

## rubrieken

reizen - reizen artikelen

## Voorpagina

vliegtickets

## Vakantie

Wintersport

Zonvakanties

stedentrips

Disneyland® Paris

luxe en voordelig

weekend weg

excursie reizen

## Accommodatie

hotels

vakantiehuizen

## extra

Reisnieuws

Reistips

Specials

Landen Informatie

Webgids

Weer



## Keizerlijk kuren in het Gasteinertal

Gepubliceerd op dinsdag 15 februari 2005

Door [Nico van Dijk](#)

Het Gasteinertal, in het Oostenrijkse Salzburgerland, hanteert de slogan 'Skiën, bergen en thermen.' En met reden, want de combinatie van die drie elementen maakt het Gasteinertal uniek.

*Klik op een plaatje voor een vergroting*

De kuurgeschiedenis van de regio, met plaatsen als het authentieke Dorfgastein (waar je in veel gevallen nog tot de voordeur van je hotel kunt skiën), het meer mondaine Bad Hofgastein en Bad Gastein, gaat terug tot de vroege vijftiende eeuw. Oude prenten laten zien dat er al rond 1404 een badcultuur bestond en rond 1525 beschreef de beroemde medicus [Paracelsus](#) de heilzame werking van het bronwater in het Gasteinertal, al had hij er nog geen idee van dat het radon in het water voor de positieve effecten zorgde. Dat werd pas 400 jaar later ontdekt door [Marie Curie](#).

Alle thermal-baden worden gevoed door de zeventien bronnen van het Gasteinertal die per dag goed zijn voor vijf miljoen liter water. Dat water is ooit als neerslag rond de Graukogel en de Hüttenkogel gevallen, naar tweeduizend meter diepte gesijpeld, daar opgewarmd en weer naar een van de bronnen op circa duizend

### Fotogalerij Gasteinertal



## top 5



### De vijf meest gelezen artikelen

- 1) [Wining & dining in Zuid-Afrika](#)
- 2) [Het verrassende platteland van China](#)
- 3) [Stedentrips bij de Zuiderburen](#)
- 4) [Lastminutes voor de Herfstvakantie](#)
- 5) [De topattracties van China](#)

## top 5



### Eire: het land van heksen en kastelen

- 1) [Halloween in Derry](#)
- 2) [Natuurlijk avontuurlijk](#)
- 3) [Stedentrips](#)
- 4) [Festivals, accenten en stadsmuren](#)
- 5) [Kastelen, parken en begraafplaatsen](#)



Fijne vakantie. Oad Reizen



Betrouwbaar



D-reizen.nl



Expedia.nl

[Weekendjeweg.nl](#) Weekendjeweg.nl


Belvilla Vakantiewoningen



Meer vakantie. Zeer scherpe aanbiedingen



naar meer dan 70 steden!

[Peter Langhout Reizen](#) Bus excursie & rondreizen


De voordeligste vliegvluchten!

meter hoogte gestroomd. Als het zwak gemineraliseerde water daar gewonnen wordt, is het nog zo heet dat het tot een temperatuur van rond de 45 graden afgekoeld wordt.



### Sissi

In de negentiende en twintigste eeuw kwamen de toenmalige jetset en personen van koninklijke bloede af op de heilzame werking van Gasteiner bronwater waardoor de kuurtraditie een nieuwe impuls kreeg. Zelfs het Oostenrijkse keizerspaar Elizabeth ('Sissi') en Franz Joseph trok regelmatig naar het gebied. Veel van de typische architectuur en grandeur uit de late negentiende en vroege twintigste eeuw, de 'belle époque', is in Bad Hofgastein nog te zien.



