



Síelés Európában

Gabriella Le Breton és Matt Barr

- Bevezető 3
- A szerzők 6
- Köszönetnyilvánítás 7
- Névmutató 280
- Fényképek 283
- Impresszum 288

Tudnivalók



- 10 ➤ Tervezés
- 12 ➤ Szállás
- 14 ➤ A legjobb.../ A legrosszabb...
- 16 ➤ Mit vigyünk magunkkal?
- 18 ➤ Lavinaveszély
- 19 ➤ A modern síelés története
- 20 ➤ Górcső alatt: Tignes
- 22 ➤ Lejtők, ahol a madár sem jár
- 24 ➤ Tíz kultikus freeride útvonal
- 26 ➤ Górcső alatt: Aosta-völgy

- 28 ➤ Sirígiók

Ausztria



- 33 ➤ Bevezető
- 34 ➤ Síelés Ausztriában
- 36 ➤ Tudnivalók
- 38 ➤ Alpbach
- 40 ➤ Bad Gastein
- 42 ➤ Bad Kleinkirchheim
- 43 ➤ Ellmau
- 44 ➤ Innsbruck
- 47 ➤ Ischgl
- 51 ➤ Kitzbühel
- 54 ➤ Kühtai
- 55 ➤ Lech
- 57 ➤ Mayrhofen
- 60 ➤ Murau
- 63 ➤ Obergurgl

- 65 ➤ Obertauern
- 68 ➤ Saalbach
- 71 ➤ Sölden
- 73 ➤ Spital am Semmering

- 76 ➤ St. Anton
- 80 ➤ St. Johann in Tirol
- 81 ➤ Stubai
- 82 ➤ Turracher Höhe
- 85 ➤ Westendorf
- 87 ➤ Zell am See
- 89 ➤ Zürs

Franciaország



- 93 ➤ Bevezető
- 94 ➤ Síelés Franciaországban
- 96 ➤ Tudnivalók
- 98 ➤ Alpe d'Huez

- 101 ➤ Avoriaz
- 103 ➤ Chamonix
- 107 ➤ Courchevel

- 110 ➤ La Grave
- 114 ➤ La Plagne
- 116 ➤ Les Arcs
- 119 ➤ Les Deux Alpes
- 122 ➤ Les Menuires
- 124 ➤ Megève
- 126 ➤ Méribel
- 130 ➤ Montgenèvre
- 131 ➤ Risoul

- 132 ➤ Serre Chevalier
- 136 ➤ Tignes
- 140 ➤ Val d'Isère
- 144 ➤ Val Thorens

- 147 ➤ Vars

Kelet-Európa



- 153 ➤ Bevezető
- 154 ➤ Síelés Kelet-Európában
- 156 ➤ Tudnivalók
- 158 ➤ Banszko (Bulgária)
- 160 ➤ Borovec (Bulgária)
- 161 ➤ Zakopane (Lengyelország)
- 164 ➤ Csorba-tó (Szlovákia)
- 166 ➤ Donovaly (Szlovákia)
- 169 ➤ Jasná-Chopok (Szlovákia)
- 172 ➤ Tátralomnic (Szlovákia)
- 174 ➤ Kravec (Szlovénia)
- 176 ➤ Vogel (Szlovénia)

Olaszország



181

↳ Bevezető

182

↳ Sielés

Olaszországban

184

↳ Tudnivalók

186

↳ Alagna

188

↳ Alta Badia

190

↳ Bardonecchia

192

↳ Campitello

194

↳ Canazei

196

↳ Cervinia

198

↳ Champoluc

200

↳ Claviere

202

↳ Cortina

205

↳ Courmayeur

208

↳ Gressoney

210

↳ La Thuile

212

↳ Livigno

214

↳ Madonna di
Campiglio

216

↳ Passo Tonale

218

↳ Pila

219

↳ Plan de Corones

220

↳ Sauze d'Oulx

222

↳ Sestriere

223

↳ Val Gardena

Spanyolország és Andorra



227

↳ Bevezető

228

↳ Sielés

Spanyolországban
és Andorrában

230

↳ Tudnivalók

232

↳ Baqueira-Beret
(Spanyolország)

234

↳ Sierra Nevada
(Spanyolország)

236

↳ Grandvalira
(Andorra)

238

↳ Vallnord (Andorra)

Svájc



243

↳ Bevezető

244

↳ Sielés Svájcban

246

↳ Tudnivalók

248

↳ Adelboden

249

↳ Andermatt

252

↳ Arosa

253

↳ Davos

256

↳ Engelberg

259

↳ Flims-Laax

262

↳ Gstaad

263

↳ Pontresina

264

↳ Saas Fee

267

↳ St. Moritz

271

↳ Verbier

275

↳ Wengen

276

↳ Zermatt

Tartalom





Ausztria nemcsak a világ egyik legkedveltebb, hanem egyben az egyik legnagyobb hagyományokkal rendelkező téli sport-paradicsoma, amely számtalan sportcsillagot adott a sísportnak. Az országnak a síelés történetében játszott kulcsszerepét jól szemlélteti, hogy itt alakult ki az a modern, hegyvidéki síelési forma, amelyet a sík terepen alkalmazott skandináv technikával szemben máig „alpesi sízés” néven emlegetünk.

Az osztrák síterek népszerűsége három fontos tényezőnek köszönhető. Valamennyi közül talán a legfontosabb, hogy Ausztria erdős lejtői és a vad gleccsereik között a síelőkkönnyen megtalálják a tudásszintjüknek és vérmérsékletüknek megfelelő terepet. A második a lélegzetelállító táj, a takaros kis falvak és azok barátságos lakói, akik kényelmes és makulátlan utisztaszállodákkal és családipanziókkal, valamint hagyományos receptek alapján készített ételekkel várják a síelőket. A siker harmadik, ám szintén nem elhanyagolható eleme az élénk osztrák après-ski kultúra páratlan fejlődése, a számtalan hütte, bár és szórakozóhely, amelyek nélkül ma már elképzelhetetlen lenne egy osztrák sítúra.

A magyar síelők szemében Ausztria soha el nem évülő érdeme, hogy közel van; egy nap autózás árán még a legtávolabbi sítér is elérhető, a legközelebbihez pedig néhány óra is elég.

