



# Die Reisen ins Ich

Allein? Mit den *Girls*? Oder lieber doch mit Kind und Kegel? Urlaubsgeschmäcker gibt es viele. Und noch **mehr Angebote**. Mit **SPORTMAGAZIN LADIES** schummeln wir uns ins Handgepäck von *vier Frauen* an vier gänzlich verschiedenen *Locations*. Kommen Sie mit!

## Thailand

Solo für mich

Zum ersten Mal ganz allein verreisen!“ durchzuckt Carola ein Gedankenkommet mit kribbelndem Schweif. Und dann gleich Thailand und damit noch eine Unbekannte! Für gewisse Erfahrungen musste sie also vierzig werden, umso besser. Die Kids sind groß genug, zehn Tage ohne Muttertier zu überleben. Deren Papa auch – außerdem wurde er samt Netzwerk minutiös gebrieft. Manche halten sie für verrückt. Im Flieger gen selbst geschenkte Fernerholung hält sie ein Gläschen Sekt in der Hand, die Augen geschlossen, und erreicht bereits mit Reiseflughöhe eine Entspannungstiefe wie schon lange nicht.

Die Luft klebt an ihr, die Zeit hat einen 6-Stunden-Flickflack hingelegt, aber das ist alles egal. Gute Hotelgeister drücken ihr zur



Die Luxusresorts von Khao Lak – mehr Entspannung geht nicht.

Begrüßung einen paradiessüßen, eisgekühlten Tee in die Hand, parken sie in weichen Pölstern mit Palmenblick und erledigen im Hintergrund ihre Dokumente. Die ersten drei Tage sind eine Jetlagwolke, aber nicht unangenehm, denn sie muss ja nichts. Außer vielleicht das Frühstücksbuffet erwischen, das eine Wucht an Frische und Internationalität bietet, die kalorisch durch den ganzen Tag trägt. „Bin ich froh, dass ich nicht diesen durchbespaßten ‚Single‘-Action-Urlaub gebucht habe“, denkt sie noch, bevor sie wieder im Strandschatten einnickt.

Die Wasserflasche, die auf dem vorbereiteten Handtuch gleich neben der Orchideenblüte lag, in der Hand wiederholt Carola das Mantra des Yogalehrers der morgendlichen Strand-einheit: „Inhale, exhale – listen to the waves of the sea ...“ Ausgeschlafenheit manifestiert sich als schlagartiger Energieschub.

Morgen wird sich vor Yoga noch ein Läuferchen ausgehen. Der Strand Richtung Norden geht einsam so weit, wie man gar nicht laufen will. Der Tsunami war 2004 genau hier. Und doch sieht man nur Traumurlaub, die grüne Üppigkeit überwuchert die Erinnerung gna-

denlos. Tag 4 ist wie gemacht, die Anlage zu erkunden. Tennisplätze, Minigolf, Spa, Wassersport, ein Fitnesscenter, das alle klimatisierten Stückerln spielt. Carola bucht sich für den Abend in die Thaiboxen-Stunde ein. 27 Moskitos und die letzten Reste des inneren Schweinehundes kann sie erschlagen. Der Abend klingt bei cremig-würzigem Curry im barfußläufig über den Strand erreichbaren Open-Air-Restaurant aus. In der Hand eine aufgehackte Kokosnuss mit Strohalm, in Carolas Kopf hält zufriedene Weite Einkehr.

Heute geht es früh los, in den Khao-Sok-Nationalpark. Als Alleinreise-Rookie hat Carola an der Hotelrezeption gebucht, somit lieber gleich ein bisschen mehr gezahlt, als im Ort mit den vielen Ausflugsanbietern zu feilschen. Der Jeep mit der zusammengewürfelten Kleintruppe rumpelt eine Stunde Richtung Dschungel. Der Kautschuk rinnt zäh in die an den Bäumen befestigten Becher, während Carola auf ihrem Elefanten vorbeireitet. Elefanten haben ziemlich borstige Haare am Kopf und ziehen fast tänzelnd eine überraschend schmale Spur. Die



Kanutour startet bei von Buddha bewachten Felsen. Der sportliche Impact ist vor allem für den Guide gegeben, der auf Hinterruderantrieb macht, aber die Flusslandschaft beeindruckt alle.

Bogenschießen, Mit-dem-Babyelefanten-Schwimmen, Tai-Chi, Surfen – ist sich alles nicht ausgegangen. Der Urlaub war

mutig, denkt Carola – inklusive Mut zur Lücke. Zum Abschied schmeckt der Tee bittersüß. Sie kommt sicher wieder zu diesem durch und durch freundlichen Volk. Vielleicht sogar mit der Familie.

