

Plunhof

Patria delle generazioni

Tornare alle origini

*Acqua -
Nel nostro elemento*

*Il passato nel
presente per il futuro*

*Il piacere
dell'inverno*



Cari Ospiti & Amici del Plunhof,

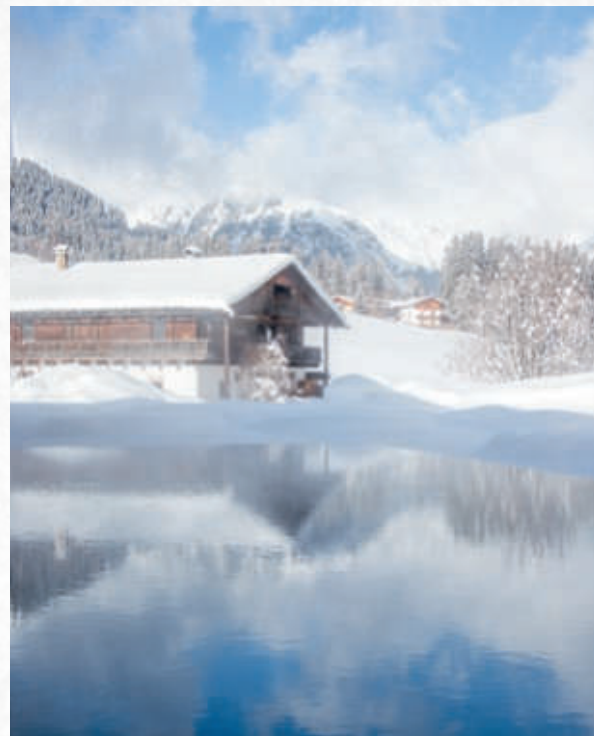
quante volte nella vita ci è successo di perdere l'attimo perché siamo stati disattenti, non abbiamo ascoltato o non abbiamo guardato. Distratti o semplicemente sovrappensiero... Nella nostra società lo sguardo su ciò che è essenziale è cambiato. Siamo nuovamente concentrati sull'immediato. Sulle cose che ci accomunano. Sui valori fondamentali. Abbiamo imparato ad apprezzarli, in particolare nei mesi scorsi: la famiglia, gli amici, l'amore e soprattutto la salute. La salute robusta la dobbiamo tra l'altro alla natura che ci circonda e ci rigenera. All'acqua trasparente delle nostre montagne, all'aria meravigliosamente fresca e al cibo sano e di qualità. In Val Ridanna ne abbiamo in abbondanza e ne siamo davvero grati.

Tutto ciò però non basta per rimanere sani nel lungo periodo. La salute del cuore e dell'anima richiede anche la vicinanza delle persone care. Gli amici e naturalmente le nostre famiglie sono un rifugio per l'anima, una

fonte costante di energia e serenità. Sono un porto in cui possiamo gettare l'ancora e riposarci. Della grande famiglia del Plunhof fate parte anche voi, cari Ospiti. Ora non vediamo l'ora di potervi nuovamente accogliere, in piena salute, qui al Plunhof, un luogo di pura energia. Semplicemente per stare insieme, per ascoltare i vostri racconti e raccontarvi le nostre storie. E' questo il senso di ogni incontro: prendere atto di chi ci sta di fronte, a braccia e con cuore aperti! Godiamoci questa estate, l'autunno dorato e l'inverno scintillante – e celebriamo la libertà riconquistata, la libertà di poter stare insieme in piena sintonia! Con il nostro Magazine vorremmo ispirarvi raccontandovi i nostri ricordi più cari e proponendovi le vacanze più belle.

Vi mandiamo un carico di energia e di pensieri positivi e non vediamo l'ora di darvi il più cordiale benvenuto.

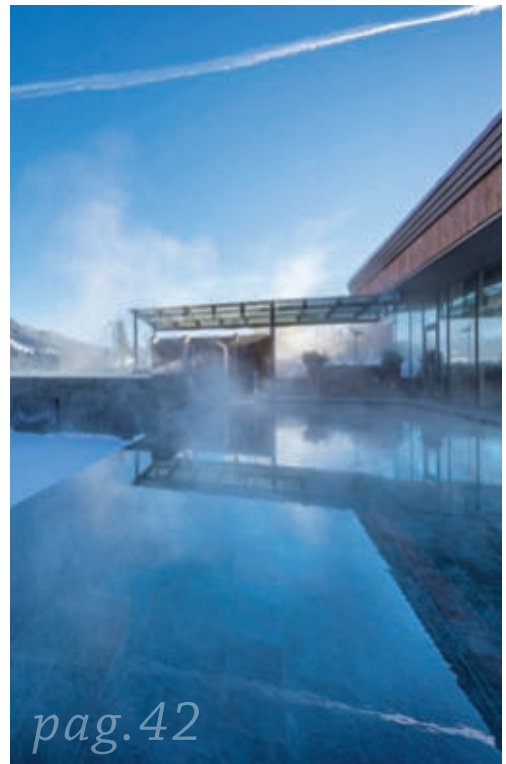
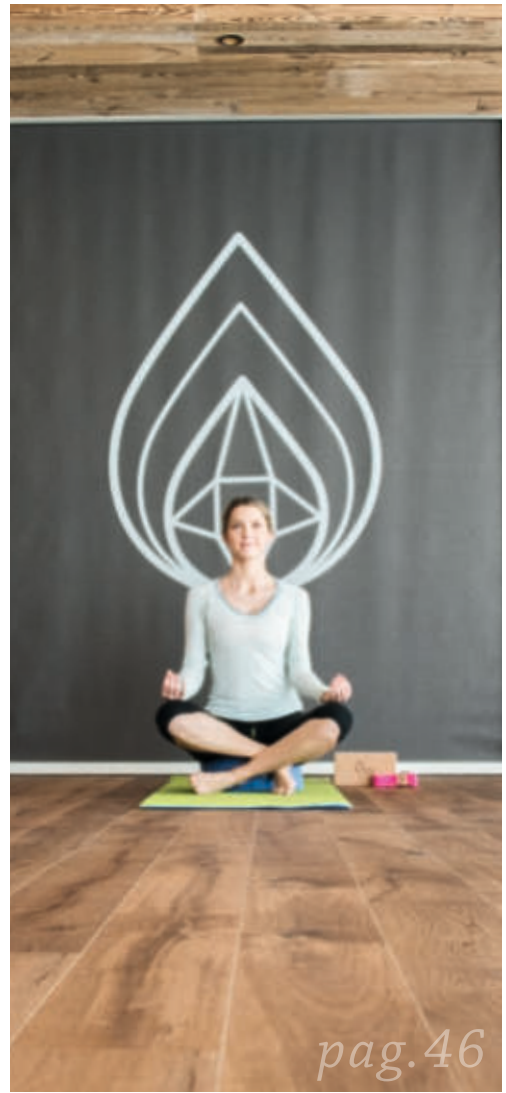
La vostra mamma Paula con l'intera famiglia Volgger e tutto il team del Plunhof



“NON SI TRATTA
DI AGGIUNGERE
ANNI ALLA VITA,
MA VITA
AGLI ANNI.”

Alexis Carrel





FAMIGLIA & COESIONE

Il passato nel presente per il futuro 6

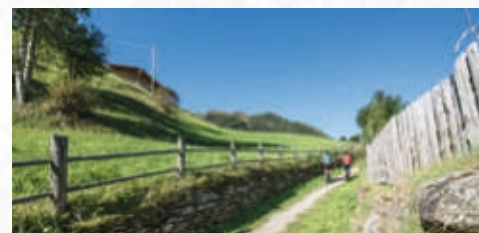
La regione delle miniere 10



GENUINITÀ & AUTENTICITÀ

La luce in montagna 14

Esplorare il mondo delle malghe 18



NATURA & ACQUA

Nel nostro elemento 22

Il valore dell'acqua 28

Tutta la forza dell'estate | Puramente naturale 30



MANTENERE & PROSEGUIRE

La vita a tavola 36



POSTI NOSTALGICI

Viaggi nostalgici – Nostalgia di viaggiare 38

Tempo per noi 40

L'origine dell'inverno 42

Il piacere dell'inverno 44

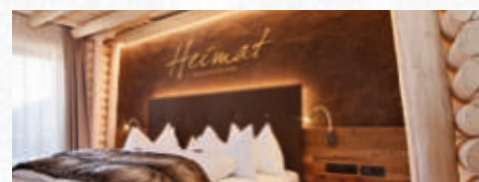
Me-Time 46

Offline Alto Adige 48



RITROVARE LA PACE

Servizi, camere e prezzi 50



IL PASSATO NEL PRESENTE PER IL FUTURO



La storia del Plunhof è la storia delle persone che ne fanno parte: sono al tempo stesso gestori, custodi e innovatori – e lo erano ancora prima che l'albergo aprisse i battenti. Raccontiamo del passato, comprendiamo il presente e riusciremo a proseguire il nostro cammino verso il futuro.



Leopold e Paula



Cartoline dei tempi passati

Ogni inizio è affascinante proprio perché lo si realizza solo a posteriori. Spesso non coincide con un momento preciso nel tempo, ma si sviluppa, si compone come un puzzle di tutte le sue tessere e a un certo punto l'inizio è passato da tempo e nessuno se n'è accorto. Per questa ragione fa bene di tanto in tanto guardarsi indietro, pensare al passato e riviverlo. Il passato spiega il presente, ciò che abbiamo pensato ieri, lo mettiamo in pratica oggi e ne raccoglieremo i frutti domani. Tutto procede di pari passo e nulla è distaccato da ciò che è stato.

Quando è iniziata la storia del Plunhof? L'inizio non è coinciso con il giorno dell'apertura, né con il primo colpo di vanga e nemmeno con il primo pensiero fatto sulla sua esistenza. Il vero inizio si colloca in un tempo molto lontano. Perché coloro che pensarono di costruire e aprire il Plunhof dovevano innanzitutto capire che strada prendere. Può darsi che tutto sia predestinato, ma potrebbe anche darsi che davanti a noi si aprano innumerevoli vie e che ogni evento, ogni decisione, ogni incontro incida sul cammino da intraprendere – e che alla fine tutto vada diversamente da come era stato pensato e ipotizzato.

Leopold e Paula, i fondatori dell'albergo Plunhof, in origine non avevano nulla a che fare uno con l'altra – come succede a tutte le coppie. Prima bisogna incontrarsi e innamorarsi.

Leopold, nipote del contadino del Plunhof, imparò da piccolo che nulla viene dal nulla. Verso la metà del 20° secolo gli standard nei masi di montagna erano ben distanti da quelli che vigevano altrove. Il lavoro del contadino era molto faticoso e il ricavato dei piccoli terreni agricoli spesso non bastava per mantenere una famiglia. Era così anche per il proprietario del Plunhof. Lo zio di Leopold, che commerciava bestiame, era spesso in giro e il padre si guadagnava il pane quotidiano nella miniera di Monteneve. Donne e bambini dovevano dare una mano nel maso. Rientrato dal servizio militare, Leopold, che aveva imparato a fare il muratore, non indugiò a lungo e aprì una piccola impresa edile. Con zelo e umiltà si fece valere sul lavoro e quando, a soli 24 anni, incontrò Paula, a una serata di ballo, era già un uomo fatto che, oltre al suo cuore, poteva offrire un futuro alla promessa sposa.

Paula allora aveva 17 anni. Era cresciuta in una famiglia di sei persone – due fratelli non erano sopravvissuti all'infanzia – e suo papà lavorava in miniera. La famiglia non aveva un maso di proprietà e, di conseguenza, i traslochi erano all'ordine del giorno. Di solito si trascorrevano l'estate in una malga di montagna. Con il passare degli anni, durante le vacanze estive, Paula sempre più spesso si fermò in valle per aiutare i contadini nella raccolta del fieno. A 14 anni iniziò a lavorare all'albergo Sonklarhof a Ridanna. La giornata di lavoro iniziava di mattina presto e terminava a notte fonda. Paula era molto diligente e grazie al suo impegno acquisì conoscenze e abilità. Nella seconda stagione fu già in grado di cucinare per tutti gli ospiti dell'albergo.

Tra Leopold e Paula fu amore a prima vista. Nel 1966 venne alla luce Petra, la primogenita, e nel 1967 si celebrò il matrimonio. La piccola famiglia si insediò nel vecchio maso Plunhof dove però non rimase a lungo. Nel 1968 nacque Egon, l'anno dopo Gabi, nel 1972 Erna e nel 1973 Erwin, nel 1975 seguì Günter, nel 1977 Peter e infine, nel 1979, Thomas.

Erna avrebbe dovuto nascere nella casa nuova. Il vecchio maso era tutt'altro che una buona base per la giovane famiglia: senza acqua corrente e con un gabinetto a caduta sul balcone Paula e Leopold sognavano una dimora migliore. La trovarono sulla strada sotto il vecchio maso. In questa casa Paula avrebbe potuto realizzare il sogno della vita. Nel 1974 furono infatti sistemate e arredate tre stanze per accogliere i villeggianti. A Paula, che all'albergo Sonklarhof aveva acquisito abilità e competenze e che nonostante la squadra di figli continuava ad attivarsi su vari fronti, non parve vero. Aveva la vocazione dell'albergatrice. Quando il vecchio maso divenne proprietà di Leopold, Paula non ebbe dubbi su cosa fare della casa di famiglia. Il Plunhof doveva essere trasformato in albergo.

Nel **1976** Leopold iniziò gradualmente a realizzare il desiderio di sua moglie e il 1° dicembre 1979 la coppia diede il benvenuto ai primi ospiti. Il sogno di Paula si era avverato. Per la famiglia iniziò un tempo di lavoro e rinunce. Pensando al passato, Paula ancora oggi si chiede come fosse riuscita a gestire tutto. Probabilmente era la gioia di essere giusti, al posto giusto, nel momento giusto, con le persone giuste. Chi lavora con passione ed entusiasmo riesce a fare l'impossibile. E chi ha un obiettivo chiaro, chi sa dove vuole arrivare, non si lascia travolgere nemmeno dalle tempeste. Era così allora – ed è così ancora oggi. La famiglia Volgger non ha mai perso di vista l'essenziale.

Per i figli non è stato sempre facile. Un'estate in cui non si trovava il cuoco, Paula si mise ai fornelli con il figlio Egon, mentre gli altri lavavano i piatti. In generale, c'era poco tempo da passare insieme e men che meno per andare in vacanza. Ma gli otto ragazzi non impararono solo a lavorare, ma anche tante altre cose. Appresero, ad esempio, quale fosse il senso del lavoro e impararono soprattutto ad apprezzare ciò che si ha e si può fare. Capirono che non tutto è dovuto e che la gratitudine è la chiave della felicità. Forse proprio per questo tutti i figli sono rimasti a lavorare in albergo. La famiglia come fulcro della vita, come base sulla quale si può costruire, perché al Plunhof tutti sanno che per avere successo bisogna stare uniti.

