

DOBBEREN IN

GENEESKRACHTIG
WATER

Voor heel even staat de tijd stil

Ronda: een zeer spectaculair maar wel toeristisch stadje. Spectaculair vanwege de rivier Guadalevín die het stadje in tweeën splitst en een diepe kloof heeft uitgesneden. Hier overheen zijn drie indrukwekkende bruggen gebouwd: de Puente Romano (Romeinse brug), de Puente Viejo (Oude brug) en de beroemde Puente Nuevo (Nieuwe brug).

Energieloos kom ik de winter uitgekropen. Het gure weer, de donkere dagen en de drukte op het werk hebben hun tol geeist... Ik moet er echt even tussenuit om weer op te laden en om mijn energiepeil te herstellen voordat de zomer voor de deur staat!

TEKST: TAMARA VLOT



Dit opladen doe ik in Spanje! Op zo'n klein uurtje rijden van de stad Malaga ligt op 600 meter hoogte een klein, Spaans bergdorpje waar de



tijd stil lijkt te hebben gestaan. Al direct na aankomst voel je de rust op je neerdalen. Prachtige witte huizen, smalle wegen die omhoog leiden en maar weinig mensen op straat, afgezien van



wat ouderen die op het pleintje een gezellig samenzijn lijken te hebben. Lijken, want Spaans is niet een taal die ik beheers. En al snel merk ik dat de dorpelingen amper Engels spreken. Leg dan maar eens uit wat je wilt.

No hablo Español

Dat het niet Spaans kunnen spreken af en toe hilarische momenten oplevert, blijkt al snel wanneer ik een plek zoek om te lunchen. Met gebaren maak ik duidelijk dat ik iets te eten zoek. Ik kom terecht in Casa Pepe, een restaurantje in Carratraca dat meer weg heeft van een grote huiskamer. Er wordt in het Spaans tegen mij gepraat, maar verder dan *No hablo Español* kom ik niet. Het gevolg: een tafel vol met eten. Later hoor ik dat dit restaurant, waar je eet wat de pot schaft, geliefd is bij veel Spanjaarden die er voor naar het dorp komen. Dat deze gevulde tafel maar € 8,- kost, geeft aan dat de mensen hier weinig met toeristen te maken hebben.



