



Seit dem Erscheinen der ersten Ausgabe unserer Zeitschrift *Bun De* ist wiederum ein Jahr vergangen. Es waren Monate, die uns viel Freude machten, aber auch eine Zeit harter Arbeit für unsere Familie und unsere Mitarbeiter. Aber nun sind wir für den Sommer gerüstet, um Ihnen alles anzubieten, was ein exzellentes Hotel bieten kann. Wir können stolz berichten, dass unser *Posta Zirm Hotel* in den Hotelverband *Small Luxury Hotels of the World* aufgenommen wurde, zu dem die exklusivsten Häuser in aller Welt gehören (derzeit 309 Hotels in 50 Ländern), ein Beweis für die hohe Leistungsqualität unseres Hauses. Heute dürfen sich in Italien nur 21 Häuser mit diesem 'Adelstitel' schmücken. Wir sind eines davon. Nicht nur: unser Haus ist das einzige in Italien, das sich im Hochgebirge befindet. Wenn Sie Privatsphäre und Diskretion schätzen, Luxus und Natur genießen, und von ihrem Fenster aus das atemberaubende Panorama der Dolomiten sehen wollen, die zu den schönsten Bergen der Welt gehören, haben Sie die richtige Wahl getroffen.



POSTA
ZIRM
HOTEL

BUNDE

Emotionen und traumhafte Landschaft an der Tridentina, einer der schönsten Klettersteige der Alpen

Eine Tour, die Kletterfreunde auf Urlaub in Corvara besonders begeistert, ist der Klettersteig Tridentina, der auch zu den berühmtesten der Alpen gehört. Er führt zum Schutzhaus Cavazza am Pisciadù (2.583m), durch ein Gelände, in dem sich Wasserfälle, Hängebrücken und Hochgebirgseen abwechseln. Fährt man auf der Staatsstraße auf das Grödner Joch, kommt man linker Hand zu einem Parkplatz mit dem Hinweis "Brigata Tridentina", der einem alten Steinbruch gegenüber liegt. Von hier ist man in wenigen Minuten beim Klettersteig, der zuerst relativ exponiert ist, aber mit zahlreichen eisernen Stufen versehen ist, die fast eine Treppe bilden. Weiter geht es auf einem schmalen Pfad: hier kann man den Klettersteig verlassen und einen Weg nach rechts zum Grödner Joch nehmen, oder nach links zum Schutzhaus Cavazza am Pisciadù, der in Serpentin



Im Naturpark Fanes mit Seen, Wäldern und Tieren, auf der Suche nach den "Salvans"

Dichte Wälder, glasklare Seen und Wildtiere sind die Attraktionen im Naturpark von Fanes-Senes-Braies, der sich mit typischen, ausgedehnten Hochebenen auf über 25.000 Hektar zwischen Pustertal, Gadertal und Val Landro erstreckt. Sie sind so gut erhalten und geschützt, dass sie nicht nur ein Anziehungspunkt für Touristen sind, sondern auch für Wissenschaftler, die von den zahlreichen Besonderheiten in diesem Park angezogen werden. Nirgends sonst in den Dolomiten ist die geologische Ausbildung so stark von einem Karstcharakter mit all seinen faszinierenden Formen geprägt: Karrenfelder, Bodenspalten, Schächte und Dolinen, in denen sich häufig zeitweilige oder bleibende Seen bilden. Das Zentrum des Parks ist von charakteristischer Spiralform: für die Besucher ein Einblick in die Natur. Gebirgswälder und blühende Almwiesen sind die attraktive Kulisse für die eigentlichen Herren des Territoriums: Gämse, Hirsche, Rehe, Steinböcke, Murmeltiere und zahlreiche andere Wildtiere leben hier in voller Freiheit. Sie finden Schutz in der natürlichen Umgebung

und das weite Grasland liefert ausreichend Nahrung. Aber über allem und allen schwebt majestätisch der Steinadler, der besonders im Sommer häufig beobachtet werden kann. Spezielle Einrichtungen gibt es für Kinder. So stehen kleinen Besuchern, die mehr wissen möchten, eine Spielanlage und ein botanischer Lehrpfad außerhalb des Parks zur Verfügung, wo man lernt, die Fährten der Tiere zu erkennen, die Welt unter dem Mikroskop zu betrachten, Fossilienreste von Bären zu suchen und mit der Natur auf unterhaltsame Weise Zwiesprache zu halten. Fanes bietet nicht nur eine der faszinierendsten und vielfältigsten Landschaften der Dolomiten, sondern auch einen reichen Sagenschatz. Unter den fantasievollen Gestalten sind zwei besonders lebendig: Salvans (wilde Männer) und Ganes (Gefährtinnen der Salvans), die in Wäldern und Höhlen hausen, sich von Beeren und Kräutern ernähren und sich mit Bären- und Wolfsfelle kleiden. Friedliche Kreaturen, die Bergbewohnern in Not helfen, aber auch hämisch und trotzig werden, wenn gequält oder verspottet. Im Volksmund bedeutete es Reichtum und Glück, wenn man sie zu Gesicht bekam. Also auf in die Wälder, um eines dieser Wesen zu finden...

