



Nel cuore di Corvara, al Posta Zirm Hotel, a quel tempo di proprietà del sindaco Giuseppe Rottonara, nacque il 3 dicembre 1848 il famoso artista e scenografo Franz Angelo Rottonara. Fin da piccolo si fece notare per il suo talento artistico e il suo sogno era quello di diventare un "pittore di Santi". Da esempio gli fecero alcuni artisti del Tirolo che viaggiavano da paese a paese e dipingevano ritratti di santi per diverse chiese. Dopo la scuola d'arte a Ortisei, nel 1864/65, Rottonara frequentò le accademie di arte di Monaco e nel 1869 di Vienna, dove si specializzò in arte figurativa e scenografica. Terminati gli studi, lavorò a Vienna negli ateliers degli artisti Briosky, Burghardt e Kantsky e creò allestimenti e scenografie teatrali nelle più importanti città europee: Gobelins per il teatro di Ronacher - Vienna, la decorazione dell'Opera della corte di Vienna, il palazzo reale a Budapest e le tende verniciate dei teatri di Praga, Zurigo ed Amburgo. Rottonara morì a Vienna nel 1938. Le sue innumerevoli opere d'arte di stimato valore si possono ammirare in tutta Europa.



POSTA  
ZIRM  
HOTEL

# BUNDE

Il Museo all'aperto sul piccolo Lagazuoi



Il museo si trova nel cuore delle Dolomiti, fra Cortina d'Ampezzo e l'Alta Badia, e occupa un'ampia area del Monte Lagazuoi che fu zona di prima linea durante la Prima Guerra Mondiale. Situato in prossimità del Passo Falzarego, il Lagazuoi rappresentò una posizione strategica che gli eserciti italiano e austro-ungarico si contesero per tutta la durata della guerra. A testimonianza di ciò, rimane uno straordinario patrimonio storico: postazioni, trincee, gallerie scavate nella roccia, camerate e magazzini ricavati negli anfratti della montagna. I sentieri del museo attraversano le postazioni e le gallerie italiane ed austriache permettendo al visitatore di ricostruire la strategia della guerra di mine e di immaginare la vita quotidiana degli uomini al fronte, in una delle più panoramiche passeggiate delle Dolomiti. E' impossibile enumerare tutto ciò che rimane della guerra sul Piccolo Lagazuoi, e soprattutto descrivere le impressioni che portere-

## L'origine dei Ladini: l'antico popolo dei Reti

I Ladini sono diffusi nelle quattro vallate che fanno capo al massiccio del Sella (Gardena, Val Badia, Val di Fassa, Livinallongo) e nelle altre vallate, come ad esempio la Val Pettorina (con Rocca Pietore), la Val Fiorentina (con Selva di Cadore), la Val del Boite (con Cortina d'Ampezzo, San Vito di Cadore e altri paesi) ed il Comelico. Le origini della lingua ladina risalgono al XV secolo a.C. con la conquista di Druso delle Alpi centro-orientali. Durante questo periodo si verificò la fusione della lingua "reta", parlata dalle popolazioni preesistenti, col latino. Questo diede origine al ladino, detto pure retoromano. Dunque una vera e propria lingua. Isolata in una posizione geografica particolare, il ladino riuscì a conservarsi nei secoli e lo troviamo tutt'oggi come testimonianza di una cultura preziosa. Nel corso dell'Età del ferro nelle Alpi centro-orientali si era affermata la cultura di Fritzens-Sanzeno, che ha lasciato tracce di sé in Trentino, in Alto Adige e nel Tirolo insediati dalle popolazioni che le fonti antiche chiamano Reti. Riguardo all'origine dei Reti, nell'antica storiografia si trova più volte l'indicazione che essi siano di stirpe etrusca. I Reti ap-

paiono come un popolo selvaggio e bellicoso, dedito a scorrerie e attacchi violenti contro i centri del fondovalle già romanizzati. Elemento fondamentale nella vita della maggior parte della popolazione retica fu l'agricoltura a cui si affiancavano per l'alimentazione frutti selvatici come funghi, bacche, miele ed erbe. Si cacciava il cervo per le sue corna, usate per costruire impugnature. Un grande ruolo era assunto dalla lavorazione del legno, usato nella costruzione delle case e dei mezzi da trasporto. La necessità di materie prime per la produzione locale, fece sviluppare i contatti esterni sia a nord che a sud dell'arco alpino: in primo luogo con Celti, Etruschi, Greci e Veneti. I prodotti che venivano quindi "esportati" erano: resina, pece, fiaccole, cera, formaggio e miele, lana, pelli, carne e bestiame. Tra le particolarità storico-culturali del territorio retico vi è la comparsa della scrittura attorno al 500 a.C. Essa si diffuse presso i Veneti e nelle Alpi con la mediazione degli Etruschi. Testimone dell'archeologia, della storia dell'arte, degli usi e costumi di questo popolo è il Museo retico a Corvara nel Cantone dei Grigioni in Svizzera.