Villa Padierna Themas Hotel

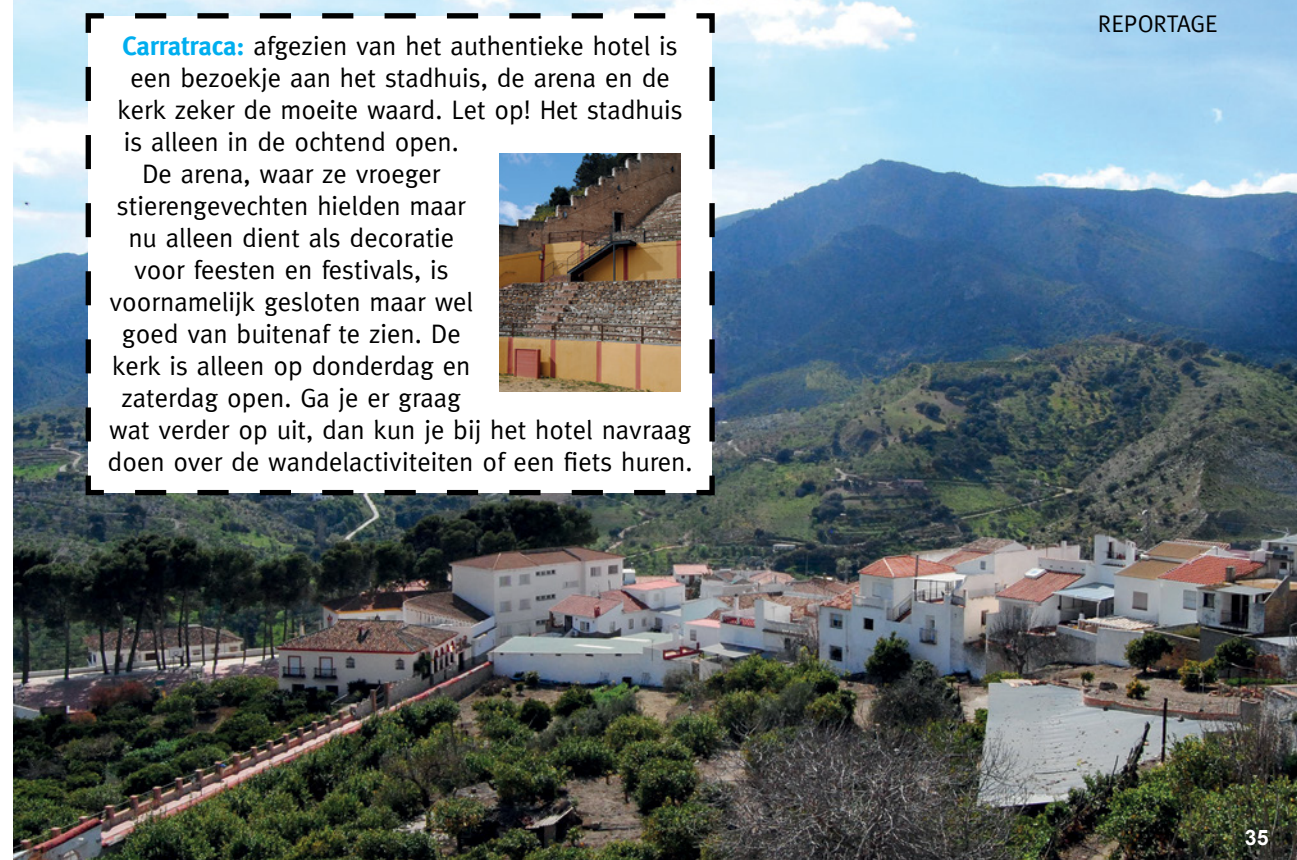
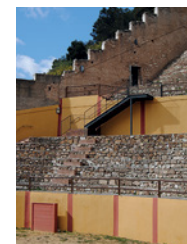
Het hotel waar ik een paar dagen verblijf, ligt aan één van de hoofdstraten van het dorp Carratraca. De ingang bestaat uit twee kolossale, originele houten deuren. Voor de ingang vind je nog twee palen die stammen uit de tijd dat Carratraca een druk bezocht oord was. Hiervoor moeten we terug naar de 19e eeuw, toen het dorp niet alleen bekend was om haar minerale baden, maar ook vanwege haar casino's en bordelen. Met paard en wagen maakte men de reis om dit kleine 'Monte Carlo' te bezoeken. De eerder genoemde palen waren bedoeld om de paarden aan vast te maken bij aankomst.

Helaas bracht een crisis in de loop van de 20e eeuw een einde aan deze welvaart. Na meerdere pogingen door de jaren heen is het Ricardo Arranz in 2007 gelukt het hotel en de thermen in hun oorspronkelijke glorie te herstellen.

Bij het binnenkomen doet de inrichting heel renaissance aan. Overal zie je sculpturen en marmer en aan de wand hangen schilderijen en tekeningen van vroegere bezoekers, zoals koning Fernando VII. Het dorp en dit hotel heeft veel aan hem te danken, vandaar dat je veel schilderijen van hem ziet hangen. Opvallend detail is dat in sommige algemene ruimtes de wand bekleed is met stof, die je dan ook weer terugvindt in bijvoorbeeld de banken. De inrichting is heel stijlvol, maar het neemt je ook een behoorlijk eind mee terug in de tijd.

Carratraca: afgezien van het authentieke hotel is een bezoekje aan het stadhuis, de arena en de kerk zeker de moeite waard. Let op! Het stadhuis is alleen in de ochtend open.

De arena, waar ze vroeger stierengevechten hielden maar nu alleen dient als decoratie voor feesten en festivals, is voornamelijk gesloten maar wel goed van buitenaf te zien. De kerk is alleen op donderdag en zaterdag open. Ga je er graag wat verder op uit, dan kun je bij het hotel navraag doen over de wandelactiviteiten of een fiets huren.



