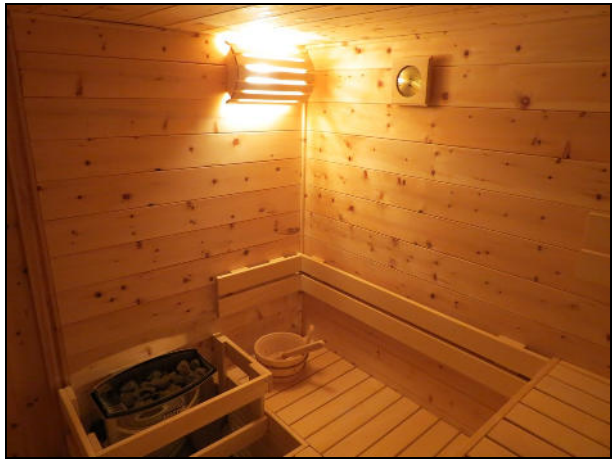


Pressemappe  
ALMNESS®-Resort  
Karneralm, Österreich

*Almness*  
... alpiner Gesundheitsurlaub



<b>Name</b>	ALMNESS®-Resort
<b>Anschrift</b>	Karneralm 341 A-5591 Ramingstein - Karneralm
<b>Eigentümer</b>	Wolfgang und Elke Mäule
<b>Telefon</b>	T +49(0)7367/5186
<b>Email</b>	maeule@almness.at
<b>Internet</b>	www.almness.at
<b>Eröffnung</b>	Juli 2011
<b>Erweiterung</b>	Juli 2014







## **WAS IN UNS SCHLUMMERT KOMMT MEIST ERST ZU TAGE WENN WIR UNSERE TRÄUME VERWIRKLICHEN**

### **ALMNESS® – Auszeit vom Alltag in den Lungauer Nockbergen (1900m)**

Unser Hüttentraum hat sich erfüllt. Auszeit vom Alltag - allein, zu zweit, mit der Familie oder mit Freunden. Balsam für Körper, Geist und Seele. Heimat für kurze Zeit. Wir laden Euch ganz herzlich für die Zeit Eures Urlaubes zu uns ein.

#### **Lage**

Die drei neuerbauten Chalets befinden sich auf einem 1400m<sup>2</sup> großen Almgrundstück am Rande des kleinen Bergdorfes Karneralm. Die Karneralm mit rund 40 privaten Ferienhäusern, einem Gasthaus und einem Almbauern liegt im Dreiländereck von Salzburg, Steiermark und Kärnten, eingebettet in den Lungauer Nockbergen auf 1900m Seehöhe. Nach Süden öffnet sich das weitläufige Hochtal. Nach Norden fasziniert der Blick auf den Preber und die Schladminger Tauern. Ihr erreicht die Alm auf der sanft ansteigenden und neu ausgebauten Karneralmstraße sicher und stressfrei. Im Winter ist die Straße geräumt. Urlaubsgenuss von Anfang an!

Im Sommer bietet sich die Karneralm als wunderschönes Wander- und Naturparadies für die ganze Familie an. Ihr erlebt eine unbeschreibliche Tier- und Pflanzenwelt. Wenige Kilometer südlich grenzt der Nationalpark Nockberge an die Karneralm. Eines können wir Euch versichern: Die Natur macht vor Landesgrenzen nicht Halt. Sommerfrische als Auszeit für Körper, Geist und Seele. In den 40ziger Jahren als erstes Skigebiet im Bundesland Salzburg berühmt geworden, ist die Karneralm heute, nachdem alle Skilifte abgebaut wurden, wieder ein Ort an dem Du wirklich noch Ruhe und Entspannung findest. Tradition neu erleben. Schneeschuhwanderungen und Skitouren direkt von Deiner Almhütte aus. Aufgrund der Höhenlage hat ein Urlaub in der Karneralm vielfältige positive Auswirkungen auf Deine Gesundheit. Dies wird durch zahlreiche wissenschaftliche Studien eindrucksvoll bestätigt.