*Una famiglia è come un albero.
I rami forse si protendono in direzioni diverse,
ma le radici tengono insieme tutto.
Soltanto una generazione che rispetta
e conosce le sue radici può resistere
alle intemperie del presente.*

Nella famiglia Volgger l'unione e la coesione sono considerati essenziali. Un obiettivo non facile da raggiungere. Per questo la fiducia, la compattezza e una collaborazione equa e sincera sono basilari. A ciò si aggiungono la lungimiranza e la capacità di pensare al futuro senza perdere di vista ciò che è fondamentale, ovvero la famiglia, ma anche la patria e gli ospiti del Plunhof. Ognuno deve assumersi le proprie responsabilità.

„Le tradizioni ci stanno particolarmente a cuore – le coltiviamo per custodire i valori importanti per le generazioni future“, dicono Petra e Gabi Volgger. „Il mantenimento dei valori e delle tradizioni è fondamentale ai fini del successo e ci avvantaggia sulla concorrenza. Rispettare le tradizioni e determinati principi ci permette di incamminarci verso il futuro. La flessibilità e la creatività non devono però essere imbrigliate dalle tradizioni. Soltanto così riusciremo ad avere successo ora e per molte generazioni. La forza che ci viene dall'esperienza è essenziale.“ Si progetta il futuro sulla base dell'esperienza.

Come si fa. Al Plunhof le idee non mancano mai, è come se qui fossero di casa. In famiglia si discute animatamente, si tessono e scartano progetti. Alcune idee vengono messe in pratica e si trasformano in nuove storie che vanno ad aggiungersi alle numerose storie avviate in passato.





Plunhof 1928



I otto figli Volgger con Mamma Paula

Anche la realizzazione della Spa Minera (dalla parola ladina “minéra” che significa miniera) è una delle storie che consente di capire cosa ha a cuore la famiglia: conciliare la tradizione di questa regione con il presente e il futuro. È nato così il progetto pluripremiato della nostra Spa che coniuga al presente quella che in passato era la base di sussistenza di questa zona, ovvero l’attività mineraria, rendendola tangibile e vivibile in un modo completamente nuovo. “Benessere in superficie e sotto terra”: è questa l’idea di fondo della Spa Minera che mette in sintonia divertimento e salute. “Il nostro desiderio era quello di conciliare la natura, la regionalità, l’esperienza, la salute, la tradizione, la qualità e l’autenticità offrendo il massimo comfort anche agli ospiti wellness più esigenti”, spiega Thomas Volgger. Paula ha vissuto in prima persona i tempi in cui suo nonno, suo padre e i suoi fratelli lavoravano nella miniera di Monteneve. Proprio per questo ci tiene a mantenere vivo il ricordo della tradizione mineraria anche in albergo.

Concentrarsi sulle proprie radici, sulle proprie origini: è questa l’idea vincente che sta alla base del successo del Plunhof. C’entra anche l’umiltà. “Il successo, la compattezza della famiglia e il legame sincero con i nostri collaboratori non sono scontati. Dobbiamo affrontare sempre nuove sfide ed è importante restare umili e trattare gli altri così come vorremmo essere trattati noi”,

sottolinea Paula Volgger. Un principio essenziale non solo per la convivenza umana, ma per il mondo in cui viviamo. Restare umili e vivere in modo umile è il presupposto fondamentale per il futuro. „Il Plunhof è uno dei primi alberghi in Alto Adige a potersi fregiare della certificazione Ecolabel – il marchio di qualità dell’Unione europea. Grazie agli sforzi compiuti per assicurare la massima efficienza energetica e la sostenibilità nel 2015 abbiamo ottenuto la pre-certificazione di ClimaHotel. Il bruciatore a biomasse e l’impianto fotovoltaico dell’albergo, i rubinetti a basso consumo idrico e l’utilizzo di lampade LED sono alcuni esempi che confermano il nostro impegno per una gestione efficiente dal punto di vista energetico“, spiegano Günter e Egon Volgger.

Per Paula e i suoi otto figli il Plunhof è la storia della vita. Una storia in cui, dalla morte di Leopold, è venuta a mancare una voce essenziale. Pur non partecipando più fisicamente alla vita della famiglia, la storia dell’albergo è impensabile senza di lui e molte cose nel presente ricordano il passato quando ancora era tra noi. Leopold sarà presente anche in futuro perché la sua eredità sarà portata avanti e sviluppata. Questo è il flusso della vita, queste sono le storie che sono iniziate in un momento non preciso del passato e che finiranno soltanto quando non ci sarà più nessuno a raccontarle. Ma per le storie buone ciò non succede. Le storie buone sopravvivono.



L'impianto di arricchimento del minerale per lo zinco a Masseria intorno al 1910

LA REGIONE DELLE MINIERE

--- Consiglio ---

Nel Mondo delle **miniere Ridanna/Monteneve** è riprodotta tutta la catena produttiva di una miniera. Nel museo potrete osservare l'intera filiera, dall'estrazione al trasporto dei minerali, dalla lavorazione allo sviluppo della tecnologia negli ultimi 800 anni. Molte guide della miniera provengono da famiglie di minatori della Val Ridanna e arricchiranno la vostra visita con racconti e informazioni di prima mano.

www.bergbaumuseum.it

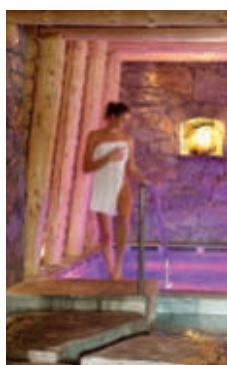
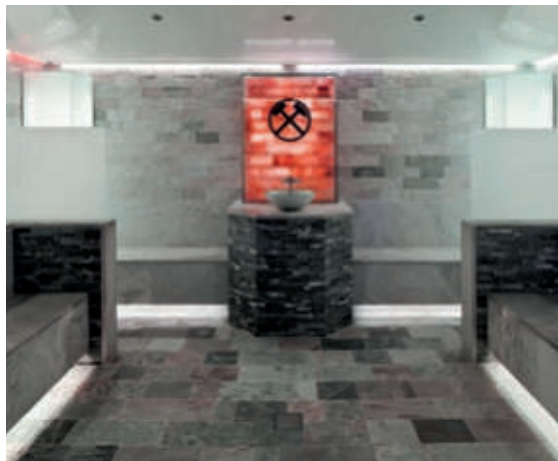


Il Monteneve, tra la Val Ridanna e la Val Passiria, è attraversato a un'altitudine tra i 2000 e i 2500 m da un grande giacimento minerario. In passato, in questa zona si trovavano le miniere più alte d'Europa dalle quali, per secoli, sono stati estratti argento, piombo e zinco. La miniera di Monteneve è citata per la prima volta nel 1237. Attorno al 1500 l'estrazione mineraria raggiunse il suo culmine con l'impiego di 1.000 minatori che estraevano argento e piombo nelle 70 gallerie della miniera. La vicina cittadina di Vipiteno deve la sua ricchezza e il suo massimo splendore culturale, che durò fino al 16° secolo, proprio all'attività mineraria. Lo confermano ancora oggi le antiche case patrizie e gli edifici storici della città. Il lavoro faticoso in miniera assicurava un certo benessere ai minatori che economicamente stavano meglio di altri lavoratori. Lo si può vedere anche nella chiesetta di Santa Maddalena a Ridanna, voluta e costruita dai minatori.

La **chiesetta di Santa Maddalena**, visibile direttamente dall'albergo, ha una storia particolare. Pfeifer Huissele, un maestro stregone che imperversava nella zona, la odiava perché attirava in pellegrinaggio tanti contadini della regione. Più volte le campane della chiesetta avevano vanificato il suo malefico operato. Proprio per questo decise di annientare la chiesa insieme al sagrestano, un uomo particolarmente devoto. A notte fonda Pfeifer Huissele preparò un temporale spaventoso. Il sagrestano si svegliò, uscì di casa e corse verso la chiesetta per dare l'allarme suonando le campane. Avanzava a fatica quando il maestro stregone scagliò un sasso colpendolo al piede. Cionostante il sagrestano, trascinandosi in qualche modo, ce la fece a raggiungere la chiesetta e a suonare per tempo le campane. Pur rimanendo zoppo per il resto della sua vita, il sagrestano riuscì così a salvare la chiesetta. Nel fosso profondo che Huissele aveva aperto a ridosso della cappella sprofondò il bosco che ricopriva i pendii di Rapont e Reisig, bosco che ad oggi non è più ricresciuto.

An aerial photograph of a small, white, rectangular church with a tall, pointed steeple. The church is situated on a grassy slope, surrounded by a dense forest of evergreen trees. In the background, there are rolling green hills and mountains under a clear blue sky. A circular callout box with a dashed border is positioned in the upper right corner of the image.

**Luogo di
pace:**
*la chiesetta di
Santa Magdalena*



MineraSpa

Sperimentare la forza delle Alpi – in superficie e sotto terra.
Una simbiosi degli elementi più preziosi nella natura.

03.07.–15.11.2020

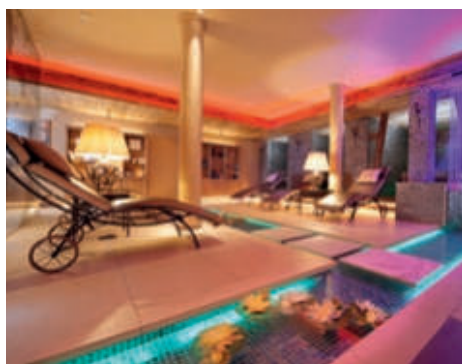
- 3 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- Pacchetto Spa* **MineraEnergy** – detergere, riequilibrare, energizzare:

La forza della pietra - la forza originaria del micascisto favorisce un rilassamento profondo (110 min.), **serata in sauna** (1 x alla settimana), **rituale delle gettate di vapore**

- Accesso alla SPA & Acqua Minerale

da € 589 a persona

*Trattamenti non sostituibili o rimborsabili in contanti.
Possibilità di prolungamento del soggiorno.



The image shows a rustic spa interior. The walls are made of rough-hewn stone, and the ceiling is constructed from thick wooden logs. A hot tub is visible in the background, framed by a wooden structure with a scalloped edge. A small, glowing light fixture is mounted on the stone wall above the tub. The overall atmosphere is warm and natural.

Spa Minerale

Benessere “in superficie e sotto terra”

- ▶ Reception della Spa Fonte di informazioni
- ▶ Lounge della Spa **Cambio di turno**
- ▶ Angolo bar **Ristoran-té**
- ▶ **Il giardino dei minatori** con il **lago salato** e gli elementi in perfetta armonia
- ▶ **L'universo sotterraneo** con il **lago minerario**
- ▶ **Sauna mineraria** – tra gli 80° e i 100 °C per attivare la circolazione sanguigna e stimolare il processo di disintossicazione
- ▶ **Il regno delle grotte** – Rilassamento alla luce degli elementi
- ▶ **Il regno dei minatori** con il tempio delle docce, acqua fresca di sorgente, docce meraviglie, la vasca dei minatori, la cascata, il ghiaccio naturale e il piccolo regno della quiete
- ▶ **Il regno del fuoco** con camera rosso fuoco (cabine a raggi infrarossi), bagno a vapore con la forza della quarzite argentea dell'Alto Adige® e stufetta biologica (60 °C)
- ▶ **La casa del minatore** (45 m²) con sauna del minatore (80 – 100 °C) e spogliatoio del minatore (Regno della quiete immerso nella luce naturale)
- ▶ **Regno dei cieli** – per un rilassamento profondo



LA LUCE IN MONTAGNA



La storia dell'incontro attivo tra l'uomo e la montagna iniziò circa 250 anni fa. Grazie alle numerose prime ascensioni e all'impegno dei pionieri dell'alpinismo oggi nelle Alpi disponiamo di numerosi sentieri di montagna che siamo felici di percorrere – perché lassù ci aspetta una realtà incantata che ci rimane preclusa se restiamo nel fondovalle.

Come sarà stato quando le vette erano ancora inviolate, quando alla montagna si attribuiva ogni sorta di malanno, quando scalare i monti non era considerato un'avventura affascinante, ma piuttosto un modo per mettere a repentaglio la propria vita? Solo 250 anni fa la paura della montagna si trasformò in stupore e religiosa ammirazione. Furono gli scienziati e gli artisti i primi ad essere incantati dalle montagne. Con la rivoluzione industriale le innovazioni tecnologiche, oltre ad incidere sulla vita quotidiana, contribuirono ad una maggiore sicurezza e all'insorgere di nuove esigenze: le montagne spaventavano sempre meno e da terribili divennero terribilmente belle. Quando nel 1761 Jean-Jacques Rousseau pubblicò il suo libro Giulia o La nuova Eloisa in cui descriveva in modo toccante la vista sul Monte Bianco le cose presero una svolta, iniziando dalle Alpi svizzere.



“Qui riscopro il ritorno di quella pace interiore che avevo smarrito da tempo. E’ infatti una impressione generale, che tutti gli uomini risentono: sulle alte montagne, dove l’aria è pura e sottile, la respirazione è più agevole, il corpo più agile, lo spirito più sereno. Sembra che l’anima, a mano a mano che si avvicina alle regioni eteree, sia toccata in parte dalla loro inalterabile purezza.”

Jean-Jacques Rousseau, *Giulia o La nuova Eloisa*, 1761

Da allora la passione per la montagna colpì

sempre più avventurieri – furono loro i primi „vacanzieri“ a mettersi in viaggio alla scoperta delle montagne. La loro esperienza aveva ben poco a che fare con una villeggiatura estiva o una vacanza rigenerante, si trattava piuttosto di spedizioni, di conquiste. Questi alpinisti aprirono la strada – sebbene accaddero cose davvero strane quando i soci del primo Club alpino del mondo, fondato a Londra, si misero in viaggio alla conquista delle montagne svizzere. Erano infatti attrezzati di picconi perché credevano di doversi difendere dalle selvagge popolazioni indigene mentre si arrampicavano sui mostruosi giganti rocciosi.

I contadini di montagna però erano scarsamente interessati a battibecarsi con gli inglesi che non pensavano ad altro che a scalare le montagne. Semplicemente non li capivano. Perché arrampicarsi faticosamente su una montagna se ci si poteva arrivare passando per un valico? Perché tutta questa fatica? Lo scetticismo iniziale fece spazio alla curiosità – ci doveva pur essere qualcosa di interessante se c’era chi varcava il mare appositamente per scalare una montagna. Gli uni volevano salire a tutti i costi, ma non sapevano bene come fare – gli altri non volevano salire, ma avevano perlomeno un’idea di come si potesse fare.