Prachtig uitzicht

Het hotel heeft 43 luxe kamers en diverse algemene ruimtes waar je kunt vertoeven. Slaap je op de 2e of 3e verdieping aan de voorkant, dan heb je een prachtig uitzicht op de Guadalhorce vallei. Zelfs op drukke dagen, zoals in het weekend, heerst er een rustgevende sfeer. Ga je in het voor- of naseizoen op een doordeweekse dag naar de thermen, dan is de kans zelfs groot dat je de minerale baden geheel voor jezelf hebt.

Op elke kamer vind je een TV, telefoon, kluisje, airconditioning, minibar en een badkamer met bad of douche en toilet. In de hoeken van mijn kamer is een mysterieus paars licht aanwezig dat,

bij navraag, niks therapeutisch blijkt te zijn, ze dienen alleen als decoratie. Elke dag wordt er een fles water op je kamer gezet. Deze fles bevat het minerale water, wat niet alleen naar rotte eieren ruikt maar ook zo smaakt. Het advies: neus dicht en snel doorslikken. Want het water werkt ook inwendig goed, het ontgift bijvoorbeeld de lever. Het fijne is dat je je om kunt kleden in je hotelkamer, om vervolgens met badjas aan en op slippers naar de thermen te lopen. Je hebt het misschien niet door maar tijdens deze wandeling loop je onder een weg door, het hotel en de thermen zijn namelijk twee losse gebouwen.

Het wellnessgedeelte bestaat uit een ontvangsthuis waar de behandelingen besproken worden. Links zie je een gang met behandelkamers en de Turkse sauna en rechts een deur die naar de minerale baden leidt. Achterin zie je aan de linkerkant een trap die je naar nog meer behandelruimtes en een Finse sauna leidt en vanwaar je ook op het





bijvoorbeeld een longfunctietest, elektrocardiogram en meting van het zuurstofgehalte in het bloed krijgt. Kom je er voor iets specifiek, dan is een doktersverklaring zeer gewenst. Hierdoor kan de arts gericht onderzoek doen en leidt het niet tot misverstanden zoals wanneer je bijvoorbeeld de term hooikoorts probeert uit te leggen. Bij het boeken van de vakantie krijg je ook een vragenlijst toegestuurd. Hierop vragen ze

wanneer ik verkouden ben. Alleen is het nu niet met een scherpe geur zoals eucalyptus, maar met het minerale water uit de bron. Bij aandoeningen van de bloedsomloop of het zenuwstelsel raden ze de Jet shower aan. Hierbij richt een medewerker een ferme waterstraal op je lichaam. Vanwege de temperatuurwisselingen van het water (heet-koud) en het verschil in waterdruk, wordt een volledige ontspanning van

de spieren gegeneerd en wordt de bloedcirculatie in bepaalde delen van het lichaam gestimuleerd. Mensen met een gevoelige huid moeten dit van te voren wel aangeven of voor een andere behandeling kiezen omdat het pijnlijk ▶

grote dakterras kunt komen. Op dit terras vind je een buitenzwembad en veel (lig)stoelen om te relaxen en te genieten van de zon en het uitzicht. Voor de actieve mensen onder ons is er ook nog een kleine fitnessruimte te vinden.

Gezondheid

Nu kun je diverse redenen hebben om dit hotel en haar bijbehorende thermen te bezoeken. Je komt er voor de rust, om te detoxen of je hebt een lichamelijke probleem. Indien gewenst kun je aan het begin en aan het einde van je verblijf een arts en diëtist raadplegen. Samen met hen stel je een behandelplan op. Breng je een bezoek aan de dokter, dan kan het zo zijn dat je

onder andere naar je medicijngebruik (zo kwamen we op mijn hooikoorts allergie).

Je behandelplan opstellen

Heb je last van ademhalingsstoornissen dan is de kans groot dat je een neveltherapie krijgt. Simpelweg gezegd ga je voor een stoomgenerator zitten, wat mij doet denken aan het stoombadje dat ik thuis weleens maak



Geneeskrachtig water

Al sinds de Romeinse tijd is de genezende werking van thermale baden bekend en worden deze baden veelal gebruikt om medische problemen te behandelen. Minerale baden zijn vaak duizenden jaren oud en komen uit bronnen van honderden meters diepte. Het water sijpelt langs de aardkorst, waardoor het niet alleen gezuiverd wordt, maar ook met bijzondere mineralen wordt verrijkt. Het minerale water in Carratraca is goed voor de behandeling van:

