



RESIDENCE HOTEL & CLUB  
DONOVALY \*\*\*\*

# HOTELOVÉ NOVINY



JESEŇ - ZIMA / 2020 - 2021



## TIPY



na jesenné  
a zimné túry  
na Donovaloch

str. 2-4

## DONOVALY



ideálne miesto pre  
zimnú dovolenku  
s deťmi

str. 11-12

## PÁROVANIE JEDLA A VÍNA



+ recept od nášho  
šéfkuchára

str. 14-15

# TIPY NA TÚRY POČAS JESENE

Priaznivci turistiky sa na Donovaloch nebudú nudiť ani počas neskorej jesene. Hoci sú dni o niečo chladnejšie a kratšie, nič vám nebráni v tom, aby ste ich strávili potulkami v prírode. Zbaľte si batohy, oblečte sa do teplejšieho oblečenia a hor sa na túru.



## Trasa:

- Vyšná Revúca
- Sedlo Ploskej
- Ploská (1532 m n. m.)
- Chata pod Borišovom
- Borišov (1510 m n. m.)
- Chyžky
- Vyšná Revúca



## Vzdialenosť:

19 km



## Náročnosť:

stredne náročná



## Trvanie:

7 hod.



## Nástupný bod:

Vyšná Revúca



## Vzdialenosť od hotela:

22 km / 25 min.



## VÝSTUP NA BORIŠOV

Vyrazte na Borišov, výrazný vrch nachádzajúci sa v centrálnej časti Veľkej Fatry, len kúsok od Ploskej, ktorá je obľúbeným cieľom viacerých turistov. Jeho svahy sú pokryté zeleňou, drevinami a miestami skalami na ktorých rastie mach. Očarí vás kruhový výhľad, **z vrcholu môžete vidieť nekonečné fatranské doliny a okolité vrchy, salaše a koliby.**

Samotný vrchol Borišov a jeho severný svah sú národnou prírodnou rezerváciou. Len kúsok pod vrcholom môžete navštíviť **vychýrenú horskú Chatu pod Borišovom**, ktorá je obľúbeným miestom skialpinistov počas zimy. Tu sa môžete posilniť nápojmi, či teplým jedlom.

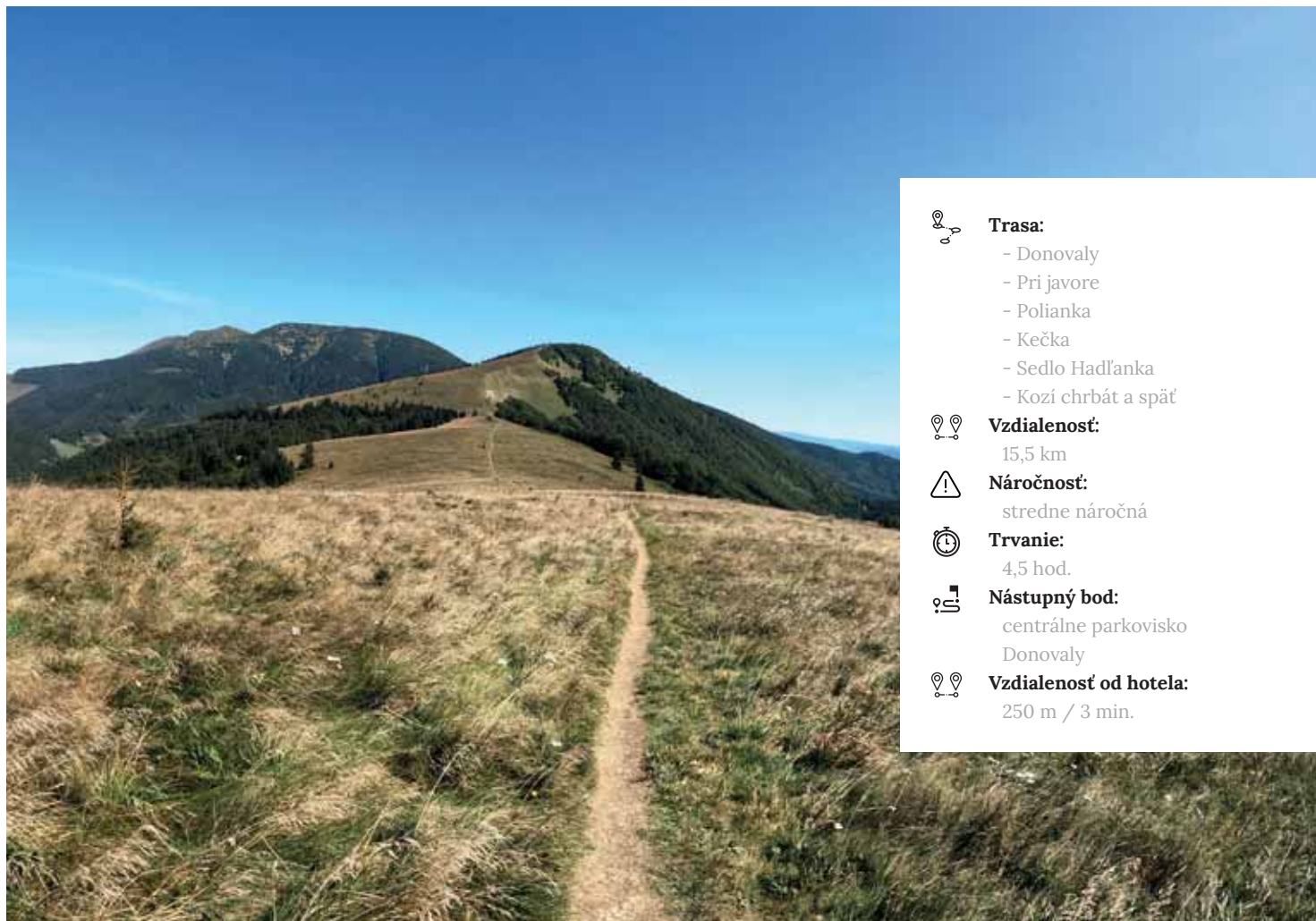
Ideálnym východiskovým bodom na túto krásnu túru je osada Vyšná Revúca, kam sa dostanete pohodlne autom a cesta sem z Residence Hotela vám zaberie asi 25 minút.

## DVA VRCHOLY POČAS JEDNEJ TÚRY

Túra začína ostrým stúpaním po zväznici, ktorú lemuje Sedlo Ploskej. Tu sa nachádza malý prístrešok, kde si môžete oddýchnuť pred samotným výstupom na Ploskú. Ďalej trasa pokračuje miernym svahom na Ploskú, ktorej vrchol sa nachádza v nadmorskej výške 1532 metrov. Hrebeň sa tu delí na dve hlavné vetvy a to turčiansku a liptovskú. **Z vrcholu Ploská si**

**môžete užiť kruhové výhľady na Nízke Tatry, Veľkú a Malú Fatru, Martinské hole, Chočské vrchy, či Roháčce.** Pri jasnom počasí môžete v diaľke zazrieť aj Vysoké Tatry. Pripravte sa, že na Ploskej vás pravdepodobne čaká veterné počasie.

Trasa z vrcholu Ploská pokračuje chodníkom strmo dole a dostáva sa na Rázcestie pod Chatou pod Borišovom. Z rázcestia je to na chatu už len kúsok. Opäť sa naskytá priestor na oddych a krátku pauzu na chate. Následne trasa pokračuje opäť strmo hore popri chate na **vrchol Borišov, nachádzajúci sa v nadmorskej výške 1509 metrov.** Cesta hore dá zabráť a približne po 40 minútach vás privedie na Borišov. Na cestu späť môžete využiť tú istú trasu.

**Trasa:**

- Donovaly
- Pri javore
- Polianka
- Kečka
- Sedlo Hadľanka
- Kozí chrbát a späť

**Vzdialenosť:**

15,5 km

**Náročnosť:**

stredne náročná

**Trvanie:**

4,5 hod.

**Nástupný bod:**centrálne parkovisko  
Donovaly**Vzdialenosť od hotela:**

250 m / 3 min.

## VÝSTUP NA KOZÍ CHR BÁT

Kozí chrbát je najvyšším vrcholom Starohorských vrchov, je dominantou hlavného hrebeňa Nízkyh Tatier a je dobre viditeľný z diaľky. Vypína sa do výšky 1330 m n. m. a leží na území Národného parku Nízke Tatry. Okolo jeho vrcholu sa rozprestierajú širé lúky posiate horskými kvetmi. Práve vďaka tomu sa vám z vrcholu naskytnú malebné výhľady na Zvolenskú kotlinu či Horehronie, Nízke Tatry a Veľkú Fatru. Na samotnom vrchole sa nachádzajú povrchové krasové javy, škrapy a závrty. Severný svah Kozieho chrbta bol vyhlásený za prírodnú rezerváciu a to vďaka vzácnym zachovaným porastom, ktoré sa tu nachádzajú.