Così prese inizio la storia dell’alpinismo che presto portò a distinguere chi si metteva in viaggio per curiosità scientifica da chi era animato da uno spirito di conquista sportiva. Sappiamo bene come andarono a finire le cose, perché oggi siamo noi a poter fruire di questa storia che attraverso fatiche ingenti e incomprensioni portò alla conquista delle montagne.







In realtà, l'uomo non le ha conquistate per davvero. Perché le montagne sono rimaste così com'erano. Terribilmente belle. Chi si muove in montagna fa bene a rispettare determinate regole, a considerarle ineluttabili e a non metterle in discussione perché il destino dipende dal passo sicuro, dall'osservazione meticolosa delle condizioni meteo, dalla valutazione corretta dei tempi di percorrenza e delle proprie capacità.

Le montagne nonostante i numerosi sentieri, le croci di vetta, le funi d'acciaio e le scale di corda non hanno perso nulla della loro origine selvaggia. Vogliamo arrivare lassù – forse proprio perché siamo alla ricerca di quel po' di incertezza, in cui troviamo la libertà, quel senso di sconfinatezza e scopriamo di respirare di più e più a fondo di quanto non ci sia mai successo nella vita. E' questo è il miracolo della montagna.

Quando ci mettiamo in cammino, su per il sentiero, lo facciamo con particolare attenzione. C'è chi corre e va bene. Ma gli escursionisti o alpinisti avanzano sempre a passo lento e regolare. Camminano sintonizzandosi sul proprio respiro, senza ansimare – un buon consiglio, soprattutto quando le escursioni sono lunghe e faticose e non si tratta di raggiungere soltanto la meta, ma anche di tornare. Quanto più calda sarà la giornata tanto prima ci si metterà in moto. Chi vuole godersi l'indimenticabile incanto, deve alzarsi ancora prima, attrezzarsi di lampada frontale e mettersi indumenti caldi. Salirà così nel buio della notte per i sentieri illuminati solo dal bagliore della lampada o, nel migliore dei casi, dalla luna piena. Quando si sale su una montagna di notte si avverte un silenzio – interiormente e nell'ambiente circostante – mai percepito prima, un silenzio che ci prepara a ciò che ci aspetta lassù.

L'alba. Il buio della notte si dirada, prima gradualmente e poi sempre più velocemente. D'improvviso appare la luce che illumina ogni nuovo giorno –

ma evidentemente c'è chi non l'hai mai vista così non avendola ammirata dall'alto di una montagna. Quasi all'altezza degli occhi, si percepiscono i primi raggi non appena spunta sulla cresta dei monti. Di un rosso intenso, quasi surreale, avvolge tutto nella sua luce. Maestoso, mozzafiato, incomparabilmente bello: il sole. Un'alba in montagna è uno spettacolo silenzioso, un'esplosione senza rumore, in modalità slow-motion.

Un sorso di tè caldo – ci vuole quassù, anche d'estate – e una colazione in montagna. In nessun altro luogo i cibi sono così buoni come in montagna. Poi ci si registra nel libro di vetta. Data, nome, luogo di provenienza e destinazione – ecco le tracce che lasceremo quassù. La montagna non si ricorderà di noi, ma noi la ricorderemo, per sempre.

La luce in montagna è di per sé un miracolo. Drammatica quando compare al mattino, luminosa e calda nelle ore centrali del giorno, delicata verso sera. Chi vuole fare un'escursione fotografica evita le ore più luminose del giorno quando il sole ardente divora i colori e consuma l'energia. Nel tardo pomeriggio la luce è più delicata. Il sole pomeridiano illumina i rododendri – la luce calda infiamma la montagna. Di sera si annuncia un nuovo miracolo – è l'ora del tramonto e l'effetto è contrario a quello dell'alba. L'aria si rinfresca, scende il crepuscolo e le tenebre, che poche ore prima avevano fatto spazio alla luce, riconquistano il mondo. Quanto è spettacolare l'alba, tanto è tranquilla la sera. La natura ha predisposto tutto alla perfezione. Il tramonto è delicato e soffice come il letto che ci invita a riposare. Il sole si congeda lentamente coccolandoci e lascia a migliaia e migliaia di stelle lo spazio ambito nel firmamento. Noi riviviamo la giornata nei nostri sogni e nei nostri ricordi e ci portiamo appresso la luce della montagna che ora fa parte di noi stessi.



Varietà di itinerari

Le possibili escursioni a Ridanna con le sue tre valli – la Valgiovio e le valli di Racines e di Ridanna – sono infinite e varie. La zona si estende dalle Alpi dello Stubai con le sue alte vette di 3000 m per tutto l'arco alpino centrale fino alle cime meno aspre delle Alpi sarentine e offre la possibilità di fare escursioni di ogni grado di difficoltà e con profili altitudinali diversi: dall'esplorazione di siti naturali di incomparabile bellezza come la Gola di Stanghe alle piacevoli passeggiate sui prati e pascoli alpini fino alle escursioni alpinistiche con arrampicate su cime di 3000 m.

Una delle escursioni più famose porta al rifugio Biasi al Bicchiere che a 3195 metri è il rifugio più alto dell'Alto Adige. Dalla Val Ridanna ci si arriva con una camminata di circa 7 ore. Da qui si parte per molte escursioni in alta quota, ad esempio sulla cima Sonklar (3467 m), sulla Cima Libera (3418 m), sul Botzer (3250 m) o sulla cima più alta delle Alpi di Stubai, il Pan di Zucchero (3507 m).

La cima Hohe Ferse (2669 m), la Cima Alta di Montecroce (2743 m) o il Weißhorn (2705 m) sono ulteriori mete che vale la pena raggiungere partendo dal fondovalle.



Il mondo delle malghe

Tuttavia non è necessario salire sulle vette più alte. Le malghe e i rifugi della Val Ridanna sono mete altrettanto emozionanti non solo per chi ama camminare, ma anche per chi vuole gustare le specialità gastronomiche locali. Una delle gite più belle è quella sul nuovo sentiero delle malghe di Racines sul quale, nel corso di una giornata, si possono raggiungere comodamente 7 malghe.

Gli stessi rifugi attorno a Ridanna non fungono soltanto da punto di ristoro per gli alpinisti. Complessivamente ci sono 25 malghe e cinque rifugi: il rifugio Grohmann, il rifugio Vedretta Pendente - Teplitzerhütte, il rifugio Poschhaus (o malga Moarerber), il rifugio Biasi ai Bicchieri e il rifugio Cima Libera - Müllerhütte nel bacino glaciale di Malavalle.

Chi non ama far fatica può intraprendere una passeggiata di rara bellezza paesaggistica sul sentiero in quota della Val Ridanna o salire al lago del Forno o ai Sette laghi.

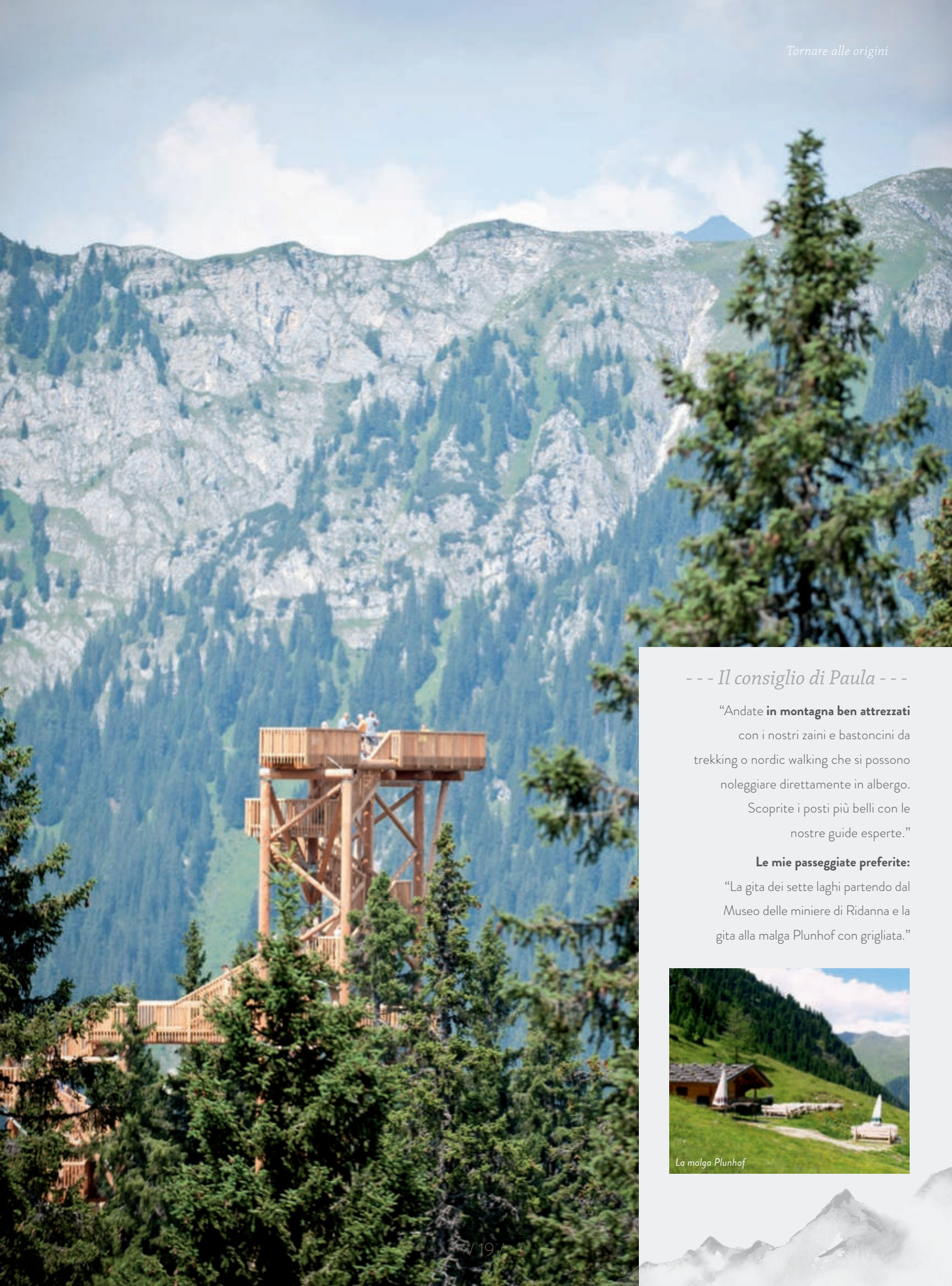


Un eldorado per le biciclette

Dalla primavera all'autunno Racines con le sue tre valli si propone come meta ideale per gli amanti della bicicletta. Il territorio è vario ed offre molte possibilità, in modo che tutti – dai cicloamatori per diletto ai professionisti di massimo livello, dagli appassionati di crosscountry ai freerider – saranno soddisfatti. I vecchi sentieri militari e delle miniere come anche le strade forestali si prestano perfettamente per fantastiche gite in bicicletta. La zona offre single trails per tutti i gusti. Alcune escursioni vengono consigliate come se si trattasse di percorsi segreti. I ciclisti meno ambiziosi possono usufruire degli impianti di risalita, che funzionano anche d'estate, risparmiandosi la fatica della salita. Le escursioni più lunghe e i percorsi più faticosi si possono comunque affrontare anche in e-bike.

--- *Consiglio* ---

All'Hotel Plunhof si possono noleggiare le biciclette assistite per raggiungere ad esempio le malghe Martalm e Aglsbodenalm. Un altro percorso fantastico e molto panoramico passa per la Kerschbaumeralm e raggiunge la Joggelealm. Il Plunhof organizza inoltre gite in bici guidate attraverso la Val Ridanna.



- - - *Il consiglio di Paula* - - -

“Andate **in montagna ben attrezzati** con i nostri zaini e bastoncini da trekking o nordic walking che si possono noleggiare direttamente in albergo. Scoprite i posti più belli con le nostre guide esperte.”

Le mie passeggiate preferite:

“La gita dei sette laghi partendo dal Museo delle miniere di Ridanna e la gita alla malga Plunhof con grigliata.”



La malga Plunhof



L'estate nelle montagne altoatesine

Prati profumati, vini speziati, attività comuni.

03.07.-12.09.2020

- 7 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- Gita settimanale alla **Malga Plunhof con grigliata**
- **Degustazione vini** con vini di qualità dell'Alto Adige (contributo spese € 24 a persona)
- **Escursione guidata:** dalle passeggiate idilliache nel fondovalle sui sentieri nel bosco alle gite in malga con vista panoramica!
- 1 biglietto di andata e ritorno per la **funivia** Monte Cavallo
- **1 escursione in e-bike** guidata alla settimana (noleggio e-bike a pagamento)
- Noleggio gratuito di bottiglie per l'acqua, zaini e bastoncini
- Accesso alla **Spa & Acqua Minerale**

da € 945 a persona



Escursioni sulle vette dorate

Vette dorate, aria pura come il cuore del viandante.

12.09.-31.10.2020

- 7 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- Gita alla **Malga Plunhof con grigliata** (bevande e cibo inclusi)
- 3 escursioni guidate all'insegna del piacere e dell'avventura
- 1 **passeggiata in valle** con sosta nel nostro Tötschhof per fare merenda
- bastoncini da trekking, frutta e acqua minerale per le escursioni
- cartina dei sentieri gratuita
- Accesso alla **Spa & Acqua Minerale**

da € 924 a persona





Guardando le stelle

L'amore è ...

- ... all'inizio un'estasi di emozioni, appagati dalla dopamina, l'ormone della felicità, uno stato di euforia e di entusiasmo che sprizza da tutti i pori
- ... apertura & protezione, intimità, la sensazione di conoscere l'altro come nessun altro, potersi aprire completamente, desiderio di affrontare e vivere insieme le avventure della vita
- ... l'avventura di scoprirsi e di imparare a conoscersi reciprocamente, sfida e accettazione
- ... intimità & fiducia che si rinnovano e crescono, che di tanto in tanto vengono messi alla prova per culminare infine nel sentimento più bello, quello della tenerezza
- ... un processo che ci mette alla prova e ci fa crescere, che unisce e lega
- ... un sentimento che va coltivato e nutrito nell'intento condiviso di camminare insieme fino alla fine del mondo

Prendetevi il tempo per coltivare il vostro amore, per (ri)scoprire la persona amata e godere dell'intimità, per contare insieme le stelle nel cielo sopra il Plunhof, per condividere momenti di felicità assoluta e infiammare (nuovamente) i vostri cuori nell'atmosfera avvolgente del mondo alpino – con la nostra proposta:

Appuntamento sotto le stelle al Plunhof

Un upgrade per la vostra vacanza di coppia – un appuntamento romantico sotto le stelle per te e la persona amata che riaccenderà la fiamma dell'amore e infiammerà i vostri cuori.

