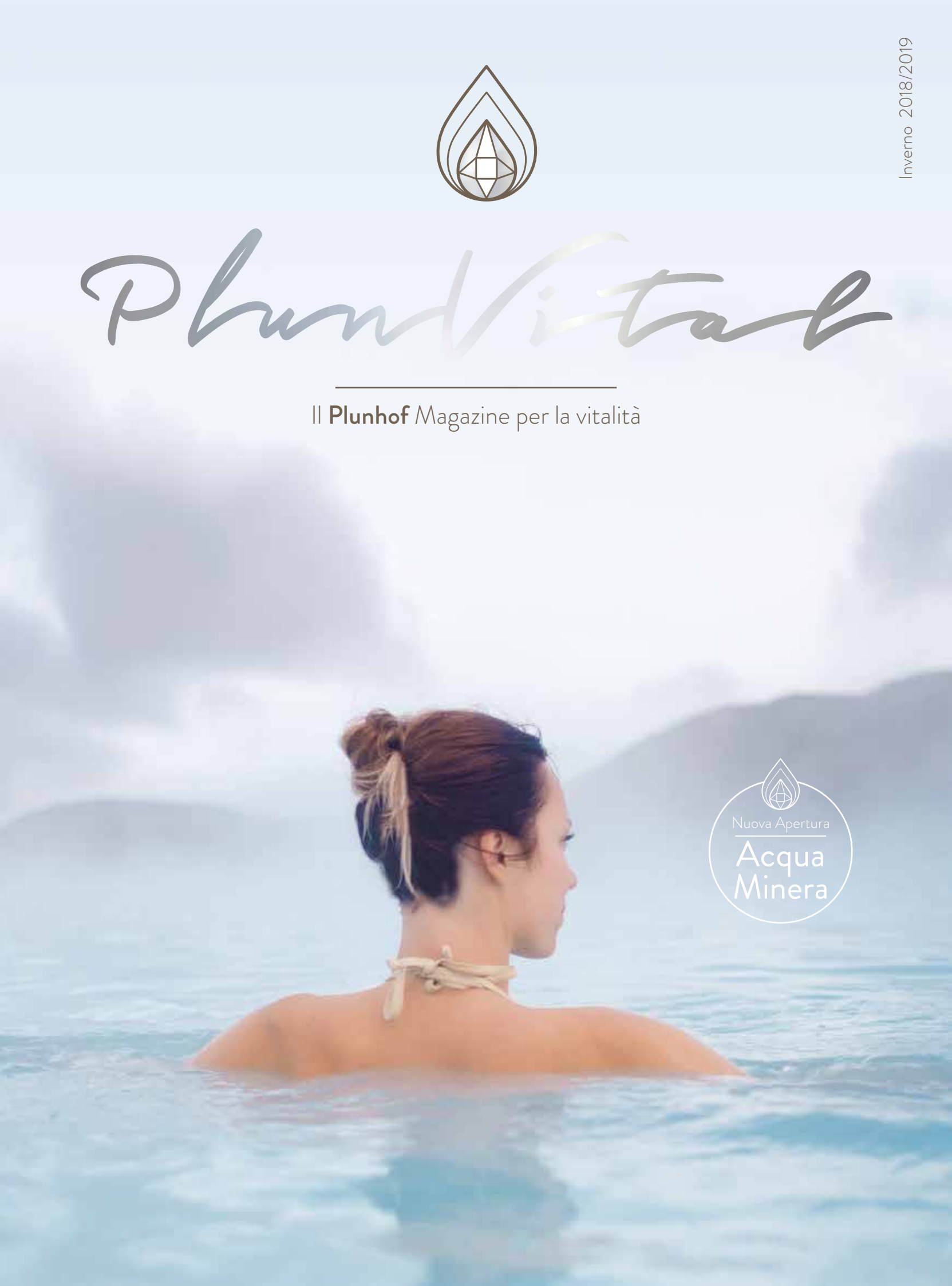


# Plun Vital

Il **Plunhof** Magazine per la vitalità







# Plunhof

Patria delle generazioni

PlunVital – Vivere ed essere vitali in montagna!

Sta tornando l'*inverno* a Ridanna e la valle si riveste di nuovo.

Non è solo la natura a reinventarsi. Anche il *Plunhof* vi riserverà qualche piacevole sorpresa. Con dedizione e amore abbiamo rinnovato il nostro logo conciliando in esso l'acqua della vita, il fuoco della passione e della tradizione e l'argento delle miniere della Val Ridanna. Ma c'è un'altra sorpresa per voi: un *mondo aquatico* completamente rinnovato.

Nelle seguenti pagine vi forniremo, oltre alle indicazioni utili per la vostra vacanza al Plunhof, qualche informazione interessante in tema di *salute* e *movimento*.

Buona lettura

*La vostra famiglia Volgger*



## *Il sale della vita*

Dalla pietra e dal mare | 6-8

---

## *Il sale della vita*

Ha un effetto energizzante | 9

---

## *Sudare*

Come fare la sauna correttamente | 10-11

---

## *Aria cristallina*

L'aria invernale e le distese innevate | 12-13

---

## *Scolpita nella pietra*

Un pezzo dell' Alto Adige | 14

---



## *Mamma Paula racconta ...*

"L'inverno era la mia stagione preferita" | 15

---

## *Tutto è fatto d'acqua!*

Acqua - benessere - piacere puro | 16-18

---

## *La forza degli elementi*

Sulla e sotto la pelle | 19

---

## *Hotel ecologico & albergo clima*

Vacanze in sintonia con l'ambiente | 20-21

---



## *Le vacanze possono fare di più*

Servizi inclusi al Plunhof | 22-23

---

## *Ricetta*

Filetto di manzo al fleur de sel | 24-25

---

## *Ritrovare la pace interiore*

Camere e suite | 26-28

---

## *Inverno 2018/2019*

Prezzi e periodi | 29-30

---

## *Condizioni generali*

31

---

## *Perfettamente su misura*

Le offerte settimanali | 32-35

---



# *Indice*

Il contenuto per  
la tua vita sana

---

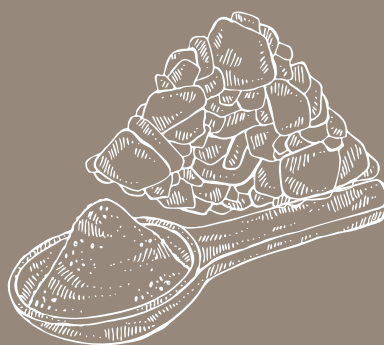




# Il sale della vita

Dalla pietra e dal mare

---



Insaporire, detergere e conservare: ecco le molteplici funzioni del sale, che da sempre è simbolo di forze essenziali e spirituali. Nell'interpretazione dei sogni il sale esprime la quintessenza del sapere dell'uomo. In passato, il sale veniva bilanciato con l'oro e utilizzato come salario. Anche al giorno d'oggi esistono vari tipi di sale, fino al cosiddetto sale gourmet che rientra nel segmento dei prodotti a prezzo elevato.