Vrchol Kozí chrbát je dostupný po **stredne náročnom teréne, ktorý zvládnu aj príležitostní turisti alebo deti, no**

**určite má čo ponúknuť aj zdatnejším turistom.** Východiskový bod pre výstup na Kozí chrbát vám odporúčame centrálné parkovisko na Donovaloch, na ktoré sa z Residence Hotela dostanete peši za 3 minúty.

Z Donoval vás trasa prevedie cez osadu Polianka a ďalej po červenej značke lesom, ku kamennému valu Barania hlava. Odtiaľ sa dostanete na lúku zvanú Bulovský príslop, z ktorej sa začína stúpanie na Kečku. **Chodník z Donoval na Kečku je príjemný a dokonca vás veľmi nepotrápi ani záverečný strmší úsek.**

## PODMANIVÉ VÝHLADY

Až výhľady zo samotnej Kečky vás presvedčia, že ste predsa len nejaké výškové metre nastúpali. Ak sa vám

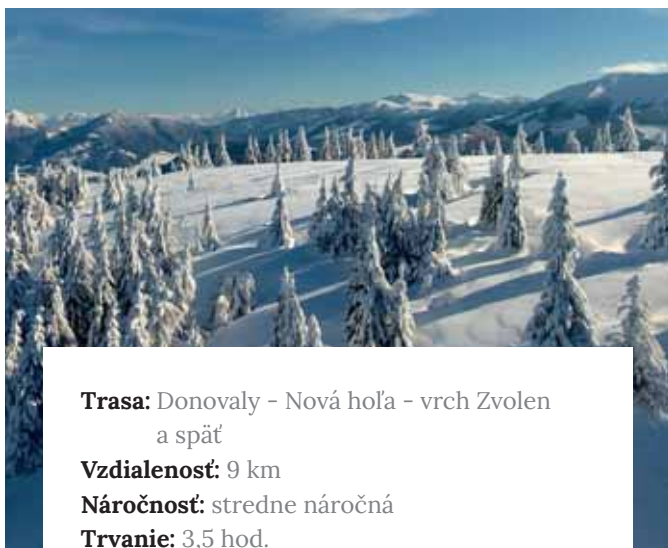
podarilo **vystihnúť na túru ideálne jasné počasie, po zvyšok cesty si môžete užívať naozaj podmanivé výhľady**, pretože trasa pokračuje už len po rozľahlých pasienkoch.

Ďalej trasa vedie na susednú Hadľanku. Trasa vás ďalej povedie do Sedla Hadľanka, z ktorého sa na vrchol Kozí chrbát dostanete približne za 30 minút. Aj keď doterajšia trasa bola viac-menej nenáročná, **posledný úsek vám dá zabráť**, ale s kratšími prestávkami ho určite zvládnete.

Na samotnom vrchole Kozí chrbát sa vám síce naskytnú výhľady veľmi podobné tým z Kečky, avšak s výrazne lepšou perspektívou, vďaka vyššej nadmorskej výške. Vrchol Kozieho chrbta je úzky a pretiahnutý, a **najkrajšie výhľady ponúka jeho západný okraj**. Cesta späť vedie po rovnej trase.

## TIPY NA ZIMNÉ TÚRY

### Z DONOVÁL NA NOVÚ HOĽU A ZVOLEN



**Trasa:** Donovaly - Nová hoľa - vrch Zvolen a späť

**Vzdialenosť:** 9 km

**Náročnosť:** stredne náročná

**Trvanie:** 3,5 hod.

**Nástupný bod:** centrálné parkovisko Donovaly

**Vzdialenosť od hotela:** 250 m / 3 min.

Východiskovým bodom tejto túry sú Donovaly, kde sa celá turistika začína. **Možnosti máte dve, buď sa vyberiete na Zvolen alebo na Novú hoľu.** V oboch prípadoch budete nasledovať červenú turistickú značku. Ak sa vyberiete na Zvolen, vaša trasa sa začne pri klasicistickom kostolíku, z ktorého vaše kroky povedú do neďalekého lesíka, kde strávite asi 10 minút. Keď z neho vyjdete, môžete sa pokochať pohľadom na Donovaly z výšky. Po ňom na vás čaká mierne prudšie stúpanie, až kým sa nedostanete na samotný vrchol Zvolen vo výške 1403 m n. m. Celý výstup na Zvolen by vám nemal trvať viac ako hodinu a pol. **Z východnej časti Zvolena môžete uvidieť Salátin, hrebene Nízkyh Tatier, ale aj dominanty Veľkej Fatry.**

Ak sa rozhodnete túto turistiku začať výstupom na Novú hoľu, máte dve možnosti. Buď pôjdete po červenej turistickú značke alebo pokiaľ sa vám nechce šlapať, **môžete využiť lanovku, ktorá vás vyvezie na vrchol Novej hole.** Na vrchole vo výške 1361 m n. m. sa vám naskytne vskutku krásne pohľady na okolité hory. Ak budete mať šťastie a počasie vám bude priat, budete mať výhľad na Vysoké a Západné Tatry, Poľanu, Prašivú a Slovenské rudohorie. Všetky tieto úžasné scenérie budete mať z vrchu Novej hole ako na dlani.

Ak si chcete na Novej holi užiť nielen pekné výhľady a turistiku, môžete sa dolu spustiť aj na lyžiach. Lyžiarske stredisko ponúka zjazdovky pre stredne pokročilých a skúsených lyžiarov. Taktiež **zo Zvolena vedie 1,9 km dlhá skialpinistická trasa**, po ktorej sa dostanete naspäť do Donoval. Medzi Zvolenom a Novou hoľou je to veľmi krátka cesta, ktorú rýchlo absolvujete aj v zime.

### PLOSKÁ



**Trasa:** Vyšná Revúca - Sedlo Ploskej - Ploská a späť

**Vzdialenosť:** 12,5 km

**Náročnosť:** stredne náročná

**Trvanie:** 3 hod.

**Nástupný bod:** Vyšná Revúca

**Vzdialenosť od hotela:** 22 km / 25 min.

Výstup na Ploskú odporúčame začať z obce Liptovské Revúce, konkrétne z časti Vyšná Revúca. Autom sa do obce pohodlne dopravíte z Residence Hotela za 25 minút. **Trasa je členitá a ponúkne vám nekonečné výhľady na okolie.** Túra je stredne náročná a počas zimy vám môže dať zabráť.

Trasa vás zavedie z osady Vyšná Revúca po žltej turistickú značke cez lúky a pasienky do Sedla Ploská a už v tejto časti trasy sa vám ukážu nádherné výhľady na Nízke Tatry, Liptovskú Lúžnu, ako aj Malú Fatru. Napravo od sedla sa vypínajú bralá rezervácie Čierny kameň, a trasa chvíľu **lemuje aj Náučný chodník Čierny kameň a vy si môžete prečítať niekoľko informačných tabúl.**

Trasa pokračuje po žltej značke a chodník vás zavedie až **na vrchol Ploská, ktorá sa týči vo výške 1532 m n. m.** Na vrchole sa nachádza pomník SNP a obdivovať môžete výhľady na Martinské hole či Turiec.



#### TIP PRE ZDATNEJŠÍCH TURISTOV

Ak sa odvážite na čosi viac, z Ploskej turistický chodník pokračuje po červenej značke a prevedie vás nenáročným terénom cez Chyžky a Koniarky a ďalej až na najvyšší vrchol Veľkej Fatry - Ostredok. Treba však rátať s tým, že aj cesta späť môže byť v zasneženom teréne náročná a zdĺhavá, preto odporúčame dobre zvážiť, či budete z Ploskej v trase pokračovať.

# ZAČÍNAME SO ZIMNOU TURISTIKOU

Keď si plánujeme nejakú turistiku, väčšinou je to v období od jari do jesene. Avšak zime nemusí kralovať len bežkovanie či lyžovanie. **Objavte čaro turistiky v zime aj vy!** Samozrejme, má to svoje špecifiká, ktoré netreba podceňiť.