- **Huidaandoeningen** zoals acne, eczeem, psoriasis, veroudering en gevoelige huid
- **Ademhalingsstoornissen** zoals allergieën, bijholteontsteking, astma; ook bruikbaar als behandeling tegen vergiftiging en verslavingen
- **Spier- en skeletstoornissen** zoals reuma, artritis, artrose, spierspasmen
- **Zenuwstelselaandoeningen** zoals stress, angst, slapeloosheid, zenuwpijn
- **Aandoeningen van de bloedsomloop** zoals spataders, flebitis, aambeien
- **Voortplantingsstelsel** zoals menstruatiestoornissen, menopauze, vruchtbaarheid. Het hotel bezit een artikel uit 1970 waarin vermeld wordt dat de toen Noorse prinses Sonja Haraldsen na een bezoek aan deze baden zwanger is geworden, terwijl ze eerst onvruchtbaar leek te zijn.

Rotte eieren

Niet direct bij binnenkomst, maar wel na het betreden van de eerste verdieping (waar de ingang naar de thermen zich bevindt), dringt een onaangename geur je neus binnen. Ik kan de geur eerst niet plaatsen, maar de medewerkers daar geven het antwoord: rotte eieren! Het minerale water, waar ik mij de komende dagen in zal onderdompelen, bevat naast calcium en magnesium ook zwavel.

even duidelijk is, merk ik diverse keren wanneer het einde van de behandeling in zicht is. De medewerker loopt de kamer uit met de melding dat je nog een minuutje moet relaxen of onder de douche kan gaan staan. Vervolgens kom diegene niet meer terug, maar

kan zijn, weet ik uit ervaring. De Scottish shower, een bijna ronde douche waar meerdere waterstralen een lichte druk uitoefenen op je lichaam, is een welkome afwisseling daarna.

Heb je last van bepaalde huidaandoeningen dan raden ze de Roman Bath aan: zo'n 40 minuten dobberen in de minerale baden. Je kunt bij deze thermen ook terecht voor verschillende massages en gezichtsbehandelingen. Of laat je inpakken in plastic folie, ingesmeerd met een huid zuiverende crème. Ga wel van te voren naar het toilet, ze laten je namelijk alleen voor 20 minuten en als je blaas dan aangeeft dat je naar het toilet moet, is dat ook het enige waar je aan kunt denken: weg ontspanning! Ook voor het detoxen zullen deze behandeling aangeraden worden, zoals de algenwrap of de Bioenergetic body detox. Niet alle medewerkers daar spreken Engels, dus verwacht geen uitgebreide gesprekken. In steekwoorden zullen zij duidelijk maken wat ze van je verwachten. Dat dit niet altijd

staat netjes buiten de kamer te wachten om je weer naar de aankomsthal te begeleiden voor een kopje thee of citroenwater.

Minerale baden

Een van de redenen dat Carratraca bekend staat als kuuroord zijn de minerale baden. Bij het betreden van deze baden waan je jezelf echt in de tijd van de Romeinen: grote zuilen, her en der sculpturen, overal marmer... Het is dat de verplichte badmuts je weer terug brengt in de huidige tijd. Deze is verplicht en draag je vanwege de hygiëne omdat de baden geen filter hebben die het water door de dag heen zuivert. Wel worden de baden iedere avond geleegd en opnieuw gevuld. Er zijn in totaal twee warme baden van ongeveer 36°C en 38-40°C. Daarnaast zijn er nog twee kleine, koude baden die je tussen de warme baden door gebruikt. En een groter

koud bad waarin je ook kunt zwemmen. Vooral tijdens de overgang van het koude water naar het warmste bad voel je duidelijk tintelingen en het 'prikken' van je huid. Vanwege de vele mineralen voelt het water ook zwaarder aan, dit merk ik vooral tijdens de aquagym. De medewerkers van de thermen geven aan dat je na je bezoek niet meteen moet gaan douchen. Het liefst willen ze zelfs dat je pas de volgende dag doucht, zodat het water langer de tijd heeft om haar werking te doen. Geen lekker idee omdat je toch naar die rotte eieren ruikt, maar ik hou mij er toch maar aan.