[www.lemeridienkhaolak.com](http://www.lemeridienkhaolak.com)

Le Méridien Khao Lak Beach & Spa Resort 5\*

[www.merlinphuket.com/khaolak\\_merlin](http://www.merlinphuket.com/khaolak_merlin)

Khao Lak Merlin Resort 4\*

[www.bophutresort.com](http://www.bophutresort.com)

Bo Phut Resort & Spa 4\* auf Ko Samui (wo im Sommer keine Regenzeit ist)

Fotos: Getty Images/Workbook Stock (gr.), Seaview Resort (r.), Getty Images/Mediamax (l.)



# Salzkammergut

Seen-Hopping für die ganze Familie

**A**nlauf und „platsch“ – das ist der dritte See in ebenso vielen Tagen, in den Lea hüpfte. Ihre Schwester ist noch babyklein, deshalb fliegen sie heuer nicht weg. Das aktuelle Nass ist der Schwarzensee – kleiner, höher gelegen und weniger „bewirtschaftet“ als der große Bruder Wolfgangsee, aber malerisch individuell. Lea wartet, dass Papa vom Drumherumlaufen zurückkommt, für die nächste Wasserschlacht. Gestern hat ihm Mama sogar Golf spielen „erlaubt“, währenddessen waren sie Mädels beim Zauner an der Esplanade in Bad Ischl. Auch im Schlagobers gibt es Löcher.

Apartment am Bauernhof ist eine gute Wahl für eine Familie mit Frischling. Bei der Bettenverteilung will gut überlegt sein, wer abends noch am Balkon sitzt und wer morgens zuerst beim Frühstück – und wer parallel schon oder noch schlafen soll. Das zum Quartier gehörige nachmittägliche Ponyreiten versäumt Lea blöderweise regelmäßig, weil sie immer noch in den *See of the day* hüpfen muss. Zuletzt in den Wolfgangsee nahe St. Gilgen: Waldbad Fürberg ist ein Insidertipp.

Der Grundsee ist eiskalt. Also schnell wieder raus und die Hochzeitsgesellschaft beobachten, die in drei Zillen mit Musikbegleitung über den See geschippert wird. Auch schön. Vor allem für kleine Prinzessinnen. Dann entdecken sie einen Wegweiser zum Märchenwanderweg. Selten so schnell abgebogen. Papa schultert das Babytragerl, Mama und Lea suchen verzauerte Prinzen.

Die Salzkammergutseen sind auf niederschwellige Art sympathisch. Schon im Vorbeifahren laden gepflegte Rastplätze zum Schnellsprung ein – gratis natürlich. In Leas Urlaubstagebuch stehen noch: Fuschlsee, Mondsee, Altausseer See, Attersee, Traunsee – sieben Seen in sieben Sonnentagen. Schöner kann Heimurlaub kaum sein.



Relax das Auge und die Seele sogar aus der Luft: der Wolfgangsee.

[www.urlaubambauernhof.at/ramsnerbauer](http://www.urlaubambauernhof.at/ramsnerbauer)

Ramsnerbauer nahe Wolfgangsee

[www.brandauers.info/](http://www.brandauers.info/)

Hotel Villa Brandauer 4\* am Wolfgangsee

[www.lexenhof.at](http://www.lexenhof.at)

Hotel Lexenhof in Nussdorf am Attersee



Ein Quell der Erholung, auch für Franz Joseph: das Kurhaus Bad Ischl.

Foto: Salzburg Tourismus (gr., r.), picturedesk.com/EuroBild (l.)



# Ägypten

## All-inclusive Family Fun

Linda und Clemens waren früher Backpacker. Das betont sie immer, wenn sie vom All-inclusive-Urlaub mit ihren beiden Rüben (5 und 8 Jahre) schwärmt. Jetzt tun sie es schon zum dritten Mal: AI-Rundumbetreuung für eine watte-weiche Woche in Ägypten. Die maurisch empfundene Anlage ist weitläufig. Samt eigenem Reich für Kinder mit Pool und hochwertiger, deutschsprachiger Betreuung. (Dass „extra muros“ eine müllhaldige Wüste ist, muss man halt ortsüblich weglenden.)

Die Kids kommen an und stürmen weg. Kennen sich überall aus und haben, auch dank fehlendem Zahlungsverkehr, eine große Autonomie fürs permanente Nachladen der Eisstanitzel und überhaupt. Das erste Axiom von Familienurlaube – „Sind die Kinder happy, sind wir Eltern es auch“ – hält, was sich Linda verspricht. – Vor ihrem ersten Mal AI hatte sie Freunde nach Empfehlungen gelöchert und Onlinetipps gescreent. Das zahlt sich jetzt aus.