Ricordi dall'infanzia di Franz Kostner...

"(...) i miei ricordi d'infanzia incominciano dalla mia casa paterna, un vecchio maso situato sui prati che dal Col Alt scendono verso Corvara, dove mi fu dato di lavorare a vantaggio del mio paese e della mia famiglia.(...) A quei tempi Corvara era un piccolo villaggio fuori dal mondo e la nostra vita fu dura, perché mio padre morì quando avevo appena otto anni.(...) La mamma era rimasta sola con i suoi quattro bambini, il maggiore aveva dodici anni e il minore tre.(...) Il raccolto del piccolo campo bastava a mala pena a mantenere la famiglia. Le giovani bocche affamate non erano mai sazie. Quei magri tempi di scarsi raccolti e continue preoccupazioni mi sono rimaste





vivamente impres-  
si nella memoria e  
mi hanno insegna-  
to ad accontentar-  
mi di poco ed a vi-  
vere sobriamen-  
te.(...) Il nostro

raccolto era costituito da pata-  
te e negli anni buoni da sega-  
la. Nella nostra stalla c'erano  
tre vitelli, qualche pecora, un  
maiale, galline e oche.(...) No-  
stra madre era molto abile nel-  
la vendita dei suoi prodotti (...) e con attività instancabile por-  
tava uova e burro a Ortisei, (...) passando per il Passo Garde-  
na.(...) Non posso dimenticare  
un giorno, che con mio fratello  
andammo a piedi fino a Santa  
Cristina per vendere un maiale  
a un commerciante gardenese,  
spingendo per ore davanti a  
noi l'animale recalcitrante.  
La sua resistenza passiva era  
disperante e solo a tarda sera  
arrivammo in Val Gardena sfi-  
niti.(...) Nostra madre un gior-  
no vendette a quel buon uomo  
sei oche. (...) Contrariamente  
a quel che era avvenuto per il  
maiale, le oche ci dettero un  
gran da fare con la loro vivaci-  
tà e dovemmo correre conti-  
nuamente di qua e di là per-  
ché non si disperdessero.(...) Incominciarono per me tempi  
migliori quando ricevetti l'inca-  
rico di portare al pascolo le  
mucche della nostra frazione.  
Mi si dava da mangiare abbon-  
dantemente ed avevo una re-  
sponsabilità che mi inorgogli-  
va (...) e avevo così la possibi-  
lità di andare in cerca di fossi-  
li.(...) Geologi e scienziati te-  
deschi e inglesi (...) venivano  
spesso dalle nostre parti (...) e ad essi vendevo i frutti delle  
mie ricerche (...), incremento  
molto gradito alle mie finanze.  
Dopo due anni la mamma si  
risposò. Il nostro ottimo patri-  
gno oltre al suo lavoro di con-  
tadino, faceva quello di porta-  
lettere da Piccolino a Corvara,  
un percorso a piedi di circa 40  
km fra andata e ritorno. (...) A  
sedici anni mi mandarono a  
San Lorenzo di Pusteria presso  
un contadino per imparare il  
tedesco. C'era molto da lavora-  
re ma ero ben pagato: 40 corone  
all'anno più il vestito  
e le scarpe".



te a casa da una  
visita al museo...  
Di certo, vedrete:

• Le gallerie: so-  
no lunghe da po-

che centinaia di metri fino a  
quasi 2 km, alcune in piano,  
altre in pendenza, e costellate  
di aperture che servivano co-  
me feritoie, scarichi per il ma-  
teriale, cannoniere, aerazione...  
Nelle gallerie si aprono caverne  
spaziose nelle quali erano siste-  
mati i motori per alimentare i  
martelli pneumatici, era imma-  
gazzinato il materiale o allog-  
giata la truppa. • Le trincee: su  
entrambi i fronti rimangono  
molte trincee. Le più interes-  
santi sono quelle della posta-  
zione austriaca Vonbank con  
il loro caratteristico andamen-  
to a zig zag. • La Cengia Marti-  
ni: uno dei luoghi storici del  
fronte dolomitico, prende il no-  
me dal Cap. Martini che ne di-  
fese la posizione fino alla ritira-  
ta di Caporetto. Qui si trovava  
la postazione avanzata italia-  
na, e qui gli austriaci fecero  
esplosione 4 mine.

