas uitzicht op de gonzende terrasjes en genieten we van het bruisende sfeertje tot diep in de nacht. Op ons terras kunnen we meeswingen met de band op het plein. Dit Italiaanse stadje is zo ongeveer de tegenhanger van ons Spa, met een eeuwenoud kuuroord langs de rivier. En laat de nieuwste spa nu in ons hotel **Merano Terme** zitten, boven op het dak.



De spa van Seehof,
met privémeer.



Massage met
Alpenkruiden-
stempels.



Gezond ontbijt
met fruittaart.



Het oude Kurhaus
van Merano.



Bubbelen in de skyspa.

Sauna with a view in hotel Tofana.



Sappige Zuid-Tirolse appels.



Luxebad in hotel Seehof.

ALLE STRESS WEGGEKNEED

Na een prettig ontbijt met alle gezonds wat je maar kunt bedenken - van yoghurt en fruit tot chiazaad en een zoete chocolade-zonde - ontdekken we de absolute troef van het hotel: de moderne *skyspa*, met zicht over de vallei en de bergen rondom. We genieten van het zicht op de stad en de vallei vanuit de jacuzzi. Ook de infinitypool is hier zalig. Naast ons in het zwembad dobbert Jacqueline, een lokale schone met blonde krullen, die aan de receptie werkt. Ze poseert gewillig in de jacuzzi met uitzicht, naast ons met een glas bubbels in de hand. We zien samen uit op de publieke thermen van Merano, al beroemd als kuurstad ten tijde van keizerin Sissi. Beneden relaxen mensen op handdoeken, ze plonzen in zwembaden, of laten zich meevoeren met de stroom in wervende jetbaden. Alles om ons heen is mooi groen: een mix van loofbomen, dennen en

Alles om ons heen is mooi groen: een mix van loofbomen, dennen en palmen.

palmen, op de bergflanken en in de tuinen. Maar ik zet mijn glas bubbels opzij om te gaan genieten van mijn relax & activerende massage met aromatische olie: een mix van spar en kamfer. De jonge Stephanie masseert met ferme grip en soms zelfs met haar onderarmen en ellebogen, even lijkt het wel een Thaise massage. Ze drukt alle knopen uit mijn spieren zodat mijn schouders en rug ontstressen, en uiteindelijk mijn hele lichaam. Zalig!

Dan krijg ik een korte gelaatsbehandeling. "In onze spa gebruiken we heel zuivere producten, met pure stukjes aloë vera, het wondermiddel dat je huid weer helemaal voedt en doet opleven", zegt Stephanie. Ze laat me een blad zien van de vetplant waar zij stukjes van afsnijdt. Het voelt heerlijk fris aan en mijn huid lijkt elastischer dan

ervoor. Of komt dat door de Evy-mousse die ik bij hun productlijn ontdek? Een zonnemelk met mijn eigen voornaam, die moet ik natuurlijk hebben! En hij is nog biologisch ook.

WANDELEN OF WIJN PROEVEN? ALLEBEI!

Van onze geplande stevige wandeling zien we bij een middaghitte van 34 graden toch maar af. De **Tappeinerweg** biedt nochtans veel stukken schaduw. Het is een ellipsvormige route van 7 km rond de stad. Stadsgids Petra legt ons uit dat hier zoveel palmbomen zijn omdat de grond meer warmte vasthoudt in deze streek; de onderlaag bestaat uit tufsteen en is ook uitstekend geschikt voor appelbomen en wijngaarden.