Gli esseri umani si sviluppano in una soluzione salina nel ventre della madre simile per la sua composizione a quella degli oceani della preistoria. L'acqua pulita del mare, che si trova a grande profondità, contiene gli 84 elementi presenti anche nel nostro organismo.

Senza sale tutto è insapore. Usiamo il sale tutti i giorni e spesso non sappiamo quale sale stiamo usando. In realtà, esistono i seguenti tipi di sale:


**Sale di ebollizione**, estratto dai giacimenti situati in profondità. Gli elementi di sale vengono sciolti con l'ausilio di acqua in evaporazione e raccolti. Il sale umido viene essiccato e presenta la massima qualità in termini di purezza.

**Salgemma** – Chiamato anche “sale di cava”, si presenta in cristalli che vengono estratti meccanicamente da giacimenti sotterranei come gli altri minerali.

**Sale marino** – La provenienza si deduce dal nome stesso. Questo tipo di sale si ottiene tramite evaporazione dell'acqua.

**Fleur de sel** è il più prezioso dei sali marini. Si cristallizza nei giorni particolarmente caldi, in assenza di vento, nelle saline naturali, e si presenta sotto forma di piccoli cristalli che vengono raccolti manualmente.





Nella cura del corpo il sale ha un'azione depurativa e curativa. A quanto pare, Cleopatra era solita fare il bagno non solo nel latte d'asina ma anche in una soluzione salina. Poco importa se ciò corrisponde a verità o sia soltanto una leggenda: il mito dell'eterna giovinezza di Cleopatra svela conoscenze antiche sulla cosmesi naturale.

Il sale fa bene, ha un buon sapore e fa parte della nostra vita quotidiana – ma forse anche delle vostre vacanze se esplorerete l'effetto purificante per il corpo e lo spirito del nostro “Trattamento a base di sali della vita”.

*Nuotare nel lago salato  
purifica e rilassa!*





## *Il sale della vita*

ha un effetto energizzante

---

Un rituale olistico per corpo e viso  
basato sull'effetto terapeutico del sale.

Salgemma naturale, preziosi oli vegetali, erbe benefiche e il profumo degli oli essenziali – ingredienti purissimi che vi permetteranno di entrare in sintonia con voi stessi e con la natura nelle sue innumerevoli sfaccettature. Peeling del corpo & impacco: scegliete il sale in base alla sua fragranza – della rosa vivificante, della lavanda riposante, delle erbe alpine rinfrescanti e del limone stimolante – per il peeling del corpo e gli impacchi. Il trattamento sarà integrato da un piacevole massaggio del viso. Seguirà un benefico massaggio a base di sale di evaporazione: una combinazione per-

fetta di massaggio e lavoro energetico che agisce in profondità. I cristalli di sale eliminano i blocchi di energia e nutrono la pelle con oligoelementi e minerali – una panacea per il corpo, lo spirito e l'anima grazie alla forza del sale.

Dopo il trattamento potrete utilizzare il sale in cristalli per un bagno purificante a casa vostra.



# *Sudare*

Come fare la sauna correttamente

---



*Uscire all'aperto!  
Il modo migliore per rinfrescarsi  
tra una seduta e l'altra.*



Sudare rilassa e aiuta a rinforzare il sistema immunitario.  
Talvolta si esagera e insorgono problemi circolatori.

Fare la sauna è salutare, ma soltanto se si rispettano alcune regole basilari:

### ***Non troppo calda!***

All'inizio raccomandiamo di impostare una temperatura massima di 60 gradi, come previsto nella nostra sauna soft. E' fondamentale restare in sauna per poco tempo, inserendo delle lunghe pause tra una seduta e l'altra.

### ***Rispettare i tempi!***

E' meglio trattenersi in sauna per poco tempo a una temperatura più elevata piuttosto che starci a lungo a una temperatura inferiore. Questa regola vale per gli assidui frequentatori di saune. In tal caso la prima seduta dovrebbe essere la più breve affinché il corpo si abitui alla temperatura.

### ***Mantenere la stessa posizione!***

Sdraiatevi in posizione supina e mantenete la posizione. Verso la fine della seduta in sauna spostatevi sulle panche più basse per riattivare la circolazione.

### ***Gettata d'acqua!***

Poco prima di uscire dalla sauna consigliamo di fare un'ultima gettata d'acqua. Così l'umidità dell'aria aumenterà del 50 per cento.

### ***Uscire all'aperto!***

Dopo la sauna è indicato muoversi. Consigliamo di fare qualche passo nella neve fresca e infine una bella doccia.

### ***Rilassarsi!***

Concedetevi una mezz'ora di relax, ad esempio, nel nostro regno dei cieli o nel regno dei minatori.

La cosa più importante è ascoltarsi. Se avete l'impressione che la seduta in sauna sia troppo faticosa sospendetela. E infine non dimenticate di bere tanto!



Uscire al freddo d'inverno?  
Perché no! L'aria cristallina è sana e  
rinforza il sistema immunitario.

Durante l'inverno siamo tentati a ritirarci nelle nostre calde abitazioni e usciamo soltanto per incombenze assolutamente necessarie. Ciò è più dannoso che salutare per il nostro corpo perché l'aria in casa è troppo secca e la nostra circolazione risente dello scarso movimento. Vi consigliamo quindi di uscire all'aperto.