- **Fragole fresche**, 1 mazzo di **rose** e 1 bottiglia di **Champagne** di benvenuto in camera
- **Bagno alle erbe Alpenrausch per due** – vi proponiamo un viaggio nell'era degli imperatori e dei re. Godetevi un bagno sensuale in una vasca di bronzo sorseggiando un bicchiere di spumante. All'acqua di rose vengono aggiunti l'essenza curativa di stella alpina, il miele purissimo di fiori di montagna e i fiori di fieno
- Segue un **massaggio alla schiena per due**

€ 199 (prezzo del pacchetto)



NEL NOSTRO ELEMENTO



L'acqua – l'elemento che non solo sentiamo più nostro, ma senza il quale non esisterebbe la vita. E' un vero lusso poterne usufruire e godere tutti i giorni. Un viaggio attraverso tutti i sensi.



“IL PRINCIPIO
DI TUTTE LE COSE È L'ACQUA.
TUTTO È FATTO DI ACQUA
E TUTTO FA RITORNO
ALL'ACQUA”

Talete di Mileto





Ci sentiamo alleggeriti del nostro peso corporeo e sostenuti dall'acqua mentre nuotiamo in piscina e nel lago. Beviamo. L'acqua è la bevanda più pura, la base di tutto, e non sappiamo rispondere alla domanda „Che sapore ha?“. Ciononostante avvertiamo delle differenze: l'acqua ha un sapore diverso se è calcarea o se è più fredda. È un piacere indescrivibile berla quando siamo assetati.

Viviamo nel paradiso dell'acqua. Nel nostro territorio l'acqua non manca e non basta soltanto per soddisfare le nostre necessità. Ne possiamo far uso per puro lusso.

L'uccello vola. Il pesce nuota. L'uomo corre. Gli aforismi del famoso corridore Emil Zatopek sono generalmente conosciuti. Ma mentre né l'uccello né il pesce possono abbandonare l'elemento di cui fanno parte, noi come esseri umani possiamo muoverci temporaneamente sia nell'aria che nell'acqua, sebbene solo in uno dei due senza ausili. Forse è questo il motivo per cui gran parte delle persone vi si senta così a proprio agio. La percezione dell'acqua è immediata. L'acqua la sentiamo vicina. L'uomo è acqua – molto più della metà della nostra massa corporea è costituita d'acqua, il nostro sangue addirittura per il 90 per cento. La cellula è l'elemento fondamentale della vita, ma senza acqua non può esistere. Senza acqua il nostro corpo non potrebbe sopravvivere, le cellule non potrebbero autoripararsi e soprattutto non potrebbero formarsi cellule nuove. Questa è solo una delle numerose funzioni corporee che non possono fare a meno dell'acqua. La nostra vita, tutto ciò che conosciamo, ciò che siamo, sarebbe impossibile senza acqua.

Non solo impossibile, ma anche molto meno piacevole, visto che l'acqua è un elemento che favorisce il nostro benessere. Ci fa semplicemente bene. Interiormente ed esternamente ci vivifica, stimola tutti i nostri sensi. Una pioggerellina delicata che batte sulla finestra ci incanta, il rimbombo dell'acqua scrosciante di una cascata che dall'alto si getta nel fiume sottostante ci affascina, a distanza di metri percepiamo le goccioline polverizzate come spilli sulla nostra pelle, apprezziamo l'effetto rigenerante dell'acqua fresca del torrente sui nostri piedi affaticati e sentiamo il calore rilassante del bagno a vapore sulla nostra muscolatura.

E' giunto dunque il momento di considerarla con occhi diversi usando i sensi del tatto, dell'udito, dell'olfatto e del sapore. Permetteteci di coinvolgerci in un viaggio sensoriale. ▶



*Partendo per
un viaggio dei sensi*





Ascoltare l'acqua

Gola delle Stanghe

Con una passeggiata di un'ora, partendo da Stanghe, si raggiunge la piccola località Jaufensteg in Val Racines. L'acqua ci accompagna durante tutto il cammino, non solo visivamente ma anche acusticamente: il suono dell'acqua di torrente che scorre tranquillamente diventa scrosciante e assume toni drammatici in prossimità della cascata. La gola, particolarmente romantica, è attraversata da diversi sentieri, da scale e ponti sospesi ed offre uno spettacolo naturale affascinante in cui possiamo sperimentare l'elemento acqua con tutti i nostri sensi.

--- *Consiglio* ---

Un'esperienza singolare: la gola di Stanghe è l'unica al mondo che attraversa un territorio di marmo bianco.

Spa Minerale

– benvenuto nel regno dell'acqua potabile

Acqua fresca di sorgente di montagna e tisane calde – godersi sorso per sorso la purezza dell'acqua alpina della Val Ridanna.



Assaporare l'acqua

Bagni di Medres

La località Bagni di Medres, meta di villeggiatura estiva nel passato, si sviluppò nei pressi di una sorgente salina alcalina. L'acqua di questa sorgente veniva utilizzata per curare esantemi, ulcere e disturbi digestivi, reumatismi e altre malattie. Oltre ai bagni nell'acqua di sorgente si proponevano bagni di vapore. I tempi d'oro dei Bagni di Medres appartengono a un passato lontano, ma a tutt'oggi gli escursionisti possono degustare l'acqua del posto a una fontana in mezzo al bosco e percepire la sua forza rigenerante e naturale.

--- *Consiglio* ---

Per raggiungere la fontana di Bagni di Medres si parte dal centro di Stilves.



... our
Water
World

Acqua Minera

Fonti di benessere

- ▶ Piscina indoor di 20 metri
- ▶ Piscina relax indoor, collegata direttamente con la piscina esterna
- ▶ Piscina all'aperto di 17 m scaldata durante tutto l'anno
- ▶ Whirlpool all'aperto
- ▶ Lago naturale di 173 m² con lettini relax in acqua

All'aperto

- ▶ Ampia area relax attorno al lago naturale
- ▶ Terrazza panoramica sul tetto – equilibrio armonico in un ambiente di legno e piante
- ▶ Terrazza panoramica Yoga e meditazione sul tetto

Per ritrovare la pace

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

Energia pura per rientrare in sé stessi

- ▶ Studio fitness panoramico
- ▶ Studio Yoga & meditazione panoramico



Sentire l'acqua

La forra di Burkhard

Già nel 19° secolo un sentiero portava alle imponenti cascate del torrente Ferner. Successivamente il sentiero cadde nel dimenticatoio e il suo stato deteriorò fino a che venne sistemato un nuovo sentiero – e che sentiero! – che attraversa la forra di Burkhard. L'acqua scrosciante si fa strada nella roccia. Dal sentiero radente alle pareti rocciose e sui ponti sospesi sulla cascata si può ammirare uno spettacolo straordinario. Il sentiero termina alla barriera d'acqua in prossimità dell'Aglsboden. Il muro di protezione fu costruito nel 1868 in seguito all'esonazione del lago glaciale. Dietro al muro si apre la piana idilliaca Aglsboden-Schwemmebene. Proseguendo sul sentiero parallelo al torrente, in cui ci si possono rinfrescare non solo piedi e viso, già si intravede la malga Aglsboden.

--- *Consiglio* ---

Dietro alla malga c'è un'altra cascata attraversata da un ponte sospeso molto stretto e spettacolare.





Vedere l'acqua

Escursione in giornata

La Gita dei sette laghi è un'escursione classica di un giorno nell'Alta Val Ridanna la cui intensità non va comunque sottovalutata. Sebbene non ci siano vette da scalare, nell'escursione di circa 6 ore occorre superare un dislivello di 1120 m in salita e di 1770 m in discesa. Il terreno alpino accidentato richiede un'attrezzatura adeguata e un passo sicuro. L'escursionista sarà ripagato delle sue fatiche dalla vista panoramica meravigliosa sui laghi e sulle montagne circostanti.

--- Consiglio ---

Raccomandiamo di raggiungere la malga Moarberg prendendo l'autobus in prossimità del Museo delle miniere a Masseria e attraversando la Val Lazzacher.



Odorare l'acqua

Cascata Inferno

La cascata Inferno, ai piedi del monte Tribulaun, si trova in fondo all'Alta Val di Fleres. Lungo il sentiero che porta all'"Inferno" ci sono altre due cascate e dei meravigliosi prati fioriti in prossimità della località Stein. Arrivati alla cascata ci si può abbandonare all'emozione di uno spettacolo naturale di rara intensità. La sottile pioggerellina formata dall'acqua impetuosa ripulisce le vie respiratorie e lo spettatore attento riesce addirittura a sentire l'odore di quest'acqua rigenerante.

--- Consiglio ---

Proseguendo sul nuovo tratto del sentiero delle Dolomiti si gode di una vista mozzafiato sul monte Tribulaun della Val di Fleres.

IL VALORE DELL'ACQUA



Al posto dell'albergo c'era un maso che portava lo stesso nome dell'albergo. Vi abitavano Paula Volgger con il marito Leopold e i primi tre degli otto figli. Il vecchio Plunhof non offriva molti lussi, senza acqua corrente e con il gabinetto a caduta sul balcone si era ben distanti dall'attuale concetto di benessere.

Nel 1967 la giovane coppia, appena sposata, si trasferì nel vecchio maso Plunhof – una fontana all'aperto era l'unica sorgente d'acqua. Successivamente fu installato un secchiaio in cucina, dove ovviamente arrivava solo l'acqua fredda. C'era la doccia o una vasca da bagno? Né l'una, né l'altra. Sabato si faceva il bagno in un trogolo di legno direttamente nella stalla e l'acqua per il bagno veniva scaldata sulla stufa a legna. L'intera famiglia faceva il bagno nella stessa acqua, primo fra tutti Leopold. Una cosa inimmaginabile, al giorno d'oggi!

„Era un'altra vita, ma tutto ci sembrava normale ed eravamo contenti“, ricorda Paula Volgger. Nel 1972 la famiglia si trasferì in una casa nuova in cui, oltre all'impianto di riscaldamento, c'erano anche una vasca e un WC – un vero lusso.





Il primo dicembre 1979 fu aperto l'albergo costruito al posto del vecchio maso. Naturalmente tutte le camere erano dotate di doccia o vasca da bagno. L'acqua era prevista soltanto per gli impianti sanitari. Negli anni '80 fu creata una piccola zona benessere con un attrezzo fitness, solarium e una sauna finlandese, due lettini e una vasca a idromassaggio. Per quei tempi era già un lusso. Nel 1995 furono inaugurati la prima piscina coperta e la prima sauna.

E tutto il resto? E' una storia in continua evoluzione in cui l'acqua svolge un ruolo particolare. Il nuovo mondo acquatico Acqua Minerale, insieme alla Spa Minerale, occupa un'area di 4.000 m². E' molto più di un'area benessere: è una delle Spa più esclusive d'Europa. E viene gestita con cura e amore.

La tutela dell'ambiente e la sostenibilità svolgono un ruolo essenziale al Plunhof. Il benessere del singolo è strettamente legato al benessere dell'ambiente, la famiglia Volgger ne è convinta. Proprio per questo sono state adottate molte misure per una gestione accorta delle risorse, in particolare dell'energia e dell'acqua. „Siamo attenti all'impiego coerente di energie alternative e rinnovabili ovunque sia possibile, basandoci su un progetto energetico sostenibile.

Il nostro impianto fotovoltaico ci permette di coprire più di un ottavo del consumo energetico annuo.“ Il Plunhof è riscaldato con una caldaia a cippato di legno, l'acqua viene scaldata con l'energia solare. Tutte le stanze sono dotate di un regolatore di flusso idrico e di lampadine a risparmio energetico. La corrente elettrica acquistata viene prodotta con fonti energetiche rinnovabili: si tratta dunque di energia ecologica a zero emissioni di carbonio.



AcquaLife

Rigenerarsi alla fonte della vita.

03.07.–15.11.2020

- 3 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- Pacchetto Spa* **AcquaEnergy** – alleggerire & rigenerare:
- **Pure Oxygen Energy** – trattamento viso energizzante con il 98% di ossigeno puro (80 min.)
- **Bagno basico** – riequilibra il pH della pelle, ha un effetto deacidificante e disintossicante (30 min.)
- Serata in sauna (1 x alla settimana)
- Rituale delle gettate di vapore in sauna
- Accesso alla **Spa & Acqua Minerale**

da € 609 a persona

*Trattamenti non sostituibili o rimborsabili in contanti.
Possibilità di prolungamento del soggiorno.

Tutta la forza dell'estate

L'energia del fieno di montagna è conosciuta e documentata da oltre un secolo. Un tempo la gente non aveva bisogno di certificazioni, sapeva già – per averlo provato di persona – che cosa faceva bene. Per essere sinceri, va anche detto che a quel tempo non esisteva altro, ma a dirla proprio tutta certi vecchi rimedi rimangono insuperati, specialmente se basati su una natura incontaminata i cui tesori crescono e si sviluppano racchiudendo in sé tutta la forza dell'estate alpina.

Impacco di fieno altoatesino

Fiori di montagna essiccati, erbe e piante officinali come l'arnica, la fragolaccia, l'achillea millefoglie e il meliloto rilasciano grandi quantità di oli essenziali: un'esperienza particolarmente profumata che libera l'organismo dalle scorie e lo disintossica, stimolando al contempo il metabolismo.

Bagno alle erbe Alpenrausch

Un'interazione alpina di fresca acqua di rose, delicata stella alpina e miele puro di fiori di montagna per un'idratazione intensa, arricchita dall'effetto stimolante e calmante dei fiori di fieno.

PURAMENTE NATURALE



L'uomo è natura, ma la sua quotidianità e le sue condizioni di vita assai spesso non lo sono più. Come trattiamo la nostra pelle? Di cosa ci nutriamo? Seguiamo la nostra natura? Oppure costringiamo la nostra vita in una camicia di forza fatta di cose e prodotti che inibiscono il nostro potenziale naturale e soffocano la sua purezza?



Vivere in modo naturale è un concetto sempre presente qui al Plunhof. E come potrebbe essere diversamente, visto che la natura è il fondamento della vita nelle Alpi? Ogni giorno succedono tanti piccoli e grandi miracoli naturali, meraviglie importanti anche per i loro effetti sull'uomo. Effetti che non nascono in un laboratorio di chimica, ma direttamente dall'origine, dalla base stessa dell'essere. La natura ci dona di tutto in grande abbondanza. Spetta a noi farne uso. E al Plunhof lo facciamo. Benvenuti nel meraviglioso laboratorio del nostro mondo naturale.