1 Alpbach

Magasság 1000 m

Repülőtér

Innsbruck 60 km

Legmagasabb

állomás

2030 m

Szintkülönbség

1030 m

Pályák hossza 52 km

Kezdő pálya 2

Kék pálya 3

Piros pálya 10

Fekete pálya 3

Sikló 0

Kabinos felvonó 3

Ülő-/húzólift 5/13

Éjszakai sielés van

Freestyle park 1

Szórakozás ★★★

Pályák közelsége

★★★

Környezet-

barát síközpont

★★★★★

ELŐNYÖK

- ✓ Bájos falucska.
- ✓ Ideális családok és nyugodt pihe-nésre vágyó sielők számára.
- ✓ Meglepően élénk éjszakai élet.

HÁTRÁNYOK

- ✗ A faluból csak busszal lehet megközelíteni a pályákat.
- ✗ A síterepek nem túl nagy (azonban a Kitzbüheli-Alpok többi síterepe is elérhető).

Ez Ausztria legvarázslatosabb síközpontja: barátságos, biztonságos és hangulatos.

A mindössze 52 kilométer hosszú pályarendszer kitűnően karban tartott erdei, illetve nyílt lankákból áll. A templom fölötti lejtőn kialakított tanuló pályát gyalogosan, a Wiedersberger Horn-csúcs alatt elterülő lejtőket busszal közelíthetjük meg (az utazás öt perc és ingyenes). Zsúfolt napokon és ködben kiváló alternatívát kínál a területhez kapcsolódó, kicsi Reith síterepe.

Kezdők Az újoncok a templom fölötti napos pályán kezdhetik a sieléssel való ismerkedést, majd kellő önbizalom birtokában Wiedersberger Horn kékpályáit is kipróbálhatják. Számukra a piros pályák egyelőre túl nagy felatnak számítanak.

Középhaladók Alpbachban számos remek pálya áll a középhaladók rendelkezésére, például a Gmahkopfól induló hosszú piros 8-as pálya. A kí-

nálat azonban hamar kimeríthető, így sokan a nehezebb lejtőkkel (lásd lent) is megpróbálkoznak, vagy felfedezik a Kitzbüheli-Alpok többi síterepeinek piros pályáit.

Profik A helybeliek szerint Alpbach kis mérete ellenére a sok szűzhavas lejtőnek és az 1000 méteres szintkülönbségnek köszönhetően a profi sízők számára is egyszerű terepeket tartogat. A két legnehezebb pálya az achenwirti libegő középállomáshoz vezető 1-es, ahonnan az erdőn átvágva lehet lejutni az alsó állomáshoz, valamint az InnerAlpbachba vezető 5-ös.

Porhó Ha friss hó esett, érdemes vezetőt fogadni és feltérképezni a területeldugottabb, érintetlen részeit. Ilyenkor az egyik legnépszerűbb pálya a hegy tulsó oldalán kanyargó Kohlgruben. Azok számára, akik most ismerkednek a szűzhavazással a Wiedersberger Hornon lévő, széles 9-es számú piros pálya, vagy ha ott sokan vannak, akkor a közeli Reith a legalkalmasabb helyszín.

Buckasizés A megfelelő terep az InnerAlpbach felé vezető 5-ös pálya.

Gyerekek Alpbach rendkívül népszerű a családok körében. A legtöbb szállodában külön figyelmet fordítanak



☹ A HELYIEK MINDIG

- ✓ Hétvégén Reith-ben sielnek, mert itt kevesebben vannak.
- ✓ A Böglershof szálloda bárjában mulatnak barátaikkal.

☹ A HELYIEK SOHA

- ✗ Nem fogják vissza magukat a Waschkuchl bárban rendezett karaoke esteken.
- ✗ Nem tévednek el éjszaka szánkőzés közben a Gasthof Roßmoos vendéglőből hazafele menet.

Oktatás Siiskola Bad Gasteinben, Dorfgasteinben és Bad Hofgasteinben is működik. A Schneesport Schule Bad Gasteinben és Dorfgasteinben tart oktatást.

Gyerekek A Schneesport Schule siiskola óvodatis működtet (négyéves kortól). A dorfgasteini felvonó völgy-állomásánál egy külön síközpontot

alakítottak ki a gyerekek számára, a Stubnerkogelen pedig a Fun Centre szabadidőközpont (játsszóház, mozi, uszoda) várja a gyerekeket.

Köd Ködben a Graukogelen érdemes síelni, vagy irány valamelyik fürdőt!

Kihagyhatatlan A város büszkesége a hídról megcsodálható zuhatag.

Elkerülendő Nem ajánlott túl sok Flugelt (vodkás energiaital kóktél) inni a Silver Bullet bárban.

A legjobb hegyi étterem Az Angertal 1180nevű étteremben igazi nyencfogások kaphatók. A legjobb kilátás a Stubnerkogelen lévő Gipfel étteremből nyílik, míg a Bellevue Alm kitűnő osztrákspecialitásokat készít.

Gyakorlati tudnivalók

Gastein forrásainak gyógyító erejét már a rómaiak is ismerték, s a síelés ma is csak másodlagos szerepet játszik a terület életében. A meredek utcák, a központtól meglehetősen távol eső felvonók, a pályák közötti hosszadalmas buszutazások valóban nem kifejezetten kedveznek a téli sport rajongóinak, a nem síelő barátok és családtagok viszont nagyon hálásak lesznek a menyes fürdőkért és a csillogó kirakatokért.

Szállás A sítérep négy különböző arculatú településből áll. Bad Gastein a legnagyobb, Hofgastein kínálja a legmodernebb szolgáltatásokat, Dorfgastein álmos és falusias, míg Sportgastein a többihez képest egyszerű, visszafogott. Bad Gastein egyik legjobb szállodája a központi fekvésű, modern Hotel Elizabethpark (tel: +43 (0)6434 2551, <http://elisabethpark.at>), amelyhez wellness központ is tartozik. Szintén népszerű a kényelmes és megfizethető árú Pension Kurhaus Orania (tel: +43 (0)6343 2224, www.gastein.com). Bad Hofgastein ötszillagos szállodája, a Park Hotel (tel: +43 (0)6432 6356, www.grandparkhotel.at) a pályák közvetlen közelében található.