Na obľúbených trasách sotva stretnete nejakých turistov, čerstvý sneh dodáva krajine neopakovateľné čaro, sneženie je oveľa príjemnejšie ako jesenný dážď, no treba zdôrazniť, že **tá istá trasa je v zime minimálne o stupeň náročnejšia**. Chôdza po snehu je náročná, teploty vzduchu sú nízke a výbava je o čosi ťažšia.

V zime je o niečo dôležitejšie dbať na **správnu výbavu**. Čo sa týka oblečenia platia tu rovnaké zásady ako aj počas ostatných ročných období. **Vrstvenie je základ**. Zo začiatku je dobré dodržať pravidlo „menej je viac“. Ak vám spočiatku bude aj trochu zima, pohyb vás zahreje. V batohu určite odporúčame mať **náhradné ponožky, termo tričko, teplú mikinu, a niečo na zahriatie počas státia**. Hrubé vrstvy ako otepľovačky a páperové bundy odporúčame nechať doma.

Vsajte na dobré topánky. Určite na zimnú túru **odporúčame vysokú obuv s nepremokavého materiálu**. Na škodu určite nie je aj tuhšia podrážka, prípadne odporúčame zbaliť si mačky v prípade, že terén bude náročnejší.

## NA ČO NEZABUDNÚŤ:



**RUKAVICE**  
(aspoň 2 páry)



**NÁVLEKY NA  
TOPÁNKY**



**ŠATKA NA KRK**



**ČIAPKY**  
(aspoň 2ks)



**MAČKY**



**PALIČKY**



**ČAJ V TERMOSKE**



**ČELOVKA**



**GPS NAVIGÁCIA**



# ZIMA NA DONOVALOCH

Donovaly majú svoje čaro v každom ročnom období, no množstvo návštevníkov sem zavíta práve počas zimy. Rodiny s deťmi či priatelia si tu nepochybne užijú zimnú dovolenku plnú lyžovačky a zimných aktivít na čerstvom vzduchu. Užite si aj vy dni voľna v srdci Slovenska, v nádhernom prostredí, ktoré kombináciou svojej polohy, atrakcií a služieb premení váš zimný čas na nezabudnuteľné dobrodružstvo.

## LYŽOVAČKA NA NOVEJ HOLI A ZÁHRADIŠTI

Lyžovanie či jazda na snowboarde sú bezpochyby najobľúbenejšie zimné športy, ktoré si počas zimy užíva takmer každý. Na Donovaloch vás čaká celkom **19 zjazdoviek** s kilometrami **profesionálne upravených tratí**, **moderné a rýchle lanovky**, ktoré vás pohodlne vyvezú na vrchol svahov a **14 vlekov**. Vyvezte sa lanovkou TELEMIX Nová hoľa, ktorá je kombináciou 6-sedačkovej lanovky s 8-miestnou kabínou alebo 4-sedačkou Buly Expres Záhradište. Na Záhradišti **stredisko ponúka aj možnosť večerného lyžovania** pri umeľom osvetlení a tri zjazdovky.

## ŠKOLA LYŽOVANIA

Pre všetkých začiatočníkov na svahu, nielen deti, ale aj dospelých, je tou správnu voľbou lyžiarska škola. Zverte sa do rúk **profesionálnym licencovaným inštruktorm** a s ich pomocou urobte prvé kroky na lyžiach či snowboarde **bez zbytočných zranení**. Naučia vás správnu techniku lyžovania, brzdenia a tiež pomôžu každému, kto chce vylepšiť štýl jazdy.

## FUN PARK

Beriete na hory aj svoje ratolesti? Určite pri návšteve zimných Donovál nevynechajte najväčší FUN PARK na Slovensku. Deti sa tu naučia lyžovať pod dohľadom inštruktrov, ale to nie je všetko. FUN PARK **ponúka rozmanité možnosti zábavy, hier či súťaží**. Nájdete ho v časti Mistríky, priamo medzi svahmi Novej hole a Záhradištom. Najväčším pomocníkom pri výučbe lyžovania detí je **9 posuvných pásov a nechýba ani karusel – kolotoč poháňaný motorom**. Deti sa tu môžu učiť lyžovať už od 3 rokov a práve posuvné pásy sú pre malých začiatočníkov najväčším pomocníkom.

## BEŽECKÉ TRATE

Na Donovaloch si na svoje prídu aj bežkári. Radi objavujte zimné prírodné krásy v pokoji na bežkách? Vyberte si jednu z viacerých tratí a **vyrazte napríklad z Donovál na Šachtičku, zo Šachtičky do lokality Izbica, alebo preskúmajte**



**okruhy Polianka či Močiare**. Priamo v obci začínajú viaceré upravené bežkárske trate, ktoré sú vhodné pre prvé pokusy na bežkách, ale aj okruhy ideálne pre zdatných bežkárov. Bežkové trasy vás pri ideálnom počasí očaria krásnymi výhľadmi na okolitú prírodu Donovál, Nízkych Tatier a Veľkej Fatry.

## RIDERSPARK

V Ridersparku vašu zdatnosť preveria prekážky rôznych úrovní od najľahších až po profi prekážky a **preto sa tu vy-**



**blázní naozaj každý adrenalínový nadšenec.** Riderspark je pravidelne ratrakovaný a denno-denne profesionálne upravovaný. O pohodu a atmosféru sa počas dňa stará hudba z Chillout zóny.

## SKIALPINIZMUS

Tiež ste sa nechali zlákať lyžovaním po neupravenom teréne a na lanovky pozeráte len z diaľky pri výstupe po okolitých svahoch? **Novodobému trendu menom skialpinizmus**

**podľahne každým rokom viac a viac ľudí a užiť si ho môžete aj u nás na Donovaloch.** Stačí mať dobrú kondíciu, ostatnú výstroj si môžete požičať priamo v požičovni a v prípade dostatočných snehových podmienok môžete vyraziť v okolí kamkoľvek vás vaše lyže zavedú.

## ADRENALÍNOVÉ ZÁŽITKY

Nie ste lyžiar ani bežkár? Žiadny problém! Atrakcií a spôsobov ako objavovať okolité prostredie je tu množstvo aj mimo zjazdoviek. **Adrenalín do krvi vám bezpochyby naženie jazda na snežných skútroch,** na ktorých môžete brázdiť po zasnežených lúkach.

Ďalším spôsobom ako zažiť absolútny adrenalín a nezbudnuteľný pohľad na okolitú panorámu z vtáčej perspektívy je **paragliding.** **Let v tandeme so skúsenými letcami** zažijete nad Donovalmi vo výške až 500 metrov nad zemou. Ak by ste sa chceli naučiť lietať samostatne, je v ponuke aj kurz paraglidingu.

## LADOVÉ KLZISKO

Oblúbenou zimnou aktivitou je určite aj korčuľovanie a preto sa klzisko stalo neodmysliteľnou súčasťou zimných Donoval. Nájdete ho priamo pri údolnej stanici lanovky TELEMIX Nová hoľa. **K dispozícii je pre všetkých korčuľiarov** a vo vyhradený čas aj pre priaznivcov ľadového hokeja. **Najčarovnejšiu atmosféru má práve vo večerných hodinách, pod holým nebom s umelým osvetlením.** Ideálny spôsob ako stráviť čas s rodinou, či zažiť romantické ľadové rande vo dvojici. Nemáte so sebou korčule? Žiaden problém, zapožičať si ich môžete priamo na mieste.

## PSIE ZÁPRAHY

K typickým donovalským atrakciám, ktoré zlákajú každoročne množstvo turistov sú aj psie záprahy. **Sane poháňané psím záprahom vás prevedú trasou dlhou 1 km, 2 km alebo 3 km,** prípadne sa so záprahom môžete vydať **na nezabudnuteľný výlet v okolí.** Na Donovaloch mali dlhoročnú tradíciu aj preteky psích záprahov, z ktorej sa žiaľ momentálne upustilo.

## TURISTIKA A VÝLETY V OKOLÍ

Jesenný či zimný pobyt na Donovaloch môžete stráviť aj prechádzkami v prírode či turistikou. **Vydajte sa peši na Novú hoľu** a odtiaľ prípadne na vrch Zvolen. Táto trasa je schodná aj počas zimy. **Náročnejšou túrou je výstup na Kozí chrbát či Borišov.** Počas jesene sa vám naskytnú neopakovateľné výhľady na sfarbené lesy a počas zimy preveríte svoju kondičku na zasnežených trasách.