Caminito del Rey

Ik ben hier vooral om dit authentieke hotel te bewonderen en de minerale baden te bezoeken. Maar ik ben ook een buitenmens die graag cultuur snuift en de natuur ingaat. Een rondje door het dorp is absoluut de moeite waard en in de nabije omgeving vind je diverse plaatsen die op de fiets of met de auto/bus te bereiken zijn. Ben je op zoek naar natuur dan zijn er meerdere nationale parken, met als dichtstbijzijnde het park Sierra de las Nieves.

Setenil de las Bodegas: voor als je nog niet genoeg rots gezien hebt. Waar de meeste witte dorpen zijn gebouwd op beschermende heuvels, is dit dorp ontstaan uit een netwerk van grotten in de rotsen. Sommige huizen hebben zelfs rotsen daken en ook sommige straten worden overdekt door de rotsen.



Ardales: dichtbij Carratraca ligt het dorpje Ardales, met zeer smalle maar vooral hele steile straatjes. Wil je dit dorp met de auto bezoeken, bedenk dan dat de hellingproef geheid onderdeel is van deze tocht. Parkeer de auto aan het begin en verken het dorp verder te voet. En breng ook een bezoek aan de prehistorische Doña Trinidadgrot. Je krijgt een helm (met lamp) op en wordt begeleid door een deskundige archeoloog. Let op: de rondleiding is in het Spaans!

Maar je kunt ook de andere kant opgaan en een bezoek brengen aan Caminito del Rey, ook wel het Koningspad genoemd. Het is een wandelpad van zo'n 3 kilometer lang dat voor een groot deel tegen een rotswand aan gebouwd is, zo'n 100 meter boven de naastgelegen rivier. Voor mensen met hoogtevrees (zoals ik) een kleine uitdaging, maar zeker de moeite waard. Het nieuwe pad is nog niet zo heel lang toegankelijk. De oorspronkelijke route is aangelegd rond 1905 om het transport van goederen en personeel van en naar de energiecentrale tussen de Choro- en de Gaitanejo watervallen gemakkelijker

en vlugger te laten verlopen. Dit pad is echter zo in verval geraakt dat het te gevaarlijk werd om er overheen te lopen; in 1992 is het pad gesloten. Maar zelfs het slopen van het eerste deel en het heffen van een boete bij betreding, weerhielden de avonturiers er niet van de oversteek te wagen. In 2006 zijn de restauratieplannen op tafel gekomen en sinds vorig jaar kunnen wij dit prachtige pad weer bewandelen. De nieuwe route is bovenop het oorspronkelijke pad gebouwd waarin je af en toe de gaten kunt zien zitten. Wees ruim op tijd bij de ingang van Caminito del Rey, op de kaart staat een start-

tijd, en neem je paspoort mee. Hou er rekening mee dat je vanaf de parkeerplaats nog een stuk moet lopen voor je bij het beginpunt aankomt. Mensen die claustrofobisch zijn kunnen het beste de hoofdingang nemen. Er is een tweede ingang, maar deze loopt door een redelijk lange en lage tunnel. Mijn gids had gelukkig een lampje bij zich. Bij het beginpunt kan het heel druk zijn. Vanwege de nieuwigheid is deze attractie erg geliefd bij zowel toeristen als de Spanjaarden zelf. Voor vertrek krijg je een helm, volgt er een korte instructie (ook in het Engels) en daarna word je losgelaten. Waar je ►



De toerist uithangen

Omdat het niet zo gemakkelijk is om entreekaarten voor Caminito del Rey te kopen, is het verstandig om dit via een toeristische organisatie te regelen. Mijn kaart heb ik via Turismo Costa del Sol kunnen regelen, zodat ik samen met een gids de tocht kon maken. Deze gids en tevens archeoloog, Alejandro Pérez-Malumbre Landas, kan mij veel vertellen over de geschiedenis en de natuur in deze omgeving. Omdat hij freelance voor deze organisatie werkt, kun je hem ook zelf voor een dag inhuren voor bijvoorbeeld een rondleiding door Ronda.