## Ivan Bobbera alla Wellness Farm del Posta Zirm

Fiore all'occhiello del Posta Zirm Hotel è la Wellness Farm, basata sul Feng-Shui, antichissima scienza cinese del "vento e dell'acqua" e caratterizzata dall'incontro del mondo alpino con quello orientale. Bagno di fieno, bagno alle mele, massaggio thailandese e shiatsu sono alcuni trattamenti proposti. La gestione del centro è affidata ad un esperto per quanto riguarda le pratiche orientali. Da un anno ormai, Ivan Bobbera, nato in Francia e residente a Udine, è a capo del nostro reparto benessere. La sua formazione è iniziata nel 2000 con un corso di massaggio classico occidentale a Udine. Seguono corsi di formazione per il massaggio thailandese tradizionale a Bangkok presso la Wat Po Traditional Medical School, a Chang Mai presso la ITM (International Training Massage e l'Old Medical Hospital). Nel novembre 2002 frequenta un corso di massaggio tradizionale thailandese del piede, diverso dalla riflessologia plantare che conosciamo presso l'Old Medical Hospital di Chang Mai. Nel 2003 a Verona segue un corso di linfodrenaggio secondo il metodo del dott. Vodder. Ogni anno Ivan torna in Thailandia dal suo maestro Pichet Boonthumme, che gode della reputazione di essere uno dei migliori maestri della Thailandia. Segue corsi di aggiornamento ed approfondimento e pratica la meditazione "vipassana" presso il monastero buddista Wat Ram Poeng, un training per ritrovare il proprio equilibrio e migliorare la concentrazione. Fattori determinanti per la riuscita del "suo" massaggio thailandese.



### Equilibrio interiore, e armonia con il massaggio thailandese

Il massaggio thailandese vanta una lunga tradizione. Le sue radici sono antiche (più di 2500 anni) e attribuite al leggendario medico indiano Kumar Bhacca, contemporaneo di Buddha e medico personale di Bimbisara, re di Magadha. Dall'India, queste tecniche hanno raggiunto la Thailandia presumibilmente nello stesso periodo del Buddismo, durante il III o il II sec. a.C. I fondamenti teorici del massaggio si basano sull'esistenza di invisibili linee energetiche che percorrono tutto il corpo, 10 delle quali sono particolarmente considerate i Sen. Di qui si vede l'influenza dell'origine indiana che come nella filosofia dello yoga, il Prana (energia vitale), viene distribuito lungo le linee Prana Nadi (in sanscrito) o Sen (nella lingua pali). Su queste 10 linee sono situati i più importanti punti di agopuntura: massaggiandole è possibile trattare determinate malattie o calmare il dolore. I 10 Sen sono sufficienti per un trattamento dell'intero corpo e dei suoi organi interni, secondo il principio per cui disturbi del flusso di energia producono una diminuzione del Prana, e quindi uno stato di malattia. Quindi il lavoro su queste linee (Sen) durante il massaggio, può eliminare blocchi, stimolare il libero flusso del Prana e contribuire al benessere generale. Le manovre e il relativo uso sono molteplici. Per facilità distinguiamo una parte pressoria sui punti energetici o su aree estese e in una parte di stretching. In più, sono utilizzati esercizi di allungamento e stiramento dei muscoli (stretching), che portano la persona che riceve in varie posizioni (molte sono posizioni di Hatha Yoga), in conformità alla propria costituzione. L'origine yoga del massaggio thailandese è chiaramente visibile proprio nelle sue posizioni "acrobatiche". Il massaggio thailandese viene applicato con il cliente sdraiato, completamente vestito, su un futton sul pavimento. Spesso le manovre pressorie e lo stretching si usano assieme: mentre l'operatore esercita una pressione con il pollice, il palmo, il gomito, il ginocchio o il piede, combina una serie di stiramenti per liberare le ostruzioni e stimolare il flusso del Prana e quindi ribilanciarlo e migliorare il benessere del ricevente.