Il tesoro più grande

Un vecchio re un giorno sentì avvicinarsi la fine. Chiamò a sé le tre figlie, perché una di loro doveva succedergli al trono. E per capire chi di loro l'amava di più le invitò a descrivere con un paragone l'amore che provavano per lui. "Io ti amo come l'oro", disse la prima. "Io ti amo come i miei monili", rispose la seconda. „E tu, mia piccolina, dimmi come mi ami", disse allora il re. E la piccola Maria rispose: "Padre, io ti amo come il sale." Non c'è da meravigliarsi che il re fosse scontento di questo paragone, e infatti cacciò via la figlia minore. Ma questa non sarebbe una favola se poco dopo il regno non fosse stato colpito da un'acuta carenza di sale che fece ammalare uomini e animali allo stesso modo. Solo allora il vecchio re comprese con quanta saggezza aveva risposto la figlia più piccola. Quel che ci insegna la favola della principessa di sale è una parabola perfetta di quanto poco apprezziamo ciò che diamo per scontato. E in effetti, senza sale la vita non solo ci sembrerebbe insipida, ma semplicemente non potremmo sopravvivere.

Signature Treatment: *il sale della vita*

Questo trattamento rituale completo per il viso e il corpo si basa sull'antica energia curativa del sale e vede l'impiego di salgemma integrale, preziosi oli vegetali e fini piante aromatiche, unite al profumo degli oli essenziali. Dopo un primo trattamento e impacco esfoliante segue il benefico massaggio con cristalli di sali minerali, una combinazione di massaggio e lavoro energetico con effetto rilassante in profondità. I cristalli di sale agiscono sui blocchi energetici e nutrono la pelle con oligoelementi e sostanze minerali.



PLUNHOF-PLUS

Al termine del trattamento i cristalli di sale vi verranno lasciati in omaggio.

Potrete così portarli a casa vostra e godervi un altro bagno disintossicante.





Berg-Heil

Sono invisibili agli occhi, eppure ci sono: le energie primordiali sotto forma di oscillazioni. L'intero cosmo è tenuto assieme da questa energia universale che ne fa un tutt'uno. A questo principio universale si attiene il massaggio con la pietra primordiale, una novità assoluta nel campo del wellness, in cui viene usata la quarzite argentea estratta dalle montagne della Val di Vizze. Un minerale affascinante che proviene da una piccola cava ubicata nell'area geologicamente assai interessante detta "Finestra dei Tauri". Questo minerale dall'aspetto argenteo cangiante è considerato un oggetto da collezione dagli appassionati di mineralogia, ma il suo valore intrinseco deriva dal suo effetto benefico su tutti gli esseri umani. La forte concentrazione di silicio eleva questa pietra primordiale alla categoria delle terre curative: essa ha infatti la caratteristica di rassodare il tessuto connettivo, rinforzare le ossa e deacidificare l'organismo. Una combinazione magica che genera segnali che l'uomo è in grado di avvertire. Nel minerale sono inoltre presenti la rara biotite, la muscovite e il zirconio, preziosi minerali puri dalla comprovata efficacia antibatterica e dalla spiccata caratteristica termoconduttiva, che assieme fanno della quarzite argentea la prima pietra nelle Alpi a diventare uno strumento ideale per i massaggi energetici.

Massaggio con quarzite argentea

Questo trattamento molto efficace, che assume le caratteristiche di un vero rituale, è accompagnato nella fase iniziale da una fumigazione e da canti mistici. Durante il massaggio dei meridiani il potere straordinario della quarzite argentea agisce in combinazione con i benefici delle erbe aromatiche e di oli riscaldanti. Questo trattamento completo del corpo dona nuove forze, riequilibra il livello di acidità fisiologica, scioglie le tensioni muscolari e ha un effetto liberatorio. L'anima sperimenta una nuova sensazione di leggerezza e di profondo contatto con la natura.

Massaggio alla schiena con la forza primordiale della quarzite argentea

Il massaggio alla schiena con la quarzite argentea, che assume le caratteristiche di un vero rituale, scioglie le contratture muscolari profonde e le tensioni interne, dona energia e nuove forze. E' ideale per chi ha la sensazione di essere giunto al limite delle proprie forze e desidera cambiare qualcosa liberandosi da vecchi pesi e sperimentando una maggiore leggerezza.

Il rituale disintossicante con la quarzite argentea

Si viene portati in uno stato di meditazione mentre il corpo viene trattato... un trattamento completo del corpo che provoca un rilassamento profondo e ha un effetto disintossicante. Il rituale con la quarzite argentea aumenta l'energia vitale umana attivando il parasimpatico e sgravando il sistema nervoso vegetativo.

Completamente avvolti

La lana di pecora è una delle fibre più naturali per il nostro abbigliamento. Non è però un prodotto di sola funzionalità materiale, perché è utile anche da altri punti di vista: il trattamento con la lana è una sorta di micromassaggio per l'epidermide. Questa delicata stimolazione attiva la circolazione e favorisce l'irrorazione sanguigna. Allo stesso tempo la lanolina presente nella lana penetra delicatamente nella pelle esercitando un effetto curativo e antinfiammatorio. Nella fase di relax conclusiva il corpo, delicatamente stimolato e ben irrorato nel suo bozzolo di lana, è pronto ad accogliere l'azione depurativa, disintossicante, equilibrante e rilassante. L'applicazione ripetuta e regolare può alleviare i **problemi della pelle e i dolori articolari, vertebrali, renali e reumatici.**



Il rituale del vello di lana di pecora della Val d'Ultimo – Bergauf

La lana vergine di pecora non solo ha un effetto rilassante, ma avvolge il corpo di calore naturale. La lanolina penetra dolcemente nell'epidermide e trasmette una sensazione di puro benessere. Questo rituale viene accompagnato da una fumigazione con essenze di cirmolo e rododendro che liberano lo spirito e favoriscono la distensione.

PLUNHOF-PLUS

A trattamento concluso potrete portare a casa il vostro vello di lana.

Sua Maestà

Il Re delle Alpi: così lo chiamano, e in effetti sembra che da lassù, nel suo regno naturale a 1.500 metri e più sul livello del mare, guardi maestosamente il mondo ai suoi piedi. Chi ha attraversato un bosco di cirmoli sa che non si può sfuggire all'incanto di questo magnifico albero contorto e nodoso. Il meraviglioso profumo emanato dalle sue pigne e dal tronco sottolinea lo stile e la classe di questo albero delle Alpi che meglio di ogni altro resiste al gelo, che né le temperature più gelide né i più pesanti carichi nevosi né le bufere più intense sono in grado di piegare. Il profumo dell'olio essenziale contenuto nell'albero è quello dell'ambiente rilassante delle caratteristiche stuben rivestite di questo legno e dell'aroma inebriante del bicchierino di grappa di cirmolo.



La vitalità del cirmolo

Un'armonica combinazione di differenti tecniche di massaggio eseguite con i bastoncini caldi di cirmolo, leggere pressioni manuali e il latte per massaggi di cirmolo (a base di cirmolo e arnica o cirmolo e miele) dona una sensazione di pace e rilassamento interiore. Il calore dei bastoncini e il latte di cirmolo penetrano in profondità nello strato muscolare, migliorano l'irrorazione sanguigna in tutto il corpo, favoriscono il fluire dell'energia e sciogliono le tensioni e i blocchi. Il massaggio delicato del viso con i bastoncini di cirmolo dona una sensazione di benessere totale. La cerimonia, che favorisce un rilassamento completo, agevola l'accesso al proprio mondo interiore e all'anima. Un metodo efficace e salutare che attiva le personali forze di auto-guarigione.

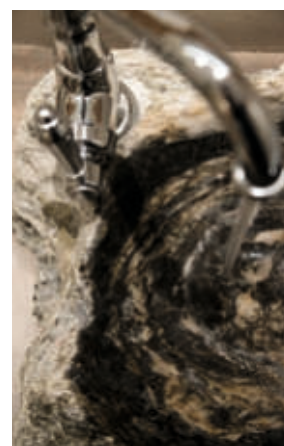




Suite Lara

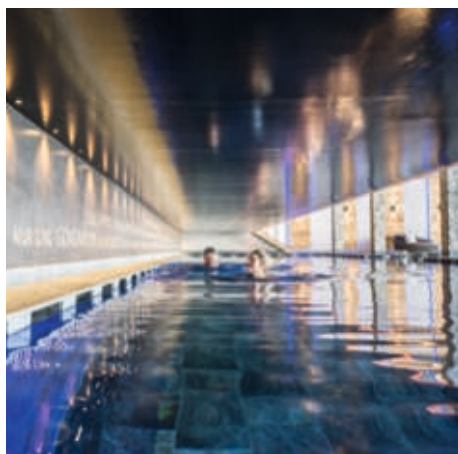


Suite Jonas



Generati dalla pressione

I micascisti sono minerali metamorfici che si formano dai sedimenti argillosi sottoposti alla forte pressione dei processi orogenetici. Per così dire testimoni dei primordi della nostra vita sulla Terra, sono nati e si sono formati proprio in questi luoghi. E allora non possiamo che usare questa materia antichissima, che ha meravigliosamente resistito nel tempo, anche nel nostro albergo. Da noi i micascisti non si trovano solo nella vasca Kneipp, nei lavandini delle Spa, nelle stanze Minera e nelle Suite Lara e Jonas. L'intera ala dell'albergo avente a tema le miniere è rivestita con questa pietra. E siccome è semplicemente un oggetto splendido da guardare, che con la sua bellezza naturale rende ancora più interessanti le pietanze della nostra cucina, anche le nostre specialità gastronomiche vengono servite su questa pietra.



Forza della natura Wellness Alto Adige

Tornare alle origini, rientrare in noi stessi, rigenerarci con la forza delle Alpi, rifiorire nella natura alpina.

03.07.-15.11.2020

- 5 notti con trattamento di mezza pensione gourmet

- Pacchetto Plunhof incluso

- Pacchetto Spa* **Forza della natura** – depurare, rinforzare, armonizzare:

Impacco di fieno altoatesino – depurante, disintossicante, stimolante del

metabolismo (20 min.), **Trattamento Alpenrausch Dr. Spiller Facials** – donate al vostro

viso la ricetta alpina che agisce in profondità – rigenerante e attivante (50 min.), **il corpo in**

armonia – trattamento del corpo con benefico bagno alle erbe e massaggio delicato – a

stretto contatto con l'equilibrio alpino (50 min.), **il rituale del vello di lana di pecora della**

Val d'Ultimo – la lana vergine di pecora avvolge il corpo e produce un rilassamento

profondo in combinazione con una fumigazione con essenze di cirmolo e di rododendro

e un massaggio con batuffoli di lana (50 min.)

- Accesso alla **Spa & Acqua Minera**

da € 930 a persona

*Trattamenti non sostituibili o rimborsabili in contanti.

Possibilità di prolungamento del soggiorno.



LA VITA A TAVOLA

**Cosa rivela di noi la scelta degli alimenti
e del modo in cui li prepariamo?
Uno sguardo alla cucina del Plunhof e
alla nostra cultura in cucina e a tavola.**



Mangiare. Dalla mattina alla sera molti dei nostri pensieri girano intorno a quello che dobbiamo e possiamo mangiare o non mangiare. Per molti di noi il cibo è ben più di una necessità vitale. Scegliendo quello che mangiamo, come lo mangiamo e come lo prepariamo facciamo una dichiarazione. Sei quello che mangi, dice un proverbio, e non si riferisce soltanto al nostro aspetto fisico e al nostro stato di salute, che pure sono fortemente influenzati dalla nostra alimentazione; il riferimento è anche a come siamo dentro, al nostro stato d'animo, al nostro modo di vedere il mondo, a ciò che consideriamo prezioso e meritevole di essere conservato. Quello che mangiamo, quello che cuciniamo, quello che portiamo sulla nostra tavola rivela di noi assai di più di quanto noi stessi ci rendiamo conto di primo acchito.

La cosa meravigliosa in ciò che mangiamo è la perfezione degli alimenti. Ciascuno ha il suo motivo di esistere, ha qualcosa che lo rende unico, come ad esempio il suo valore nutritivo, il suo sapore, il suo odore; e poi l'aspetto, il colore, la consistenza. Comprendere davvero questa grande abbondanza e questa incredibile varietà, lasciarsene incantare e affascinare, sperimentare continuamente cose nuove ed essere curiosi: è questa l'arte di cucinare.

Non mescolare quanti più ingredienti possibili, ma mettere in risalto la genuinità, percepire il gusto pulito e lasciarlo così: ecco la base della cucina al Plunhof.

Innamorati del Mediterraneo, radicati nel Tirolo, giocosamente innovativi, sempre curiosi: si contraddistinguono così i nostri chef. La loro passione e il loro entusiasmo si percepiscono in ogni piatto, perché ogni ingrediente ha qualcosa di particolare. Naturalmente gli ingredienti provengono – nei limiti del possibile – dalla nostra zona: castagne, mele, speck e insaccati, ma anche miele, cacciagione, carne d'agnello, latte e derivati, ortaggi vari e tanti altri prodotti sono particolari specialità della Val Ridanna e dei suoi dintorni.

Ma la regionalità non deve essere una priorità assoluta, "regionale" è un attributo che non basta, ci deve essere anche la massima qualità, e qui gli chef spezzano una lancia a favore della varietà, che non si ferma ai confini geografici. Dove si può condividere questa esperienza meglio che qui in Alto Adige, in una terra situata tra due mondi, quello alpino e quello mediterraneo, in grado di mettere assieme entrambi nel modo più armonico, nella vita, nel quotidiano, a tavola?



Gnocchetti alle erbe selvatiche

Per gli gnocchi

600 g di patate farinose

200 g di farina

2 tuorli d'uovo

Sale, pepe, noce moscata

Erbe selvatiche di stagione (aglio ursino, erba gerardina, dente di leone, piantaggine ecc.)

Per la salsa:

2 manciate di finferli freschi

1 cipolla

1-2 spicchi d'aglio

Olio di oliva

Sale, pepe

Un po' di brodo

Per completare:

50 g di burro nocciola fuso

Prezzemolo, peperoncini

2 fiori di zucca

Pecorino a scaglie

Preparazione

Per preparare gli gnocchi sbollentare le patate, pelarle e passarle nello schiacciapatate. Tritare le erbe ben lavate e il tuorlo d'uovo nel mixer. Impastare le patate, la farina, le erbe e gli aromi fino a ottenere una massa omogenea dalla quale si ricaveranno gli gnocchetti. Far bollire gli gnocchetti in acqua bollente finché risalgono in superficie.

