**Dry January**

**100% New York bei Null Promille**

**Gesünder leben liegt im Trend. Ganz allgemein – und verstärkt jeden Januar, wenn die Waage nach „allzu köstlichen“ Feiertagen das eine oder andere Kilo über dem persönlichen Idealgewicht anzeigt. Neben Sport und FDH rangiert der alkoholfreie Januar, besser bekannt als „Dry January“, ganz weit oben auf der Liste der Neujahrsvorsätze. Passend dazu hat New York dieser Tage eine Liste an Orten und Erlebnissen verfasst, die „vollkommen nüchtern“ 100%iges Urlaubsvergnügen verspricht:**

**Central New York**

Wie überaus berauschend sich ein Dry January gestalten lässt, zeigt sich am Beispiel Central New York, das mit reichlich Outdoorvergnügungen und kulinarischen Sternstunden lockt. Ein echter Geheimtipp ist die [CopperTop Tavern](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTQ3fQ.ghk_a-Pizlo8NJn88D89kZxWWw4wBLCOCxjYpBRqrpQ.html) in Vestal, die neben dem alkoholfreien Biersortiment von Athletic Brewing herrliche Mocktails wie den *Raspberry Mockmule* auf der Karte hat. In Binghamton besticht das [205 Dry](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTQ4fQ.wSI0VG0l8My25aL-S1NU3RiYIDfLs-JBoqBzaS10DqE.html) mit der Atmosphäre eines typischen 1920er-Jahre Speakeasys und einer breiten Auswahl an hochwertigen Mocktails wie dem alkoholfreien *Strawberry Mule,* während die [Garage Taco Bar](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTQ5fQ.3NJKL_MJ6FvFI4UN1oawBBcrBrYYSoBDm5_Ic_h5Xp4.html) zu ihren herzhaften Köstlichkeiten erfrischende alkoholfreie Margaritas serviert. Für den sportlichen Ausgleich bietet sich ein Ausflug in die [Woods Valley Ski Area](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTUwfQ.dNpeaMGlU9MKVlfm5lJNd5sgMqf3il1WngcRrsjXCVE.html) nach Westernville an, dessen Pisten sowohl für erfahrene Skifahrern wie auch für Anfänger gemacht sind. Alternativ geht es beim „Snowtubing“ im Reifen als Rodel den Berg hinab.

**Capital-Saratoga**
Dass ein erstklassiger Cocktail auch ohne einen Tropfen Alkohol auskommt, beweisen auch die vielen alkoholfreien Kreationen der Barkeeper von Saratoga Springs. Zu den mexikanischen Köstlichkeiten im [Cantina](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTUxfQ.ZnsyiMFVOe5UC8JSia9E5eA45SNZ1NWtTOWRJM0m8Mc.html) empfiehlt sich etwa der *Pecan Shandy*, der aus Zitrone, Pekannuss-Sirup und Club-Soda hergestellt wird, während im Speakeasy [Hamlet & Ghost](https://www.hamletandghost.com/https%3A/www.hamletandghost.com/) gern einmal ein *Red Light Special* mit Seedlip Grove, Erdbeere, Limette über die Theke geht. [Hattie's](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTUyfQ.K6qeNvJgoGJlXlcwjRyPzc77VWdLiuI3aq0VD8XASto.html), ein lokaler Favorit, bietet den köstlichen *Mixed Berry & Mint No-Jito* an, eine Mischung aus zerstoßener Minze, saisonalen Beeren und Limette, garniert mit Zuckerrohr,und den *Espresso Martini Mocktail*, der aus alkoholfreiem Lyre's Coffee Liqueur, Cafe Du Monde, einfachem Sirup und Sahne hergestellt wird. Urlauber, die mit dem Alkohol auch gleich auf die ganze Bar verzichten wollen, sind in der [Saratoga Tea & Honey Company](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTUzfQ.otb7G--TWGIv05W2sfnVu5wRJ3swgdDiRMn5Wxryecc.html) an der richtigen Adresse, wo sie sich durch mehr als 50 Teesorten kosten können. Alternative Entspannung mit einem ordentlichen Schuss Luxus findet sich bei einem Mineralbad, Körperpeeling oder einer Gesichtsbehandlungen im historische [Roosevelt Baths and Spa](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTU0fQ.rZPgl_LizoFIKVllgNJjsbAixQcbVuv-CFxDTGeah2g.html), während sich der Rest der Familie beim Spaziergang durch die verschneite Landschaft des [Saratoga Spa State Park](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTU5MTU5fQ.nqnhuJsg-IQLtZGo59lcogFN3i3ZV8pqBo4tmj7Vpo8.html) einzigartige Urlaubserinnerungen schafft, das [Albany Institute of History and Art](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTU1fQ.Gkqs-iuqJZ2nGucuI19H6OhZKvPmmQGfInStXQuGCfc.html) besucht oder die [First Peoples-Ausstellung](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTU2fQ.Inm-aX8naxd4v5zJ02Zs2sIaB8QEzGpzkQwgmFQ_nnQ.html) des [New York State Museum](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTU3fQ.BrZ6_IKRlGyjmQMAIks6HfTF_CV0jicsCWYAJoA67ic.html).