Si dice che non esiste il brutto tempo, esiste solo l'abbigliamento sbagliato. Indossate vestiti funzionali, i cui tessuti tecnici trasportano l'umidità del sudore all'esterno. In questo modo starete sempre al caldo e all'asciutto.

L'inverno offre la possibilità di praticare molti sport, ma talvolta basta una passeggiata per attivare la circolazione. E' importante muoversi regolarmente senza esagerare. Inspirate con il naso ed espirate attraverso la bocca per proteggere i vostri polmoni. Non dimenticate di bere: anche se non fa caldo come d'estate il vostro corpo ha bisogno di una quantità sufficiente di liquidi. Al rientro dalla passeggiata immergetevi nell'acqua calda della vasca. Chi soffre di reumatismi o di artrosi nella stagione fredda sente più dolore. Anche in questo caso però è fondamentale il movimento.

In Val Ridanna ci sono svariate possibilità per trascorrere la giornata all'aria aperta. Dalla comoda passeggiata nelle immediate vicinanze del Plunhof al divertimento con gli sci sulle piste innevate della zona.



### *Sciare a costo zero*

Per gli indecisi o per chi non è mai stanco di sciare e vuole fare un'ultima discesa prima di rientrare in albergo o per principianti che desiderano familiarizzare con gli sci e la neve in un ambiente accogliente senza stress, la sciovia "Gasse" completa l'offerta della Val Ridanna. E la cosa fantastica è che per gli ospiti del Plunhof il suo utilizzo è gratuito. Forza, si scia!



# *Aria cristallina*

L'aria invernale e  
le distese innevate

---



# *Scolpita nella pietra*

Un pezzo dell' Alto Adige

---

Con orgoglio possiamo dire che la nostra Spa Minerale è un pezzo dell'Alto Adige. Pietre storiche scavate nel sottosuolo e pietre naturali provenienti dalle immediate vicinanze del Plunhof sono state lavorate e messe in scena con maestria da artisti artigiani altoatesini.

Il mondo delle grotte è stato realizzato pietra su pietra. Anche la vasca Kneipp, la fontana dell'acqua potabile e la fontana di ghiaccio sono state scolpite nella pietra. La combinazione di quarzite d'argento e gneiss crea un'atmosfera autentica e familiare. Luminosa e argentea, dura e squadrata o piacevolmente arrotondata –

la pietra è versatile e trasforma la nostra Spa Minerale in un luogo davvero speciale.







# Mamma Paula racconta...

“L’inverno era la mia  
stagione preferita”

---

Durante l’infanzia di mamma Paula gli inverni erano lunghissimi e faticosi,  
ma Paula era appassionata di sci e amava questo periodo dell’anno.

“Allora sciavamo con degli sci di legno”, racconta mamma Paula “al posto dei bastoncini usavamo due rami. “Non bastava prendere semplicemente lo skilift e scendere il pendio. Prima di sciare dovevamo battere la pista con gli sci, cosa alquanto faticosa. Ma ci divertivamo un sacco!” Gli occhi di Paula brillano ricordando i vecchi tempi. “Più tardi mio fratello mi regalò i suoi sci da militare, erano completamente diversi”, aggiunge con entusiasmo. Non aveva paura, dice. Le piaceva saltare e partecipava anche alle gare di sci. “Normalmente arrivavo tra i primi”, conclude con un certo orgoglio.





— “L’acqua è il principio di tutte le cose. Tutto dall’acqua nasce e tutto all’acqua ritorna.” —

Talete di Mileto

L’acqua – l’elemento probabilmente più potente e più prezioso. Un elemento che noi, abitanti delle montagne altoatesine, sappiamo apprezzare. L’acqua fresca sgorga dalle nostre montagne e scende a valle, ricca di preziosi minerali e pronta per essere bevuta. Nel prossimo inverno sarà un piacere accogliervi nel nostro nuovo mondo aquatico Acqua Minerale.

L’acqua scava la pietra – e fa rinascere l’attività mineraria al Plunhof. Fresca e salutare, l’acqua di sorgente delle nostre montagne è curativa e riequilibrante – per la pelle, l’energia e l’anima. Nei mesi scorsi nella Spa Minerale ci siamo concentrati su questo prezioso elemento e abbiamo realizzato un nuovo mondo aquatico. In sintonia con la tradizionale attività mineraria e la realtà alpina, la nuova Acqua Minerale si propone come un’oasi rigenerante in cui rilassarsi e diventare attivi. Con una piscina indoor rilassante

e sportiva e una piscina outdoor con whirlpool, inserita in un lago naturale. L’acqua si alterna all’elemento aria nelle meravigliose oasi relax attorno e in mezzo al lago, sulla terrazza soleggiata sul tetto con panorama mozzafiato e sulla terrazza dedicata alle attività rigeneranti dello yoga e della meditazione. Potrete rilassarvi e ritemperarvi nel nostro studio Yoga & meditazione o sprigionare tutta la vostra forza nello studio fitness panoramico. Nella nuova galleria relax, in biblioteca e nella zona caminetto troverete pace ed entrerete in contatto con voi stessi.

— “La natura non ha bisogno di impegnarsi per essere significativa. Lo è di suo.” —

Robert Walser



*Le NOVITA' nella Spa Minerale*

# *L'acqua è vita!*

Acqua – benessere – piacere puro: rilassarsi e fare sport in ambienti unici godendo del fantastico panorama circostante

---





## Vista panoramica delle novità

### Fonti di benessere

- > Piscina indoor di 20 metri
- > Piscina relax indoor, collegata direttamente con la piscina esterna
- > Piscina all'aperto di 17 metri riscaldata durante tutto l'anno
- > Whirlpool all'aperto
- > Lago naturale di 173 m<sup>2</sup> con lettini relax nell'acqua

### Aria fresca

- > Ampia area relax attorno al lago naturale
- > Terrazza panoramica sul tetto – per ritrovare un equilibrio armonico in un ambiente di legno e piante
- > Terrazza relax sul tetto – respirare e ritrovare se stessi in un'oasi verde
- > Terrazza Yoga e meditazione sul tetto con vista panoramica

### Per ritrovare la pace

- > Galleria relax con lettini matrimoniali, biblioteca e caminetto
- > Stanza relax panoramica