Per la salsa imbiondire nell'olio la cipolla tritata finemente, aggiungere l'aglio e poi soffriggervi i finferli, salare e pepare q.b. Eventualmente sfumare col brodo.

Scolare gli gnocchetti pronti, quindi raffreddarli brevemente in acqua fredda e farli saltare nella salsa. Aggiungere il prezzemolo, i peperoncini, i fiori di zucca e il pecorino. Infine versarvi sopra un po' di burro nocciola fuso.

Mahlzeit! Buon appetito!



I piaceri dell'autunno

L'autunno in tutto il suo splendore – in vetta, in cantina, a tavola.

31.10.–15.11.2020

- 7 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- **Escursione venatoria** con Wildlife-Watching assieme a Erwin, esperto cacciatore
- **Un corso di cucina** con il nostro chef Egon (riceverete in omaggio un raccoglitore di ricette e un grembiule da cuoco)
- **Degustazione vini e seminario enologico** con vini sudtirolesi di qualità (contributo spese € 24 a persona)
- **Interessante escursione con degustazione di formaggi** in malga (contributo spese 10 Euro)
- Escursioni guidate come da programma settimanale
- Cartina escursionistica gratuita
- Accesso alla **Spa & Acqua Minerale**

da € 924 a persona





Ciò che non si ha è ciò che si desidera di più – per esempio viaggiare nell'era del Coronavirus. Viaggiare comunque è un desiderio dell'uomo non soltanto quando sono le circostanze esterne a limitarne la possibilità. Quella del viaggio è una nostalgia tra le più radicate nell'essere umano, un sentimento che praticamente ci accompagna per tutta la vita. Un desiderio che viene appagato solo quando conosciamo cose nuove: luoghi esotici, odori e gusti sconosciuti, altre culture, altre architetture, altra gente... quando cioè ci allontaniamo dal nostro mondo abituale, soddisfiamo la nostra curiosità e scopriamo l'ignoto con tutti i nostri sensi. Ma per far questo non dobbiamo necessariamente volare ore e ore verso altri continenti. Si può scoprire l'ignoto anche in cose molto piccole, per esempio con aromi che stimolano la nostra fantasia e ci portano mentalmente in mondi sconosciuti ...



Un viaggio sensoriale in mondi lontani -

Un programma olistico per il benessere globale

Sentire e sperimentare mondi lontani sulla propria pelle! Il "viaggio sensoriale" vi condurrà nelle regioni più belle del nostro pianeta: in Asia, in Africa, nei Mari del Sud e nella Foresta amazzonica. Il trattamento si concentra sui profumi seducenti e gli ingredienti vegetali provenienti dalle singole regioni. Un breve viaggio con un peeling intenso e un massaggio che, grazie all'utilizzo di oli caldi, favorisce un rilassamento completo del corpo. Coccoleremo la vostra pelle con i misteriosi principi attivi contenuti nell'olio di Marula, di Buriti, di Litchi e di Monoi.

50 minuti € 65

80 minuti € 99 (con massaggio integrale del corpo)



SpaMinera Reception

L'olio di Marula si ricava dai semi del frutto dell'albero omonimo che cresce in Sudafrica. Ottenuto tramite spremitura a freddo, quest'olio è particolarmente ricco di vitamine e di antiossidanti. Idrata e cura l'epidermide rafforzando le difese protettive naturali delle pelli particolarmente secche, sensibili e irritabili.

L'olio di Buriti viene estratto dai frutti della palma detta appunto Buriti che cresce in Amazonia. Questo olio, ottenuto anch'esso mediante spremitura a freddo, è considerato una vera e propria bomba al betacarotene che rivitalizza, rilassa e nutre in particolare le pelli rovinate da un'eccessiva esposizione agli agenti atmosferici. Protegge naturalmente dal sole e viene utilizzato per il trattamento di lesioni da ustioni e trattamenti anti-aging.

L'olio di Litchi proviene dall'omonimo frutto di origine cinese, detto anche il "frutto dell'amore". È particolarmente ricco di vitamina C e di antiossidanti, presenta caratteristiche antiflogistiche e antivirali e previene l'invecchiamento della pelle. Quest'olio inibisce la perdita di collagene e acido ialuronico, riduce le rughe e promuove l'elasticità della pelle rallentando attivamente il suo processo d'invecchiamento.

L'olio di Monoi si estrae dai fiori del tiarè – la gardenia tahitiana – e dalla spremitura della polpa di cocco. Questo tradizionale unguento di bellezza è fortemente idratante, migliora l'elasticità della pelle arricchendola di vitamina E e sostanze minerali. Viene utilizzato inoltre per il trattamento delle lesioni cutanee e la cura della pelle, proteggendola dai radicali liberi e dalle influenze ambientali dannose.



Viaggio nei mondi del benessere

Scoprire i segreti del mondo con tutti i sensi.

03.07.-15.11.2020

- 5 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- Pacchetto Spa* **Un viaggio sensoriale in mondi lontani** – incantati, rilassati, ringiovaniti: **Viaggio attraverso i mondi** – sentire e sperimentare mondi lontani sulla propria pelle: Asia, Africa, Mari del Sud o Foresta amazzonica. Profumi seducenti e preziosi ingredienti vegetali da vari paesi del mondo che vi coccoleranno con un peeling intenso e un massaggio (50 min.), **massaggio con la quarzite argentea** alla schiena – la pietra delle coste dell'antica Tetide – per sciogliere le tensioni e dare nuova forza (50 min.), **impacco di alghe** – grazie alla sinergia di tre diverse alghe questo impacco integrale promuove la disintossicazione e l'eliminazione delle scorie della pelle (20 min.)
- Accesso alla **Spa & Acqua Minerale**

da € 850 a persona

*Trattamenti non sostituibili o rimborsabili in contanti.
Possibilità di prolungamento del soggiorno.



Plunhof-Family Plus

- Stanza dei giochi per bambini **MiniMinera** per divertirsi e vivere nuove avventure
- Menù speciale per bambini (a cena)
- Accappatoi per bambini
- Seggioloni nella sala ristorante
- Lettini nelle stanze
- Il bosco incantato – Giochi avventurosi outdoor
- Nella stagione invernale: utilizzo gratuito del **Liftyland** vicino allo skilift privato dell'albergo – con possibilità di prenotare un maestro direttamente presso l'impianto



--- Tipp --- Il bosco incantato

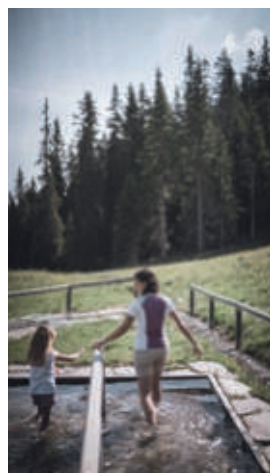
Il Bosco incantato è un mondo tutto da scoprire e da vivere. Personaggi di legno nascosti nell'abettaia per stimolare la fantasia, e poi strutture per arrampicarsi, scivoli, altalene per divertirsi e stare in movimento e tanto spazio per giochi e avventure emozionanti.



Basta con l'idillio? Entriamo nell'avventura!

Oltre alle attività sportive la nostra regione offre moltissime altre proposte interessanti:

- Immergersi nel **mondo dei minatori** nel Museo delle miniere Monteneve.
- Sulle tracce degli **antichi cavalieri, feudatari e delle damigelle** a Castel Wolfsturn a Mareta, unico castello altoatesino in stile barocco, oppure a Castel Tasso.
- Alla scoperta di **Vipiteno**, la città dei Fugger, con il suo centro storico e i numerosi luoghi di incontro e svago.
- Sperimentare la bellezza della montagna sul percorso tematico **Mondo Avventura Montagna** a Racines.
- **Emozione e divertimento** assicurati con i mountaintarts a Ladurno.



Tempo per la famiglia

10.10.-15.11.2020

Sistemazione gratuita per 1 bambino fino a 8 anni nella stanza dei genitori

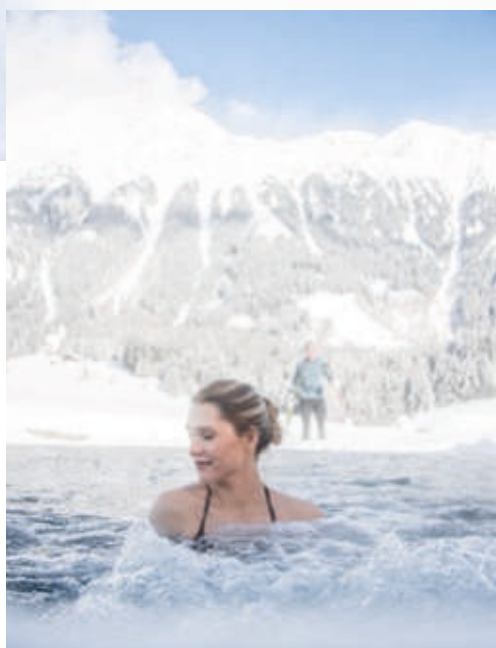
(con due persone a tariffa piena)

- 7 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- Escursione alla Malga Plunhof con grigliata (compresi cibi e bevande)
- Emozionante escursione guidata
- Avventure nel Bosco incantato
- Stanza giochi MiniMinera in albergo
- Accesso alla **Spa & Acqua Minerale**

da € 924 a persona



L'ORIGINE DELL'INVERNO



La magia dei cristalli di neve

Limitarsi all'essenziale è più facile quando viene meno ogni cosa che possa distrarre. D'inverno a questo provvedono per noi miliardi e miliardi di minuscoli cristalli: si poggiano come una coperta sul mondo e regalano un attimo di quiete non solo alla natura, ma anche a noi. Il che non vuol dire che l'inverno sia solo pace e silenzio.

Aria frizzante sulle guance arrossite dal freddo, occhi lacrimanti per i mille barbagli, lo scricchiolio della neve sotto le soles – e l'odore, questo magnifico profumo fresco, così tipico dell'inverno, che ti rimane addosso anche quando sei già seduto nella stube calda, le dita irrigidite a scaldarsi sul caminetto, avvertendo ancora negli occhi il riverbero dello splendore cristallino della neve, la pura gioia che sa dare questo mondo invernale magicamente bianco. Ogni stagione ha il suo fascino, ma nessuna si avvicina a quello dell'inverno. Il fascino dell'inverno nella sua essenzialità, con la sua veste bianca ad ammantare il mondo di un sonno che nasconde il passato e fa solo presagire ciò che nascerà in futuro. L'inverno è la stasi della natura, in cui lo splendore dei colori e l'impeto dei profumi ammutoliscono come se dovessero prender fiato per poi riesplodere quando la neve si sarà ritirata. Non è forse un bene che sia così? Questa pausa imposta dal moto della terra crea spazio e tempo, in maniera completamente diversa dalle altre stagioni, eppure con tanta grazia e tanta gioia. È nella quiete che nasce la forza: questo è ciò che ci insegna l'inverno.

E tutto ciò è dovuto solo ai miliardi e miliardi di minuscole opere d'arte che trovano la loro forza solo nel numero. Perché un fiocco di neve da solo è effimero come una frazione di secondo. Si sta ancora avvicinando ed è subito passato. Solo quando si accumulano, i secondi diventano un momento, e

un momento particolare può restare per sempre. Con la neve è uguale: fiocco su fiocco la neve si accumula, e solo così essa è in grado di provocare quella cesura così necessaria al mondo. Una cesura prodotta da miliardi di cristalli in forma di stelle a sei punte, che con l'aumentare dell'umidità si uniscono in forme sempre più complesse che calano dolcemente al suolo a una velocità di quattro chilometri all'ora. Una coperta celeste per il sonno invernale del mondo. Una coperta che sembra bianca pur essendo trasparente, a causa della luce solare che si rifrange e si separa all'interno dei cristalli per riunirsi poi nuovamente in tutti i suoi componenti quando ne fuoriesce, dando vita a un bianco abbagliante, tanto più puro quanto più piccoli sono i cristalli. Un fenomeno che si può osservare anche nello zucchero: lo zucchero a velo sembra assai più bianco di quello semolato.

Già nel 17° secolo, durante la "piccola glaciazione", gli scienziati cercarono di comprendere queste meraviglie della stagione invernale. Nel 1611 fu il naturalista Giovanni Keplero a scoprire che tutti i fiocchi di neve presentano di base una simmetria esagonale dalla quale si sviluppa poi un cristallo irripetibile. "Lamelle di ghiaccio. Assai piatte, assai lucide e assai trasparenti. All'incirca dello

stesso spessore di un foglio di carta. Ma perfettamente formate in esagoni. I sei lati sono così diritti e i sei angoli così uguali che sarebbe impossibile per un uomo realizzare qualcosa di così preciso", scriveva Keplero nel suo saggio di 30 pagine. Ma anche se le varie forme dei fiocchi (dal 1952 esistono ufficialmente sette morfologie di fiocchi di neve individuate dalla Commissione Internazionale della Neve e del Ghiaccio), il mistero della loro formazione e tante altre cose sono ormai chiariti, il loro fascino resta immutato. Perché un po' di magia a questo mondo non può far male.



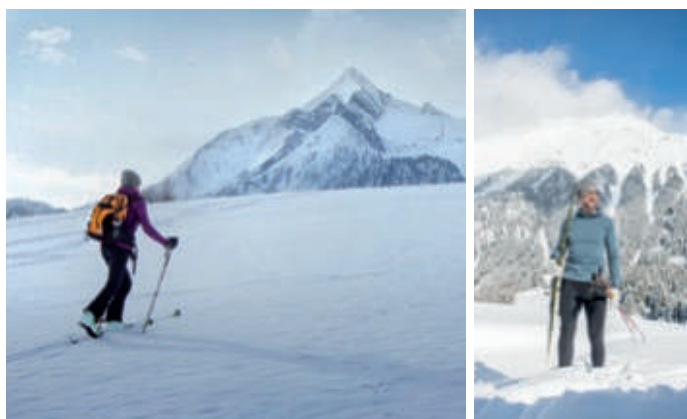
Settimane di neve cristallina

Silenzio scintillante, energia scoppiettante

31.01.-12.02. & 21.02.-14.03.2021

- 7 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- **Escursione** guidata **con le ciaspole** (in base alle condizioni della neve)
- **Slittata notturna** (in base alle condizioni della neve)
- **Skibus** gratuito per Racines
- **Cartina** gratuita delle **piste da fondo**
- Prenotando un pacchetto benessere nella nostra Spa Minerale riceverete un particolare **set in omaggio**
- **Utilizzo dello skilift dell'albergo**: gratuito per bambini e adulti
- Accesso alla **Spa & Acqua Minerale**

da € 994 a persona



Settimane bianche

Respirare a fondo l'energia dell'inverno.