Kostner: Leben, Reisen und Abenteuer eines Pioniers der Bergführer Anfang des 20. Jahrhunderts

Franz Kostner, 1877 in Corvara geboren, war einer der kühnsten und waghalsigsten Alpinisten des vorigen Jahrhunderts. Anfang des 20. Jh., als man nur zu Fuß oder mit dem Pferd in das Tal gelangte, verließ er das Dorf, um Herzog Arnulf von Bayern als Führer auf einer Jagdexpedition in Asien durch das Tienschan-Gebirge und später als Führer und Fotograf auf einer geographischen Expedition zu Landvermessungen im Vorderhimalaja zu begleiten. Es folgt der erste Teil seiner Reiseerinnerung, die dem Buch "Franz Kostner - Ein Leben für seine Dolomiten" entnommen ist. "Leichten Herzens verließ ich mein Dorf und bestieg am 15. Mai 1902 den Zug nach Wien. Am 17. traf ich die anderen Expeditionsteilneh-





mer, das waren Professor Merzbacher, Ingenieur Hans Pfann und der Geologe Keidl. Zusammen reisten wir über Krakau und Lemberg nach Odessa. (...) Von

dort brachte uns ein Dampfer nach Jalta. Einen ganzen Tag verbrachten wir auf der Krim, die mir als einer der schönsten Plätze der Welt erschien. Dann ging es weiter nach Batumi, zu Füßen des Kaukasus, dessen mächtige, schneebedeckte Gipfel wir sehen konnten. (...) Nach zwölf Stunden Zugfahrt kamen wir in der kaukasischen Hauptstadt Tiflis an. (...) Vierzehn Stunden später, am 30. Mai, erreichten wir Baku. (...) Im Hafen von Baku bestiegen wir am Abend ein Schiff, um das Kaspische Meer zu überqueren. (...) Nach sechzehn Stunden legten wir in Krasnovodsk an. Am 31. Mai setzten wir die Fahrt mit dem Zug fort und erreichten nach mühseliger Reise die Bergregion von Taschkent. Weiter ging es mit dem Zug zur gleichnamigen Hauptstadt von Turkestan, die seit 1882 von Russland besetzt ist, aber einen typisch asiatischen Charakter bewahrt hat. (...) Endlich konnten wir in drei Postkutschen unseren Weg fortsetzen, die dort "Tarrantas" hießen und keine Sitzplätze hatten. Man saß am Boden auf einer Strohunterlage. (...) Nach rund 275 km ging einer unserer Wagen wegen des zu schweren Gepäcks zu Bruch. So mussten wir in Aulia-Ata, einer großen Station, Halt machen und zwei Gepäckwagen mieten. Merzbacher, Pfann und Keidl setzten die Reise in der Postkutsche fort, während wir den Gepäckwagen nahmen. Eine mühselige Angelegenheit. Während des Tages war es so heiß, dass wir anhalten und unter dem Wagen vor der Sonne Schutz suchen mussten; wir reisten daher in der Nacht. (...) Nach 20 Tagen unter diesen Bedingungen kamen wir endlich in Narinkol an. Von Corvara bis hierher hatten wir 56 Tage gebraucht. Von hier brachen wir zu unserer Expedition in die Berge des Tienschan auf..."



fast parallel zum Klettersteig verläuft. Setzt man den Aufstieg am Klettersteig fort,

der nun schwieriger wird, aber gut ausgestattet ist, sieht man sich einer Felswand mit vielen natürlichen Haltepunkten gegenüber, die keinen großen Kraftaufwand erfordert. Es geht an einem schönen Wasserfall entlang bis zum Fuße des Exnerturms (2.496m), der teilweise über Eisenleitern bewältigt wird. Dann führt eine eiserne Hängebrücke sicher auf die Hochebene mit Schutzhütte und einem schönen Alpensee mit atemberaubendem Blick auf die Sella-gruppe. Zur Schutzhütte braucht man 2 Stunden und 30 Minuten; zum Wasserfall weitere 45 Minuten. Der Abstieg führt über steile Geröllfelder, ein sicheres Vergnügen für erfahrene Bergsteiger! Foto F. Planinschek

Nordic Walking, wenn Gehen mit Stöcken zum Allheilmittel wird: gesund und macht schlank