Turismo Costa del Sol:
www.visitacostadelsol.com



Alejandro Pérez-Malumbre Landas:
www.arqueoguia.es

in het begin nog met een groepje bent, is hier al vrij snel geen sprake meer van. De een loopt stevig door, de ander maakt overal foto's van en blijft wat achter. Je komt direct bij een van de mooiste punten van de wandeling, hier kun je het begin van de kloof goed zien.

Het pad bestaat uit drie delen. Je begint met een wandeling over een steiger, vastgemaakt aan de rotswand. Daarna loop je een tijdje op een stenen wandelpad in de kloof en je eindigt weer met de steiger. Zoals eerder vermeld kun je hier zelfs met hoogtevrees overheen. Er zijn maar twee momenten waarbij mijn hart een slag oversloeg en de eerste daarvan, een glazen vloer, kun je zelfs negeren. De hangbrug waarmee je de oversteek van de ene rotswand naar de andere maakt, moet wel betreden worden. Wacht met lopen tot de mensen voor je van de brug af zijn en loop vervolgens, met je gezicht op het einde gericht en met versnelde pas, over de brug. Hij zal onder je gewicht lichtjes bewegen, maar is veilig genoeg gebouwd. De mensen zonder hoogtevrees kunnen genieten van een prachtig uitzicht. Omdat de paden nogal smal zijn, gaat iedereen dezelfde kant op. Heen kom je lopen, terug kun je met de bus. Na de laatste controlepost moet je

toch nog zo'n 20 minuten lopen voordat je bij de bus aankomt. Moe, lichtelijk bezweet en dorstig kwamen wij aan bij de halte. Omdat het lunchtijd was, besloten we eerst nog een hapje te eten bij restaurant la Garganta del Chorro iets verderop. Vele heerlijke lokale producten, zoals geitenkaas, werden ons voorgeschoteld. We moesten uiteindelijk nog hollen om op tijd te komen voor de bus, die in de middag maar één keer in het uur terugrijdt.

De balans

Na een paar dagen thuis kan ik de balans opmaken van mijn bezoek. Mijn huid voelt heel erg zacht aan, de minerale baden en de massages hebben hun werking gedaan. Ook voel ik mijzelf een stuk energiekeer. Dit zal een combinatie zijn van de behandelingen, veel slapen

(lees: siësta houden), heerlijk relaxen en licht eten. Omdat ik niet specifiek voor een aandoening of stoornis naar het hotel gekomen ben, kan ik niet melden of dit (grotendeels) verholpen is. Wel is mij duidelijk geworden dat je er voor veel aandoeningen en stoornissen terecht kunt. Zo raakte ik daar in gesprek met een oud professioneel tennisspeler (Bobby Wilson) die er onder andere was vanwege de artrose in zijn knieën. Daarnaast ligt het hotel in een lieflijk dorpje, met in de omgeving genoeg bezienswaardigheden voor wie de geur van rotte eieren even teveel wordt en graag cultuur 'snuift'.

Het Villa Padierna Themas Hotel neemt je mee terug in de tijd en laat je voor even de huidige veeleisende maatschappij vergeten!



Puur & Kuur

Tijdens mijn verblijf in het hotel sprak ik een Nederlandse dame die al voor de 4e keer met Puur & Kuur op reis was. Ze was zeer te spreken over de reizen van deze organisatie. Het aanbod beslaat zo'n 30 landen en is onderverdeeld in 8 hoofdthema's: Yoga/Pilates, Detoxen/Gewichtsverlies, Ayurveda, Fitness/Actief, Burnout/Anti-stress, Thalasso, Wellness Breaks en Mindfulness/Coaching. Van super-de-luxe spa's op een privé-eiland in Maleisië tot betaalbare wellness in eigen land. Kijk op www.puurenkuur.nl voor het enorme aanbod of neem contact met ze op via telefoonnummer 020 - 5730350.

Boek dit hotel via Puur & Kuur en profiteer:

- 1x gratis massage (50 minuten)
- voor alleenreizende personen: gratis upgrade naar een deluxe room (bij beschikbaarheid)
- 1x spa giftvouchter t.w.v. € 50 (bij minimaal 7 nachten)
- gratis retourtransfer vliegveld Malaga - hotel (bij minimaal 7 nachten)
- gratis early check-in en late check-out