Geef ons maar een wijnproeverij op het heetst van de dag. Er zijn veel wijnbars in de stad, want ze is omringd met wijngaarden, maar hét adres is het **Meraner Weinhaus**. We proeven er een uitstekende lagrein rosé, lekker droog en fris met dit weer. Ook de rode wijn is heel goed, fluwelig en vol van smaak. Het wijnhuis omvat ook een nieuwe grappastokerij, die heel leuk en hip is ingericht. En ja hoor, de grappa mag er zijn: vurig en zacht in de keel, niet hard en branderig. De stoker legt uit hoe hij te werk gaat om de wijn te verdampen en hoe daarna de gedistilleerde damp wordt gekoeld tot een edel vocht van 39 procent. "Wij hebben een uitgebreide keuze en gebruiken alleen de beste druiven om grappa te stoken", zegt Bruno. "Gezien we een coöperatieve zijn en boeren uit de streek aan ons leveren, kunnen we kieskeurig

zijn en alleen de meest verse druiven gebruiken. Met druiven die al even liggen, is het resultaat minder goed." We kopen snel een fles, voor 23 euro.

Onder de bogen met barretjes en winkels lopen we naar de **Via Dante** en naar het oude **Kurhaus**. Een parel van neo art deco uit 1914. Tegenwoordig een culturele hotspot met podia, geen water meer te bespeuren. Wel geven de namen in gouden letters nog aan dat dit ooit een kuuroord was. De toiletten met bronzen kranen zijn even mooi als de grote, geraffineerde feestzaal en de gangen met muren vol graniet-fresco, waardoor het lijkt dat hij uit natuursteen werd opgetrokken. Op de Via Dante ontdekken we leuke winkels, zoals de **Monocle**-shop met reisaccessoires, en **Pur**, met lokale delicatessen zoals gemsalami, gedroogde appel, alpenkaas en biobrood.

Daarna bezoeken we het **kasteel van Trauttmansdorff**, met schitterende botanische tuinen. Keizerin Sissi kwam er twee keer logeren, en je kunt nog steeds haar favoriete wandelpad volgen. Maar je kunt ook langere wandelingen maken, want de tuinen zijn een stuk groter en rijker vandaag, dankzij de familie die er lang heeft gewoond. Overal waar we belanden, is het uitzicht schitterend. "Als je naar het **uitzichtpunt van Matteo Thun** klimt, heb je 7 km afgelegd", zegt onze gids Judith. Zo hebben we dan toch *gehiket* vandaag! Elke kant van deze tuin heeft zijn eigenheden: een cactuswoud, een rozentuin, een palmenstrand, een voliëre met papegaaien en parkieten... Vandaag sluiten de tuinen iets vroeger, want **Gregory Porter** treedt vanavond op, op het drijvende podium in de vijver. Onze gids

REIZEN

Judith vertelt dat het heel bijzonder is om in deze setting te komen luisteren. Sommigen brengen dekentjes mee, anderen zitten op bankjes. "Hoewel je wat verderaf zit van de artiest dan gewoonlijk, is het een magische ervaring", vertelt ze. Geen wonder dat het concert al uitverkocht is, pech voor ons!

Een frisse duik in het zwembad, deze keer beneden in de tuin, maakt ons bezoek aan Merano rond. Je kunt er tegen de stroom in zwemmen, onder een fontein gaan staan, of relaxen op een ligbed. De zonsondergang is hier erg mooi.

Op onze elektrische fietsen verkennen we de Appelweg. Zelden zoveel appels gezien!

VAN STOOM- NAAR ZWEMBAD

Voor het donker zijn wij al in het dorp **Natz**, na een uur oostwaarts rijden met flink wat haarspeldbochten. Op 800 meter hoogte, tussen de appelgaarden, is het aangenaam warm en lieflijk, hitte is hier uitzonderlijk. In hotel **Seehof** mogen we direct aan tafel, en dat is een bijzonder prettige ervaring. Het ruime, lichte restaurant is hip ingericht met hout en natuurlijke materialen en kijkt uit op een meertje. Ook hier wordt er nauwkeurig met voedselrestricties rekening gehouden, op de achterkant van het menu staan codes die

haarfijn uitleggen wat je wel en niet kunt eten. In mijn geval alles, dus ik smul volop van de originele heerlijkheden. Een mooie mix van Alpijns en mediterraan, op basis van lokale producten zoals gekaramelliseerde geitenkaas, krokante paardenbloemsalade, Zuid-Tirolse ham, sanderfilet met lente-uitjes of rabarbersorbet met aardbei en vlier.