Gesundheit und körperliche Fitness ist Ihnen wichtig? O.k., alle wissen, dass ein tüchtiger Spaziergang ein Allheilmittel ist, noch besser, wenn er in guter Gebirgsluft unternommen wird. Was Sie vielleicht nicht wissen, er ist wirkungsvoller, wenn Sie mit ein paar Stöcken nachhelfen. Das heißt, ein wenig Nordic Walking wäre genau richtig. Nordic Walking kommt aus Finnland, war bei uns bis vor kurzem fast unbekannt und erlebte in den letzten Jahren in Italien, speziell in unseren Alpen, einen wahren Boom. 'Erfunden', wenn man so sagen kann, wurde der Sport von den Langläufern, die ihn im Sommer als Vorbereitungstraining nutzten. Jetzt steigt die Zahl seiner begeisterten Anhänger rapid an. Im Gegensatz zum klassischen 'Wandern', wird beim Nordic Walking die ganze Muskulatur einbezogen, aber die Gelenke weniger belastet. In der Medizin findet dieser Sport als wirksame Methode zur Rehabilitation bei Herz- und Kreislaufkrankungen Anerkennung. Die Bewegung ist weniger belastend als Laufen, aber wirkungsvoller als einfaches Gehen, ein ausgezeichnetes Ausdauertraining, bei dem aber auch die Muskulatur gestärkt und die motorische Koordination verbessert werden. In Versuchen wurde festgestellt, dass durch den Gebrauch der Stöcke Herzfrequenz und Sauerstoffverbrauch höher sind als beim einfachen Gehen; der Kalorienverbrauch steigt um 30%. Dieses Training beansprucht mehr als ein Drittel der Muskulatur und begünstigt die Fettverbrennung. Noch wirksamer mit einem Heart Rate Monitor mit individuellem Programm.



Foto F. Planinschek



In Kräutern baden. Heu aus dem Hochgebirge, ein altes Heilmittel gegen Stress und Krankheiten

Natürlich lagen Sie schon viele Male in der Badewanne, eingetaucht in Wasser, das den Duft Ihres bevorzugten Badeschaums verströmt. Aber sind Sie je auf die Idee gekommen, sich in Heu zu wickeln und so ein Bad zu nehmen? Nein? Nun, das Posta Zirm Hotel bietet diese Möglichkeit. In unserer Wellness Farm wird das Heubad angeboten, das früher in Tirol stark verbreitet war und auch in Alta Badia schon lange Tradition hat. Und Sie werden es nicht glauben, eingepackt in Heu aus dem Hochgebirge, genügen wenige Minuten, um den Körper zu reinigen, den Kreislauf anzuregen und wie durch Zauberhand die Schmerzen in Muskeln und Gelenken zu lindern. Eine Heubehandlung ist außerdem wirksam zur Bekämpfung von Rheumatismus, Arthritis, Hexenschuss, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden, körperlichen und geistigen Erschöpfungszuständen und stärkt das Immunsystem. Damit die Kräuter diese wohltuende Wirkung auf den Organismus ausüben können, darf aber nicht trockenes Heu verwendet werden, sondern es muss feucht und gärfähig sein: dazu muss eine Temperatur von 60 Grad erreicht werden. Die Kräutermischung unserer Wellness Farm besteht aus Achillenkraut, Kuhschelle, Beifuß, Hahnenfuß, Rapunzelrübe, Schlehe, Frauenmantel und Arnika. Nicht zu vergessen und sehr wichtig: die Kräuter müssen sauber sein und biologisch rein, das heißt weder chemisch behandelt noch künstlich gedüngt, und dürfen nur auf einer Höhe von über 2000 m gesammelt werden. Die von unseren Mitarbeitern erarbeitete Behandlung dauert 45 Minuten und wird von sanfter Musik begleitet. Man liegt auf einem Netz über einer Wanne mit heißem Wasser, wird in Heu eingewickelt und mit einem Baumwolltuch und einer Wolldecke zugeeckt. Durch das Wasser bleibt das Heu warm, der Körper schwitzt und reinigt sich. Durch die Wärme werden die ätherischen Öle der alpinen Kräuter frei, die von der Haut absorbiert werden und ihre wohltuende Wirkung ausüben können. Dem Bad folgt eine Entspannung auf den Liegebetten im halbdunklen Ruheraum oder eine Teilmassage. Die wohltuende Wirkung der Heubäder steigert sich mit der Zahl der Anwendungen, zu empfehlen jeden zweiten Tag. Die Behandlung kostet Euro 38,00; mit Teilmassage Euro 54,00.