Évés-ivás A Hofkeller és a Jägerhäus két hagyományos és barátságos vendéglő, a nívós Lutter & Wegner egy műemlék villában működik, míg a Pälatur egy divatos bor-étterem. Az ingyencsek kedvence a dorfgasteini Römerhof szálloda étterme.

Bölcsőde/óvoda A bébiszitterek listája az információs irodában érhető el.

Szórakozóhelyek Akit a csillogás vonz, látogasson el a Bad Gastein-i kaszinóba. A fiatalabb korosztály a zenés-táncos szórakozóhelyeket, a Silver Bullet bár (élőzene és DJ), a Haeggbloms és a Gatz bár részesíti előnyben. Csendesebb italgaztáshoz a Joe's Bar és a Pälatur a megfelelő helyszín.

Kölcsönzők A TOP-RENT Schober kölcsönző (és sífelszerelés-megőrző) üzletei Stubnerkogel és Sportgastein alsó állomásánál található. Bad Hofgasteinben három, Bad Gasteinben egy Intersport Fleiss működik.

Wellness A legjobb fürdők: Bad Gastein: Felsenherme, Bad Hofgastein: Alpen Therme Gastein, Sportgastein: Gasteiner Heilstollen. Ez utóbbi különlegessége, hogy a hegy gyomrában, egy természetes úton fűtött barlangüregben működik, amely egy két kilométer hosszú

földalatti alagúton keresztül, kisvasúton közelíthető meg.

Rossz időben gyerekekkel Bad Gasteinben és Bad Hofgasteinben korcsolyapálya, a Stubnerkogelen a Fun Centre szabadidőközpont, Bad Hofgasteinben és Dorfgasteinben pedig estig nyitva tartó szánkópálya (Aeroplan, illetve Fulseck) várja a gyerekeket.

Elérhető sítérek Bad Hofgastein, Dorfgastein és Sportgastein. Bad Gastein a Ski Amadé sírégió része, amely 860 kilométer hosszú pályarendszerével és 270 felvonójával Ausztria legnagyobb sírégiója.

Ha ez tetszik..., akkor Kitzbühel ▶▶51. old. és St. Moritz ▶▶267. old. is tetszeni fog.

NYITVA TARTÁS

Nov. vége - ápr. vége 9.00-16.45

SÍBÉRLETEK

Heti siberlet: 208,5-268 €
Napi siberlet: 35-42,5 €

KAPCSOLAT

Honlap: <http://sierranevada.co.uk>
Információ: +34 958 249 100
Orvosi rendelő: +34 958 249 138
Pályafelügyelet: +34 958 100 749
Taxi: +34 608 058 709



Flégère-ről induló lejtőkön és Aiguille du Midi is eltölteni.

Oktatás Az Evolution 2 és a Ski Sensations siiskolában színvonalas oktatás folyik.

Gyerekek Az Evolution 2-höz tartozó Panda Club hároméves kortól várja a gyerekeket (tel: +33 (0)450 559 022).

Kihagyhatatlan Az Aiguille du Midi csúcsáról szép időben ámulatba ejtő a kilátás.

Elkerülendő Ha nem szeretnénk egy gleccserszakadék alján kikötni, vezetőnélkülnévádjunk nekia Vallée Blanche gleccsertúrának.

Pihenés, napozás A legtöbb nap-sütés Brévent- és Flégère-t éri, ezért napozni a La Chavanne hűtőbe vagy a Panoramicba érdemes felmenni, a legbámulatosabb kilátás pedig az Index vagy a Cornu felvonó felső állomásánál lévő sziklákról nyílik. A Le Tour felett lévő Chalet de Charamillon teraszán nyugágyakból élvezhetjük a kilátást.

elterülő Domaine de la Balme területen találunk, és Les Houches is remek erdei pályákkal rendelkezik.

Sítúra A sítéren számos sítúra-vezető működik, de a legjobban a Chamonix Mountain Guide (www.chamonixmountainguide.com) (itt keressük Denis-t!), az Evolution2 (www.evolution2-chamonix.com), Ski Sensations (www.ski-sensations.com) és a Mountain Guide Adventure (www.mountain-guide-adventure.com) vált be. A fent felsorolt útvonalakon kívül érdemes egy-egy napra

A legjobb hegyi étterem Az éttermek nem tartoznak Chamonix erősegei közé, ettől függetlenül a Grand Monttessítérepentalálható Crémère du Glacier (tel: +33 (0)450 559 010) és Chalet-Refuge de Lognan (tel: +33 (0)688 560 354) egyaránt kitűnő (következésképpen az asztalfoglalás elengedhetetlen). A La Bergerie de Planpraz hütte (Brévent) szintén kellemes, és a Les Houches-i Les Vieilles Luge hűtőbe, a La Tanière-be és a La Cha vendéglőbe is érdemes ellátogatni.

NYITVA TARTÁS

Dec. eleje - máj. eleje 8.00-17.00 (fősz.),
8.30-16.30 (főszezomon kívül)

SÍBÉRLETEK

Heti síbilet: 237/286 € (Chamonix Le Pass/Mont Blanc Unlimited)
Napi síbilet: 42 /51,50 €

KAPCSOLAT

Honlap: www.chamonix.com
Információ: +33 (0)450 530 024
Orvosi rendelő: +33 (0)450 530 326
Pályafelügyelet: +33 (0)450 532 275
Taxi: +33 (0)607 558 628

Gyakorlati tudnivalók



Mi La Grave-ban nem törekszünk arra, hogy sok más síközponthoz hasonlóan egy kommersz árúriciket hozjunk létre. Itt mindenkiben ugyanaz a tűz lobog, a hegyek szeretete.

DidierGriller,helybéllakos,LaGrave

La Grave egy kicsi és egyszerű falu a Massif des Écrins-hegység közepén, a Briançon és Le Bourg d'Oisans közötti út mentén. A föléje magasodó 3982 méter magas La Meije az Alpok utolsóként meghódított hegycsúcsa, melynek kék gleccserei és feneketlen mélységbe nyúló szakadécai a síipar robbanása előtti vad és természetközeli világba repítik vizzsa a síelőket.