### Gezondheidsimago

Het Gasteinertal koestert haar 'gezondheids-imago'. Menig hotel (vaak familiebedrijven) beschikt over uitgebreide zwem-, sauna- en andere 'wellness-faciliteiten'. Maar beschikt jouw onderkomen daar toevallig niet over, dan kun je onder meer terecht in het grote Alpen Thermen-complex in Bad Hofgastein. Dit zwem-, sport- en saunaparadijs werd in december 2003 geopend en bestaat uit zes verschillende gedeelten, zoals een Relax-World (met binnen- en buitenbaden met en zonder bubbels), een Family World, een Sauna World, een fitness-gedeelte en een beautysalon (ook voor mannen!) . In de Family World bijvoorbeeld kunnen kinderen in een grote waterbioscoop naar tekenfilms kijken, zich van snelle glijbanen storten of in het ondiepe peuterbad rondscharrelen. Alle delen zijn van elkaar gescheiden zodat kinderen en volwassenen geen last hebben van elkaar.

Het saunacomplex, met onder meer acht sauna's, een buitenbad en een bar, is weer in een ander deel van het gebouw gevestigd. Voor dames die liever zonder spiedende mannenblikken in de sauna rondlopen, is er een aparte Dames-sauna. Het hele complex is zo opgezet dat je zoveel mogelijk rondom zicht op de bergen hebt.

Een kaartje kost, op vertoon van je Gasteiner-gastenkaart, 17 euro en geeft je vier uur toegang tot het zwem- en saunagedeelte. Voor de fitnessruimte (7 euro per dag) en de schoonheidssalon gelden weer aparte tarieven. Aan het complex is ook een instituut voor reumatologie, revalidatie en sportgeneeskunde verbonden, zodat je er allerlei kuren en sportmedische behandelingen kunt ondergaan.

### Après-ski in het water

Het naburige Bad Gastein kreeg in oktober 2004 met het grote Felsentherme Gastein z'n eigen gerenoveerde thermencomplex. Op 1100 meter hoogte kun je hier allerlei vormen van watervermaak, fitness en ontspanning vinden. Je kunt er zelfs rechtstreeks van de piste een duik nemen en er is een apres-ski in het water.

### Radon

Maar zonder meer het opvallendste 'wellnesscomplex' zijn de



**Gasteiner Heilstollen.** Dit gangenstelsel in de berg was tot diep in de jaren veertig in gebruik als goudmijn. Het viel op dat de mijnwerkers, ondanks hun zware werk, nooit ziek waren. Dat gebeurde eigenlijk pas als ze met werken waren gestopt. Het bleek allemaal te maken te hebben met de lichte hoeveelheid radonstraling die in de mijn vrij kwam. In combinatie met een luchtvochtigheid tussen de 70 en 95 procent en een temperatuur van rond de veertig graden, bleek een verblijf in de tunnels een heilzame werking te hebben op de luchtwegen, de stofwisseling, het immuunsysteem, artrose, spierziekten en reumatische aandoeningen als de ziekte van Bechterew.

Tegenwoordig is de voormalige mijn omgetoverd in een groot therapiecomplex. Bezoekers stappen in badjas in een mijnwerkerstreintje dat hen 2,5 kilometer diep de berg in brengt. Daar staan in de gangen ligbanken opgesteld waar je straling, temperatuur en luchtvochtigheid op je in kunt laten werken. Het effect van de radon schijnt nog tot tien maanden na je bezoek merkbaar te zijn. Je kunt er enkele dagen of weken in therapie gaan. Drie keer in de week is er een inloopmiddag (met op donderdag een Ski-Relax) en een bezoek aan de Heilstollen is ook lekker als een hele dag stevig geskied of gelanglauft hebt.

### **Wintersport**

Want ook dat, we zouden het bijna vergeten, kun je prima doen in het Gastenertal. Het dal maakt onderdeel uit van het 860 kilometer piste tellende Ski Amadé. Het Gasteinertal beschikt zelf beschikt over 200 kilometer piste en 48 liften. Het gebied ligt niet erg hoog, zeker niet in vergelijking met bijvoorbeeld de Franse skigebieden, maar sneeuwkanonnen zorgen er voor dat je tot laat in het seizoen de dalafdaling kunt maken. En op het moment van schrijven waren de sneeuwcondities er werkelijk uitstekend.