# VYMEŇTE LYŽE ZA BEŽKY

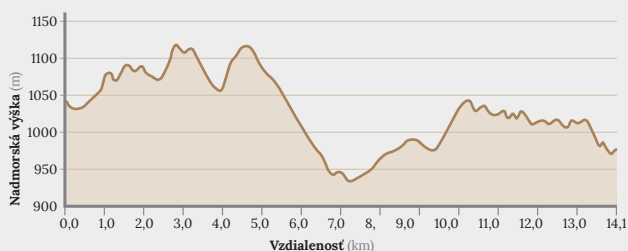
Potrebujete na chvíľu vypnúť a uniknúť pred každodenným kolotočom povinností? Obujte si bežky a vydajte sa za dobrodružstvom do prírody. Nielenže spravíte niečo pre svoju kondíciu, ale naskytnú sa vám aj nádherné výhľady na zasneženú prírodu. Na Donovaloch máte hneď niekoľko možností, kam sa na bežkách vydať. Doprajte si dostatok času, stanovte si vlastné tempo a pokojne pozorujte zimnú prírodnú scenériu, či vrcholky zasnežených hôr.

## ZNAČENÉ ZIMNÉ BEŽECKÉ TRATE

### DONOVALY - ŠACHTIČKA

**Dĺžka trate:** 14 km  
**Prevýšenie:** 250 / 320 m  
**Náročnosť:** stredná

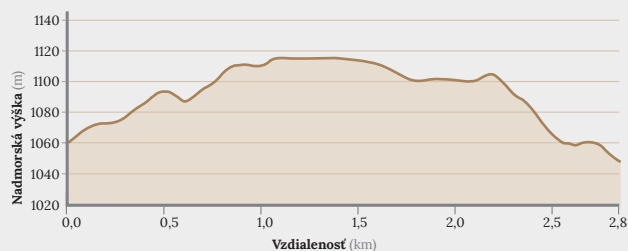
Začiatok trasy je na Donovaloch odkiaľ pokračuje stúpaním po upravenej lyžiarskej trase do osady Polianka. Tu sa nachádza rázcestie lyžiarskych trás a vy pokračujete po zelenej trase miernym stúpaním v krásnom lesnom prostredí. Postupne sa z lesa dostanete na lúky, z ktorých sa vám pri ideálnom počasi naskytnú nádherné výhľady na Veľkú Fatru. Ďalej trasa pokračuje miernym klesaním a stúpaním do lokality Žliabkar. Na tomto mieste si môžete dať pauzu a pozrieť si, ako vyzeral niekdajší Špaňodolinský vodovod. Trasa ďalej pokračuje strmším stúpaním a neskôr zvlneným terénom do sedla Horný Šturec. Pokračuje až na križovatku so žltou lyžiarskou trasou a odtiaľ je to na Šachtičku len niekoľko stovák metrov.



### OKRUH POLIANKA

**Dĺžka trate:** 2,8 km  
**Prevýšenie:** 60 / 80 m  
**Náročnosť:** ľahká

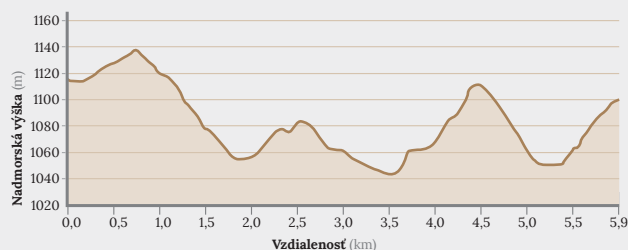
Trasa sa začína na križovatke lyžiarskych trás v osade Polianka. Tvorí okruh a tak je možné ju prejsť oboma smermi. Ak na bežkách len začínate, táto nenáročná trasa je ideálna na preverenie vašej zdatnosti.



### OKRUH MOČIARE

**Dĺžka trate:** 5,9 km  
**Prevýšenie:** 180 / 200 m  
**Náročnosť:** ľahká

Začiatok tejto trasy je na križovatke troch lyžiarskych trás. Tvorí okruh a tak je možné ju prejsť v oboch smeroch. Časť tejto trasy ide spoločne so zelenou lyžiarskou trasou Donovaly - Šachtička. Prechádza nádherným prostredím lesov a lúk, z ktorých sa vám naskytne rozprávkový výhľad. Trasa je vhodná aj pre menej zdatných lyžiarov, treba si však na ňu vyčleniť viac času.

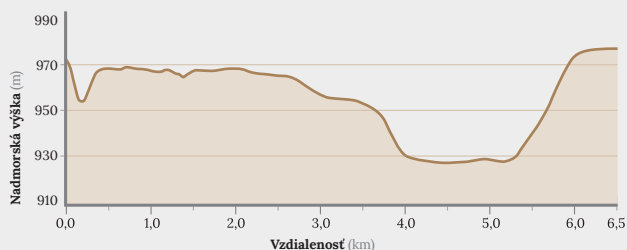




**ŠACHTIČKA - IZBICA**

**Dĺžka trate:** 6,5 km  
**Prevýšenie:** 60 / 50 m  
**Náročnosť:** ľahká

Trasa sa začína v lokalite nad Šachtickou, kde križuje zelenú lyžiarsku trasu, ktorá vedie na Donovaly. Zo Šachtičky vás zavedie do sedla Dolný Šturec, kde sa nachádza lyžiarske značenie. Z Dolného Šturca vás povedie popod Jelenskú skalú a ponad bývalý partizánsky bunker Mor Ho! až do jej cieľa – lokality Žliabkar (Izbica). Tu sa trasa opäť križuje so zelenou trasou. Celá trasa vás prevedie náučným chodníkom a počas jasných dní vám ponúkne krásne výhľady na Veľkú Fatru. Ak sa na túto trasu vyberiete, dajte pozor. V teréne ešte nie je značená, avšak je upravovaná. Značené sú len križovatky.

**BENEFITY BEŽKOVANIA**

Bežkovanie je obľúbeným zimným športom všetkých vekových kategórií. Narozdiel od lyžovania si pri ňom viac zamakáte a posilníte celé telo. Nikoho asi neprekvapí, že najrozšírenejším je práve turistické bežecké lyžovanie a teda spoznávanie krajiny na bežkách. Nie ste pri ňom viazaní len na

upravené trate a strediská, stačí vám sneh a bežecká výstroj.

Keď raz podľahnete čaru bežkovania, zlepšíte si kondíciu a urobíte niečo dobré aj pre svoju dušu. Bežkovanie je takmer ako meditácia v snehu. Zameriate sa len na to podstatné. Nádych a výdych a svet okolo vás zmizne. Navyše, Donovaly majú pre bežkovanie ideálne podmienky.

❖ **JE TO NAJPRIRODZENEJŠÍ SPÔSOB LYŽOVANIA.**

Chôdza a beh na lyžiach sa deje v súlade s prirodzenosťou pohybu ľudského tela. Pri bežkovaní zapájate dolnú aj hornú časť tela a tým pádom nielenže zapájate všetky svaly, ale trénujete aj koordináciu.

❖ **SPALUJETE KALÓRIE.** Ak dodržiavate svižné tempo a frekvenciu tepu, máte o zimné kardio postarané! Na bežkách sa môžete aj rozcvičiť, roztiahnuť (strečingovať) a tiež posilňovať.❖ **BUDUJETE LEPŠIU KONDIČKU.** Tým, že do pohybu zapájate celé telo, vaša kondička a vitálnosť sa zvyšuje.❖ **BEŽECKÉ LYŽOVANIE JE SLOBODNÉ.** Môžete si robiť na lesných cestách alebo lúkach stopy,

obmedzovaní ste len snehom a vlastnými schopnosťami, ktoré rozvíjate. Na bežkách sa dá presúvať a cvičiť aj na slabom snehu.

❖ **UDRŽUJE DUŠEVNÚ ROVNOVÁHU.** Pri bežeckom lyžovaní môžete splývať s krajinou, váš dych je prirodzene plnší a prekonávate samého seba, čím tento šport blahodárne vplyva na rozvoj vôľových vlastností a posilnenie a udržiavanie duševnej rovnováhy.❖ **ZMIERŇUJETE STRES.** Vďaka bežkovaniu uniknete z ruchu mesta do lesov alebo okolitých lúk. Pokoj, ktorým sa obklopite, vám umožní konečne vypnúť. Čerstvý vzduch a zimné slnko vás zasa príjemne osviežia.

## SKIALP – DOBRODRUŽSTVO PRE ZDATNEJŠÍCH

Skvelou príležitosťou, ako si dať v zime poriadne do tela, chytiť bronz, stráviť dlhé hodiny na sviežom čerstvom vzduchu a pri tom všetkom sa ani chvíľu nenudiť, je práve skialpinizmus. Ako bonus vám ponúka krásne výhľady na okolitú krajinu. Pravdou je, že každý kto by chcel vymeniť klasické lyžovanie za skialp, by mal byť naklonený fyzickej aktivite spojenej s adrenalinom pri zjazdoch v neupravenom horskom teréne.