Szállás La Grave egyik kedvelt szállodája a Hôtel des Alpes Skiers Lodge (tel: +33 (0)476 110 318, www.skierslodge.com). A svéd-török házaspár, Pelle és Aysé 20 éve élnek La Grave-ban és vezetik a szállót, amelynek vendégei a félpanziós ellátáson kívül szállodatranszfer-, illetve sítúrávezetőszolgáltatásait is igénybe vehetik. A szaunával és jacuzzival is felszerelt Edelweiss (tel: +33 (0)476 799 093, www.hotel-edelweiss.com) a falu központjában található. Egyszerűbb szobákat a felvonóval szemközt lévő Castillanban (tel: +33 (0)476 799 004, <http://castillan.pagesperso-orange.fr>) foglalhatunk. Apartmanokból létesítésszintén a felvonó közelében, a Chalets de la Meije jól felszerelt házikóiban van lehetőség (tel: +33 (0)476 799 797, www.chaletdelameije.com).

a La Grave-tól 3 kilométerre, Ventelon faluban lévő La Chuamine (tel: +33 (0)476 799 028, www.hotel-lachaumine.com), valamint a Villar d'Arène-ben található La Faranchin szálloda szintén jó választás (tel: +33 (0)476 799 001, www.lefaranchin.net).

Évés-ivás Az egyetlen egész évben nyitva tartó bár és étterem a helyiek nagy kedvence, a Lou Ratel, ahol a finom fogások mellett a legfrissebb pletykákról is értesülhetünk a tulajdonostól, Michou-tól. Az Edelweiss éttermében remekmenükapható, míg a Bois des Féés pubban egyszerű, de finom ételeket készítenek. Aki hagyományos izekre vágyik, válassza a Le Vieux Guide éttermet, vagy ugorjon át Villar d'Arène faluba, a La Faranchin szálloda vendéglőjébe. A Hôtel des Alpes kitűnő ényfogyásos vacsoráihoz remek borok közül választhatunk.

Bölcsőde/óvoda A szomszédos La Chazelet faluban működő ESF síiskola (Ecole de Ski Français) három éves kortól foglalkozik a gyerekekkel. Bébisittert az információirodánk keresztül lehet kérni.

Aprés-ski La Grave-ra nem jellemző a hangos mulatozás, de azért egy-két sör itt is lecsúszik, különösen a helyiek által is kedvelt Bois des Féés pubban, az Edelweissban és a Hôtel des Alpes, valamint a Castillan napsütötte teraszán.

Szórakozóhelyek Este, vacsora és egy kis csendes izogatózás után a legtöbb síelőaludni tér, hacsak nincsen egy-két helyi ismerősük, aki elárulná, hogy kinél van épp a nap házában. A szórakozóhelyek közül a legnépszerűbbnek a Hôtel des Alpes-hez tartozó K2 bár és az élő zenés a Bois des Féés számít.

Kölcsönzők A Twinner és az Objectif Meije kitűnő minőségű felszerelést köl-

csönöz. A Ski Extreme közelebb van a felvonóhoz, és „La Grave” logójú ruháit emlékebe is hazavihetjük.

Síbérlet A bérletek a kabinos felvonónál kaphatók. A Castillan és a Hôtel des Alpes vendégei a szállodában is hozzájuthatnak a bérletekhez.

Wellness Szauna az Edelweissban, a Castillanban, a Hôtel des Alpes-ban és a Challes de la Meije-ben van. A Meije Massage masszörjei (tel: +33 (0)609 846 827) házhoz mennek.

Érkezés Grenoble-ból, a St. Geoirs repülőtérrel busszal lehet eljutni a síközpontba (www.vfd.fr). Aki a lyoni St. Exupéry repülőtérre érkezik, annak is érdemes átbuszoznia Grenoble-ba (<http://satobus-alpes.altibus.com>), és onnan a VFD buszán folytatni az utat.

Elérhető síterepek Les Deux Alpes-ot felvonó kapcsolja La Grave-hoz, de a síeléshez külön bérletet kell váltani (ugyanakkor a Les Deux Alpes bérlet érvényes La Grave-ra). Serre Chevalier, Alped'Huez és Montgenève-rekocsival 45 percen belül elérhető.

Ha ez tetszik... akkor Chamonix

▶▶103. old. és Andermatt ▶▶249. old. is tetszeni fog.

NYITVA TARTÁS

Dec. közepe - máj. eleje 9.00-16.50

SÍBÉRETEK

Heti síbérlet: 238 €

Napi síbérlet: 40 €

Szezonális síbérlet: 695 €

KAPCSOLAT

Honlap: www.lagrave-lameije.com

Információ: +33 (0)476 799 005

Orvosi rendelő: +33 (0)476 799 803

Pályafelügyelet: +33 (0)476 799 109

Taxi: +33 (0)679 534 567

1 Banskó (Bulgária)

Magasság 990 m

Repülőtér

Szófia 150 km

Legmagasabb
állomás
2600 m

Szintkülönbség

1610 m

Pályák hossza 70 km

Kezdő pálya 1

Kék pálya 5

Piros pálya 8

Fekete pálya 1

Síkló 0

Kabinos felvonó 1

Ülő-/húzólift 7/6

Éjszakai sielés nincs

Freestyle park 1

Szórakozás ★★★

Pályák közelsége

★★★

Környezet-
barát síközpont

☆☆☆☆☆

ELŐNYÖK

- ✓ Olcsó.
- ✓ Kellően magas hegy.
- ✓ Érezhető bolgár hangulat.

HÁTRÁNYOK

- ✗ A szálláshelyek színvonala erősen változó.
- ✗ Néhány szállás messze van a felvonótól.
- ✗ Tele van brit turistákkal.

Bulgária legmenőbb síterepén remek infrastruktúra és egy izgalmas kisváros fogadja a síelőket.

A gyorsan fejlődő bolgár síközpontok közül a változatos terepet kínáló Banskó tűnik a legígéretesebbnek, amely riválisaival, Boroveccel és Pamorovóval szemben egyelőre eredeti arculatát is sikeresen megőrizte. Gyors és korszerű felvonóinak köszönhetően Banskó Bulgária egyik legmodernebb síközpontja, amely különösen a magabiztosan síelő középhaladók számára tartogat szép élményeket.