06.01.-31.01.2021

- Sistemazione gratuita per 1 bambino fino a 8 anni nella stanza dei genitori (con due persone a tariffa piena)
- 7 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- **Escursione** guidata **con le ciaspole**
- **Slittata notturna**
- **Cartina** gratuita delle **piste da fondo**
- Skibus gratuito per Racines
- **Utilizzo dello skilift dell'albergo**: gratuito per bambini e adulti
- Accesso alla **Spa & Acqua Minerale**

da € 959 a persona



IL PIACERE DELL'INVERNO



Oggi, nel nostro mondo pieno di comodità, non dobbiamo più temere i rigori della stagione fredda, descritti in toni cupi da tanti poeti e scrittori del passato. Al contrario, questo mondo si è riaperto e ci offre occasioni di divertimento e svago possibili solo sulla neve.



Lo sci da fondo d'inverno

La Val Ridanna si è fatta ormai un nome quale sede di competizioni di fondo e biathlon a livello internazionale, adatta ad ogni sportivo, dilettante o professionista che sia. Numerose piste da fondo, a doppio tracciato e ottimamente preparate, percorrono il fondovalle. 65 chilometri complessivi di piste innestate naturalmente ad altitudini comprese tra 1000 e 1800 metri a Racines e Ridanna garantiscono ai fondisti puro divertimento. Di fronte all'imponente scenario delle vette di 3000 metri dello spartiacque alpino ci si può mettere alla prova su ogni tipo di tracciato per la tecnica classica, da facile a medio: si pensi ad esempio ai 12 km della pista a valle, ai 16 km della pista panoramica Platschjoch. L'anello di fondo della Val Ridanna nel tratto superiore della vallata ha una lunghezza di 25 km; ai due tracciati per la tecnica classica si aggiunge un tracciato per lo skating. Sono possibili varianti di lunghezza compresa tra 3 e 5 km e di difficoltà da facile a difficile. Inoltre è disponibile anche un circuito da gara assai selettivo.

Il nostro consiglio: Per chi vuole apprendere e perfezionare la tecnica sono disponibili maestri qualificati. E nel moderno stadio di biathlon possono mettersi alla prova anche gli sportivi dilettanti.

Andar per cime

La pratica dello scialpinismo è sempre più apprezzata. Nel fuoripista gli amanti dello scialpinismo non cercano solo la pace dell'inverno e un'esperienza incomparabile, ma anche il divertimento della discesa su pendii di neve vergine, che occorre prima raggiungere (ma la discesa è appunto il premio per la fatica della salita). Passo dopo passo si sale attraverso i nevai verso la cima; arrivati lassù, le pelli di foca spariscono nello zaino e ci si prepara all'ebbrezza della discesa, nel migliore dei casi, su neve polverosa. Non c'è dubbio: lo scialpinismo è quanto c'è di meglio, ma è altrettanto chiaro che occorrono assolutamente esperienza, competenze tecniche e una valida attrezzatura.

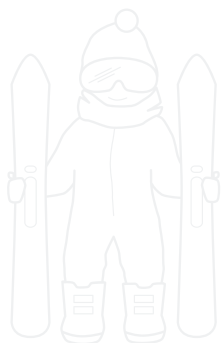
E allora si è pronti per salire sulla Einachtspitze, la Punta di Alta Croce o addirittura sulla Cima Libera a 3.418 metri. Ma oltre a queste escursioni classiche nella nostra regione esistono molte altre mete gratificanti. E per chi lo desidera sono disponibili anche escursioni guidate.

Buono a sapersi: Una particolarità delle Alpi dello Stubai sul versante meridionale sono i pendii boscosi inizialmente assai acclivi. Occorre superarli per poter raggiungere le zone più belle e immergersi negli impressionanti scenari montani che faranno dimenticare ogni fatica.



Il nostro consiglio:

Il campetto del Plunhof si trova a pochi metri dall'albergo: un'area piccola ma ben attrezzata, con un semplice skilift ovviamente a disposizione gratuita degli ospiti dell'albergo.



I sentieri

In un ambiente naturale mozzafiato e quasi irreale come quello che circonda il Plunhof, anche d'inverno l'ospite finisce per convincersi ad uscire. Così, passo dopo passo, si esplorano i sentieri invernali. Nelle calde scarpe invernali, ma anche sulle ciaspole – che permettono di camminare anche nella neve alta – la passeggiata più o meno sportiva non è un tabù neanche nella stagione fredda. Anzi, il giro sarà ancora più gratificante, perché chi ritorna al caldo dopo una bella passeggiata si sentirà soddisfatto e pieno di energia. Camminare e sprofondare nella neve ha un effetto energizzante che ci permette di rivivere sensazioni ed emozioni che si provavano da bambini.

Le passeggiate più belle si possono fare sui sentieri invernali preparati accanto al circuito di fondo a Ridanna. Alcuni sentieri portano alle malghe, dove ci aspetta non soltanto una merenda gustosa, ma se si vuole anche uno slittino per tornare a valle in allegria.

Il nostro consiglio: La malga Stadlalm si raggiunge da Masseria in circa un'ora di camminata. E dopo la merenda si può scendere a valle con lo slittino.

Il paradiso dello sciatore

Nelle immediate vicinanze dell'albergo si trovano svariati comprensori sciistici, come ad esempio l'area Racines-Giovo, il Monte Cavallo e Lardurno-Colle Isarco in Val di Fleres, con piste di ogni grado di difficoltà, moderni impianti di risalita, funparks, campetti, centri noleggio sci e scuole di sci.

Settimane del sole e della neve

Il sole solletica gli ultimi fiocchi di neve, la vita si risveglia.

14.03.–28.03.2021

Sistemazione gratuita per 1 bambino fino a 8 anni nella stanza dei genitori (con due persone a tariffa piena, in ogni tipologia di stanze)

- 7 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- Un **corso di cucina** con il nostro chef Egon (riceverete in omaggio un raccoglitore di ricette e un grembiule da cuoco)
- Degustazione di vini con vini altoatesini di qualità (contributo spese € 24 a persona)
- Escursione in valle con sosta al nostro maso "Tötschhof" e spuntino
- **Utilizzo dello skilift dell'albergo:** gratuito per bambini e adulti (in base alle condizioni della neve)
- Accesso alla **Spa & Acqua Minerale**

da € 959 a persona



Ferie invernali per la famiglia

Per vivere insieme una vacanza attiva.

06.01.–31.01.2021 & 14.03.–28.03.2021

Sistemazione gratuita per 1 bambino fino a 8 anni nella stanza dei genitori (con due persone a tariffa piena, in ogni tipologia di stanze)

- 7 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- Utilizzo gratuito del **Liftyland** vicino allo skilift privato dell'albergo: gratuito per bambini e adulti (in base alle condizioni della neve)
- **Escursione** guidata **con le ciaspole** (in base alle condizioni della neve)
- **Slittata notturna** (in base alle condizioni della neve)
- **Cartina** gratuita delle piste da fondo
- Skibus gratuito per Racines
- Stanza giochi **MiniMinera** al Plunhof
- Accesso alla **Spa & Acqua Minerale**

da € 959 a persona





IT'S ME-TIME

La libertà di fare ciò che fa bene

Viaggiare da soli è trendy. Rivela coraggio, autostima e apertura nei confronti del mondo e delle altre persone. E chi viaggia solo trova momenti e incontri belli e inaspettati che spesso ti accompagneranno per tutta la vita.

Ve lo chiedete ogni tanto? Quest'anno chi potrebbe accompagnarvi in vacanza? Ma poi vi rendete conto che lui o lei non andrebbe bene, che potrebbe presentarsi questa o quella difficoltà ... Non vi è mai venuto in mente invece di viaggiare semplicemente da soli?

Viaggiare da soli non vuol dire essere soli

Coraggio!! Noi sappiamo come vanno le cose: **essere fuori casa e sentirsi come a casa** – viaggiare da soli, ma vivere le cose assieme. E una volta tanto godersi la libertà di fare ciò che fa bene.

Prenditi la libertà ...

... **di immergerti** nella nostra Spa & Acqua Minerale e di non dover condividere con nessuno l'attenzione dei nostri terapisti

... **di esplorare** le nostre montagne al tuo ritmo

... **di scoprire** nuovi aromi nel nostro corso di cucina –
e forse anche numerosi altri aspetti del tuo carattere

... **di affinare** i tuoi sensi partecipando a una degustazione di
vino e di apprendere informazioni interessanti

... di esplorare assieme a noi le malghe e le cime più belle e di

parlare con la gente

... o semplicemente **di respirare** a fondo

e di goderti la tua libertà.





Viaggiare da soli – Ferie per single & amici

La libertà di fare ciò che fa bene.

14.03.-28.03.2021

- 5 notti con trattamento di mezza pensione gourmet
- Pacchetto Plunhof incluso
- Benessere puro per il corpo – Godetevi un time out con un peeling profondo, un impacco nutriente e un riattivante massaggio completo (80 min.)
- **Escursione** guidata **con le ciaspole** (in base alle condizioni della neve)
- **Slittata notturna** (in base alle condizioni della neve)
- **Partecipazione al programma Fitness- & Wellness** con ginnastica in acqua, coaching nella fitness-room, Yoga, Qigong, serata lunga in sauna (1 volta alla settimana), rituale dei getti di vapore
- **Cartina** gratuita delle piste da fondo
- Skibus gratuito per Racines
- Accesso alla **Spa & Acqua Minerale**



da € 780 a persona



OFFLINE ALTO ADIGE

*Yoga, Qigong & Consapevolezza –
Incontra te stesso*



Sei seduto su un cuscino di muschio nel bosco,
verde scuro e marrone i colori, fresca e umida
l'aria, con un sentore di resina e di funghi.
Respiri profondamente. Senti il cinguettio degli uccelli.
Ognuno comunica a modo suo. Avverti nel
profondo una sensazione di nervosismo.
Si avvicina, ne prendi atto e lasci che sia.
Non ha importanza da dove viene,
per quanto rimarrà, dove e quando se ne andrà.
Semplicemente c'è.



Questo è un momento assai particolare, un momento che, per semplice che sia, pochissimi di noi sperimentano. Non perché nella quotidianità ci manca il tempo necessario e nemmeno perché non c'è un bosco vicino. Potremmo ritrovarci esattamente nello stesso posto e nella stessa situazione e perdercelo quel momento. È il momento della consapevolezza, l'essere nel "qui e ora", la percezione con tutti i sensi, il lasciare che tutto avvenga – anche i pensieri e le sensazioni – senza alcun giudizio. Lasciarsi andare e poi tornare nel "qui e ora". Un processo e una condizione che nella vita quotidiana non viviamo praticamente mai, una condizione ormai quasi irraggiungibile del mondo odierno, che però potrebbe darci molto: salute, benessere, uno stato di felicità.

Al Plunhof ci riteniamo molto fortunati perché ci sono tutti i presupposti per poter raggiungere e mantenere questa condizione di consapevolezza, la condizione della soddisfazione e della felicità.



Venite offline assieme a noi – vi sosterrremo e guideremo sulla via della consapevolezza, con l'aiuto dello Yoga, del Qigong, delle escursioni in compagnia e da soli, del rilassamento profondo, del godimento intimo e della consapevolezza a tutti i livelli.

Lo **Yoga**, questo insieme millenario di esercizi fisici (Asanas) e respiratori (Pranayama) originario dell'India, rinforza il corpo, promuove la flessibilità e la capacità di coordinamento, ma soprattutto acuisce la consapevolezza immediata del proprio corpo, insegna l'autopercezione e consolida il collegamento con sé stessi e con le proprie necessità. Strettamente legata allo Yoga è anche la Meditazione. In particolare le meditazioni sull'autocoscienza trasmettono la capacità di fermarsi nel "qui e ora", accettando questo stato senza alcuna valutazione.

Il **Qigong** proviene dalla tradizione cinese. È un metodo di cura e autocura la cui origine risale a oltre 5000 anni fa e si basa su una combinazione di respirazione, movimento, rilassamento e forza di immaginazione. Il Qigong è particolarmente efficace nelle persone che hanno problemi cardiocircolatori e neurologici. In senso generale rafforza e tranquillizza, aiutando a concentrarsi sul "qui e ora".

Camminare non è solo un'attività sportiva in voga. Rinforza il cuore, migliora la circolazione, il metabolismo, il sistema immunitario e la respirazione al pari dell'apparato muscolare e di quello scheletrico. Riduce di quasi il 50% il rischio di infarto cardiaco, tumore o diabete. Migliora anche il coordinamento neuromuscolare, ma soprattutto riduce efficacemente le tensioni e aumenta la resistenza allo stress, combatte la depressione, rallenta i processi degenerativi del cervello e migliora le capacità intellettuali. Camminare è ben più di uno sport: è medicina e prevenzione ai massimi livelli. E per finire, camminare nella natura ci consente di rilassarci e di concentrarci su noi stessi – di essere consapevoli!



Nel nostro programma settimanale vi proponiamo:*

- Yoga
- Qigong
- Meditazione
- Escursione guidata alla malga Plunhof
- **Escursioni guidate** – Vivere la natura nelle sue forme più belle

Vi forniremo volentieri raccomandazioni e consigli per le vostre personali escursioni di consapevolezza.

*Tutte le offerte del programma settimanale sono comprese nel prezzo della camera



LE NOSTRE OFFERTE

per i piccini

Camere doppie e suite	03.07.20-25.07.20	25.07.20-22.08.20
	22.08.20-15.11.20 06.01.21-12.02.21 21.02.21-11.04.21	18.12.20-06.01.21 12.02.21-21.02.21
fino a 2 anni	100 %	85 %
3-5 anni	70 %	70 %
6-8 anni	60 %	60 %
9-13 anni	40 %	40 %
14-17 anni	30 %	30 %

Suite famigliari	03.07.20-25.07.20	25.07.20-22.08.20
	22.08.20-15.11.20 06.01.21-12.02.21 21.02.21-11.04.21	18.12.20-06.01.21 12.02.21-21.02.21
fino a 2 anni	85 %	85 %
3-5 anni	70 %	70 %
6-8 anni	60 %	60 %
9-13 anni	40 %	40 %
14-17 anni	30 %	30 %

SERVIZI INCLUSI

per un'esperienza di benessere a 360 gradi



*Servizi culinari inclusi**

- > Drink di benvenuto
- > Colazione a buffet per chi ama dormire fino a tardi (fino alle ore 11.00) con tutto ciò che il palato può desiderare
- > La giornata inizia con un bicchiere di prosecco per colazione
- > Ogni sera tagliere di formaggi e frutta fresca
- > Menù 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 wellness inclusi**

- > Uso gratuito della nostra grandiosa area wellness
- > Orario sauna prolungato - ore 11.00-19.30
- > Morbidi accappatoi per la durata del soggiorno
- > Cesto wellness con asciugamani e pantofoline
- > Uso gratuito dell'intera area fitness con macchinari Life-Fitness e assistenza
- > Solarium integrale € 10
- > Programma fitness e wellness settimanale acquagym
Coaching in palestra | il rito delle gettate di vapore in sauna
Yoga | Qigong | una volta la settimana serata in sauna





Inoltre offriamo ...