#### **Ramingstein**

Ramingstein ist die viertgrößte Gemeinde des Lungaus. Der Ort ist eingebettet in den Lungauer Nockbergen und besteht aus den vier Ortschaften Kendlbruck, Madling, Karneralm und Ramingstein. Vom 15. bis Ende des 18. Jahrhunderts blühte in Ramingstein der Bergbau. In Kendlbruck wurde im hinteren Mühlbachtal der Eisenbergbau betrieben und in Ramingstein waren die Abbaustätten für Blei und Silber. Ramingstein, welches sich zum Ziel gesetzt hat, die Lebensträume seiner Bürger und Besucher zu verwirklichen, ist eine sehr fortschrittliche Gemeinde, wo aber auch die Tradition hoch gehalten wird. Ramingstein hat sich in den letzten Jahren zu einem Kunst- und Kulturzentrum entwickelt. Theater, Ausstellungen, Symposien und Workshops haben sich hier etabliert und bieten ein attraktives Kulturangebot. In Ramingstein, welches 10km von der Karneralm entfernt ist, findest Du mehrere Gasthöfe, ein Lebensmittelgeschäft sowie einen Allgemein- und einen Zahnarzt.

## **Lungau**

Gesund, vielfältig, einzigartig. Mit diesen drei Eigenschaften lässt sich ein Urlaub in der Ferienregion Lungau im sonnigen Süden des Salzburger Landes beschreiben. Der Hauptort der Region Lungau ist Tamsweg. Hier findet Ihr neben kulturellen Sehenswürdigkeiten eine Vielzahl von Geschäften, Gastronomiebetrieben, Autohäusern sowie zahlreiche Ärzte und ein gut ausgestattetes Krankenhaus. Der Lungau, mit seinen 15 idyllischen Orten, bietet durch seine besonders windgeschützte Lage - eingebettet zwischen den Radstädter Tauern und den Nockbergen - im Sommer wie auch im Winter perfekte Bedingungen für alle, die im Urlaub aktiv sein, genießen und entspannen wollen!

Der Lungau hat am 11. Juli 2012 in Paris Geschichte geschrieben. Der Salzburger Lungau erhielt gemeinsam mit den Kärntner Nockbergen die UNESCO Auszeichnung zum „Biosphärenpark – Modellregion für nachhaltige Entwicklung“. Ein Meilenstein für die regionale Entwicklung des südlichsten Salzburger Bezirks. Die Region ist nun einer von weltweit 598 Biosphärenparks in 117 Ländern.

## **Geschichte**

Die Geschichte des Skisports in der Karneralm geht auf das Jahr 1908 zurück. Margit Gräfin Szápáry und der damalige Sprengelarzt Dr. Max Lainer hatten den Skipionier und Erfinder der Einstock-Telemarktechnik, Prof. Zdarsky, als Instruktor nach Ramingstein eingeladen. Die Lungauer Nockberge wurden als Tourengebiet entdeckt und zünftige Hüttenabende beherrschten damals die ganze Region. Der zweite Weltkrieg brachte tiefe Einschnitte in den Lungau. Im Jahre 1949 fanden sich unter den glücklichen Heimkehrern wieder einige Idealisten und gründeten den Sportklub Ramingstein. In beispielhafter Gemeinschaftsarbeit wurde der Lift zum Huberbauern hinauf gebaut. Dies war nach dem Plattenkarlift auf dem Obertauern die zweite Anlage im Lungau. 1963 wurde ein weiterer Lift gebaut, der Alpengasthof ausgebaut und eine Reihe privater Ferienwohnungen errichtet. 1971 folgte der Königstuhllift. In dieser Zeit erlebte das Schiparadies Karneralm seine Glanzzeit. Trotz weiterer Investitionen konnte sich der Skibetrieb in der Karneralm gegenüber der übermächtigen Konkurrenz in der Region langfristig nicht durchsetzen. So war die Skisaison 2004/2005 die letzte Gelegenheit, das Familienskigebiet Karneralm zu genießen.

Nun ist es wieder still geworden in der Karneralm. Geblieben aber ist der Naturschnee und die faszinierende Naturlandschaft, welche schon die Skipioniere von einst begeistert hat. Wildes Kanada mitten in Österreich. Im Sommer beeindruckt die Karneralm von jeher mit der einzigartigen Flora und Fauna der Lungauer Nockberge, dem Rauschen des Karneralmbaches und dem Glockengeläut des Almviehs. Murmeltier, Gämse, Hirsch, Reh, Fuchs, Schneehase, Adler, Schnee-, Birk- und Auerhahn sind hier zuhause.