Schmerzen? Chiropraktik reicht dir... die Hand

In letzter Zeit fühlen Sie sich körperlich nicht mehr so fit wie früher? Speziell der Rücken macht Ihnen zu schaffen; auch der Nacken schmerzt; im Kniegelenk knackt es? Keine Angst, das sind Problemchen, die mit einem 'Handstreich' verschwinden können. Ganz richtig, denn die Behandlung erfolgt nicht mit Medikamenten oder chirurgischen Eingriffen, sondern einfach mit den erfahrenen Händen eines Arztes und dank der Chiropraktik, einer auf Manipulation beruhenden Heilkunst. Diese Art der Medizin geht davon aus, dass die Gesundheit des Körpers vor allem von einer korrekten Ausrichtung und Funktion der Wirbelsäule und der ihr zugeordneten Nerven abhängt. Jeder Faktor, der auf irgendeine Weise die Mobilität der Wirbelsäule beeinträchtigt (wie Verletzungen, Haltungsschäden, nervöse Spannungen, verkrampte Muskeln...), kann auch die anderen Organe negativ beeinflussen. Chiropraktik empfiehlt sich insbesondere zur Bekämpfung schmerzhafter Störungen der Muskulatur, Gelenke und Knochen und sie kann in jedem Alter angewendet werden. Möchten Sie sich körperlich wieder ganz wohl fühlen? Melden Sie sich für eine Behandlung beim Chiropraktiker Kristian Baekkel an, ein bekannter Spezialist, der auch das Fußballteam des AC Milan betreut und im Juni und Ende August bei uns behandelt. Informationen über Behandlungstermine erhalten Sie telefonisch in unserem Hotel oder auf unserer Website www.postazirm.com





Foto-Workshop "Fotografieren in den Dolomiten"

Mit einer Kamera bewaffnet durch die Wälder streifen und die Faszination der Dolomiten auf Bildern festhalten. Die magischen Momente eines Landes und seiner Menschen, seiner Traditionen und Lebensweisen einfangen. Ebenso ungewöhnlich wie attraktiv ist der Vorschlag zum Saisonausklang. Ein ideales Wochenende in der faszinierenden Kulisse von Alta Badia ist für erfahrene Fotografen ebenso geeignet wie für Neueinsteiger, um die eigene Technik zu verbessern oder erstmals in die magische Welt der Bilder in diesem Stück unberührter, exklusiver Natur einzutauchen. Zwei Starfotografen, Vanni Calanca und Renzo Chiesa stehen zur Verfügung, um unsere Gäste in die Kunst von Fotoreportagen einzuführen, sie verraten ihre Tricks und geben Tipps, wie emotionsgeladene Bilder und schöne Urlaubsfotos zustande kommen. Eine Initiative in der Philosophie des Hauses, wenn Wohlbefinden zum Lebensstil wird. So können die Teilnehmer neben dem Foto-Workshop das exklusive Leistungsangebot im Posta Zirm Hotel nutzen. Während des Tages gilt es, die verborgenen Schönheiten der Dolomiten zu entdecken und die herrliche Aussicht und faszinierende Natur, in Bildern festzuhalten, aber gleichzeitig auch Traditionen und den Alltag der Menschen in Alta Badia zu erleben und zu teilen. Abends werden die Gäste von der gemütlichen Atmosphäre des Hauses empfangen, wo es typische Gerichte und Weine zu verkosten gilt und Fotoausstellungen und Fotogeschichten zur Unterhaltung beitragen. Der Kurs, wie auch viele andere Aktivitäten im Posta Zirm Hotel, entstand aus einer der zahlreichen Leidenschaften von Heinz Kostner, die ihre Liebe zum Gebirge und zum traditionellen Leben in Alta Badia mit ihren Gästen teilen will. Der Workshop steht von Donnerstag 23. bis Sonntag 26. September auf dem Programm, Preis pro Person 333,00 euro. Leica Camera Italia, Vertreter des angesehenen, exklusiven deutschen Unternehmens in Italien und Partner bei diesem Workshop, stellt den Teilnehmern, sollten Sie dies wünschen, die Fotoapparate zur Verfügung.