Op het terras met uitzicht ontmoeten we andere logés. Zij zijn gaan fietsen en raken niet uitgepraat over de schoonheid van het landschap. Dat willen wij morgen ook! Maar eerst laten we ons weer losmasseren. Dit keer is het Melanie die mij onder handen neemt. "Wil je een hotstonebehandeling of stempels met kruiden uit Zuid-Tirol?", vraagt ze. Ik kies dat laatste en kom compleet in relaxmodus, terwijl ze met de warme kruiden mijn huid dept. "Er zijn zo veel mensen die beweren dat ze met kruiden werken en er iets van afweten", zegt ze. "Dat is een gevaarlijke tendens. Wij gaan voor pure kruiden uit de Alpen, en weten ook waarvoor ze goed zijn. Dat is van generatie op generatie overgeleverd in onze familie." Ik ben me na de behandeling bewust van elk stukje van mijn lichaam, tot mijn kleine teen toe, en ik ervaar een rust die ik al lang niet meer heb gevoeld.

Tussen de behandelingen door glijden we in het spiegelgladde meer en zwemmen we naar de groene oevers. Of we relaxen in de sauna. Mijn favoriet is de biosauna met zicht op het hotel en het meer. Maar ook de Finse sauna heeft een idyllisch uitzicht: daar wuift saunameesteres Romina dampen van patchoeli en pompelmoes in de richting van de naakte sauna-

gangers, met een witte handdoek en daarna met een grote zwarte waaijer. Ik zie hoe ze nadien met rood hoofd allemaal in het koude meer springen.

FIETSEN TUSSEN DE APPELGAARDEN

De volgende ochtend springen we op onze elektrische fietsen en verkennen de Appelweg, waarbij we langs boomgaarden en dorpjes zoeven. Ik heb nog nooit zoveel appels gezien! Dit is trouwens ook een ideale setting voor een picknick, maar daar hebben we geen tijd voor. Vlot schakelen we in hogere versnelling, zonder dat we ooit op onze adem moeten trappen. Zalig!

Wanneer vlak na onze fietstrip een onweer losbarst, blijft de wellness een aangename plek. Zwemmen in de regen is leuk, want je wordt toch al nat. Er staan ook aangename, verkoelende dranken met citroen, komkommer of sinaasappel op ons te wachten. De linnen schommel is mijn favoriete plekje, terwijl ik uitkijk naar mijn volgende behandeling. Ik word ingeolied, dan volgt een peeling met Himalayazout, en er worden twee koperen schalen op mijn rug en een op mijn voetzolen gelegd. Door de gong gaan ze trillen en de schalen beginnen te zingen. Een aangename ervaring, die energieblokkades wegneemt.

Ook die avond is het weer culinair genieten: deze keer krijgen we een galadiner met live pianist, en heerlijke streekwijnen. De bediening is perfect, maar niet afstandelijk, het personeel slaat graag een babbelje. Onze supervriendelijke ober blijkt uit Albanië te komen en de chef-pâtissier is een surfbabe met tattoos.



Fietstrails & volen

In de wijngaarden rond Merano rijpt lagrein, vernatsch en merlot.



Het kerkje van
San Cassiano.