Hinzugekommen ist die neu ausgebaute und sanft ansteigende Karneralmstraße, welche Euch sicher und stressfrei auf die Alm gelangen lässt. Im Winter ist die Straße geräumt. Urlaubsgenuss von Anfang an. Hinzugekommen sind aber auch unsere romantischen Almchalets, welche Euch eine komfortable und dennoch traditionelle Unterkunft bieten - Dein ganz privates Hideaway auf 1900m Seehöhe.

## **Chalets**

Versteckt in der Stille und der einzigartigen Natur der Nockberge haben die Besitzer Wolfgang und Elke Mäule sich mit großem persönlichem Einsatz und Liebe zum Detail ihren Hüttentraum erfüllt und drei romantische Almhütten gebaut. Die Selbstversorgerhütten sind eine Symbiose aus traditioneller Lungauer Handwerkskunst, landestypischem Baustil und natürlichen Baumaterialien. Die Inneneinrichtung verbindet historische Architektur mit bäuerlicher Wohnkultur unter behutsamem Einsatz moderner Haustechnik und ist Garant für eine sinnliche Auszeit für stilvolle Genießer. Beim Bau der Almhütten wurden ausschließlich baubiologisch unbedenkliche Materialien, Naturstein und Echtholz in Lärche, Fichte und Zirbe verwendet.

Die neuerbauten Selbstversorgerhütten bieten auf ca. 50 m<sup>2</sup> Wohnfläche bis zu 5 Personen eine romantische Unterkunft. Überdachter Eingangsbereich mit Holzlager. Geräumige Küche mit gemauertem Küchenherd, Induktionskochplatte, Kühlschrank und Spüle. Großzügiges Bad mit Toilette, Waschtisch und Runddusche. Gemütliche Stube mit Jockeltisch, Eckbank, Brettstühlen, Bauernschrank und Bauernbett. Im Obergeschoß gibt es eine 2-Bett- und eine 3-Bett-Kammer. Beheizt wird die komplette Hütte mit einem gemauerten Holzofen, welcher die Wärme auch über Nacht sehr gut speichert. Für die Übergangszeit gibt es in Küche und Bad eine elektrische Fußbodenheizung. Alle benötigten Utensilien zum Kochen sowie Geschirr sind in ausreichender Anzahl vorhanden. Das besondere Highlight der Lärchenhütte ist die Zirbenholzpanoramasauna, welche zur alleinigen Nutzung zur Verfügung steht.

Jedes Chalet steht auf einem eigenen Grundstück von ca. 500 m<sup>2</sup>. Da im Sommer die Kühe auf dem Almgrund weiden ist der Bereich der Terrasse mit einem traditionellen Holzzaun geschützt. Auf der Südseite gibt es einen großen Holztisch und 2 Holzbänke. Hier findest Du auch einen Grill sowie Stellfläche für die vorhandenen Liegestühle. Einzigartig ist der Bewuchs. Enzian und Alpenanemonen läuten den Frühling ein und zur Almrauschblüte im Juni verwandeln sich große Flächen in ein rotes Blumenmeer. Uralte Wacholder- und Heidelbeerstöcke säumen den Weg. Zahlreiche Steinblöcke laden zum Verweilen ein. Schatten spenden Lärchen und Zirben.

## **ALMNESS® - die Marke**

Almen sind ein Wundermittel für Geist und Seele. Sie schenken unserem Körper eine wertvolle Auszeit im Hochleistungssport Leben. Wie selten ist doch der Genuss der Zeitlosigkeit geworden! Hier ist es völlig egal, wann uns der Flügelschlag der Müdigkeit streift, wann wir uns zu einer gemütlichen Jause niedersetzen oder wann wir das mit rot-weiss-karierter Bettwäsche bezogene Hüttenbett verlassen.

Almen bilden eine Genusswelt für alle Sinne. Der betörende Anblick von Almrausch und Enzian, das Funkeln der Sonne im Pulverschnee, die Nacht die uns mit einem Meer an leuchtenden Sternen belohnt, der intensive Duft des wilden Quendels, der einzigartige Geschmack frischer Milch und Almbutter. Wie die Violinen eines Orchesters streicht der Wind durch den lichten Wald, dazu der Gesang der Vögel, das Läuten der Kuhglocken vermischt mit dem Plätschern des Baches und dem Ruf der Sennerin.