Kezdők A teljesen kezdőknek érdemes először venniük néhány órát, aki azonban már bízik magában, bátran nekivághat a Mosta, a Shiligarnik, illetve a Plato felvonóval elérhető, széleskék pályáknak. A Shiligarnik alsó állomásától a városbavezető 1-es pálya néhol szinte teljesen sík.

Középhaladók A Todorka-hegy csúcsától számos pályai indul; jobbkézfelé élvezetes, hosszú pályák kanyarognak, balkezféle pedig remek erdei pályákat lehet kipróbálni.

Profik Banskó elég nagy síterep ahhoz, hogy a profiknak is jusson benne öröm. A meredekebb pályák a Banderitza felvonóval közelíthetők meg. A hegycsúcstól a városig futó lejtők változatos domborzata a

☹ A HELYIEK MINDIG

- ✓ Aki teheti, házat vásárol Banskó városában.
- ✓ Szívesen fogadják a látogatókat.

☹ HELYIEK SOHA

- ✗ Nem ülnek otthon, hanem élvezik az éjszakai pezsgést.
- ✗ Nem sokat foglalkoznak a várostervezéssel, ezért Banskó egyes részei leginkább építkezési területre emlékeztetnek.

technikát és az állóképességet is próbára teszi.

Porhó Az erdei pályák friss hóban különösen élvezetesek, de akivezetőt fogad, azelőtt a kezeletlen hegyoldalak titkai sem maradnak rejtve.

Buckasízés Banskó pályáit rendkívül alaposan karban tartják, de a meredekebb lejtők felső szakaszain időnként kialakulhatnak buckák.



Gyakorlati tudnivalók



Zakopane veszélyes hely, hiszen amit súlyban leadtunk az egész napi sielés alatt, azt villámgyorsan visszarahizhatjuk a város számtalan cukraszézájában, gofri sütődjében vagy népi vendéglőjében. A Krupówki sétálóutca tele van gorál stílusban berendezett, nagyon hasonló éttermekkel, ahol minden este helyi népzene szórakoztatja a vendégeket. A szálláshely-kínálat szintén nagyon gazdag, az egyszerű népi faházaktól a luxusszállókig minden kategóriában nagy a választék.

Szállás A sétálóutcán, a McDonald's-tól jobbra található Flamigo Hostel (tel: +48 18 2000 222, <http://zakopane.flamigo-hostel.com>) rendkívül barátságos szálláshely, igényeinketől függően hálóterem, saját fürdőszobás privát szobák és apart-

NYITVA TARTÁS

Decembertől márciusig változó.

SÍBÉRLETEK

A síbérletek ára síközpontként változik.

KAPCSOLAT

Honlap: www.kasprowywierch.biz,
www.szymoszkowa.com.pl, <http://nosal.pl>, www.harendazakopane.pl
Információ: +48 18 201 22 11
Általános segélyhívószám: 112
Taxi: +48 18 19 625

manok közül választhatunk. Hainkább a hagyományos, gorál faházak tetszenek, válasszuk a központhoz közel eső Zabytkowa Zagrodát (Kościeliska 38, tel: +48 18 2063 806) vagy a Góralски Domeczeket (Za Strugiem 18, tel: +48 18 2015 757), ha pedig egyszerűen egy színvonalas, modern panziót keresünk, szálljunk meg az egymás mögött található Arkady I vagy Arkady II panzió valamelyikében (www.arkadyzakopane.pl). Zakopane legszínvonalasabb szállodái közé tartozik a sétálóutca elején lévő Hotel Sabała (tel: +48 18 201 5092, www.sabala.zakopane.pl), az imponáns századfordulós villában működő Grand Hotel Starmy (tel: +48 18 20 24 510, www.starmy.pl) és a központtól távolabb, a város déli részén található Hotel Belvedere (tel: +48 (0) 18 20 20 211, www.belvederehotel.pl).

Évés-ivás A Krupówki sétálóutcanépies hangulatú vendéglői közül nagyon hangulatos például a Czarny Staw vagy a Karczma Zapiecek, míg az utca elején lévő Pstrąg Górszkeban különféle ízesítésű pisztrángot kóstolhatunk. A sétálóutcán gombamód szaporodnak a cukrászdák, desszertbárok, sőt sokak meglepetésére már Costakávézó is nyílt. A Coctail-Bar Jagoda például kitűnő hely a legkülönfélébb nyalánkságokra, de a legendás híru lengyel almás pité, a szarlotkát a Cukiernia Samantában érdemes kipróbálni. Kitűnő éttermek működnek a felvonók közelében is. A Polana Szymoszkowa és a Nosal felvonóinak alsó állomásánál egy-egy igénygyorsétermettel találunk, a Kasprowy Wierch-csúcspon pedig a modern és színvonalas Pizza Dominium (www.pizzadominium.pl) várja a sielőket. Ez utóbbiban természetesen pizzát készítenek, de jobban járunk, ha kipróbáljuk a helyi specialitást, a grillezett gorál sajtot áfonyalekvárral (ser góralski z grilla).

Szórakozóhelyek Zakopane központjában, a sétálóutcán egymást követik a hangulatos sörözők, bárok. Ha táncolni szeretnénk, válasszuk a főtúcán lévő Night Club Morskie Mokót: a gorál hagyományoknak megfelelően az egyik sarokban húsokat, kolbászokat sütögetnek, miközben a másikban lézershow mellett táncolnak a fiatalok. Csendesebb, visszafogottabb esti italozásra és beszélgetésre a legmegfelelőbb hely a főtúca egyik mellékutcájában megbúvó Papparazzi Pub.

Üzletek A főtúcán ma már olyan ruhamárkák is megtalálhatók, mint például H&M, illetve saját üzletet nyitott galíciai nyencségekét árusító Krakowski Kredens is.



Kölcsonzók A különböző sípályák állomásainál mindenhol lehet sifelszerelést bérelni.

Síbérlet Tervezik az egészségessébbé tétel kialakítását, de egyelőre mindegyik síközpontban külön kell jegyet venni.