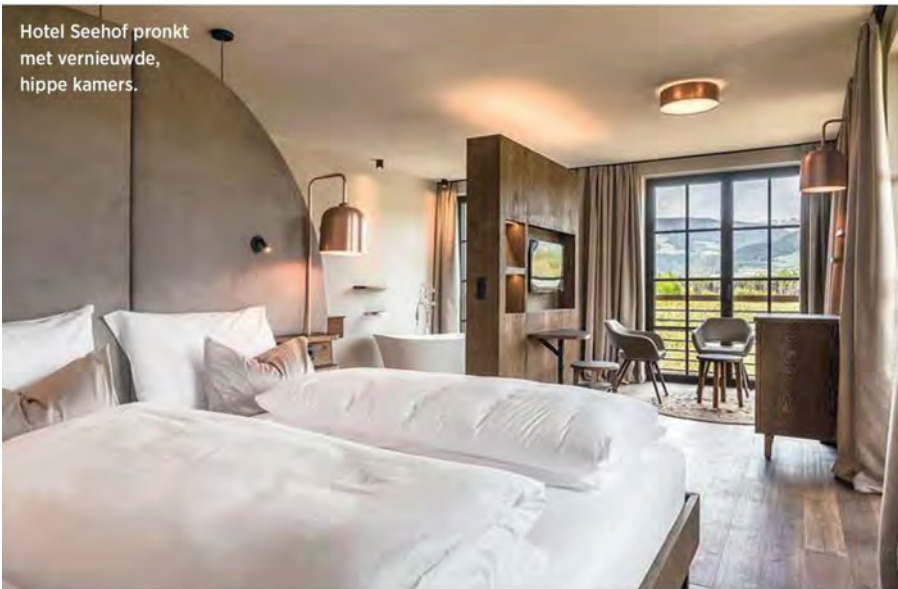


In een wellnesshotel
relax je in badjas.



Alpenkeuken met Italiaanse flair.

Hotel Seehof pronkt
met vernieuwde,
hippe kamers.



Verfrissing in hotel Terme Merano.

Luxekoeien in hun panoramische wei.



Pilates met Michaela.



Schloss Trauttmansdorff.

Sporten in deze omgeving is ook zalig. We raken 's ochtends meteen in vorm door de Pilates-sessie met Michaela. Op de pier in het meer legt ze ons de beginselen uit van de vloeiende, precieze bewegingen: "Strek je arm in het verlengde van je ruggengraat", doet ze voor. Voor iedereen heeft ze tips. "Vooral je ademhaling is belangrijk, en het openen en sluiten van je middenrif", zegt ze. "Trek je navel tegen je ruggengraat!" Met vogelgetsjirp op de achtergrond is sporten toch heel wat anders dan in een of andere studio... We vinden het spijtig ons appelgaardhotel te verlaten, en spreken af zeker nog eens terug te komen. Maar nu trekken we nog hoger de bergen in.

STERREN IN DE DOLOMIETEN

Onze laatste etappe brengt ons dicht bij de iconische toppen van de Dolomieten. Na een rit van anderhalf uur waar we na elke bocht 'Wow!' roepen, bereiken we **San Cassiano**. De getande **Dolomieten**, versierd met een randje sneeuw, torenen boven ons uit.

Daar genieten we volop van bij aankomst in hotel **Tofana**. Het hotel zelf ziet eruit als een berg, een bijzonder ontwerp van NOA-architecten, die ook hotel **Seehof** bouwden. Zowel van uit de sauna als de rooftopjacuzzi hebben we 360° zicht op

De iconische toppen van de Dolomieten torenen na een lange rit boven ons uit.

de omringende bergtoppen. En die avond lichten de bergen dan nog eens roze op bij zonsondergang. Magie! Het interieur van hotel **Tofana** bootst die natuurlijke schoonheid na. Het gastensalon is blauw zoals de meren, de bar groen zoals de weiden en in het restaurant hangen reuzenbloemen aan het plafond. Wie intiemer en rustiger wil zitten, kan in de grot dineren. De trapeuning bestaat uit de klimijzers van op de bergflanken. Onze kamer is ook

heel fleurig, met roze bloempjes op de badkamertegels. De badkamer loopt door in de slaapkamer waar 'fleur' en 'oyre' op de muren staat geschreven, ofte 'bloem' in het Ladinisch, de lokale taal.