Vydajte sa na miesta, ktoré ste doposiaľ nepreskúmali, využite možnosť dostať sa na lyžiach za hranice upraveného terénu a nechajte sa aj vy zlákať skialpinizmom priamo na Donovaloch. Ak milujete hory, turistiku a zimu, určite nebudete banať. **Na Donovaloch sú podmienky vhodné tak pre začí-**

**najúcich, ako aj pre skúsených skialpinistov.** Voľný terén rovnomerne zasypaný čerstvým snehom vás zláka najmä za snečných dní, no pri spoznávaní okolia sa vám môže ľahko stať, že sa stratíte, alebo sa dostanete do strmého žľabu. Voľte preto trasu veľmi opatrne a predvídajte.

Človek prirodzene túži po harmónii a nie každý dokáže „vypnúť“ či relaxovať v dave iných lyžiarov v strediskách. **Na skialpových lyžiach sa v zime môžete dostať na také miesta, kde sa väčšina našej populácie nevyberie.** Dokonca, na niektoré miesta je ľahšie dostať sa v zime na lyžiach po snehu, ako v lete po svojich.



### SKIALPINIZMUS NA DONOVALOCH

**Na Donovaloch sa nachádzajú aj oficiálne skialpové trasy** - základná skialpová trasa vedie z centra Donovál a kopíruje červenú turistickú trasu na Vrch Zvolen a následne na Novú hoľu. Dĺžka výstupu je 2 km s prevýšením 417 m. Ak si chcete trasu predĺžiť, orientujte sa na sedlo Prí-

por a až potom na Zvolen a Novú hoľu. Táto trasa je dlhšia o takmer 1,5 km. Zaujímavá je aj trasa, ktorá začína pri lanovke na Novú hoľu a popri bobovej dráhe stúpa na bufet Patočiny. Táto trasa má dĺžku 4,2 km a prevýšenie 466 m.

Patrite medzi vášnivých turistov, milujete hory aj lyže, no k skialpinizmu ste sa ešte nedostali? Ak vás láka predstava

lyžovania po neupravenom teréne, na Donovaloch **môžete začať aj na klasickej zjazdovke**, kde si vyšliapete terén do kopca a ľahko zistíte, či je vaša kondička dostatočná na náročnejšiu túru. Výstroj si môžete požičať v požičovni a neskôr si zabezpečíte vlastnú. Pre začiatok sa odporúča ísť s niekým skúseným, kto pozná terén, zväžiť môžete aj horského vodcu.

## DONOVALY – IDEÁLNE MIESTO PRE ZIMNÚ DOVOLENKU S DEŤMI

Donovaly sú svojou polohou ideálnym miestom na zimnú dovolenku a vďaka množstvu atrakcií sú tou správnou voľbou, kde stráviť dovolenku s celou rodinou. Ubytujte sa v našom hoteli a o program a zábavu bude mať postarané celá rodinka.



### DETSKÝ KLUB POD VEDENÍM MEDVEDÍKA MOMA

U nás v hoteli Residence nájdete detský kútik, ktorý je otvorený nielen pre ubytovaných hostí, ale aj pre verejnosť. Naš maskot medvedík MOMO si pre deti pripravil skvelé aktivity a spolu s animátormi postrážia a zabavia vaše deti, zatiaľ čo vy si môžete užiť chvíľku pre seba.

Počas sviatkov, prázdnin, veľkých akcií a voľných dní v roku sa o **program detí okrem MOMA starajú aj skúsení**

**animátori.** Na vyžiadanie vám radi zabezpečíme aj stráženie detí priamo na izbách.

V našom Kids Clube **nezahálame ani počas zimy.** Deti si môžu užiť prípravu na Mikuláša, počas ktorej je pre nich pripravené zdobenie perníčkov, zatiaľ čo vy môžete nerušene s polovíčkou popíjať teplý punč. Pripravený je pre ne **skvelý program, tvorivé dielne a animátori.** Rovnako sa o vás aj vaše ratolesti postaráme počas vianočných sviatkov a zabezpečíme tú pravú sviatočnú atmosféru.

### KIDS FRIENDLY HOTEL

Residence Hotel & Club bol v roku 2014 ocenený piatimi hviezdami Úniou materských centier. U nás nájdete okrem detského klubu aj priestrané plne vybavené rodinné apartmány, v ktorých nájdete všetko potrebné pre vašich drobčov aj celú rodinu. V každom z apartmánov sa nachádza kuchynka a na vyžiadanie vám radi poskytneme všetko, čo pre vaše deti potrebujete, vrátane detskej stoličky, podložky na prebaľovanie, vaničky, nočníka či ohrievača na fľaše.

Po zábave s MOMOM v detskom kútiku vaše deti určite vyhladnú. Pre najmenších máme pripravené špeciálne menu, zostavené presne podľa detských chutí, či už si zaželajú slané alebo sladké maškrtky. Aj čakanie na jedlo môže byť zábava! Spestriť si ho môžu vyfarbovaním omaľovánok z jedálneho lístka.



## FUN PARK SNEŽNÝ DETSKÝ RAJ

V časti Mistríky na Donovaloch nájdete to pravé miesto pre vaše ratolesti. Nachádza sa v najvýhodnejšej lokalite a to priamo medzi dvomi lyžiarskymi svahmi – Novou hoľou a Záhradištom. **Svojou rozlohou 12500 m<sup>2</sup> a vybavením sa zaraďuje do popredia detských parkov** a to nielen na Slovensku, ale aj v Európe.

Nájdete tu 9 posuvných pásov, kto-

ré sú deťom nápomocné pri výučbe lyžovania a vďaka nim sa naučia lyžovať oveľa **jednoduchšie, bez strachu a s kopou zábavy**. Nachádza sa tu aj karusel – kolotoč poháňaný motorom, ktorý je tiež veľkým pomocníkom pre začínajúcich lyžiarov a deti si na ňom užijú kopec zábavy. V lyžiarskej škôlke sa môžu učiť lyžovať deti už od 3 rokov.

Pre deti sú každý deň počas zimy pripravené prekvapenia, hry, súťaže a animačný program a počas celého

dňa sa o program starajú **maskoti zajac DODO, veverička LULU a macko BRUMÍK**.

Denne o 12.00 vo FUN parku prebieha jedinečná Show na snehu, sprevádzaná množstvom hier, zábavou či jazdou v snežnom vláčiku. Najmenšie detičky, ktoré sú už z lyžovačky vyčerpané si môžu oddýchnuť v DODO klube, kde sa zahrejú a môžu sa zahrať s množstvom hračiek pod dozorom milých animátoriek.



# AKO JEDNODUCHO A EFEKTÍVNE PRIPRAVIŤ NEZABUDNUTEĽNÝ KONGRES V RESIDENCE HOTEL & CLUB\*\*\*\*?

Jednou z predností Residence Hotel & Club\*\*\*\* je práve poloha hotela v srdci Slovenska – v dedinke Donovaly v Banskobystrickom kraji, čo ho robí prístupným z každého kúta Slovenska. S ubytovacou kapacitou 190 lôžok je tým správnym miestom pre váš firemný event.

Pre usporiadanie kongresov, konferencií, školení alebo iných eventov je náš hotel ideálnym miestom aj vďaka 8 ročným skúsenostiam, počas ktorých sme pre našich klientov usporiadali vyše 800 jedinečných eventov. Hlavnú časť vypĺňajú najmä firemné školenia a kongresy rôznej veľkosti.

## PRIESTORY AJ PRE NÁROČNÝCH

V hoteli je k dispozícii **rokovacia sála Grand Residence s kapacitou 250 miest**, ktorú je možné rozdeliť na dva menšie konferenčné salóniky Residence I a Residence II s kapacitou 120 a 80 miest. Za zmienku stojí určite aj **salónik PANORAMA, vhodný pre menšie eventy do 30 hostí** s jedinečným výhľadom na okolité hory. Potrebujete počas eventu viac jednotlivých salónikov? V hoteli vieme podľa vašich požiadaviek pripraviť **salóniky s celkovou kapacitou až 350 miest**. V prípade záujmu vám je k dispozícii naša **priestranná terasa s panoramatickým výhľadom** s možnosťou využitia párty stanov.