Außerdem machen die Almen weniger Lärm als wir gewohnt sind. Je höher man hinaufsteigt, desto weiter entfernt sich der Lärmpegel der Zivilisation. Schritt für Schritt lernt man die Stille zu hören. Viel Ballast des täglichen Lebens lässt sich hier abwerfen. Und schließlich liegt die Faszination auch in der Reduktion. Es ist eine Welt der Ursprünglichkeit und der Ehrlichkeit. Almen verheimlichen und verfremden nichts.

Almen sind authentische Landschaften, die sich täglich erneuern und für immer mehr Menschen zur Leidenschaft werden. Sie öffnen den Weitblick und geben Anstoß zu Rückblick. Unbestritten ist, dass ein Almaufenthalt bei vielen von uns ein tiefes Wohlgefühl voller Erholung, Entspannung und Ausgeglichenheit hervorruft. Hierfür stehen wir und unsere Marke ALMNESS®.

### **Verträgliches und nachhaltiges Tourismuskonzept**

Bereits bei den ersten Überlegungen einer touristischen Nutzung waren Verträglichkeit und Nachhaltigkeit für uns ein Muss und Verpflichtung zugleich. Deshalb war klar, dass die Karneralm mit ihrer einzigartigen Natur durch unser ALMNESS® - Projekt so wenig wie möglich beeinflusst werden darf. Nur dann können wir unseren Gästen auch zukünftig ein unverfälschtes und intensives Urlaubserlebnis auf diesem paradiesischen Fleckchen Erde ermöglichen.

Alle Arbeiten wurden ganz bewusst an Lungauer Handwerksbetriebe vergeben, um eine hohe Wertschöpfung in der Region zu belassen. Beim Bau der Almhütten haben wir uns aufgrund des kurzen Baufensters für Fertigteile in Ständerbauweise mit einem traditionellen Bretterdach und Lärchenholzverschalung entschieden. Fenster und Läden wurden ebenfalls aus Lärchenholz gefertigt. Der Innenausbau inkl. der Möbel wurde ausschließlich mit Lärchen- und Fichtenholz realisiert. Als Bodenbelag kommt Naturstein zum Einsatz. Im Außenbereich wurden keinerlei Holzschutzanstriche vorgenommen. Dies ist auch nicht nötig, wenn man sich über den konstruktiven Holzschutz Gedanken macht. Die Steine der Sockelverkleidung kommen alle vom eigenen Almgrund und wurden in mühevoller Handarbeit gesammelt, gereinigt und vorgemauert.

Die Niedrigenergiebauweise unserer Chalets mit optimaler Wärmedämmung hilft uns, mit möglichst wenig Heizenergie auszukommen. Bei der Heizung haben wir uns für einen traditionellen vom Hafner gesetzten Küchenherd mit Durchheizfunktion entschieden. Der Stubenofen kann aufgrund der vielen Schamottsteine die Wärme ausgezeichnet speichern. Das Feuerholz kaufen wir aus den Wäldern rund um die Karneralm von den heimischen Bauern.

Unseren Strom beziehen wir von der Ökostrom AG. Dieser stammt zu 100 % aus Sonne, Wind, Biomasse und Wasser - ohne Kompromisse und direkt von unabhängigen Ökostrom-Erzeugern aus ganz Österreich. Bei der Haustechnik haben wir uns auf das Wesentliche beschränkt. Es kommen zusätzlich nur energieeffiziente Hausgeräte zum Einsatz. Bei der Beleuchtung verwenden wir Energiesparlampen und LED-Leuchten.

### **ALMNESS® - ein Konzept für die Ewigkeit**

Viele Hotel- und Chaletprojekte sind davon geprägt, dass sie einem ständigen Wandel unterliegen und durch regelmäßige Umbauten die Ausstattung und das Ambiente an den aktuellen Zeitgeist angepasst wird. Dies hat für uns nichts mit nachhaltigem Tourismus zu tun. Deshalb ist ALMNESS® auch ein ganz bewusster Kontrapunkt zum "Schneller, Höher, Weiter". Es ist uns wichtig, ein Konzept zu schaffen, welches basierend auf der Tradition der Vergangenheit, jetzt und auch in der Zukunft seine Anhänger findet - ohne dass eine Veränderung notwendig ist. Oder eben gerade deshalb, weil diese nicht stattfindet.