We flaneren door het stadje en zien veel dure auto's. In de etalages van de sportwinkels zijn de prijzen dubbel zo hoog als in Merano, en restaurant **St. Hubertus** pronkt met drie Michelinsterren. Toch hangt er een laid-back sfeer onder de typische uivormige kerktoeren. Er is ook een gezellige streekmarkt met wollen pantoffels, worsten met noten en leren creditcardhoudertjes. Die komen hier wel van pas! We bezwijken voor een groene zijden blouse en een angora zomertrui bij **Lagazoi Fashion**.

Gelukkig heb je geen geld nodig om van de omgeving te genieten. Wij nemen de kabelbaan naar de bloeiende alpenweiden voor een flinke hikingtocht langs malse groene weiden en donkere ranke dennen. Het licht verandert elke seconde. We zijn jaloers op de bergkoeien, die hier kunnen blijven. Wij moeten terug, maar wel met een glimlach tot achter onze oren, een gepimpt velletje, relaxte schouders en de woorden van Michaela die nog nazinderen in ons hoofd. "Het leven is mooi, geniet ervan", en "Beweeg mee, dat maakt je blij." Die filosofie nemen we mee naar huis. Met dank aan de Italiaanse Alpen, voor deze flinke scheut levensenergie. ●

ZUID-TIROL PRAKTISCH

ZO KOM JE ER

- Met de sneltrain ben je in 1 dag in Merano. Brussel-Bolzano kan vanaf € 98, daar koop je een ticketje naar Merano.
 - Vliegen kan naar Verona en dan 2 uur verder met de huurauto. Ryanair brengt je in 1u30min van Charleroi naar Verona, vanaf € 37 H/T. Compenseer je CO₂-uitstoot via treological.be of flygrn.com
- B-EUROPE.COM, RYANAIR.COM

ONZE FAVORIETE WELNESSHOTELS

- **Hotel Terme Merano** heeft een prachtige *skyspa* op het dak. De behandelingen gebeuren met producten op basis van verse aloë vera. Je kunt ook de publieke thermen ernaast induiken met hooisauna of baden in heilzaam bronwater, ideaal bij reuma en allergieën.

KAMERS VANAF € 314 VOOR 2 PERSONEN.

HOTELTERMEMERANO.IT

- **Hotel Seehof** ligt op 800 meter in Natz, aan een meertje. De kamers zijn licht en hip. De wellness biedt diverse hamams, sauna's, behandelingsruimtes, een bewegingsstudio en een ligweide. Op de menukaart vol heerlijks staan mogelijke intoleranties handig aangeduid.

KAMERS VANAF € 201,5 VOOR 2 PERS. SEEHOF.IT

- **Hotel Tofana Explorer's Home**, op 1.500 m in San Cassiano, biedt een geweldig uitzicht op de Dolomieten. De mooi gestylede kamers refereren aan de natuur rondom. Een echt spahotel is het niet, maar de panoramische sauna en de jacuzzi op het dak zijn niet te missen. Aanrader voor yoga-adepten en hikers.

KAMERS VANAF € 184 VOOR 2 PERS. HOTELTOFANA.IT

ACTIEF IN DE BERGEN

Er zijn massa's **hike-** en **fietstrails** in de **Dolomieten**, van enkele uurtjes tot meerdaagse tochten. Berghutten zorgen voor lekkere pauzes.

Van juni t.e.m. september kun je de zonnige hoogvlaktes op per kabelbaan of stoeltjeslift. Met de **Bikemobil Card** kun je zelfs mét je fiets op bussen, treinen en sommige kabelbanen. De **Via Claudia Augusta** gaat bergaf naar Merano. Ook de **Zuid-Tirol Wijnroute** is een aanrader. Wielrenners kunnen deelnemen aan de **Giro delle Dolomiti** van 21 tot 27 juli.

MEER INFO OP SUEDTIROL.INFO EN ALTABADIA.ORG