Brennesselknödel vom Südtiroler Chefkoch Gerhard Wieser

Die Küche im Posta Zirm Hotel hatte in diesem Winter die Ehre, einen Starkoch zu Gast zu haben: Gerhard Wieser, Südtiroler Küchenchef im Fünf-Sterne-Hotel Castel in Schloss Tirol bei Meran. Von ihm die Kochbücher "So kocht Südtirol" und "Feine Küche für alle Tage", dem wir dieses Südtiroler Rezept entnommen haben:

- ▶ **Pressknödel:** Weißbrot klein würfelig schneiden, Milch erwärmen, Käse reiben, Brennesseln mit Eiern, Mehl und Salz zur Masse geben, gut durchkneten und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Flache Knödel formen und beidseitig in Butter braun braten. In der Zwischenzeit reichlich Wasser erhitzen, salzen und Pressknödel 5-8 Minuten darin kochen.
- ▶ **Krautsalat:** Geputzten Weißkohl vierteln, Strunk herauschneiden. Sehr fein schneiden oder hobeln, mit Salz, Weißweinessig, Öl und Pfeffer würzen und vermischen.
- ▶ **Gebackene Zwiebelringe:** Geschälte Zwiebel in dickere Ringe schneiden, mit Mehl bestäuben und in heißem Backfett goldgelb backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

▶ **Fertigstellung:** Kraut anrichten, gekochte Pressknödel draufgeben, mit Parmesan bestreuen, mit brauner Butter abschmalzen. Mit den Zwiebelringen und etwas Petersilie servieren.

Pressknödel:
♥ 150 g schnittfestes Weißbrot oder Knödelbrot
♥ 100 ml Milch
♥ 100 g Käse (Bergkäse, Gouda, Graukäse, Tilsiter oder Gorgonzola)
♥ 100 g Brennesseln, gekocht und gehackt
♥ 2 Eier
♥ 1 EL Mehl

♥ Salz
♥ 100 g Butter zum Anbraten
Krautsalat:
♥ 1 kleiner Weißkohl (400 g)
♥ Salz
♥ 3 EL Weißweinessig
♥ 4 EL Öl
♥ weißer Pfeffer aus der Mühle
Weiters:
♥ 1 große Zwiebel
♥ Backfett
♥ 4 EL Parmesankäse, gerieben
♥ 4 EL braune Butter
♥ Petersilienblätter



Auf den Spuren des "Ursus", erster Bewohner der Dolomiten

An einem Herbsttag des Jahres 1987, am 23. September, fand sich Willy Costamoling, Hotelier und Gebirgsforscher in Corvara, auf einer Höhe von 2.800 m unter dem Gipfel des Conturines-Massivs, plötzlich vor dem Eingang einer riesigen Höhle. Nach kurzem Zögern betrat er sie und erkannte, eine sensationelle Entdeckung gemacht zu haben: vor ihm lag ein Friedhof mit den Skeletten prähistorischer Bären. Die Entdeckung verblüffte Wissenschaftler und Paläontologen nicht wenig. Die Skelette gehörten zu einer als ursus spelaeus bekannten Art, die allgemein als Höhlenbär bezeichnet wird, eine europäisch-endemische Gattung, die dem Pleistozän zuzurechnen ist. Diese Säugetiere lebten in Höhlen, daher der Name spelaeus, wo sie ihren Winterschlaf hielten, die Jungen zur Welt brachten und starben. Trotz des bedrohlichen Aussehens, war der Höhlenbär vor allem Pflanzenfresser und nährte sich im Sommer von Früchten und Trieben. Die Menschen der Altsteinzeit jagten ihn, was aber keine ernsthafte Bedrohung für das Überleben der Gattung darstellen konnte. Ihr Aussterben war hingegen auf den Rückgang der Wälder in der letzten Eiszeit zurückzuführen, der für diese Sohlengänger den Verlust ihrer wichtigsten Nahrungsquelle bedeutete. Spuren des ursus spelaeus wurden in verschiedenen Teilen Europas gefunden, aber noch nie in den Dolomiten. In wissenschaftlichen Untersuchungen der Höhle wurde der Nachweis erbracht, dass der Höhlenbär, größer und stärker als Braunbären, vor rund 120.000 Jahren in unserem Gebiet gelebt hatte. Da dieser durch die Anpassung an das Gebirge besondere physische Merkmale entwickelt hatte, erhielt er die Bezeichnung ursus ladinicus. Die sensationellen Funde sind in einem kleinen Museum in St. Kassian zu sehen. Die Bergtour zu den Höhlen des Conturines ist eine der geführten Wanderungen, die in diesem Sommer im Posta Zirm Hotel angeboten werden. Teilnehmer müssen über Erfahrung im Gebirge verfügen und gut in Form sein: der Weg ist anspruchsvoll und dauert rund 8 Stunden.