Bauernmöbel wurden über viele Generationen weitergegeben und haben auch in unserer heutigen Wegwerfgesellschaft noch viele Liebhaber. Sie erinnern uns an die gute alte Zeit und stehen für Beständigkeit. Deshalb findet man in unseren Chalets auch Möbel, welche teilweise über 200 Jahre alt sind. Möbel für die Ewigkeit. Das wünschen wir uns auch für ALMNESS®.

### **Alpine Gesundheit**

Mit dem Forschungsprojekt AMAS 2000 gelang erstmals der tatsächliche Beweis, dass ein mehrwöchiger Bergurlaub in mittleren Höhen zwischen 1400m und 2000m Seehöhe erhebliche positive Effekte auf die Gesundheit hat. Nach dem Höhengaufenthalt kam es bei den Probanden zu einem deutlichen Abfall des erhöhten Blutdruckes, einer Verbesserung des Fett- und Zuckerstoffwechsels, einer Verringerung des Körpergewichts um 2-3 kg, einer Verbesserung des Sauerstofftransports durch die roten Blutkörperchen und einer auffallenden Stabilisierung der neuropsychologischen Werte (z.B. positive Lebenseinstellung, Schlafqualität).

Die Karneralm mit einer Höhenlage von 1900m ist eine sogenannte Klimainsel, ein durch hohe Bergketten geschützter Ort, welcher Menschen mit Allergien optimale Erholung bietet. In dieser reizarmen Höhenluft haben Pollenallergiker selbst während der Hauptblütezeit wenig Probleme. Hausstaubmilben gibt es auf dieser Höhe überhaupt nicht. Die Belastung durch Schimmelpilze ist deutlich reduziert. Deshalb erfahren Asthmatiker und Allergiker eine deutliche Linderung der Beschwerden. Aus diesem Grund sind in den Chalets Haustiere nicht erlaubt. Rauchen in der Hütte ist untersagt.

Die Karneralm zeichnet sich durch eine außerordentlich lange Dauer der Besonnung aus. Die Region Lungau gilt als die sonnenreichste Gegend Österreichs. Die Ultraviolettstrahlung und das "Reizklima" werden zunehmend für die Behandlung von chronischen Hautkrankheiten genutzt. Neurodermitis, chronisch konstitutionelle Ekzeme und Psoriasis sprechen sehr gut auf die Klimatherapie an. Ein Hüttenurlaub ist gerade bei Kindern eine ausgezeichnete begleitende Behandlung.

Gesunder und erholsamer Schlaf durch Zirbenholz. Als besonderes Highlight wurde das Doppelbett mit einem Lattenrost aus Zirbenholz ausgestattet. Der wohltuende, jedoch nicht aufdringliche Duft des Zirbenholzes übt durch seine ätherischen Öle eine tiefe Beruhigung auf den Menschen aus, lässt ihn besser schlafen und entspannter in den Tag starten. Auch dies ist wissenschaftlich erwiesen.



### **Sommeraktiv**

Eingebettet in den Nockbergen erwartet Dich in der Karneralm ein Wanderparadies der Superlative. Die würzig-aromatische Höhenluft, eine Almenlandschaft, die eine bunte Fülle an Pflanzen und Kräutern ausbreitet, sowie die geruhliche Schönheit der Natur lassen das Wandern zum Erlebnis werden, bieten Vergnügen und Entspannung pur. Zahlreiche Wanderrouten wie z.B. auf den Kleinen Königstuhl (2254m) mit phantastischer Fernsicht und Gipfelerlebnissen locken Jung und Alt. Der Karneralmtrail, eine Teilstrecke des 1. Lungauer Nature Fitness Parks startet direkt unterhalb der Chalets und führt Nordic Walking-Fans über den beschilderten Natursteig bis auf die grasige Kammhöhe, und dann weiter zum Predigtstuhl (2097m).

Ein gut ausgebautes und beschildertes Radwegenetz führt gemütlich entlang von Bächen und Wäldern durch die schöne Lungauer Landschaft. Das im Alpenbereich einzigartige Mountainbike Eldorado mit 15 reizvollen Touren von 560 Kilometern Länge und herausfordernden Höhenmetern lässt Bikerherzen höher schlagen. Der Lungau ist die höchste E-Bike-Region Österreichs mit zahlreichen Verleih- und Ladestationen.