## PRÍPRAVA EVENTU BEZ STAROSTÍ

Príprava eventu je dlhodobý a náročný proces, v ktorom sa **dbá na každý detail**. Pre vás však nemusí znamenať žiadny stres a starosti. Zverte sa do našich rúk a my sa postaráme o to, aby ste u nás zažili event podľa vašich predstáv, ktorý prebehne hladko a presne podľa vašich požiadaviek. Ku každému klientovi pristupujeme individuálne a snažíme sa mu vyjsť maximálne v ústrety v každom smere.

Po odsúhlasení kompletného scenára eventu prichádza na rad príprava. Každý úsek hotela je oboznámený s plánovaným scenárom s dôrazom na najefektívnejší spôsob jeho organizácie. Ochotný, milý a spoľahlivý tím zamestnancov zabezpečí hladký priebeh každého eventu.

**Našou prioritou je, aby bol klient spokojný po každej stránke, užíval si svoj event a nemusel mať starosti nad jeho dohliadaním.**

## CATERING NA MIERU

Podľa vašich prianí zostavíme aj kompletné gastronomické služby na mieru. Každá ponuka je vypracovaná individuálne pod dohľadom nášho šéfkuchára. Možnosti stravovania dôkladne premyslíme a prispôbíme podľa tematického zamerania eventu. Pri rozmanitej ponuke rautových stolov si každý príde na svoje.

**Catering počas eventu zabezpečujeme priamo v konferenčných priestoroch, počas leta na terase, v lobby bare, v zimnej záhrade alebo v jednej z našich reštaurácií.**

**Myslite už teraz na svoj jarný kongres a rezervujte si termín za výhodnejšie podmienky.**

Viac informácií na tel. číslo 0917 432 502 alebo [manager@residencehotel.eu](mailto:manager@residencehotel.eu)

## OUTDOOROVÉ AKTIVITY NA UTUŽENIE KOLEKTÍVU

Radi vám na mieru pripravíme tímový program v Pevnosti Boyard, kde môžete pod dohľadom Otca Fourasa otestovať svoje zručnosti, vedomosti, zažiť vzrušenie pri prekonávaní seba samého no najmä posilniť tímového ducha na spoločnej ceste do cieľa.

K exteriérovým teambuildingovým aktivitám sa naskytá mnoho krásnych priestorov donovalskej prírody od rozľahlej hotelovej terasy, multifunkčných ihrísk až po možnosti využitia lanovky, okolitých lúk a lesov a to všetko na peši dosah od hotela. O exteriérové aktivity nie je núdz

ani počas zimných mesiacov.

Pre milovníkov nádherných výhľadov je tu počas zimy lanovka na Novú Hoľu a pre adrenalínových nadšencov zas možnosť okúsiť skutočne čerstvý vzduch z 500-metrovej výšky pri paraglajdingu.

## PÁROVANIE VÍNA A JEDLA

Jedlo nie je len prostriedok na utíšenie hladu, rovnako ako víno sa nepožíva len na uhasenie smädu. Konzumácia kvalitného jedla a vína by mali byť najmä o zážitku a mali by v nás vyvolať emóciu, potešenie či jemný úsmev pri kombinácii chutí v chuťových pohárikoch na jazyku.

Nie každý deň máme priestor dopriať si to najlepšie, avšak, keď už si vyhradíme čas na gurmánsky zážitok, mali by sme si dopriať to, čo máme naozaj radi. Len si predstavte, ako sa celý deň tešíte na skvelú večeru s pohárom obľúbeného vína. Deň je hneď krajší, keď sa jedlo stane jeho čerešničkou na torte.

U nás v Residence Hotel & Club \*\*\*\* pripravujú naši kuchári jedlá z výberových surovín a pri ich príprave dbajú na filozofiu „jedlo ako liek“. Niektoré jedlá sú pre nás takým pô-

žitkom, že si ich môžeme dopriať ako zaslúženú odmenu.

Isté jedlá chutia lepšie s vínom a tu môžeme hovoriť aj o istom druhu umenia či hotovej vede. Hlavným konceptom v teórii párovania vína je to, že určité elementy ako textúra alebo chuť vo víne a v jedle na seba vzájomne pôsobia. Spojenie vína a jedla by malo byť harmonické, ich komponenty by sa mali navzájom dopĺňať a vytvoriť niečo, čo navzájom zvýrazní ich individuálne vlastnosti. Zároveň však ide o jemnú rovnováhu, pretože víno by nemalo chuť jedla prebiť a naopak.



### ZÁSADY SPRÁVNEHO KOMBINOVANIA VÍNA S JEDLOM:

- ❖ **Menej je niekedy viac a platí to aj naopak.** Ak máte chuť na jednoduché rýchle jedlo, určite k nemu neodporúčame otvárať fľašu najlepšieho vína, aké doma nájdete. Naopak, ak chystáte veľkolepú večeru, určite sa oplatí zainvestovať aj pri výbere vína a spolu tak vytvoriť naozajstný gurmánsky zážitok.
- ❖ **Nie ste si istý? Stavte na istotu!** Niekomu sa kombinovanie jedla a vína môže javiť ako hotová veda. Ak sa chcete vyvarovať zbytočným chybám, stavte na vína, ktoré sa dajú kombinovať s celou škálou jedál. Takýmito vínami sú napríklad Sauvignon Blanc či Rizling rýnsky.
- ❖ **Aké víno, také jedlo.** Ak pripravujete ľahké a svieže jedlo, najlepšou voľbou je siahnuť po víne, ktoré je ľahké a svieže, ako napríklad Iršai Oliver či Müller Thurgau. K divine, či pečenej kačke je vhodné zvoliť Dunaj s pikantkou a výraznou chuťou. K ovocným jedlám sa skvele hodia vína s ovocnou chuťou ako je napríklad Muškát.
- ❖ **Slané verus sladké.** Vo všeobecnosti sa k slanším jedlám hodia vína s výraznejšou kyselinkou. Preto je vhodné si napríklad k syrovej mise otvoriť fľašu Rizlingu či Silvánskeho zeleného. Zaujímavý kontrast však môže vytvoriť aj sladké víno v kombinácii so slaným syrovým jedlom. Skúste kombináciu syrov so sladkým Rizlingom rýnskym či polosladkým rosé.
- ❖ **Dezertné vína.** Ak chcete podávať k dezertu pohár vína, vyberajte starostlivo. Príliš sladký dezert spôsobí, že aj to najchutnejšie dezertné víno sa stane nevýrazným. Ideálne je kombinovať napríklad ovocné zákusky s dezertným vínom.

## RECEPT ŠÉFKUCHÁRA: TELACIA KOTLETA

Pripravili sme pre vás jedinečný recept na telaciu kotletu na bylinkách so špargľou, džatkami, medvedím cesnakom a pyré z bielej špargle, ktorý nájdete aj v našej ponuke „A la carte“. Pre dokonalý zážitok ho naši kuchári odporúčajú kombinovať s lahodným, akostným, polosuchým vínom Furmint „33“ od slovenského vinára Vladimíra Hronského.

### NA PRÍPRAVU BUDEME POTREBOVAŤ NASLEDOVNÉ SUROVINY:

1kg telací hrebienok	100g šalotka
30g soľ	1dcl biele sladké víno
4ks celé čierne korenie	50g med
2dcl olivový olej	150g maslo
2 strúčiky cesnaku	0,5g xantánová guma
10g tymián čerstvý	200g zemiaky
10g majorán čerstvý	70g múka bezlepková
200g špargľa zelená	10g medvedí cesnak
400g špargľa biela	200g mrkva mladá

### POSTUP:

Telací hrebienok si nakrájame na porcie a kosť očistíme od prebytočného. Mäso následne umyjeme, osušíme, osolíme, vložíme do vákuovacieho sáčku, pridáme cesnak, korenie, tymián, majorán, olivový olej, zavákuujeme a necháme odležať v chladničke cca 24 hodín. Následne dáme mäso do sous vide prístroja na 4 hodiny pri 60°C. Následne mäso vyberieme z prístroja a necháme odležať cca 24 hodín.

Bielu špargľu a šalotku si očistíme a nakrájame na drobno. Do kastroľa si dáme olej, ktorý zohrejeme a pridáme šalotku so špargľou a pomaly restujeme. Podlejeme bielym vínom, pridáme med, osolíme a varíme cca 15 minút. Počas varenia, ak sa nám vyparí tekutina, podlievame vodou alebo zeleninovým vývarom. Nepridávame veľa tekutiny aby sme nemali riedke pyré. Keď máme špargľu uvarenú, rozmixujeme ju na hladké pyré, ktoré prepasirujeme a zahustíme xantanom a prevaríme.