### Energia pura per rientrare in contatto con se stessi

- > Studio fitness panoramico
- > Studio Yoga e meditazione panoramico

### La forza degli elementi

- > Prodotti naturali per la pelle con la cosmesi naturale
- > Anti-invecchiamento con la cosmesi a base di prodotti high-tech
- > Trattamenti Minera Signature – la forza delle montagne
- > Rituali alpini per corpo e anima







NOVITÀ Signature-Treatments

# *La forza degli elementi*

sulla e sotto la pelle

---

La combinazione di sostanze minerali e floreali ha favorito lo sviluppo dei nuovi trattamenti Signature. Una cosmesi pura e naturale, che tiene conto delle esigenze dei nostri ospiti, contribuisce a riequilibrare il metabolismo dell'epidermide. Una cosmesi sostenibile a base di principi attivi high-tech, sviluppati in lunghi anni di ricerca in base alle più attuali conoscenze della scienza, combatte attivamente i segni del tempo, dell'inquinamento e delle abitu-

dini di vita. Le applicazioni finalizzate a rigenerare i muscoli e le articolazioni risvegliano nuove energie. I rituali alpini mettono in sintonia corpo e anima con la forza sprigionata dal mondo alpino. Nei trattamenti Signature, appositamente creati, si utilizzano le risorse naturali della nostra regione per favorire uno stato di benessere generale e rallentare il ritmo di vita.

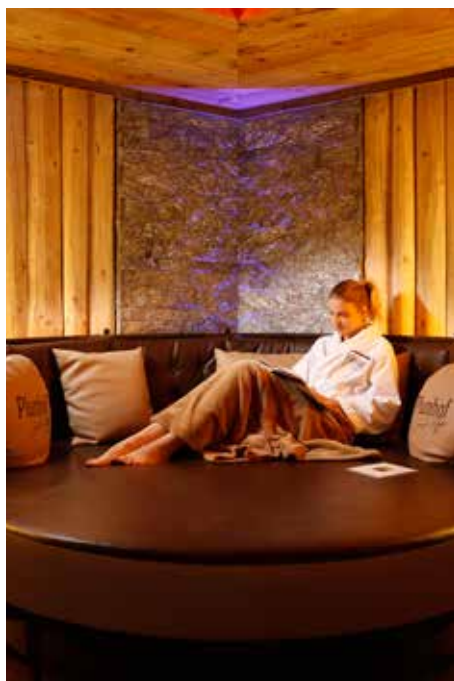


# *Hotel ecologico & albergo clima*

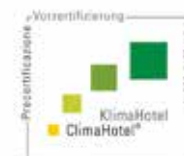
Vacanze in sintonia con  
l'ambiente

---





Volete godervi la vacanza, riposarvi e vivere attivamente il tempo più prezioso dell'anno. Nel contempo vi stanno a cuore l'ambiente, la tutela del clima e la sostenibilità.



Le vacanze arricchiscono la vita, rendono felici e compensano lo stress quotidiano favorendo il benessere. D'altro canto i viaggi e alcune attività ricreative gravano sull'ambiente. E' dunque lecito avere qualche perplessità. La vacanza nelle Alpi avviene in un ambiente ecologicamente molto sensibile. Pertanto è doppiamente importante godersi le ferie sentendosi a posto con la coscienza. L'Alto Adige svolge il ruolo di precursore nella tutela dell'ambiente, incentiva l'utilizzo di energie alternative e rinnovabili ed è impegnato a realizzare progetti di viabilità sostenibili. Gli abitanti della nostra regione vivono immersi nella natura. Rispettare l'ambiente è un obbligo.

Racines fa parte delle cosiddette "Perle alpine", un sodalizio di 25 località di vacanza nell'arco alpino. Le Perle Alpine garantiscono un'esperienza ecocompatibile, varia dal punto di vista culturale e nel pieno rispetto del clima. La mobilità dolce svolge un ruolo centrale in questo approccio. Godetevi la vostra vacanza rinunciando (quasi) completamente alla vostra vostra auto, utilizzando i

mezzi di trasporto pubblici o muovendovi in bicicletta.

Anche noi del Plunhof ci impegniamo per la tutela dell'ambiente e la sostenibilità. Per questo motivo abbiamo introdotto una serie di provvedimenti finalizzati a un uso parsimonioso delle risorse, in particolare della corrente elettrica e dell'acqua. Con coerenza ricorriamo alle energie alternative e rinnovabili nella misura in cui ciò è possibile secondo un progetto energetico sostenibile. Con il nostro sistema di pannelli fotovoltaici copriamo un ottavo del nostro consumo annuo di energia. Al Plunhof abbiamo una caldaia a trucioli e l'acqua viene scaldata con i pannelli solari. L'impianto è stato rinnovato l'anno scorso con l'obiettivo di coprire il fabbisogno di energia del nuovo mondo aquatico. Ogni stanza dispone inoltre di un regolatore d'acqua e naturalmente è provvista di lampade a risparmio energetico. L'energia elettrica che dobbiamo acquistare in aggiunta ora viene prodotta con fonti rinnovabili, in modo ecologico, senza produrre CO2 e contribuendo alla tutela dell'ambiente!

# *Le vacanze possono fare di più*

Servizi inclusi del Plunhof

---







### *Servizi culinari inclusi*

- > Drink di benvenuto
- > Colazione a buffet per i dormiglioni (fino alle ore 11.00) con tutto ciò che il palato può desiderare
- > Domenica la giornata inizia con un bicchiere di prosecco per colazione
- > Ogni sera tagliere di formaggi e frutta fresca
- > Menu a scelta: da 4 a 5 portate con buffet di insalate fresche
- > Una volta la settimana buffet di dolci e aperitivo alla reception
- > Ogni venerdì buffet di antipasti di pesce

### *Servizi inclusi per immergersi nella natura*

- > Una volta la settimana escursione a una malga
- > Una volta la settimana fiaccolata con vin brulè
- > Skibus giornaliero gratuito per Racines
- > Noleggio gratuito di ciaspole, bastoncini e zainetti
- > Utilizzo gratuito delle piste di fondo in Val Ridanna per i nostri ospiti
- > Ski-room con armadietti e asciugatrice per gli scarponi da sci
- > Skilift di casa a soli due minuti a piedi

### *Servizi wellness inclusi*

- > Uso gratuito della nostra grandiosa area wellness
- > Orario sauna prolungato – ore 11.00–19.30  
Per motivi igienici e sanitari nell'area sauna non è ammesso portare degli indumenti (zona nuda)! Alla nostra sauna tessile al pianterreno si può invece accedere in costume
- > Morbidi accappatoi per la durata del soggiorno
- > Cesto wellness con asciugamani e pantofole
- > Uso gratuito dell'intera area fitness con macchinari Life-Fitness e assistenza
- > Solarium integrale € 10,00
- > Programma fitness e wellness settimanale acquagym coaching in palestra, il rito delle gettate di vapore in sauna ...