- > Garage sotterraneo per i vostri gioielli a 4 ruote (massimo 54 posti)
- > Biliardo a pagamento
- > Bowling nel nostro moderno impianto a quattro piste (a pagamento)
- > Connessione internet wireless gratuita
- > Stazione per la ricarica elettrica nel garage sotterraneo



ESTATE

- > Mountain bike ed e-bike a noleggio
- > Ping pong (all'aperto)



INVERNO

- > 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
- > Vendita skipass alla reception per il comprensorio sciistico di Racines

Servizi inclusi per immergersi nella natura



ESTATE

- > Escursioni settimanali alla Malga Plunhof con grigliata, incluse bevande e cibo
- > Svariate escursioni guidate – vivete la natura nella sua forma più bella (date un'occhiata alle nostre offerte per gli escursionisti)
- > 1 x alla settimana proponiamo un'escursione guidata con l'e-bike. L'escursione è gratuita. Noleggio e-bike a pagamento.



INVERNO

- > Una volta la settimana escursione a una malga
- > Una volta la settimana fiaccolata con vin brulé
- > 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
- > Skiroom con armadietti e asciugatore per scarponi da sci
- > Skilift di casa: gratuito per bambini ed adulti (a soli due minuti a piedi).



In base alle **misure di igiene e sicurezza anticontagio COVID-19** alcune prestazioni offerte potrebbero subire **restrizioni o cambiamenti**.

Alla reception **ti aggiorneremo sugli sviluppi**.



RITROVARE LA PACE INTERIORE

Le nostre camere e suite

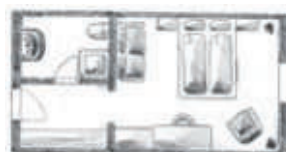
Le planimetrie delle camere sono a titolo esemplificativo, sono possibili variazioni.

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.



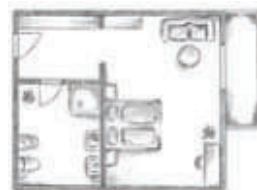
ca. 25 m²



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 m²



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.

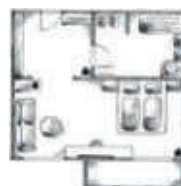


ca. 32 m²



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 4 varianti).

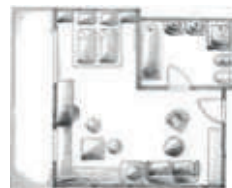


ca. 38 m²



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 m²



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 m²



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 m²



Suite per famiglie (3 tipologie)

Suite per famiglie (da 3 pers.). Se occupata da 2 persone verrà applicato un supplemento di € 16 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.



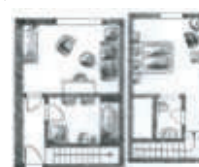
Le suite per famiglie sono le seguenti: *Egon, Günter & Erwin.*

ca. 57 m²



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 m²



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 m²

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 m²) 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 m²

Suite *Jonas*

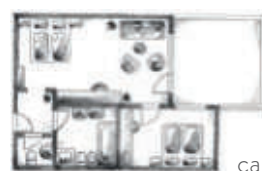
Suite in legno rustico, letto matrimoniale, ampio soggiorno con stufa contadina, divano, esclusivo caminetto decorativo, TV-LCD, WiFi, radio, cassaforte, scrivania, minibar, telefono, accesso alla terrazza; doccia, bagno, doppio lavabo, asciugacapelli, bidet, WC, termoarredo scaldasalviette, specchio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

68 m²

Suite *Paula*

Suite per famiglie (da 3 pers.). Con occupazione di solo 2 persone, verrà applicato un supplemento di € 16 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.

Soffitto stellato in camera da letto.

ca. 70 m²

Suite *Lara*

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

ca. 40 m²



PREZZI ESTATE/AUTUNNO

	03.07.2020-25.07.2020		25.07.2020-22.08.2020		22.08.2020-15.11.2020	
Camera doppia <i>Minera</i>	da 4 gg € 135 ^{.00}	1-3 gg € 150 ^{.00}	da 4 gg € 146 ^{.00}	1-3 gg € 161 ^{.00}	da 4 gg € 132 ^{.00}	1-3 gg € 147 ^{.00}
Camera <i>Comfort</i>	da 4 gg € 138 ^{.00}	1-3 gg € 153 ^{.00}	da 4 gg € 149 ^{.00}	1-3 gg € 164 ^{.00}	da 4 gg € 135 ^{.00}	1-3 gg € 150 ^{.00}
Comfort <i>Superior</i>	da 4 gg € 141 ^{.00}	1-3 gg € 156 ^{.00}	da 4 gg € 152 ^{.00}	1-3 gg € 167 ^{.00}	da 4 gg € 138 ^{.00}	1-3 gg € 153 ^{.00}
Suite <i>Katharina</i>	da 4 gg € 145 ^{.00}	1-3 gg € 160 ^{.00}	da 4 gg € 156 ^{.00}	1-3 gg € 171 ^{.00}	da 4 gg € 142 ^{.00}	1-3 gg € 157 ^{.00}
Suite <i>Miriam</i>	da 4 gg € 151 ^{.00}	1-3 gg € 166 ^{.00}	da 4 gg € 162 ^{.00}	1-3 gg € 177 ^{.00}	da 4 gg € 148 ^{.00}	1-3 gg € 163 ^{.00}
<i>Plun</i> Suiten	da 4 gg € 156 ^{.00}	1-3 gg € 171 ^{.00}	da 4 gg € 167 ^{.00}	1-3 gg € 182 ^{.00}	da 4 gg € 153 ^{.00}	1-3 gg € 168 ^{.00}
<i>Suite per le famiglie</i>	da 4 gg € 158 ^{.00}	1-3 gg € 173 ^{.00}	da 4 gg € 169 ^{.00}	1-3 gg € 184 ^{.00}	da 4 gg € 155 ^{.00}	1-3 gg € 170 ^{.00}
Suite <i>Tobias</i>	da 4 gg € 166 ^{.00}	1-3 gg € 181 ^{.00}	da 4 gg € 179 ^{.00}	1-3 gg € 194 ^{.00}	da 4 gg € 163 ^{.00}	1-3 gg € 178 ^{.00}
Suite <i>Annalena</i>	da 4 gg € 168 ^{.00}	1-3 gg € 183 ^{.00}	da 4 gg € 183 ^{.00}	1-3 gg € 198 ^{.00}	da 4 gg € 165 ^{.00}	1-3 gg € 180 ^{.00}
Suite <i>Poldi</i>	da 4 gg € 173 ^{.00}	1-3 gg € 188 ^{.00}	da 4 gg € 188 ^{.00}	1-3 gg € 203 ^{.00}	da 4 gg € 170 ^{.00}	1-3 gg € 185 ^{.00}
Suite <i>Jonas</i>	da 4 gg € 178 ^{.00}	1-3 gg € 193 ^{.00}	da 4 gg € 193 ^{.00}	1-3 gg € 208 ^{.00}	da 4 gg € 175 ^{.00}	1-3 gg € 190 ^{.00}
Suite <i>Paula</i>	da 4 gg € 161 ^{.00}	1-3 gg € 176 ^{.00}	da 4 gg € 174 ^{.00}	1-3 gg € 189 ^{.00}	da 4 gg € 158 ^{.00}	1-3 gg € 173 ^{.00}
Suite <i>Lara</i>	da 4 gg € 155 ^{.00}	1-3 gg € 170 ^{.00}	da 4 gg € 166 ^{.00}	1-3 gg € 181 ^{.00}	da 4 gg € 152 ^{.00}	1-3 gg € 167 ^{.00}
Suite <i>Lukas</i>	da 4 gg € 158 ^{.00}	1-3 gg € 173 ^{.00}	da 4 gg € 169 ^{.00}	1-3 gg € 184 ^{.00}	da 4 gg € 155 ^{.00}	1-3 gg € 170 ^{.00}



PREZZI INVERNO 2020-2021

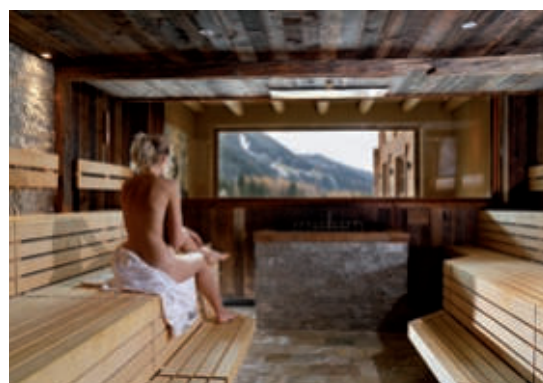
	18.12.2020-06.01.2021		06.01.2021-31.01.2021 14.03.2021-28.03.2021		31.01.2021-12.02.2021 21.02.2021-14.03.2021 28.03.2021-11.04.2021		12.02.2021-21.02.2021	
	da 4 gg	1-3 gg	da 4 gg	1-3 gg	da 4 gg	1-3 gg	da 4 gg	1-3 gg
Camera doppia <i>Minera</i>	€ 190. ⁰⁰	€ 205. ⁰⁰	€ 137. ⁰⁰	€ 152. ⁰⁰	€ 142. ⁰⁰	€ 157. ⁰⁰	€ 165. ⁰⁰	€ 180. ⁰⁰
Camera <i>Comfort</i>	€ 193. ⁰⁰	€ 208. ⁰⁰	€ 140. ⁰⁰	€ 155. ⁰⁰	€ 145. ⁰⁰	€ 160. ⁰⁰	€ 168. ⁰⁰	€ 183. ⁰⁰
Comfort <i>Superior</i>	€ 196. ⁰⁰	€ 211. ⁰⁰	€ 143. ⁰⁰	€ 158. ⁰⁰	€ 148. ⁰⁰	€ 163. ⁰⁰	€ 171. ⁰⁰	€ 186. ⁰⁰
Suite <i>Katharina</i>	€ 199. ⁰⁰	€ 214. ⁰⁰	€ 146. ⁰⁰	€ 161. ⁰⁰	€ 151. ⁰⁰	€ 166. ⁰⁰	€ 174. ⁰⁰	€ 189. ⁰⁰
Suite <i>Miriam</i>	€ 204. ⁰⁰	€ 219. ⁰⁰	€ 151. ⁰⁰	€ 166. ⁰⁰	€ 156. ⁰⁰	€ 171. ⁰⁰	€ 179. ⁰⁰	€ 194. ⁰⁰
<i>Plun</i> Suiten	€ 209. ⁰⁰	€ 224. ⁰⁰	€ 156. ⁰⁰	€ 171. ⁰⁰	€ 161. ⁰⁰	€ 176. ⁰⁰	€ 184. ⁰⁰	€ 199. ⁰⁰
<i>Suite per le famiglie</i>	€ 214. ⁰⁰	€ 229. ⁰⁰	€ 159. ⁰⁰	€ 174. ⁰⁰	€ 164. ⁰⁰	€ 179. ⁰⁰	€ 189. ⁰⁰	€ 204. ⁰⁰
Suite <i>Tobias</i>	€ 221. ⁰⁰	€ 236. ⁰⁰	€ 167. ⁰⁰	€ 182. ⁰⁰	€ 172. ⁰⁰	€ 187. ⁰⁰	€ 195. ⁰⁰	€ 210. ⁰⁰
Suite <i>Annalena</i>	€ 223. ⁰⁰	€ 238. ⁰⁰	€ 169. ⁰⁰	€ 184. ⁰⁰	€ 174. ⁰⁰	€ 189. ⁰⁰	€ 197. ⁰⁰	€ 212. ⁰⁰
Suite <i>Poldi</i>	€ 228. ⁰⁰	€ 243. ⁰⁰	€ 174. ⁰⁰	€ 189. ⁰⁰	€ 179. ⁰⁰	€ 194. ⁰⁰	€ 202. ⁰⁰	€ 217. ⁰⁰
Suite <i>Jonas</i>	€ 233. ⁰⁰	€ 248. ⁰⁰	€ 179. ⁰⁰	€ 194. ⁰⁰	€ 184. ⁰⁰	€ 199. ⁰⁰	€ 207. ⁰⁰	€ 222. ⁰⁰
Suite <i>Paula</i>	€ 218. ⁰⁰	€ 233. ⁰⁰	€ 162. ⁰⁰	€ 177. ⁰⁰	€ 167. ⁰⁰	€ 182. ⁰⁰	€ 193. ⁰⁰	€ 208. ⁰⁰
Suite <i>Lara</i>	€ 208. ⁰⁰	€ 223. ⁰⁰	€ 155. ⁰⁰	€ 170. ⁰⁰	€ 160. ⁰⁰	€ 175. ⁰⁰	€ 183. ⁰⁰	€ 198. ⁰⁰
Suite <i>Lukas</i>	€ 213. ⁰⁰	€ 228. ⁰⁰	€ 158. ⁰⁰	€ 173. ⁰⁰	€ 163. ⁰⁰	€ 178. ⁰⁰	€ 188. ⁰⁰	€ 203. ⁰⁰



INFORMAZIONI UTILI

Condizioni generali di contratto

- > **Per tutte le persone di età superiore ai 14 anni dal 01.01.2018 verrà applicata 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 (salvo cambiamenti per 2021).**
- > I prezzi s'intendono in euro, al giorno per persona con mezza pensione incluso pacchetto Plunhof.
- > Per soggiorni da 1 a 3 notti applichiamo il supplemento per soggiorno breve di € 15.
- > 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 potete arrivare prima delle ore 19.00, vi 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.
- > Il supplemento per le camere ad uso singolo ammonta a € 25 o € 30 al giorno (solo nelle camere Minera). Nel periodo dal 25.07.2020-22.08.2020 calcoliamo un supplemento di € 35 nella camera doppia Minera. Nel periodo dal 18.12.20-06.01.21 e 12.02.2021-21.02.2021 calcoliamo un supplemento di € 40 nella camera doppia Minera.
- > 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.
- > Le planimetrie delle camere possono variare.
- > I cani sono ammessi 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 € 20 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. Non accettiamo le carte di credito Diners Club, American Express e gli assegni.





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