Wellness A Hotel Belvederehez (www.belvederehotel.pl) és a patinás Grand Hotel Starmyhoz (www.starmy.pl) színvonalos wellnessközpont tartozik.

Gyerekprogramok sielés helyett Sielés után az óriáscsúszdákkal és a legmodernebb élményelemekkel felszerelt zakopanei Aquaparkot keressük fel (www.aquapark.zakopane.pl). Harendánál elég hideg időben korcsolyapálya is működik.

Közlekedés A sítereppekhez Zakopane buszpályaudvaráról rendszeresen járnak autóbuszok, Kasprowy Wierchhez Kuznice felé kell jegyet venni.

Ha ez tetszik... akkor a Csorba-tó  164. old. és Tátralomnic  172. old. is tetszeni fog.

5 Donovaly (Szlovákia)

Magasság 910 m
Legmagasabb
állomás
1361 m
Szintkülönbség
451 m

Pályák hossza 11 km
Kezdő pálya van
Kék pálya 14
Piros pálya 4
Fekete pálya 1
Sikló 0

Kabinos felvonó 1
Ülő-/húzólift 2/14
Éjszakai sielés van
Freestyle park 0
Szórakozás ☆☆☆

Pályák közelsége
☆☆☆
Környezetbarát
síközpont
nincs adat

ELŐNYÖK

- ✓ Közel van a magyar határhoz.
- ✓ Szívesen látják a magyar vendégeket.
- ✓ Kitűnő gyerekprogramok vannak.

HÁTRÁNYOK

- ✗ Rövid szezon és nem túl hóbiztos terület, bár a legtöbb pályán van hóagyú.
- ✗ Nem túl izgalmas éjszakai élet.
- ✗ Profik számára nincsenek megfelelő pályák.
- ✗ A síközpontot nem veszik körbe igazán látványos hegyek.

A legnépszerűbb „magyar” síközpont tökéletes helyszín egy hétvégi sielés kiruccanáshoz.

A magyar határhoz legközelebb eső komolyabb síközpont Budapesttől mindössze 200, Besztercebányától 25 kilométerrel északra

található. Népszerűsége a magyar sielők körében töretlen, a pályákon és éttermekben szinte csak magyar szót hallani. Fő vonzerejét

☹ A HELYIEK MINDIG

- ✓ Elviszik gyerekeiket a Habakuky mesévaros előadásaira.
- ✓ Szombat esténként a Stodolában buliznak.

☹ A HELYIEK SOHA

- ✗ Nem indulnak el úgy sielni, hogy előtte ne ellenőriznék a hívszyonyokat, mert nem szeretnének hó helyett a fűvön csúszni.

a közelségen kívül az alacsony árak, a viszonylag széleskörű szolgáltatások és a kitűnő gyerekprogramok (síiskola, játékok) jelentik. A pályák a Besztercebánya-Rózsahegy országút két oldalán helyezkednek el: jobb kéz felől, a Záhradište hegyoldalon két pályák, bal kéz felől, a Nová hoľa csúcs alatt piros pályák várják a sielőket.

Kezdők Aki most ismerkedik a sílécckel, a Patty Ski síiskolához tartozó pályán gyakorolhat. Az országúttól jobbra emelkedő Záhradište hegyoldalon rövidebb (7-es és 8-as pálya) és hosszabb, lágy lejtőkön (4-es, 5-ös, 6-os pálya) csúszhatunk le.

Középhaladók A középhaladók a nagy kapacitású Telemix Nová hoľa hibrid felvonóval (kabinos és ülőlift egyszerre) juthatnak fel a Nová hoľa hegycsúcsra, ahonnan hosszú piros pályák indulnak a völgybe.

Profik Egyetlen, 100 méter hosszú feketepályájával Donovalynemkedvez a profiknak.

Porhó Pályán kívüli sieléshez vezetőt a Sport 2000 (SKI-TI) tud biztosítani a nagy parkoló mellett.

Oktatás Az országút közelében működő Patty Ski síiskolában (www.



nyílik, kísért a Tatro Motion tud biztosítani.

Buckasízés A Lukovától induló fekete 3-as pálya híres a buckáiról.

Sítúra Túrasízésre a Chopok-csúcstól kiindulva a hegy gerincét szokás célba venni, vezetőt a Tatro Motion tud biztosítani.

Oktatás A Tatro Motion síiskola (tel: +421 (0)905 998 705) kezdőtől haladó szintig tart egyéni, illetve csoportos órákat, valamint haladó freeride síelőknél is szerveznek oktatást.

Gyerekek A Biela Pút területén működő MAXiland síiskolában

3-12 éves korig oktatással, síelési segédeszközökkel és kezeléssel lehetőséggel (Happy End Restaurant) várják a gyerekeket. Jelentkezni és fizetni a közeli Tatro Motionben lehet.

Kihagyhatatlan A Rovná Hoľa hegyi étterem teraszáról nyíló kilátást nem szabad kihagyni.

Elkerülendő A 3-as parkoló a legzsúfoltabb, ráadásul egy részében fizetni is kell.

A legjobb hegyi étterem A Záhradkyból felvonóval megközelíthető Rovná Hoľa (1491 m) hegyállomásnál modern, osztrák színvonalú

A HELYIEK MINDIG

- ✓ Hajnalig buliznak a Happy End diszkóban.
- ✓ Nagyon büszkék a Jasná síközpont szolgáltatásainak színvonalára.

A HELYIEK SOHA

- ✗ Nem gyalogolnak sífelszereléssel a kezükben a három állomáshely között, hanem igénybe veszik az ingyenes sibuszokat.

gyorsétterem működik, levesekkel, frissensülttel, forralt borral és sörrel, illetve nem utolsósorban lenyűgöző kilátást kínáló panorámás napozóterasszal. Hasonlóan kitűnő adottságokkal rendelkezik a Biela Pút felől megközelíthető Luková (1670m) hegyállomás étterme, ahol pizzát is készítenek.