### *inoltre offriamo ...*

- > Garage sotterraneo per i vostri gioielli a 4 ruote (massimo 54 posti)
- > Noleggio slitte direttamente in hotel, solo € 3,00 al giorno (diverse piste di slittino)
- > Nelle vicinanze noleggio sci da discesa e da fondo a prezzi modici
- > 2 splendidi comprensori sciistici a soli 15 minuti di macchina
- > Biliardo a pagamento
- > Vendita skipass alla reception per il comprensorio sciistico di Racines
- > Bowling nel nostro moderno impianto a quattro piste (a pagamento)
- > Connessione internet wireless gratuita



### *Ingredienti per (2 persone):*

1 filetto di manzo (ca. 300 g)  
fleur de sel  
pepe macinato al momento  
poco olio d'oliva per la rosolatura  
1 rametto di rosmarino

### *Ingredienti mousseline:*

250 g di patate dolci  
ca. 70–140 ml di latte  
30–80 g di burro  
1 cucchiaio di panna montata  
sale e pepe

### *Ingredienti involtini di zucchini:*

zucchini  
speck  
sale e pepe

### *Preparazione del filetto:*

Scaldare 1 cucchiaio d'olio d'oliva in una padella e rosolare il filetto da tutte le parti a fiamma alta. Cuocere nel forno preriscaldato (220 C°) per 4 minuti. Togliere il filetto dal forno, coprirlo e lasciarlo riposare per 10-15 minuti. Tagliarlo a fette e speziarlo con fleur de sel e pepe.

### *Preparazione mousseline:*

Pelare le patate e tagliarle a pezzi grossi. Cuocerle in acqua salata. Dopo averle scolate far evaporare brevemente l'acqua residua sulla fiamma.

Passare le patate al passapatate. Portare il latte a ebollizione e versare sulle patate insieme al burro. Incorporare infine il cucchiaio di panna montata. Considerando che la panna renderà più liquida la purea ridurre la quantità di latte. Salare e pepare.

### *Preparazione involtini di zucchini:*

Affettare le zucchini nel senso della lunghezza preparando delle fette con uno spessore di mezzo cm. Adagiarvi una fettina di speck, arrotolare, salare e pepare. Cuocere gli involtini nel forno preriscaldato a 200 C° per circa 5 minuti.



# *Filetto di manzo al fleur de sel*

Ricetta per la preparazione a casa

---



# Ritrovare la pace interiore

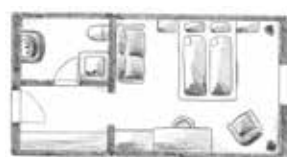
## Le nostre camere e suite

Le planimetrie delle camere sono a titolo esemplificativo, sono possibili variazioni. Esistono diverse varianti per le suite familiari e le suite Plun.



### Camera doppia *Minera*

Camera doppia con balcone o accesso alla terrazza o al prato, doccia/WC, asciugacapelli, minibar, TV-LCD, WiFi, telefono, cassaforte, scrivania, divano.



ca. 25 m<sup>2</sup>



### Camera *Comfort*

Letto matrimoniale, divano, TV-LCD, WiFi, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, con balcone o accesso alla terrazza, doppio lavabo, WC, bidet, asciugacapelli, doccia, specchio cosmetico, termoarredo scaldasalviette.

(l'arredo e le dimensioni possono variare da camera a camera).



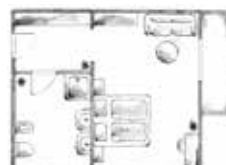
ca. 28 m<sup>2</sup>



### Comfort *Superior*

Letto matrimoniale, divano, TV-LCD, WiFi, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, con balcone o accesso alla terrazza, a parte doppio lavabo, WC, bidet, asciugacapelli, doccia, specchio cosmetico, termoarredo scaldasalviette.

(l'arredo e le dimensioni possono variare da camera a camera).  
Si differenzia dalla camera comfort nella grandezza.  
Poltrona oppure divano.



ca. 32 m<sup>2</sup>



### Suite *Katharina*

Letto matrimoniale, divano con poltrona, in parte angolo soggiorno, minibar, telefono, TV-LCD, WiFi, cassaforte, radio, scrivania, specchio cosmetico, bagno o doccia, WC, bidet, asciugacapelli, balcone. (La Suite Katharina è disponibile in 3 varianti).



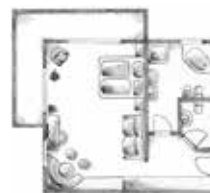
ca. 38 m<sup>2</sup>





### Suite *Lukas*

Letto matrimoniale, divano, soggiorno con panca ad angolo, TV-LCD, WiFi, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, balcone. Doppio lavabo, vasca idromassaggio, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico, WC di servizio separato.