Sommer im Alta Badia mit attraktiven Veranstaltungen

Corvara und Alta Badia geben ideale Möglichkeiten für einen Urlaub im Zeichen von Natur, Bewegung, Sport und Unterhaltung. Neben zahlreichen Wanderungen und Bergtouren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Dauer, werden in Alta Badia Sportanlagen, exzellente Restaurants, Nachtlokale und attraktive Veranstaltungen angeboten, um Ihren Aufenthalt noch erlebnisreicher und erholsamer zu machen. Unter den bedeutendsten Events möchten wir erwähnen:

- **Internationaler Radmarathon der Dolomiten.** Findet am 4. Juli statt. Erwartet werden Teilnehmer aus ganz Europa und nicht nur. Der Marathon gehört sicherlich auch dieses Jahr wieder zu den spannendsten Sportereignissen der Sommersaison in den Dolomiten.
- **Summer for Kids.** Ein reichhaltiges Programm an Animation, Sport und Wanderungen exklusiv für Kinder.
- **Wanderwochen.** Ein Wanderbegleiter zu Ihrer Verfügung, um die attraktivsten und faszinierendsten Plätze in den Dolomiten kennen zu lernen. Touren über Saumpfade und Naturparks aller Schwierigkeitsgrade und für alle Ansprüche.
- **Kino.** Im neuen Mehrzweckzentrum von Stern/La Ila werden wöchentlich Filme nationaler und internationaler Produktionen gezeigt, auch Neuerscheinungen der nächsten Saison. Vervollständigt wird das Sommerprogramm durch sportliche, kulturelle und gastronomische Events.



Ride the Dolomites: Motorräder für unsere Gäste

Die große Leidenschaft des jungen, dynamischen Franz Kostner (Urenkel des Hotelgründers und heutiger Leiter des Hauses) gehört den Motorrädern, die sich in ein einzigartiges Urlaubsangebot für Motorradfahrer verwandelt. Ab diesem Sommer gibt es eine spektakuläre Auswahl von heißen Eisen, die den Gästen unseres Hauses zur Verfügung stehen: 20 BMW-Maschinen in vier verschiedenen Modellen (GS 650, 650 Dakar, Cruiser, GS 1150). Für Motorradfans gibt es interessante Paketangebote, einschließlich Aufenthalt und Motorräder, die zu exklusiven Preisen je nach gewähltem Modell zu haben sind (Motorradmiete: ab 85,00 Euro pro Tag). Für alle gibt es einen kostenlosen Führer von Franz Kostner: in dieser Broschüre werden Strecken für jeden Geschmack - von 80 bis 350 km - beschrieben. Wer mit dem eigenen Fahrzeug anreist, hat kostenlos einen Garageplatz zur Verfügung, eine kleine Vergünstigung und eine "Beratung" durch Franz Kostner über die unterhaltsamsten und attraktivsten Strecken auf zwei Rädern. Nähere Informationen und die Preise der Paketangebote "Ride the Dolomites" erhalten Sie auf unserer Website www.postazirm.com (im Abschnitt "Promo").



Im Programm auch ein Treffen von Motorradfans

Seit Jahren ist das Posta Zirm Hotel ein Bezugspunkt für Motorradfans aus ganz Europa auf ihrer Fahrt über die große Dolomitenstraße. Daher die Idee, ein eigenes Treffen zu veranstalten, das vom 16. bis 19. September auf dem Programm steht. Drei Tage, an denen die Biker ihre Leidenschaft gemeinsam ausleben und ihr Fahrkönnen auf tollen Strecken zu den schönsten Plätzen in den Dolomiten unter Beweis stellen. Angeführt von Franz Kostner, der im Sattel seiner Maschine schon jeden Winkel in den Dolomiten erforscht hat. Geplant ist unter anderem eine Fahrt über die schönsten Dolomitenpässe und der Besuch eines Weinkellers. Die den Teilnehmern dort übergebenen Flaschen eines exzellenten Südtiroler Weines werden am Abend im Hotel verkostet. Drei Nächte im Doppelzimmer kosten 228,00 Euro pro Person. Wer möchte, kann eine der rasanten BMW-Maschinen mieten, die im Hotel zur Verfügung stehen. Weitere Informationen auf der Website des Posta Zirm Hotel.

Sommer 2004

SOMMER-PAKETE

► **Alpin-Fernost Woche**
Empfohlener
Mindestaufenthalt 3 Tage
 1 Thai Massage
 1 Heubad
 1 Milchbad
 1 Teilkörpermassage
 2 Chi-Master
 €129,00

► **Sportlerpaket**
Empfohlener
Mindestaufenthalt 3 Tage
 1 Fangobad
 1 Teilkörpermassage
 1 Teilkörper Sportmassage
 1 Tiroler Steinölbäd
 4 MRS-Entspannungssitzungen
 €110,00

► **Schönheitspaket**
Empfohlener
Mindestaufenthalt 5 Tage
 1 Maniküre und Pediküre
 1 Peeling mit Cremebad
 1 Masque Modellant M. Galland
 1 Masque Modellant Yeux
 €190,00