All-inclusive vermittelt auch originäre Elternfreuden. Die Urlaubsminis sind fremdbetreut und Linda und Clemens klinken sich ins Beachvolleyballmatch ein. Als Belohnung wartet eine Massage in weißen Zelten am Meer (eine der wenigen Möglichkeiten, Zusatzgeld auszugeben). Oder einfach Kindle statt Kinder!

Der Abend klingt à la carte (und natürlich auch inkludiert) im indischen Restaurant aus. Linda ist froh, nicht Buffetschlachten schlagen zu müssen. Alle Nationalitätenrestaurants der Anlage durchzukosten geht sich gar nicht aus in einer Woche. Ein Buffet ist natürlich auch immer in Griffweite, vor allem für nach Nudeln oder Pommes grapschende Kinderhände. Der Konfliktstoff Essen ist damit abgeschafft.

Die Tage fügen sich von selbst. Nachdenken? Unnötig! Jeden zieht es zu seiner Aktivität: Zumba und Pilates für die Mama, Tennis und Boccia für den Papa, Schminken und T-Shirts bemalen für die Kids. Am Strand und beim Essen kreuzen sich ihre Umlaufbahnen und alle berichten freudig. Erzwungenes 24/7-Aufeinanderkleben, „weil wir doch Familienurlaub machen“, ist ebenfalls wenigstens temporär Geschichte. Linda und Clemens denken schon an ein viertes Mal nächsten Sommer. Aber wenn die Kids groß sind, geht es dann sicher mit dem Rucksack nach Indien!

[www.redseahotels.com](http://www.redseahotels.com)

Makadi Palace 4\* (Ägypten)

[www.akassia.com](http://www.akassia.com)

Akassia Swiss Resort 4\* (Ägypten)

[www.guralpremier.com](http://www.guralpremier.com)

Güral Premier Belek 4\* (Türkei)

All-inclusive Resorts: oft Oasen in der Wüste und solche für Eltern, die einmal zu zweit Spaß haben wollen.



All-inclusive mit Stil ist am Montazah Beach bei Alexandria machbar.







Der Hafen von Grado: wo uns Italien mit allem, was es braucht, am nächsten liegt – Gelato, Pesce, Vino.

Foto: picturedesk.com/ChromOrange (gr), Hotel Ville Bianchi (u.)

# Grado

Dolce far molto per due

**G**rado mit Freundin in der Nebensaison ist Aperol Spritz gewordener Traum. So, wie er gehört: mit Prosecco (welcher Österreicher hat sich bitte den Weißwein einfallen lassen?!) im bauchigen Glas. Zur Aperitifzeit in der Altstadt von Grado zu sitzen birgt ziemlich viel ziemlich gutes Lebensgefühl.

Tage, die mit Strandspaziergängen und einem echt italienischen Quickie-Frühstück (caffè e brioche) an der Promenade beginnen, sollte man regelmäßig ins Leben einbauen. Am Pineta-Ende des Strandes heben die Kitesurfer ab, Frida fixiert eine Schnupperstunde. Passt gut für Sabine, sie will ihr mitgebrachtes Rennrad satteln und das Naturschutzgebiet rund um die Isonzo-Mündung erkunden.

Shopping-Wandertag. Vormittags durch das Centro und die Arkaden von Udine. Die verkaufsgeschlossene Mittagspause wird für den Transfer nach Triest genutzt. Kultivierter imperialer Charme – und viele Kilometer: Fußgängerzone, Pro-

menade rüber nach Miramare, rauf zur Kathedrale San Giusto. Am Abend glühen die Kreditkarten und Fußsohlen. Die Halbmarathondistanz, die hier jeden Mai gelaufen wird, haben nun sicher auch sie in den Beinen. Da helfen nur ein erfrischendes Bad am Einheimischenstrand von Sistiana und danach ein ausgezeichnetes Abendessen im kleinen Hafen von Duino. Liegt ja praktisch auf dem Rückweg nach Grado.

Die Lagune von Grado erkundet man am besten individuell statt im Ausflugsschiff, kann Paolo die beiden Damen überzeugen und präsentiert stolz die Highlights: das nach einem Eremiten benannte Klosterinselchen Barbana und die Inseln mit weltlicherem, weil kulinarischem Schwerpunkt: Porto Buso und Ravaiarina. Frida entdeckt den Gradeser Ruderklub und will nächstes Mal vorab Kontakt aufnehmen.

Auf dem Heimweg stoppen sie kurz bei den römischen Ausgrabungen um die fast mystische Kirche von Aquileia und schicken ein Dankgebet an die Göttin der Urlauberinnen und Freundinnen. Arrivederci! **SM**



**www.villebianchi.it**  
Hotel Ville Bianchi 4\* in Grado  
**www.hotelmareait**  
Hotel Marea 3\* in Grado  
**www.residenzale6a.it**  
B&B Residenza le 6A in Triest

Hotel Ville Bianchi