13 Livigno

Magasság 1816 m

Repülőtér

Bergamo 190 km

Legmagasabb

állomás

2800 m

Szintkülönbség

984 m

Pályák hossza 115 km

Kezdő pálya 2

Kék pálya 26

Piros pálya 36

Fekete pálya 4

Sikló 0

Kabinos felvonó 4

Ülő-/húzólift 14/13

Éjszakai sielés van

Freestyle park 10

Szórakozás ★★★

Pályák közelsége

★★★

Környezet-

barát síközpont

★★★★★

ELŐNYÖK

- ✓ Olcsóbb, mint sok más magashegységi síközpont.
- ✓ Az adómentes üzletekben olcsó sífelszerelés kapható.
- ✓ Kitűnő terep kezdők számára.

HÁTRÁNYOK

- ✗ Megközelítése igen körülményes.
- ✗ A sítérkép és a kihelyezett jelzőtáblák eléggé zavarosak.
- ✗ Iskolai szünetekben nagyon sokan vannak.

Európa legedugottabb síközpontja adómentes vásárlási lehetőséggel kecsegtet.

Magas fekvésének köszönhetően Livignóban soha sincs hóhiány, a levegő azonban időnként nagyon lehűl. A településhez kapcsolódó három sítérp, Carosello, Costaccia és Mottolino változatos lejtői elsősorban a kezdőknek és a középhaladóknak tartogatnak kihívásokat.

Kezdők Costaccia és Carosello alsó szakaszán egymást érik a kezdő pályák. San Antonio felett nagyobb a forgalom, a Santa Maria környéki lejtők pedig valamivel meredekebbek. Amagassabban fekvő részeken további kellemes kék pályákon lehet gyakorolni.

Középhaladók Mottolino meredekebb lejtői előtt érdemes Carosello

és Costaccia pályáin bemelegíteni. A mottolinói kabinos felvonó alatti hosszú piros pálya kitűnő terep a kanyarsí technika gyakorlására, és magabiztos középhaladók számára a fekete pályák sem jelentenek különösebb nehézséget. A kijelölt mélyhavas lejtőkön biztonságos, felügyelt környezetben gyúrhetjük le a természetes akadályokat.

Profik Profiknak való lejtők gyakorlatilag nincsenek, a fekete pályák valószínűleg pirosak, pályán kívüli sielés pedig

szigorúan tilos. Ugyanakkor a livignói freestyle parkok Európálegjobbjaiközé tartoznak, így a snowboardosok nem fognak unatkozni.

Buckásízés A Pista Zuelli fekete pálya a Tea Borch étteremtől lejjebb hajlamos a buckásodásra (és a jegesedésre).

Oktatás A hét síiskola közül a fiatalok számára a freestyle oktatással is foglalkozó Centrale a legjobb választás.

Gyerekek A Centrale síiskola (www.scuolascilivigno.com) Kinderclubjában hároméves kortól várják a gyerekeket.

Kihagyhatatlan Szezon végén óriási leárazások vannak, ilyenkor kell felszerelést vásárolni!

Elkerülendő Hólánc nélkül senki sem induljon útnak Livigno felé, és a Munt La Schera alagút nyitva tartását is érdemes előre ellenőrizni.

A legjobb hegyi étterem Nem igazán lehet mellé nyúlni, de ha választani kell, akkor a La Costaccia, a Passo d'Eira és a Tea Borch áll a toplistán élén.



⚠ A HELYIEK MINDIG

- ✓ Sielés után a Tea del Vidalban iszogatnak.
- ✓ Feltételezik a síbuszok vezetőitől, hogy tudják, hol szeretnének leszállni.

⚠ A HELYIEK SOHA

- ✗ Nem feledkeznek meg a meleg öltözetről – nagyon hideg tud lenni.
- ✗ Nem térnek le a pályákról, nem kockáztatják az akár 80 eurós bírságot.

Gyakorlati tudnivalók



A Sierra Nevada síközpont hatalmas fejlődésen ment keresztül az utóbbi időben, mégsem sikerült még igazán ismertté válnia Európában. Ennek a nyilvánvaló oka az, hogy sokak számára elképzelhetetlen tűnik, hogy a Földközi-tenger partján, a marokkói Rif-hegységre nyíló kilátás mellett is létezhet téli sport. Pedig bármilyen meglepő, európai viszonylatban itt van az egyik leghosszabb a síszezon, azaz november végétől nem ritkán május elejéig is lehet síelni.

Szállás A falu a pályák lábánál terül el, így a felvonószintebárhonnan hamar elérhetők. Modern, városias szolgáltatásokat (a gyerekfoglalkozásoktól az úszómedencéig) a Meliá Sierra Nevada (tel: +34 958 481 204, www.melia-sierra-nevada.com) és a Meliá Sol y Nieve (tel: +34 958 480 300, www.melia-sol-y-nieve.com) szálloda nyújt, és mindkét szállóvendégei használhatják az utóbbihoz tartozó YHI Spa wellnessközpontot. Az alpesi és a pireneusi sítereppek rusztikus hangulatát idéző szálláshelyet a Kenia Nevada (tel: +34 958 480 911, www.kenianeveda.com) és a Vincici Rumaykiyya szálloda (www.vincicisierraneveda.com) kínálja. Saját konyhásszállástaközpontifekvésű Alfa Apartments apartmanházban (www.sierraneveda.co.uk) érdemes választani.

Évés-ivás A falu legtöbb éttermében és kávézójában tapas, ración (főételként fogyasztott, nagy adag tapas) és hétköznapi fogások is kaphatók, így garantáltan mindenki talál ínyére való vacsorát. A legnépszerűbb hely a La Visera (tel: +34 958 480 595), a Vertical és a Tia Maria (tel: +34 958 340 432). A Ruta del Velata (tel: +34 958 486 134, www.rutadelvelata.com) és a La Cariguela két rendkívül előkelő és magas színvonalú vendéglő. A Bar Mazonban szabad tűzhely felett készítik a kiadós adag, frissen sült húsokat.

Bölcsőde/óvoda Az Al-Andalus nagy-kabinos felvonó völgyállomásánál működő bölcsődében féléves kortól hároméves korig várják a gyerekeket. A hegyen, a Borregülesnél működő sívoda elkerített területén négy mozgójárda működik, ide a három- és hétéves kor közöttiek jöhetnek.