► **Posta Zirm "Schnupperle"**
Empfohlener
Mindestaufenthalt 4 Tage
 1 Teilkörpermassage
 1 Chinesische Meridianmassage
 1 Zirmbad
 1 Chi-Master
 1 MRS-Entspannungssitzung
 1 Ganzkörper-Solarium
 1 Tiroler Steinölbäd
 €120,00

► **Posta Zirm Exoten**
Empfohlener
Mindestaufenthalt 3 Tage
 1 Cremebad
 1 Chinesische Meridianmassage
 1 Thai Massage
 €120,00

► **Heu und Schönheit**
Empfohlener
Mindestaufenthalt 4 Tage
 1 Heubad mit
 1 Teilkörpermassage
 1 Maniküre und Pediküre
 1 Masque Modellant Yeux
 2 Ganzkörper-Solarium
 €140,00

► **Heublumenwoche**
Empfohlener
Mindestaufenthalt 4 Tage
 1 Heubad
 2 Teilkörpermassagen
 1 Antistress-Massage
 1 Fußreflexzonenmassage
 €130,00

► **Vitalpaket Ägyptos**
Empfohlener
Mindestaufenthalt 4 Tage
 2 Ägyptos-Wickel
 2 Ganzkörperlymphdrainagen,
 komplett
 €290,00

Sommer-Herbst 2004

WELLNESS-WOCHEN

11.06 ▶ 02.07.2004
 04.09 ▶ 02.10.2004
Das Angebot beinhaltet Übernachtung mit Vollpension. Regeneration von Körper und Geist durch tägliche Behandlungen in der Wellness Farm, geführte Wanderungen und Gymnastik in der unberührten Natur der Dolomiten um neue Kraft zu tanken und Müdigkeit und Stress abzubauen. Daneben, Besuche von künstlerisch und historisch interessanten Orten auf den Spuren der Vergangenheit und der besonderen Traditionen im Gadertal. Wer eine Wanderung unternimmt, erhält vom Hotel ein köstliches Jausenpaket, wer im Hotel bleibt, ein gesundes, vitales Mittagsgesicht.

► **Alpin-Fernost Woche**
 1 Thai Massage
 1 Heubad
 1 Teilkörpermassage
 1 Milchbad
 2 Chi-Master
 ► Behandl. einschl. Halbpension
 ► ab € 530,40

► **Heublumenwoche**
 1 Heubad mit
 2 Teilkörpermassagen
 1 Antistress-Massage
 1 Fußreflexzonenmassage
 ► Behandl. einschl. Halbpension
 ► ab € 530,40

► **Schönheitswoche**
 1 Maniküre und Pediküre
 1 Masque Modellant Yeux
 ► Behandl. einschl. Halbpension
 ► ab € 465,40

► **Sportlerwoche**
 1 Fangobad
 1 Teilkörpermassage
 1 Teilkörper Sportmassage
 1 Tiroler Steinölbäd
 4 MRS-Entspannungssitzungen
 ► Behandl. einschl. Halbpension
 ► ab € 510,40



Sommer-Herbst 2004

WELLNESS-WEEKEND

11.06 ▶ 02.07.2004
 04.09 ▶ 02.10.2004

► **Herbstheue**
4 Übernachtungen zum Preis von 3
 1 Heubad
 1 Teilkörpermassage
 1 Pediküre
 1 Maniküre
 1 Ganzkörper-Solarium
 ► Behandl. einschl. Halbpension
 ► ab € 285,20

► **Sportlertage**
4 Übernachtungen zum Preis von 3
 1 Tiroler Steinölbäd
 1 Teilkörpermassage
 1 Teilkörper Sportmassage
 4 MRS-Entspannungssitzungen
 ► Behandl. einschl. Halbpension
 ► ab € 260,20

► **Schönheitstage für Sie**
4 Übernachtungen zum Preis von 3
 1 Milchbad
 1 Cremebad
 1 Masque Modellant
 ► Behandl. einschl. Halbpension
 ► ab € 305,20



UND FÜR UNSERE TREUEN KUNDEN...