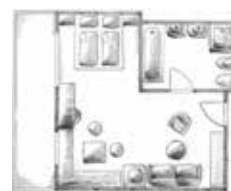


ca. 57 m<sup>2</sup>



### Suite *Miriam*

Letto matrimoniale, divano, angolo soggiorno, stufa contadina, minibar, TV-LCD, WiFi, cassaforte, telefono, balcone, vasca da bagno, doppio lavabo, doccia, WC, bidet, asciugacapelli, specchio cosmetico, termoarredo scaldasalviette.



ca. 40 m<sup>2</sup>



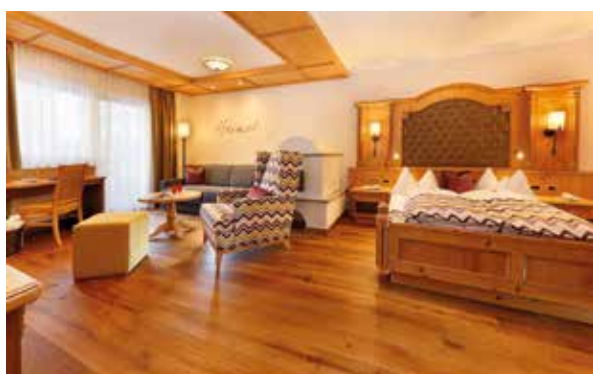
### *Plun* Suite (9 tipologie)

Letto matrimoniale, divano con poltrona, TV-LCD, radio, cassaforte, scrivania, minibar, WiFi, telefono, balcone. Vasca da bagno o whirlpool, doccia o doccia combinata, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico, WC di servizio separato.

Le seguenti Suite sono  
*Plun-Suite: Erna, Carolin, Andreas, Peter, Gabi, Petra, Thomas, René & Maria.*



ca. 50 m<sup>2</sup>



### Suite per famiglie (3 tipologie)

Suite per famiglie (da 3 pers.). Con occupazione di solo 2 persone, verrà applicato un supplemento di € 16,00 al giorno/suite. Letto matrimoniale, divano con poltrona, ulteriore camera da letto separata per 2 persone, TV-LCD, radio, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, WiFi, balcone.

Vasca da bagno o whirlpool, doccia o doccia combinata, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico, WC di servizio separato.



ca. 57 m<sup>2</sup>

Le suite per famiglie sono le seguenti: *Egon, Günter & Erwin.*



### Suite *Tobias*

Suite maisonette a due piani, letto matrimoniale, divano con poltrone, TV-LCD su entrambi i piani, radio, cassaforte, scrivania, minibar, WiFi, telefono, balcone. Bagno con vasca idromassaggio, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico, WC di servizio separato. (La Suite Tobias è disponibile in 4 varianti!)

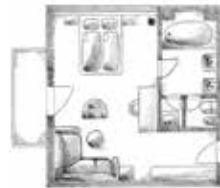


ca. 60 m<sup>2</sup>



## Suite *Annalena*

Letto matrimoniale, divano con poltrone, TV-LCD, telefono, WiFi, radio, cassaforte, scrivania, minibar, balcone. Bagno con vasca idromassaggio per 2 persone e TV-LCD, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico.



ca. 55 m<sup>2</sup>



## Suite *Poldi*

Letto a baldacchino, divano con 2 poltrone, stufa contadina, minibar, cassaforte, TV-LCD, radio, telefono, WiFi, scrivania e terrazza. Grande bagno (ca. 20 m<sup>2</sup>) con TV e soffitto stellato. Piccola SPA interna: vasca idromassaggio per due persone, cabina a raggi infrarossi per due persone. Doppio lavabo, specchio cosmetico, bidet, asciugacapelli, WC, doccia, termoarredo scaldasalviette, WC di servizio separato.



ca. 60 m<sup>2</sup>



## Suite *Jonas*

Suite in legno rustico, letto matrimoniale, ampio soggiorno con stufa contadina, divano, esclusivo caminetto decorativo, TV-LCD, WiFi, radio, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, accesso alla terrazza; doccia, bagno, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, termoarredo scaldasalviette, specchio cosmetico.

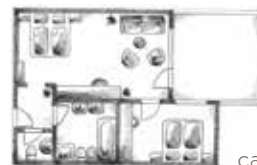


ca. 68 m<sup>2</sup>



## Suite *Paula*

Suite per famiglie (da 3 pers.). Con occupazione di solo 2 persone, verrà applicato un supplemento di € 16,00 al giorno/suite. Letto matrimoniale, divano con poltrone, ulteriore camera da letto separata per 2 persone, stufa contadina, TV-LCD, radio, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, WiFi, balcone. Vasca idromassaggio, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, doccia, asciugamani, specchio cosmetico, WC di servizio separato, accesso al balcone della torre.



ca. 70 m<sup>2</sup>

Soffitto stellato in camera da letto.



## Suite *Lara*

Letto matrimoniale, divano, panca ad angolo con tavolo, TV-LCD, radio, safe, scrivania, minibar, WiFi, telefono, balcone o terrazzo, doppio lavandino, asciugacapelli, specchio cosmetico, doccia. La suite Lara è disponibile in 3 varianti diverse.