**Greater Niagara**

Als Ausgangspunkt für einen Ausflug zu denweltberühmten[Niagarafällen](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNDcyNDY1fQ.Zd5Tmi6vtFxp337NzD4vOvtGqHFtW5pkgZiCDQHscvc.html) darfBuffalo auf keiner Rundreise durch den Staat New York fehlen. In den Wintermonaten stellen sich Football-Fans außerdem gerne für ein Ticket zu einem Heimspiel der [Buffalo Bills](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTU5fQ.rBD7MAStihN-nDtr8CO-VnLM8LAd7Y5ixQYNBcJKN60.html) an. Zudem finden sich anlässlich des Dry January diesen Monat einige ganz besondere Veranstaltungen im Eventkalender der Stadt. Ausgerichtet von [Sober One Six](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTYwfQ.NJeuUQgEsw37811AKPlhjcp-aImlap4ZMSRzevFbvvw.html) geht am 9. Januar 2024 der Sober Comedy Showcase über die Bühne, gefolgt vom Dry-Jan Sober Social Networkingevent am 15. Januar und dem Sober Rave – einer DJ-Tanzparty im „Boiler-Room“-Stil am 18. Januar. Garantiert alkoholfrei präsentieren sich auch die ausgemusterten Marineschiffe [im Buffalo and Erie County Naval & Military Park](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTYwNTQ5fQ.ummcZQnwAmpM__Z9JkGF_GyFdJEHFDJC63hXe5Njs7A.html) genau wie die beeindruckende Sammlung moderner und zeitgenössischer Kunst im [Buffalo AKG Art Museum](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTYxfQ.3Zca6vEquww_6_2llC705zonrS5Apc-K79MOkTdxcjg.html).

**Finger Lakes**

Bei dem verführerischen Mix aus herrlichen Naturszenerien und Wellness, lässt es sich in der Finger Lakes Region leicht auf Alkohol verzichten, etwa in Syracuse, dessen [Tallman Cocktail Club](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTYyfQ.q0Tx9KeOKfnFk78BJUQ9TZk1hkZqttjvSLRRmpnmtp0.html), ein relativ neuer lokaler Hotspot, genau wie der [443 Social Club & Lounge](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTY0fQ.8ja014fiD0uMHyVV7hlbWU6l5KmJIKXoO1rgHrYH9Bs.html) mit einer vielfältigen alkoholfreien Getränkekarte glänzen. Oder wie wäre es mit einem Workshop zum Thema „Dry January“ mit Mocktail-Kurs und Live-Musik in der [Emerald Cocktail Kitchen](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTYzfQ.Jmtz_5wuEq-1deRKNZOvJswY1wj4hrKY1mCbn3G9zvw.html)? In Ithaca verspricht die [Yoga Farm](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTY1fQ.7Lvcg3aWbxXEJ4Cq2JFX-Jh4Snt7SCDWLRK2WIsA61Q.html) mit Yoga- und Meditationskurse einen ausgeglichenen Start ins neue Jahr, während die Tischler-Workshops für Frauen im [Hammerstone](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTY2fQ.w9T1l3qq5kkpFkBwwmEAfvWqEeH7NA8sMPgX0fq-0-0.html) und die Kurse zur Kerzenherstellung der [Poured Candle Bar](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTY3fQ.6ufSf8Wi4B47X7qW98A0qZ7zfMl_xuGFFlFFQtW1vC8.html) die kreativen Geister aus ihrem Winterschlaf wecken. Urlauber, die zudem eine extra Portion Sport auf ihrer Liste der Neujahresvorsätze führen, können diesem bei einer Schneeschuhwanderung im [Montezuma Audubon Center](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTY4fQ.GY5g3Noaru5M_XxIIK6zRBmf_9lT4wLSTWEi7nl2IPc.html), Snowtubing (Reifenrodeln) in [Greystone](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTY5fQ.fWEVNGRNvWHr9eE7KIGJ1_lrw9bV3hWW7jUq5KJuDuI.html), Eislaufen im [Clute Memorial Park & Campground](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTc0OTcwfQ.UyvDoJ-czoC5vr-Pjb5FULSrG2mQoq_nHVdpdEW4Km0.html) in Watkins Glen und malerischen Wanderungen durch den [Buttermilk Falls State Park](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTU5MTYyfQ.OkXJZ3N-3I7mYc8FHyvM6GSTL-DZaP50M1lqsVuFIsc.html) oder [Taughannock Falls State Park](https://mmgycom.tinyemails.com/c/eyJ1Ijo2MDQxMCwibSI6MzE2MTQ1MTI4LCJsIjoxNTU5MTYzfQ.SvnD4QAr6KOwueWLSEgqOfGpKPjbQgmCKSYZbcbX0z0.html) überaus genussvoll nachkommen.

**In diesem Sinne: Happy Dry January!**

**Über New York State**

Aufgeteilt in elf faszinierende Regionen bietet der Bundesstaat New York seinen Reisenden alles, was man gemeinhin mit einem Traumurlaub made in USA verbindet:  Die Weltmetropole New York City neben unzähligen charmanten Kleinstädten, Naturschauspiele wie die überwältigenden Niagarafälle oder der alljährliche Indian Summer, Wildlife, Strände, Entertainment, Kultur und Lifestyle. New York gilt mit seinen exzellenten Weingütern, Brauereien und über 20.000 Restaurants als Mekka für Feinschmecker. Outdoor-Fans finden in den Bergen, Flüssen und Seen des Empire State abwechslungsreiche Reviere, Kunst- und Geschichtsinteressierte eine Fülle erstklassiger Museen. Der Empire State hält zu jeder Jahreszeit das passende Angebot bereit - für alle, die zum ersten Mal in die USA reisen, ebenso wie für erfahrene Amerika-Urlauber.

**Quellen**

MMYG PM Sober-Friendly Travel Guide to New York

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten an:

**Fremdenverkehrsbüro New York State**
c/o Wiechmann Tourism Service GmbH
Bornheimer Landwehr 33
60385 Frankfurt am Main

Telefon: +49 (0) 69 25538 210 | Fax: +49 (0) 69 25538 100

E-Mail: presse@wiechmann.de

Web: [www.iloveny.com](http://www.iloveny.com)