13.09 ▶ 20.09.2004
 ab € 530,00

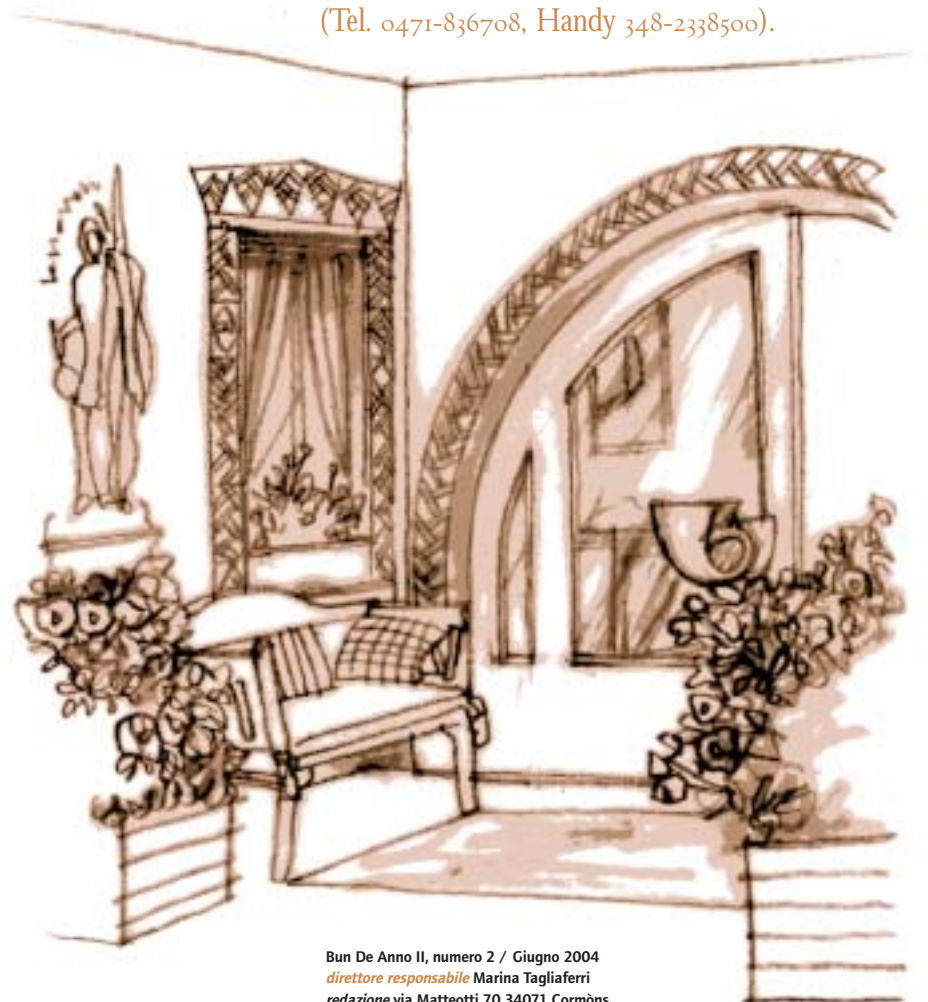
Sieben Übernachtungen zum Preis von sechs mit einigen Überraschungen. Geführte Ausflüge für unsere Gäste durch ein Mitglied der Familie Kostner zu den schönsten Stellen, geheimsten Winkeln und atemberaubenden Aussichtspunkten. Die Unterbringung beinhaltet Vollpension mit Mittagspaket (oder vitales Mittagsgesicht, wer im Hotel bleibt) und Beförderung auf den Ausflügen.

Für Gäste des
 Posta Zirm Hotel
 kostenlose
 Lehrstunden über
 Interpretation antiker
 Teppiche



Teppiche und Antiquitäten: Jaghoury, ein Geschäft wird zur Kunstgalerie

Teppiche und Antiquitäten vor der Kulisse der Dolomiten. Eine ungewöhnliche, aber reizvolle Kombination, die das Geschäft von Hossein Jaghoury in Corvara zu einem wichtigen Partner für Kunstsammler gemacht hat. Seit der Eröffnung im Jahr 1991 ist das Geschäft Ziel von Antiquitäten- und Kunstliebhabern auch aus dem Ausland. Der Besitzer selbst führt die Besucher durch den Ausstellungssaal und die Galerie, in der kostbar gearbeitete Teppiche und rare Antiquitäten zu bewundern sind. Hossein Jaghoury übt seinen Beruf mit Leidenschaft aus und beschränkt sich nicht nur auf den Verkauf. Er berät Kunstsammler, beschäftigt sich mit Restaurierungen und häufig wird sein Rat bei der Wahl eines Einrichtungsstils eingeholt. Eine faszinierende Welt! Das Posta Zirm Hotel bietet seinen Gästen mit kostenlosen Lehrstunden für die Interpretation antiker Teppiche einen näheren Einblick. Das Geschäft befindet sich direkt am Hotel. (Tel. 0471-836708, Handy 348-2338500).



Bun De Anno II, numero 2 / Giugno 2004
 direttore responsabile Marina Tagliaferri
 redazione via Matteotti 70 34071 Cormons
 tel. 0481 62385 fax 0481 630339
 mail: agora@travelnews.it
 Aut. n. 8/2003 del 15 maggio 2003
 del Tribunale di Bolzano
 proprietà Kostner Francesco S.A.S di Kostner Heinz & CO
 art director e graphic design Studio Tapiro
 stampa Grafiche Veneziane