ca. 40 m<sup>2</sup>



# Inverno 2018/2019

## Prezzi e periodi

	21.12.2018-06.01.2019		06.01.2019-27.01.2019 24.03.2019-14.04.2019		27.01.2019-01.03.2019 10.03.2019-24.03.2019 14.04.2019-28.04.2019		01.03.2019-10.03.2019	
	da 4 gg	1-3 gg	da 4 gg	1-3 gg	da 4 gg	1-3 gg	da 4 gg	1-3 gg
Camera doppia <b>Minera</b>	€ 171. <sup>00</sup>	€ 186. <sup>00</sup>	€ 122. <sup>00</sup>	€ 137. <sup>00</sup>	€ 127. <sup>00</sup>	€ 142. <sup>00</sup>	€ 150. <sup>00</sup>	€ 165. <sup>00</sup>
Camera <b>Comfort</b>	€ 174. <sup>00</sup>	€ 189. <sup>00</sup>	€ 125. <sup>00</sup>	€ 140. <sup>00</sup>	€ 130. <sup>00</sup>	€ 145. <sup>00</sup>	€ 153. <sup>00</sup>	€ 168. <sup>00</sup>
Comfort <b>Superior</b>	€ 177. <sup>00</sup>	€ 192. <sup>00</sup>	€ 128. <sup>00</sup>	€ 143. <sup>00</sup>	€ 133. <sup>00</sup>	€ 148. <sup>00</sup>	€ 156. <sup>00</sup>	€ 171. <sup>00</sup>
Suite <b>Katharina</b>	€ 180. <sup>00</sup>	€ 195. <sup>00</sup>	€ 131. <sup>00</sup>	€ 146. <sup>00</sup>	€ 136. <sup>00</sup>	€ 151. <sup>00</sup>	€ 159. <sup>00</sup>	€ 174. <sup>00</sup>
Suite <b>Miriam</b>	€ 185. <sup>00</sup>	€ 200. <sup>00</sup>	€ 136. <sup>00</sup>	€ 151. <sup>00</sup>	€ 141. <sup>00</sup>	€ 156. <sup>00</sup>	€ 164. <sup>00</sup>	€ 179. <sup>00</sup>
<b>Plun</b> Suite	€ 190. <sup>00</sup>	€ 205. <sup>00</sup>	€ 141. <sup>00</sup>	€ 156. <sup>00</sup>	€ 146. <sup>00</sup>	€ 161. <sup>00</sup>	€ 169. <sup>00</sup>	€ 184. <sup>00</sup>
<b>Suite per famiglie</b>	€ 195. <sup>00</sup>	€ 210. <sup>00</sup>	€ 144. <sup>00</sup>	€ 159. <sup>00</sup>	€ 149. <sup>00</sup>	€ 164. <sup>00</sup>	€ 174. <sup>00</sup>	€ 189. <sup>00</sup>
Suite <b>Tobias</b>	€ 202. <sup>00</sup>	€ 217. <sup>00</sup>	€ 152. <sup>00</sup>	€ 167. <sup>00</sup>	€ 157. <sup>00</sup>	€ 172. <sup>00</sup>	€ 180. <sup>00</sup>	€ 195. <sup>00</sup>
Suite <b>Annalena</b>	€ 204. <sup>00</sup>	€ 219. <sup>00</sup>	€ 154. <sup>00</sup>	€ 169. <sup>00</sup>	€ 159. <sup>00</sup>	€ 174. <sup>00</sup>	€ 182. <sup>00</sup>	€ 197. <sup>00</sup>
Suite <b>Poldi</b>	€ 209. <sup>00</sup>	€ 224. <sup>00</sup>	€ 159. <sup>00</sup>	€ 174. <sup>00</sup>	€ 164. <sup>00</sup>	€ 179. <sup>00</sup>	€ 187. <sup>00</sup>	€ 202. <sup>00</sup>
Suite <b>Jonas</b>	€ 214. <sup>00</sup>	€ 229. <sup>00</sup>	€ 164. <sup>00</sup>	€ 179. <sup>00</sup>	€ 169. <sup>00</sup>	€ 184. <sup>00</sup>	€ 192. <sup>00</sup>	€ 207. <sup>00</sup>
Suite <b>Paula</b>	€ 199. <sup>00</sup>	€ 214. <sup>00</sup>	€ 147. <sup>00</sup>	€ 162. <sup>00</sup>	€ 152. <sup>00</sup>	€ 167. <sup>00</sup>	€ 178. <sup>00</sup>	€ 193. <sup>00</sup>
Suite <b>Lara</b>	€ 188. <sup>00</sup>	€ 203. <sup>00</sup>	€ 139. <sup>00</sup>	€ 154. <sup>00</sup>	€ 144. <sup>00</sup>	€ 159. <sup>00</sup>	€ 167. <sup>00</sup>	€ 182. <sup>00</sup>
Suite <b>Lukas</b>	€ 194. <sup>00</sup>	€ 209. <sup>00</sup>	€ 143. <sup>00</sup>	€ 158. <sup>00</sup>	€ 148. <sup>00</sup>	€ 163. <sup>00</sup>	€ 173. <sup>00</sup>	€ 188. <sup>00</sup>

## Per i singles: la nostra offerta

Viaggiare soli ma non esserlo: prendete al volo la nostra offerta dal 24.03.2019–14.04.2019 Per chi viaggia solo, in camera doppia “Minera” e camera comfort, per un soggiorno minimo di 5 notti, non calcoliamo alcun supplemento per la camera singola.



## Un grande benvenuto ai nostri piccoli!

Camera doppia + suite	06.01.19–01.03.19	21.12.18–06.01.19
	10.03.19–28.04.19	01.03.19–10.03.19
da 0 a 2 anni	100 %	85 %
3 a 5 anni	70 %	70 %
6 a 8 anni	60 %	60 %
9 a 13 anni	40 %	40 %
14 a 17 anni	30 %	30 %

Suite per famiglie	06.01.19–01.03.19	21.12.18–06.01.19
	10.03.19–28.04.19	01.03.19–10.03.19
da 0 a 2 anni	85 %	85 %
3 a 5 anni	70 %	70 %
6 a 8 anni	60 %	60 %
9 a 13 anni	40 %	40 %
14 a 17 anni	30 %	30 %







## Condizioni generali di contratto

- > Per tutte le persone di età superiore ai 14 anni dal 01.01.2018 verrà calcolata l'imposta di soggiorno pari a € 2,10 per persona e notte. L'imposta non sarà compresa nel prezzo complessivo del soggiorno e potrà essere pagata soltanto in loco.
- > I prezzi s'intendono in euro, al giorno per persona con mezza pensione incluso pacchetto Plunhof valido per soggiorni di almeno 4 pernottamenti.
- > Per soggiorni da 1 a 3 notti applichiamo il supplemento per soggiorno breve di € 15,00.
- > Purtroppo non ci è possibile garantire un determinato numero di camera o di piano al momento della prenotazione.
- > Il giorno d'arrivo le camere sono disponibili a partire dalle ore 15.00. Se non potesse essere possibile per Lei arrivare prima delle ore 19.00, Le chiediamo cortesemente di comunicarcelo per tempo.
- > Vi preghiamo di liberare le camere entro le ore 10.30 del giorno di partenza.
- > Per cancellazioni, arrivi posticipati e partenze anticipate dobbiamo calcolare l'importo per i letti vuoti, previsto dalla legge. Confidiamo nella Vostra comprensione, perché per noi un letto vuoto è una gran perdita. Per evitare di addebitarVi costi per la cancellazione della camera, Vi consigliamo di stipulare l'assicurazione. Vi inviamo volentieri informazioni in merito.
- > Il supplemento per le camere ad uso singolo ammonta a € 25,00 al giorno (solo nelle camere Minera). Nei periodi dal 21.12.18-06.01.19 e dal 01.03.19-10.03.19 calcoliamo un supplemento di € 35,00.
- > Nelle camere comfort ad uso singolo viene calcolato un supplemento pari al 50% del prezzo giornaliero della camera.
- > Per pernottamento con colazione il prezzo viene ridotto di € 10,00.
- > I cani sono su richiesta, perchè per motivi igienici non hanno accesso a tutte le camere/suite.
- > Il supplemento per i Vostri amici a quattro zampe è di € 17,00 al giorno (senza cibo). Siete pregati di portare con Voi la cesta del cane. Alla Vostra partenza, l'hotel si riserva il diritto di addebitare in fattura un'eventuale e necessaria pulizia finale. I cani non possono accedere alla sala da pranzo e all'area della Spa Minera.
- > Pagamento possibile in contanti, carta bancomat, carta di credito, bonifico bancario. Le carte di credito Diners Club, American Express e gli assegni non sono ammessi.