### Il legno di cirmolo procura benessere!

Studiosi appartenenti al Centro di Ricerche Joanneum Research di Weiz (Austria) hanno acquisito sensazionali conoscenze riguardo gli effetti benefici del legno di cirmolo ed ecco che si riaprono nuovi campi di applicazione per questo legno, considerato la "regina del legno" nelle Alpi. I materiali usati negli arredi di ambienti hanno sul benessere e sulla salute un maggiore effetto rispetto a quanto supposto finora. Test di laboratorio, con l'ausilio di moderni sensori e di adeguati metodi di valutazione che osservano il sistema nervoso e i ritmi biologici dell'organismo, condotti su soggetti campione con elevate frequenze cardiache, hanno dimostrato significative differenze nella qualità del recupero fisico in camere realizzate in legno di cirmolo e in camere con la stessa tipologia ma realizzate con essenze diverse di legno. Il legno di cirmolo procura un minor affaticamento al cuore nei momenti di forti sollecitazioni mentali e fisiche. Nelle successive fasi di riposo il processo vegetativo di ripresa è più rapido. In un giorno si riducono di circa 3500 le pulsazioni del cuore, l'equivalente di un'ora di lavoro in meno al giorno. È stata pure dimostrata la migliore qualità del sonno in un letto di cirmolo. Inoltre, i soggetti campione dormendo in un letto di cirmolo si sono dimostrati più estroversi, aperti e ciarlieri che in un ambiente arredato con essenze diverse.



foto da guida pratica agli alberi e arbusti in Italia



## Dolomites multi sport week al Posta Zirm Hotel

Trekking, ferrate, mountain-bike... tre attività che caratterizzano la proposta sportiva del Posta Zirm Hotel per la stagione estiva 2005.

Dolomites multi sport week. In collaborazione con la guida alpina Marcello Cominetti e il suo team della StarMountain guide alpine, esperti in trekking, spedizioni, sci d'alpinismo ecc. abbiamo organizzato per i nostri ospiti una settimana di attività ed avventura. Ideale per tutti coloro che vogliono vivere la sfida di raggiungere vette isolate, percorrere sentieri tortuosi in bicicletta e partecipare a camminate impegnative seguite da un team professionale con esperienza internazionale. Un trekking nel Parco Naturale Puez - Odle alla scoperta di anfiteatri, caverne, archi naturali e bizzarre forme di erosione che ne caratterizzano la bellezza scenografica; la via ferrata Tridentina a 2.585m per provare i brividi del "mondo verticale"; in mountain-bike lungo l'altopiano del Piz La Villa caratterizzato da una molteplice flora ... queste sono solo tre allettanti proposte che fanno parte del programma. E dopo una giornata di intensa attività fisica, il recupero di forze ed energie è assicurato nella nostra Wellness-Farm. Una vasta offerta di massaggi si possono abbinare a bagni o altre applicazioni per il recupero fisico e muscolare.

Di sera l'accogliente atmosfera dell'albergo con piatti e vini tipici. Una serata di diapositive per parlare di spedizioni sulle più alte montagne del pianeta un tempo già raggiunte dal pioniere Franz Kostner. Le settimane sono: Luglio: 03.07.05 al 10.07.05 e dal 10.07.05 al 17.07.05. Settembre: 03.09.05 al 10.09.05 e dal 10.09.05 al 17.09.05. Il pacchetto di 7 giorni parte da Euro 1.464,00 a persona e comprende il pernottamento con trattamento di mezza pensione, l'accompagnamento da parte di esperte guide, il trasporto, il noleggio dell'attrezzatura e l'utilizzo di impianti di risalita. Per ulteriori informazioni e prenotazioni consultate il nostro sito [www.postazirm.com](http://www.postazirm.com) oppure mettetevi direttamente in contatto con Guide Starmountain: prenotazioni da Agustina: tel. +39 3479217405 e-mail: [agustina@guidestarmountain.com](mailto:agustina@guidestarmountain.com).