Szórakozóhelyek Az éjszakai élet csak éjfél felé indul be, ezért aki bírni akarja a tempót, jobb, ha kihasználja a délutáni szieszát. A felvonók zárása után az El Cartujano ellenállhatatlan ajánlattal vonzza a síelőket: minden italhoz egy ingyen tapas falatka jár. A Crescendót nagy napozóteraszai és otthonosan berendezett, színtelölős belső termei miatt szeretik, nincs is jobb, mint a kandalló mellett elkorcolgatni egy pohár forralt bort vagy egy rumos forró csokit (Lumumba). A délutáni csevegést időnként élő jazz zene teszi még kellemesebbé.

Üzletek A nagyobb szupermarketek a falu aljában találhatóak. A Las Gondolában különösen jó a péksütemény, ráadásul egy terasz és egy kis fa kocsmaépület is tartozik hozzá. A falubanszámos ruházati és ajándékküldet működik.

Kölcsönzők A legkiemelkedőbb kölcsönző az Intersport Rio Sport (www.intersport.es), ahol akétevente frissen beszerzett sportszerek közül angolul jól beszélők kiszolgálósegíttik a választást.

Wellness A Meliá Sol y Nieve szállodához tartozó fürdőben, az YHI Spaban különféle medencékkel jacuzzikkal, masszázssokkal és relaxációsterápiákkal várják a vendégeket.

Gyerekeprogrmak síelés helyett A síközponttól mindössze fél óra autóútra fekvő Granada bőven kínál programot. További 45 perc alatt a tengerpartra is el lehet jutni.

Érkezés A síközpont és a granadai repülőtér közötti 45 perces távolságot a legtöbben taxival teszik meg. A helyi busztársaság járata (Autobús Viajes Bona, tel: +34 958 465 022) meglehetősen ritkán, mindössze napi három alkalommal közlekedik.

Ha ez tetszik..., akkor Vars ▶▶147. old. és Plan de Coronas ▶▶219. old. is tetszeni fog.

NYITVA TARTÁS

Nov. vége - ápr. vége 9.00-16.45

SÍBÉRLETEK

Heti siberlet: 208,5-268 €
Napi siberlet: 35-42,5 €

KAPCSOLAT

Honlap: <http://sierraneveda.co.uk>
Információ: +34 958 249 100
Orvosi rendelő: +34 958 249 138
Pályafelügyelet: +34 958 100 749
Taxi: +34 608 058 709

2 Andermatt

Magasság 1444 m
Repülőtér
Zürich 100 km
Legmagasabb
állomás
2963 m

Szintkülönbség
1519 m
Pályák hossza 140 km
Kezdő pálya 2
Kék pálya 9
Piros pálya 23

Fekete pálya 10
Sikló 1
Kabinos felvonó 2
Ülő-/húzólift 8/12
Éjszakai sielés nincs
Freestyle park 2

Szórakozás ★★☆☆
Pályák közelsége
★★★
Környezetbarát
síközpont
nincs adat

ELŐNYÖK

- ✔ Kitűnő terep azok számára, akik St. Antonnál, Engelbergnél vagy Chamonix-nál kevésbé zsúfolt, meredek, szűzhavas lejtőket keresnek.
- ✔ Bájos, érintetlen városka, amelyet egyelőre elkerült a fejlődés szele.

HÁTRÁNYOK

- ✘ A zürichi látogatóknak köszönhetően hétvégén általában nagy a tömeg.
- ✘ Rossz idő esetére kevés szabadidős program kínálkozik.
- ✘ Nem tudni, milyen irányba fog változni a síközpont az előtte álló fejlesztéseket követően.

Andermatt fantasztikus szűzhavas hegyoldalai miatt a kalandvágó családok és az extrém sielők kedvence.

A síközpont sibuszokkal összekapcsolt három hegyoldala közül Gemsstock magasán fekvő, meredek pályákkal és sok szűzhavas területtel vonzza a profikat, míg Nätschen a kezdőknek és a családoknak, Winterhorn pedig a középaladóknek és a freeridereknek kedvez. A Matterhorn Gotthard vonattal 20 perc alatt elérhető Sedrun szintén a sítérep részét képezi. A közeli Zürichből hétvégére rengetegen érkeznek Andermattba, így ilyenkor – különösen Gemsstocknál – sorban állásra kell számítani. Szombaton a kabinos felvonó a szokásosnál 30 perccel korábban, 8-kor indul, így a helyiek nagyobb eséllyel érhetnek elsőként a pályára.

Kezdők A sielés a 6 kilométer hosszú, kanyargós nätscheni kék pályán érdemeskezdeni. Később magasabbra, a Gütsch-csúcshoz is felmerészkedhetünk, végül pedig következhethetnek a Gemsstock kék pályái. Innen egy

fekete pálya vezet a városba, így a kezdőknek hazafelé fel kell szállniuk a kabinos felvonóra.

Középaladók Gütsch és Winterhorn ideális terep a bemelegítéshez, és Sedrun piros pályáin is érdemes eltölteni egy napot, mielőtt valakifelmegy Gemsstock meredekebb lejtőire. A rövid kanyarokat a Lutersee melletti

piros pályán gyakorolhatjuk, vagy erről letérve máris kiváló szűzhóban találjuk magunkat. A városba vezető hosszú fekete pálya meglehetősen alattomos, ezért egy fárasztó nap után nem ajánlatos nekivágni.

Profik Andermatt valósággallyezteteti a profikat. Gemsstock tetejétől két pálya indul, egy nehéz piros és egy Bernhard Russiról elnevezett fekete pálya, mindkettő egy-egy gleccseren visz végig (St. Anna, illetve Gurschen). Megfelelő körülmények között a városba vezető fekete pálya szintén remekélményt nyújt. A sárgával jelölt freeride útvonalon kora reggel érdemes lecsúszni, egyébként pedig szinte bárhol lehet szűzhavazni. Az egyik szokásos útvonal a St. Anna-gleccseren húzódó piros pálya harmadánál letér Guspis felé, a másik ugyanennek nagyjából a felénél Felsental irányába kanyarodik el. A Guspis-völgyben egészen Hospentalig, a Winterhorn-hegy lábáig lehet sielni. Winterhornon kevesebb vannak, mint Gemsstockon, ide főként helybéli freeriderek járnak.

Porhó Aki első akar lenni a szűzhóban, annak korán kell kelnie. Az egyik ve-