# Perfettamente su misura

Le offerte settimanali  
del Plunhof

---

## Grandi momenti per due

---

*LasciateVi coccolare e cominciate  
a vivere il Vostro sogno!  
Ideale anche come idea regalo!*

- > 1 Bagno per due nella nostra vasca imperiale con prosecco, seguito da un massaggio dorsale rilassante a persona
- > Fragole fresche e 1 bottiglia di Champagne in stanza all'arrivo
- > Un mazzo di rose

Prezzo del pacchetto € 180,00 a persona  
Pacchetto prenotabile in aggiunta al Vostro soggiorno!





## Settimane bianche

06.01.2019 – 27.01.2019

- > Pacchetto **Plunhof** incluso (pagina 23)
- > 7 pernottamenti con mezza pensione gourmet
- > **Vacanza** gratuita per un bambino fino a 10 anni in camera con i genitori (con due persone paganti prezzo intero, escluso nelle suite familiari)
- > **Escursione** guidata con le ciaspole
- > **Slittata** notturna
- > Cartina gratuita per le piste di sci di fondo
- > Skibus gratuito per Racines
- > **Skilift**: dietro la casa gratis per adulti e bambini

Da € 854,00 a persona  
nella camera doppia Minera

Pacchetto incluso nelle tariffe per camere/suite  
per soggiorni di almeno 1 settimana

## Ski & Wellness nel cuore delle montagne

06.01.2019 – 02.02.2019  
17.03.2019 – 14.04.2019

- > Pacchetto **Plunhof** incluso (pagina 23)
- > 4 pernottamenti con mezza pensione gourmet
- > **3 giorni Skipass** per l'area sciistica Racines
  - > 15% di sconto sul noleggio **attrezzatura sci** a Racines
- > **Phytomassopodia** – meraviglioso benessere per i vostri piedi
- > **Massaggio “la vitalità del cirmolo”** – percepire la natura con tutti i sensi
  - > Fonte di energia – **bagno naturale** con erbe di montagna

da € 799,00 a persona  
nella camera Comfort

Prenotabile anche per 7 giorni e/o possibilità di prolungare il soggiorno





## Settimane sole, neve & bellezza

24.03.2019 – 14.04.2019

- > Pacchetto *Plunhof* incluso (pagina 23)
- > 7 pernottamenti con mezza pensione gourmet
- > **Corso di cucina** con Egon, il nostro chef (riceverete un ricettario e un regalo ricordo)
  - > **Degustazione** di vini con vini altoatesini di qualità € 19,00
- > Escursione in valle con sosta al nostro maso „Tötschhof“ e piccola merenda
- > **Vacanza** gratuita per un bambino fino a 10 anni in camera con i genitori (con due persone paganti prezzo intero, escluso nelle suite familiari)

da € 854,00 a persona  
nella camera doppia Minera

incluso nel prezzo della camera/suite per un soggiorno minimo di una settimana!

## Breve fuga all'insegna del benessere

27.01.2019 – 01.03.2019  
10.03.2019 – 28.04.2019

- > Pacchetto *Plunhof* incluso (pagina 23)
- > 5 pernottamenti con mezza pensione gourmet
- > Il **sale della vita** – fa scorrere l'energia
  - > La **vitalità del cirmolo** – percepire la natura con tutti i sensi
- > **Sole invernale** – un rituale che riscalda collo, décolleté e braccia

5 notti a partire da € 879,00 a persona nella camera doppia Comfort

Offerta disponibile per tutte le categorie.  
Trattamenti non modificabili né rimborsabili in contanti. Possibilità di estensione del soggiorno.







## Settimane pasquali

14.04.2019 – 28.04.2019

- > Pacchetto **Plunhof** incluso (pagina 23)
- > 7 pernottamenti con mezza pensione gourmet
  - > I bambini ricevono una piccola sorpresa dal **coniglietto di Pasqua**
  - > **Skibus** gratuito per Racines (in base alle condizioni della neve)
- > **Vacanza** gratuita per un bambino fino a 10 anni in camera con i genitori (con due persone paganti prezzo intero, escluso nelle suite familiari)
- > Prenotando un pacchetto benessere nella nostra **Spa Minera** riceverete un particolare set in omaggio
  - da € 889,00 a persona nella camera doppia Minera
  - incluso nel prezzo della camera/suite per un soggiorno minimo di una settimana!

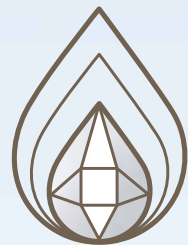
## Settimane di neve cristallina

27.01.2019 – 01.03.2019

10.03.2019 – 24.03.2019

- > Pacchetto **Plunhof** incluso (pagina 23)
- > 7 pernottamenti con mezza pensione gourmet
  - > **Escursione** guidata con le ciaspole e slittata notturna (in base alle condizioni della neve)
  - > **Skibus** gratuito per Racines
  - > Cartina gratuita per le piste di sci di fondo
  - > Prenotando un pacchetto benessere nella nostra **Spa Minera** riceverete un particolare set in omaggio
  - da € 889,00 a persona nella camera doppia Minera
  - incluso nel prezzo della camera/suite per un soggiorno minimo di una settimana!





# Plunhof

Patria delle generazioni

Via Obere Gasse 7 | I-39040 Racines-Ridanna | ALTO ADIGE  
Tel. +39 0472 656 247 | Fax +39 0472 656 249 | info@plunhof.it

[www.plunhof.it](http://www.plunhof.it)