Zemiaky si očistíme, umyjeme a dáme variť do osolenej vody. Uvarené zemiaky scedíme a necháme si len trochu vody na dne, potom zasypeme múkou a zakryjeme. Necháme cca 2 hodiny pod pokrievkou. Následne zemiaky popučíme

na hladkú hmotu aj s múkou a vytvarujeme rovnaké guľičky.

Mrkvu a zelenú špargľu si očistíme, umyjeme a ugrilujeme na rozohriatej panvici. Keď je zelenina ugrilovaná, pokvapkáme olivovým olejom a osolíme.

Telací hrebienok si vyberieme z vákuovacieho sáčku, očistíme, poutierame od bylín, a opečieme ho na rozohriatej panvici na oleji cca 2 minúty z každej strany. Pridáme plátok masla a jemne na panvici s hrebienkom premiešame.

Ďalej si na panvicu dáme tuk zo slaniny alebo bravčovou masť a džatky začneme opekať. Opekáme z každej strany do zlata. Môžeme pridať aj viac tuku aby sa nám džatky lepšie opekali. Prebytočný tuk scedíme, pridáme umytý a nakrajaný medvedí cesnak, osolíme a jemne ešte porestujeme.

Pyré z bielej špargle pred podávaním zjemníme maslom.

*Dobrá chuť, gurmáni!*



# AYURVÉDA – VEDA O ŽIVOTE

**Naše ayurvédске wellness centrum je rajom harmónie tela, mysle a duše. Ponúkame vám viac, než len dobrú masáž – u nás nájdete rovnováhu a pochopíte, že nájsť zdravie a šťastie je celkom jednoduché.**

Ayurvéda hovorí o tom, že všetko sa skladá z piatich elementov, ktoré predstavuje voda, oheň, vzduch, zem a priestor. Tie sú v našom tele formované do troch dóš, ktoré sú zodpovedné za naše zdravie a funkčnosť nášho organizmu. Ideálny stav je, keď sú všetky v rovnováhe. Aby sa dóše dostali do rovnováhy, je dôležitá zdravá strava, absolvovanie ayurvédskych masáží a meditácia. Ayurvéda dokáže vyliečiť vašu nespavosť, depresiu, migrénu, alergiu, cukrovku, infekčné ochorenia, problémy s plodnosťou, hyperaktivitu a množstvo ďalších zdravotných potiaží.

Ayurvéda sa zameriava na počiatočnú príčinu ochorenia

a nie len na liečenie dôsledkov a telo a dušu vníma ako celok. Vznikla pred 5000 rokmi v Indii a práve ayurvéda sa stala základom pre čínsku medicínu a homeopatiu.

Kľúčom k zdravému telu je dobre fungujúce trávenie. Každá liečba v ayurvéde je zameraná na očistu tráviacich orgánov – panchakarmu, čo je jedinečná metóda celkovej detoxikácie organizmu. Môžeme ju dokonca považovať za najefektívnejší systém pre prevenciu a liečbu. Stačí zmeniť stravovacie návyky a životný štýl a môžeme sa vyliečiť aj bez liekov, zatiaľ čo popri zlej strave nás nemusia vyliečiť ani tie najlepšie lieky.

## AYURVÉDSKE MASÁŽE

V našom hotelovom wellness centre vám pripravíme ayurvédsku masáž presne podľa vašich predstáv.

### Masáž Abhyangam

Táto uvoľňujúca celotelová masáž s horúcimi olejmi vám pomôže s uvoľnením svalov a nahromadeného stresu. Svaly neuvolňuje tlakom, ale vmasírovaním špeciálnej olejovej zmesi, zloženej z klasického masážneho oleja a bylinnej zmesi. Jej účinky sú preto závislé od kombinácie olejovej zmesi podľa vašej potreby. Ak máte napríklad problémy so spánkom, môžete si byť istý, že po masáži abhyangam sa vyspíte do ružova.

### Masáž Marma

Počas masáže Marma sa tlakom pôsobí na špeciálne body v ľudskom tele – marmy, ktoré sú podľa ayurvédy citlivé miesta, kde sa stretávajú svaly, väzy, kosti, cievy a kĺby. Za pomoci krúživých pohybov a stimulácie marma bodov, sa telo uvoľňuje a lieči od psychických ťažkostí či negatívnych emócií.

### Masáž Shiroabhyangam

Predstavuje olejovú masáž hlavy, krku a ramien. V našom tele sa nachádza 12 životných centier, z toho polovica je práve v týchto partiách. Masáž Shiroabhyangam zvyšuje prietok krvi, zabezpečuje lepšiu koncentráciu a bdelosť a okysličuje mozog.

### Masáž s kizhi

Počas masáže sú používané špeciálne vrecúška naplnené bylinami spolu s masážnymi olejmi. Vrecúška sú prikladané na časti tela, ktoré tak uvoľňujú a vyživujú. Masáž je dobrá najmä po fyzickej námahe, zotavovaní sa z úrazov a pri svalových kŕčoch.





# SAUNOVANIE – ZDRAVÝ RELAX POČAS CHLADNÝCH DNÍ

Ideálnym obdobím kedy si treba dopriať pobyt v horúcej saune je nepochybne zima. Uvoľnite sa, pobudnite chvíľu v teple a svoje myšlienky nechajte voľne plynúť a pri tom všetkom môžete robiť niečo užitočné pre vaše zdravie.

Práve v zime sa potrebujeme aspoň chvíľku vyhriať, aby sa naše telo mohlo lepšie **brániť pred stresom a únavou z chladu**. Naše telo reaguje na vysoké teplo a horúci vzduch zvýšeným potením a to zapríčiňuje vylučovanie **škodlivín z tela**. Takisto **má blahodárne účinky na pokožku**, pretože počas saunovania sa nám otvárajú a rozširujú póry, zlepšuje sa jej prekrvenie a tým aj pružnosť a vzhľad pokožky. Pravidelným saunovaním máte šancu získať jemnú, čistú a pružnú pokožku.

Navyše saunovanie má vplyv aj na **zrýchlenie metabolizmu**, keďže vyvolaným teplom a potením sa **zlepšuje prekrvenie v celom tele** a tak sa zrýchľujú metabolické pochody či látková výmena. Sauna má tiež **preukázateľné liečivé účinky** pri astme, zápaloch a alergiách dýchacích ciest.

## BENEFITY SAUNOVANIA:

- ❖ zlepšuje imunitu organizmu
- ❖ znižuje krvný tlak
- ❖ detoxikuje telo
- ❖ zlepšuje funkciu srdca, pľúc a obličiek
- ❖ pomáha pri bolesti kĺbov, svalov a pri reumatizme
- ❖ účinkuje na lupienku a rôzne alergie
- ❖ zlepšuje spánok a odbúrava stres
- ❖ čistí pokožku a udržuje ju hebkú a pružnú
- ❖ vyhladzuje vrásky



## DODRŽUJTE PRAVIDLÁ SPRÁVNEHO SAUNOVANIA

Zdravý človek bez akýchkoľvek zdravotných komplikácií by mal saunovanie praktizovať 2x v týždni, v 1-3 15-minútových blokoch, v závislosti od druhu sauny. Medzi jednotlivými blokmi by mala byť najmenej 20-minútová prestávka. Po každej návšteve sauny je nevyhnutné **doplniť stratené tekutiny**. Prvá fáza však môže mať individuálnu

dĺžku od 5 do 15 minút, **všetko závisí od vášho pocitu**. Ak sa v saune začnete príliš prehrievať a začnete sa cítiť neprijemne, je čas na druhú fázu, ktorou je ochladenie. Ochladit' sa môžete v bazéne so studenou vodou či v sprche.

Pred vstupom do sauny sa vždy dôkladne osprchujte a utrite a do sauny **vstupujte suchý, bez oblečenia či plaviek**, vhodnou voľbou je obyčajná plachta omotaná okolo tela. Pred sau-

novaním sa neodporúča jesť ani požívať alkohol.

Ak máte problémy so srdcom, pobyt v rozhorúčenej saune sa radšej vyhnite. Rovnako aj pri prejavoch horúčky, virózy, kožných problémoch, gynekologických ochoreniach, ochoreniach obličiek či pri vysokom krvnom tlaku. Kvôli prehrievaniu organizmu sa sauna neodporúča ani ženám v tehotenstve.

# HOTELOVÉ EVENTY JESEŇ/ZIMA 2020/2021

Akcie v RESIDENCE HOTEL & CLUB \*\*\*\* Donovaly, ktoré sme pre vás pripravili od októbra 2020 do februára 2021.