Zonder je ski's uit te doen – behalve uiteraard voor een overstap in een van de gondels of een stop bij de berghutten – kun je van Bad Hofgastein naar Bad Gastein skiën. Een treintje en een grote gondelbak brengen je vanuit Bad Hofgastein snel en comfortabel de flanken van de 2050 meter hoge Schlossalm op, waar diverse rode en blauwe afdalingen beginnen.

Via het eind 2004 geopende SkiZentrum Angertal (met onder meer een restaurant, een sportshop, een groot kinderfunpark en skischool) kun je door naar Bad Gastein waar tal van afdalingen kunt maken van de Stubnerkogel. Veel pistes gaan door het bos, wat met verse sneeuw prachtige plaatjes oplevert. Voor die-hards die van geen ophouden weten is er in Bad Gastein een verlichte piste.

### **Skischaukel**

Dorfgastein, aan het begin van het dal, vormt samen met Grossarl een eigen 'skischaukel'. Skibussen brengen je op vertoon van je skipas gratis naar Sportgastein en de 2686 meter hoge Kreuzkogel, waar nog een officiële FIS afdalingspiste op je ligt te wachten.

### **Langlaufen en wandelen**

Voor langlaufers is ongeveer negentig kilometer aan loipes uitgezet bij onder meer Böckstein, bij Sportgastein (op ongeveer 1600 meter) en in het Kötschachtal nabij Bad Gastein. Hou je helemaal niet van skiën of langlaufen, dan kun je altijd nog op sneeuwschoenen, per arreslee en per lama het winterlandschap gaan ontdekken. In het hele dal zijn (in ieder geval in de zomer) meer dan zestig wandelroutes en

trekkingstrails uitgezet met een gezamenlijke lengte van zo'n 350 kilometer.

- Bekijk het [foto-overzicht](#): wintervakantie in het Gasteinertal

### Hoe er te komen?

Het Gasteinertal ligt op ongeveer anderhalf uur rijden vanaf Salzburg. Neem de Tauernautobahn richting Bischofshofen en neem de afslag Gasteinertal/Sankt Johann/Alpendorf. Zowel Bad Hofgastein, Bad Gastein als Dorfgastein beschikken over een station, al stoppen niet alle treinen in Dorfgastein. [NS](#) en Deutsche Bahn laten ICE-treinen rijden die via Baden Baden, Mannheim en München naar Bad Hofgastein rijden. Ook de [autotrein](#) van Deutsche Bahn stopt er. De [Alpen Expres](#) rijdt vanuit Nederland naar Zell am See, waarna je het laatste stukje met een bus gaat.

Vliegen kan tegenwoordig ook. KLM-partner [Air Alps](#) vliegt drie keer per dag van Amsterdam naar [Salzburg](#) en terug. Ook [Transavia](#) vliegt deze route. De vlucht duurt ongeveer 1 uur en drie kwartier. Een transfer naar het dal duurt ongeveer even lang, zodat je pakweg 3,5 uur na vertrek van Schiphol je eerste afdaling kunt maken. Welcome Air vliegt vanaf [Rotterdam](#) op Innsbruck.