Baden in einem der 60 Bergseen, Fischen, Canyoning, Rafting, Golf, Tennis, Drachen- oder Gleitschirmfliegen sind nur einige weitere Sommeraktivitäten in der Region.

### **Winteraktiv**

Schneeschuhwandern hat sich in den letzten Jahren zu einem absoluten Trend im Wintersport entwickelt. Beim Spuren durch die faszinierende Winterwelt ergänzen sich intensives Naturerlebnis, sportliche Herausforderung und effektives Gesundheitstraining in idealer Weise. Fernab von Pistenhektik und Skiliften kann man in der Karneralm die herrlich verschneite Landschaft entdecken und selber seine Spur ziehen. Im Mietpreis sind hochwertige Schneeschuhsets für die Zeit des Aufenthaltes inbegriffen.

Das Nockgebiet Karneralm ist das älteste und eines der interessantesten Skitourengebiete Österreichs und der ideale Ausgangspunkt für viele reizvolle Skitouren aller Schwierigkeitsstufen. Nach einem kräftezehrenden Aufstieg wird man mit spannenden Tiefschnee-Abfahrten belohnt.

Nach dem Abbau der Skilifte haben die ersten Snowkite-Pioniere die Karneralm erobert. Diese Wintersportart ist zweifellos die dynamischste und aufregendste überhaupt. Auch Zuschauen kann süchtig machen.

Die umliegenden Skigebiete Grosseck-Speiereck, Katschberg-Aineck, Fanningberg, Obertauern, Kreischberg und Turracher Höhe sind ein Paradies für Alpinfahrer und Snowboarder. Die Fahrtzeit mit dem Auto beträgt von der Karneralm zwischen 25 – 40 Minuten.

Langlauf, Eisstockschießen, Schlittschuhlaufen oder Pferdeschlittenfahrten sind weitere Alternativprogramme für den Wintergast.

### **Übernachtungspreise**

Die Chalets werden in der Hauptsaison wochenweise vermietet. Wechsel in der Regel immer Samstag. Kürzere Zeiträume oder Kuschelwochenenden in der Nebensaison gerne auf Anfrage.

Der Tagespreis für die Selbstversorgerhütte beträgt ab 130€ bei einer Belegung bis 2 Personen. Für jede zusätzliche Person wird ein Aufschlag von 30€ pro Tag berechnet, Kinder bis 15 Jahre 10€ pro Tag.

Bettwäsche, Fleecedecken und Tageskissen, Geschirr- und Handtücher, Brennholz, Anzünder und Streichhölzer, Spülmittel und Spüllappen, Mülltüten, 2 Liegestühle und Sonnenschirm, Strom-, Wasser- und Müllgebühren, Ortstaxe im Mietpreis enthalten. Im Winter Schneeschuhsets für die Zeit des Aufenthaltes.

### **Anreise**

Von Norden: Von München auf A8 bis Salzburg und weiter auf Tauernautobahn (Vignette) Richtung Süden. Durch den Tauerntunnel (Maut) bis Ausfahrt St. Michael und weiter über Tamsweg nach Ramingstein. Alternativ bis Ausfahrt Altenmarkt / Radstadt und weiter über Obertauern (Pass) nach Tamsweg und Ramingstein.

Von Osten: Wien - A2/Südautobahn - Semmering - Leoben - Unzmarkt - Murau - Ramingstein oder Wien - A1/Westautobahn bis Salzburg, dann wie Anfahrt aus dem Norden.

Von Süden: Udine - Autostrada - Tarvisio - Villach - Katschbergtunnel - Ausfahrt St. Michael und weiter über Tamsweg nach Ramingstein.

Von Ramingstein: ca. 9km auf neuausgebauter Asphaltstrasse durch Bergwald ins Bergdorf Karneralm. Im Winter wird die Straße geräumt. Bitte für alle Fälle Schneeketten mitnehmen.

Im Sommer Zufahrt bis zu den Hütten. Im Winter ca. 150m vom Parkplatz zu Fuß. Für den Gepäcktransport steht ein leichter Kunststoffschlitten bereit.

### **Übrigens: bei uns auf der Alm ist man per DU!**

Mit lieben Grüßen von der Karneralm  
Wolfgang und Elke Mäule

Für weitere Informationen:

Wolfgang Mäule  
Karneralm 341  
A-5591 Ramingstein-Karneralm  
0049(0)7367-5186

maeule@almness.at  
www.almness.at