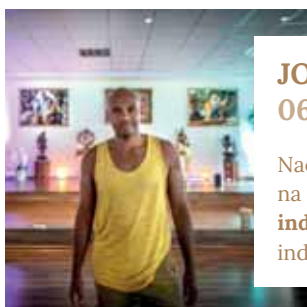
## WINE SNOW A ZAČIATOK HALLOWEENSKEHO TÝŽDŇA „GHOST BUSTERS“ 23. – 25.10.2020

Dobré víno a malebný výhľad na hory? Áno, aj tento rok sa môžete tešiť na 10. ročník obľúbenej a **jedinej vínnej cesty na kopci WINE SNOW 2020**. Prídte si s nami užiť víkend, ktorý sa bude niesť v znamení lahodného **vína**, **skvelej zábavy a ľudovej hudby**. Neodmysliteľnou tradíciou sa stala **detská halloween party**, ktorá sa tento rok poniesie v duchu „**GHOST BUSTERS**“. Malí aj veľkí sú srdečne vítaní.



## HALLOWEENSKÝ VÍKEND „GHOST BUSTERS“ 30.10. – 1.11.2020

Jesenné prázdniny a **veľká detská halloween party**, ktorá sa tento rok poniesie v duchu „**GHOST BUSTERS**“. Deti budú mať pripravený bohatý halloween sky animačný program plný tanca, hier a zábavy. S **animačným teamom** si spravia svoje strašidelné masky a užijú si veľkú halloween sky diskotéku. Dospelí si môžu oddýchnuť v ayurvédskom wellness centre alebo pri pohárikovi vína.



## JOGA VÍKEND S FREDYM AYISIM 06. – 08.11.2020

Načerpajte silu počas jesenných dní plných jogy pod vedením skúseného lektora **Fredyho Ayisiho**. Nezáleží na tom, či ste v joge začiatočník alebo pokročilý. Vychutnajte si nádhernú prírodu na Donovaloch, skvelé **indické zdravé jedlo**, ale aj výnimočnú **ayurvédsku masáž**. Navyše vás počas víkendu zasvätime aj do tajov indickej kuchyne. Máte sa na čo tešiť.



## PREDĹŽENÝ 3+1 ZADARMO VÍKEND 13. – 17.11.2020

Užite si predĺžený víkend a využite akciu **3+1 noc ZADARMO**. Počas celého víkendu bude pripravený bohatý animačný program pre všetky deti. Pokým sa deti budú zabávať, dospelí si môžu vychutnať **degustáciu vína a jedla** od nášho šéfkuchára Richarda Noskoviča alebo nájsť oddych v **ayurvédskom wellness centre**. Pre nežnejšie polovičky bude pripravená špeciálna prezentácia kozmetiky **Sothys** spolu s akciou na procedúry.



## MIKULÁŠSKÝ VÍKEND 4. – 6.12.2020

„Rodičia, pohodlne sa usadte k rozžiarenému krbu s **pohárikom teplého punču**. Vaše deti si zatiaľ budú chystať čížmičku pre Mikuláša...“ Aj takto stručne sa dá charakterizovať Mikulášsky víkend, plný programu, animácií, v predvianočnom duchu, určený pre všetkých malých návštevníkov nášho hotela. Môžu sa tešiť na **zdobenie perníkov v detskom kútiku**, **tvorivé dielne**, **divadielko** a animácie aj s Mikulášskym prevapením.



## VIANOČNÉ SVIATKY POHODY

22. – 26.12.2020

10% FIRST MOMENT ZLAVA  
PRI REZERVÁCI DO 31.10.2020

Zhon, stres, každoročné prípravy hodte tento rok za hlavu. Tú ozajstnú pravú vianočnú pohodu si môžete vychutnať aj u nás. Bezstarostne **relaxujte** a my sa postaráme o **vianočný stromček**, **vianočnú večeru**, **perníky** a **teplý punč**. O vaše deti sa postarajú **animátori** s našim maskotom **Olafom**. Pripravili sme si pre nich bohatý program plný tradičných aj netradičných zážitkov. Nech sú pre vás najväčším darčekom spoločne strávené chvíle.

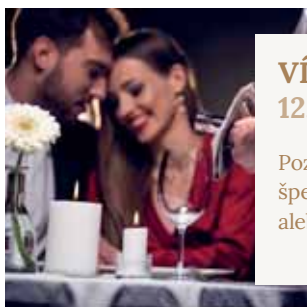


## „HORÚČKA SILVESTROVSKEJ NOCI“

31.12.2020

10% FIRST MOMENT ZLAVA  
PRI REZERVÁCI DO 31.10.2020

Prídte sa s nami rozlúčiť so starým rokom a privítať rok 2020. Ako už názov napovedá, **Horúčka silvestrovskej noci** sa ponese v duchu **tanečnej zábavy**, o ktorú sa postarajú hudobníci, ktorí pobavia všetkých účastníkov. Ako každý rok nebude chýbať **skvelé jedlo**, pripravované pod taktovkou šéfkuchára Richarda Noskoviča, **tombola** a samozrejme hudobná **kapela**, ktorú po polnoci vystrieda **DJ Majco Krúpa**.



## VÍKEND PLNÝ ROMANTIKY

12.2. – 14.2.2021

Pozvite svoju polovičku na **romantický víkend v horskom prostredí**. Na Valentína sme pre vás pripravili špeciálnu ponuku plnú romantiky, dobrého jedla a príjemnej živej hudby. Vychutnajte si **čaro privátnej sauny** alebo pozvite svojich milovaných na nezabudnuteľnú **degustačnú večeru**.



## JESEŇ NA DONOVALOCH

2. 9.–20. 12. 2020

Podte si s nami užiť farebnú symfóniu v srdci Nízkych Tatier na Donovaly. **Príjemný oddych v horskom prostredí môžete zažiť len v tomto farebnom období**. Vychutnajte si s nami **sezónne špeciality** našej kuchyne a **načerpajte novú energiu v Ayurvédskom wellness centre**. Baby friendly vybavenie pre najmenších je samozrejmosťou, tak neváhajte a **užite si relax, v komfortnom prostredí nášho horského hotela**.



## ZIMA NA DONOVALOCH

18. 12. 2020 – 31. 3. 2021

10% FIRST MOMENT ZLAVA  
PRI REZERVÁCI DO 30.11.2020

Stráve s nami zimnú dovolenku v pohodlí krásneho hotela v Nízkych Tatrách. Čakajú vás zážitky z **lyžovania**, **ľadová plocha pre korčuliarov**, **príjemná domáca atmosféra hotela**, **skvelé jedlo z dielne kuchára Richarda Noskoviča**, **aktivity pre deti v Residence Kids Club s animátormi**.

ZMENA PROGRAMU JE VYHRADENÁ V ZÁVISLOSTI OD AKTUÁLNYCH HYGIENICKÝCH  
A BEZPEČNOSTNÝCH NARIADENÍ KVÔLI SITUÁCII COVID-19.



RESIDENCE HOTEL & CLUB  
DONOVALY \*\*\*\*

## HOTEL PIATICH ZMYSLOV

Residence Hotel & Club\*\*\*\* na Donovaloch prináša úplne nový pohľad na vašu dovolenku alebo pracovnú cestu.



Koncepcia hotela dbá na detaily a váš pobytmeníme na zážitok.



Chceme, aby ste u nás strávili chvíle, ktoré budú symfóniou piatich zmyslov.



### GASTRONÓMIA S FANTÁZIOU

Tradičné a netradičné chute s kvalitnými sezónnymi potravinami.

### DOBRODRUŽSTVO NA HORÁCH

Desiatky aktivít s vôňou dobrodružstva a adrenalínu.



### DONOVALSKÁ SYMFÓNIA

U nás začujete baviacich sa hostí a detský smiech.

### AYURVÉDSKE WELLNESS

Indický terapeut, ayurvédské procedúry, Sothys Paris kozmetika.



### RESIDENCE kids club

Najmenší hostia sa zabavia v priestranom detskom kútiku aj s animátormi.

### HOTEL S ATMOSFÉROU

Pohľad na donovalskú prírodu a kopce, ako balzam na dušu.



KIDS  
FRIENDLY



PET  
FRIENDLY



GLUTEN  
FREE

[www.RESIDENCEHOTEL.EU](http://www.RESIDENCEHOTEL.EU)

+421 917 432 511 | [reception@residencehotel.eu](mailto:reception@residencehotel.eu)