### Links:

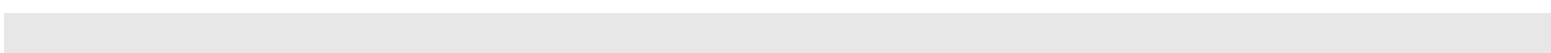
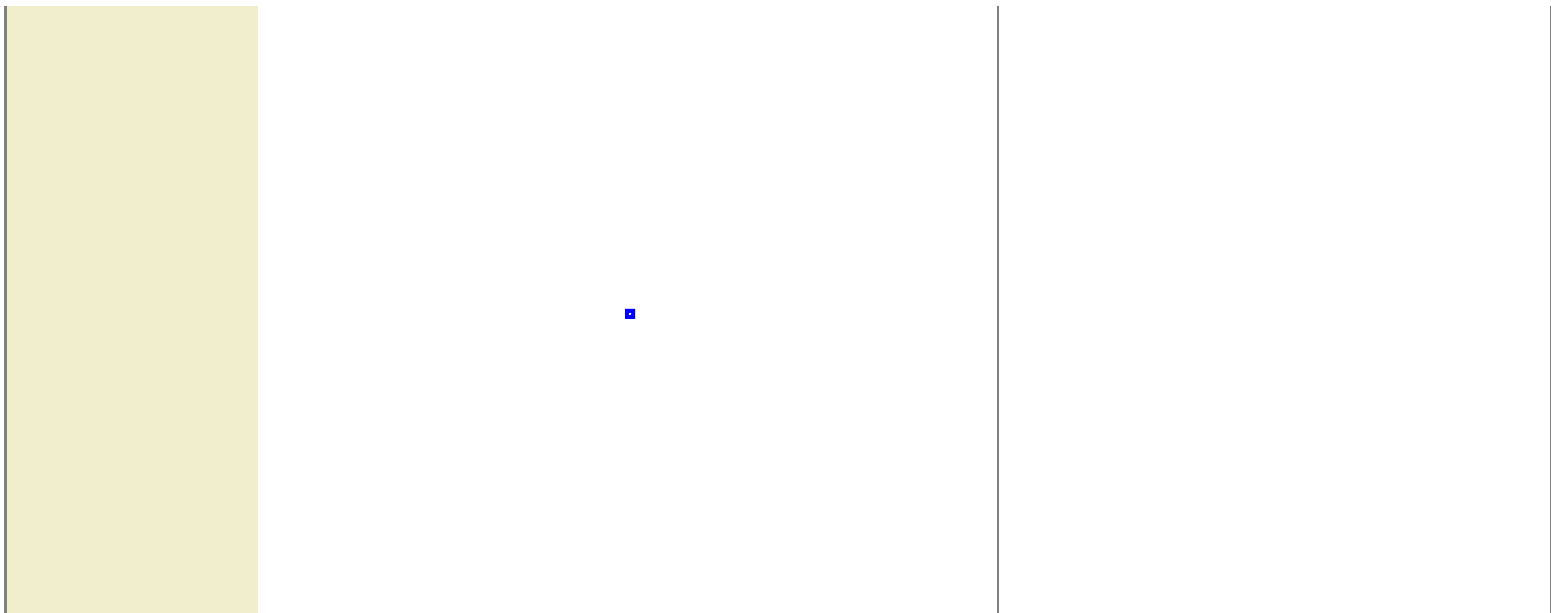
- [Austria.info](#). Website van het Oostenrijks Toeristenburo. Startpunt voor elk bezoek aan Oostenrijk.
- [Gastein.com](#) Alle denkbare informatie over de plaatsen in het Gasteinertal, plattegronden in flash, online last-minutes-boeken, liftpassen en skischolen. Deels Nederlandstalig.
- [Schneesportgastein.com](#) Alle informatie over onder meer skischolen in het Gasteinertal, skitests en evenementen.
- [JazzGastein.com](#) Jazzfestival van 11 tot 20 maart
- [Skiamade.com](#). Uitgebreide informatie over de hele Ski Amadé met onder meer flash-kaartjes, webcams en sneeuwhoogtes.
- [Postbus.at](#) Vervoer per postbus
- [Lawinewaarschuwingsdienst Salzburgerland](#)
- [Vakantie in het Salzburgerland](#)
- [Special: Wintersport in Oostenrijk](#)
- [Top-tien: Skigebieden in Oostenrijk](#)
- [Met de auto in de sneeuw](#)

[stuur door](#)

[print](#)

[forumreglement](#)

[reageer](#) 



Kijk nu op [planetvoetbal.nl](http://planetvoetbal.nl)  
**Klik hier**