>Programma in ultima pagina

# Una ricetta dello chef sudtirolese Gerhard Wieser

Parecchi anni sono ormai che Gerhard Wieser, rinomato chef e amico della famiglia Kostner, collabora con Edgar Pescolldeung e il suo staff della nostra cucina durante le festività natalizie. La sua sensibilità e la passione per la gastronomia locale e la cucina tradizionale l'ha portato a raccogliere ben 850 ricette in un manuale pratico e avvincente. Il risultato, "Cucinare nelle Dolomiti", è diventato un bestseller e must per tutte le cucine sudtirolesi.

## Sella di capriolo con Schupfnudeln

► **Schupfnudeln:** Sbucciare le patate, tagliarle a dadi, cuocerle per circa 25-30 min. Schiacciare le patate e impastarle col tuorlo d'uovo, burro, farina, noce moscata e sale. Ricavare dalla pasta degli gnocchetti di ca. 5 cm. Cuocerli in acqua salata bollente per circa 2 min.

► **Sella di capriolo:** Strofinare la carne con le bacche di ginepro, il timo, l'aglio, l'olio e marinarla in frigorifero per circa 30 min. Eliminare la marinatura e condire la carne con sale e pepe. Rosolare la carne al rosa per 4-5 min. Eliminare il grasso dalla padella, inserirvi il burro, il fondo di selvaggina e preparare la salsa.

► **Verza:** Tritare la verza e cuocerla in acqua salata per 5 min. Inserire nella pentola il burro, appassirvi la cipolla, unire la panna, la verza bollita, la noce moscata, il sale e stufare per circa 5 min.

► **Presentazione del piatto:** Distribuire gli Schupfnudeln la verza e medaglione di capriolo nel piatto. Servire con salsa di selvaggina, lo speck abbrustolito, le bacche di ginepro e il prezzemolo.

**Schupfnudeln:**  
♥ patate (200 g)  
♥ 1 tuorlo d'uovo  
♥ 1C di burro fuso  
♥ farina (60 g)  
♥ 1 punt. di noce moscata  
♥ sale  
♥ 2C di burro

**Sella di capriolo:**  
♥ capriolo (600 g)  
♥ 4 bacche di ginepro tritate  
♥ 2 rametti di timo  
♥ 1 spicchio d'aglio tritato  
♥ sale pepe  
♥ 30 ml di olio d'oliva  
♥ 1C di burro  
♥ 200 ml fondo di selvaggina (eventualmente fecola)

**Verza:**  
♥ verza (800 g)  
♥ 50 g di burro  
♥ 2C cipolla  
♥ 100 ml di panna  
♥ sale  
♥ noce moscata

**Altro:**  
♥ 4 fettine di speck  
♥ 1C di bacche di ginepro  
♥ 1C prezzemolo tagliato



## I fossili della Val Badia, veri testimoni della storia

Montagne uniche al mondo per la colorazione rosso fuoco della roccia quando riflette i raggi del sole all'alba ed al tramonto. Le Dolomiti sono emerse dal mare di Tetide 250 milioni di anni fa e sono un enorme tesoro geologico ricco di fossilizzazioni animali e vegetali. Percorrendo i numerosi sentieri si incontrano diverse tipologie di fossili: i gasteropodi, i brachiopodi, gli echinidi, i crinoidi, i coralli, i cefalopodi, le spugne, ... Due sono le condizioni indispensabili perché la testimonianza di un organismo possa conservarsi.

La circostanza di morire in un luogo che protegga l'organismo dall'aria: ottimi isolanti sono ad esempio le gocce di resina delle piante e il sottile sedimento dei fanghi marini o delle polveri vulcaniche. La seconda condizione che favorisce la fossilizzazione è la presenza di parti dure e resistenti agli attacchi dell'ambiente esterno, come ad esempio conchiglie, gusci, ossa, fusti di piante carbonizzate. L'ammonite, che deve il nome alla somiglianza della sua forma ai corni con i quali si usa raffigurare la testa del dio Ammone, possiede un fascino speciale ed è molto apprezzato dai collezionisti di minerali e fossili. La pietrificazione avviene in maniera simile a quella del legno fossile, vale a dire quando la silice che circola nel sottosuolo si sostituisce poco a poco alle molecole organiche. Sono costituite da carbonato di calcio depositatosi sotto forma di aragonite, che talvolta risulta rimpiazzata da pirite. All'interno delle "camere" si possono trovare zone, anche molto ampie, agatizzate. L'animale occupava solo la camera più vicina all'imboccatura, mentre le camere più vecchie erano riempite di una miscela di liquido e gas che, in base alla proporzione dei due componenti, gli permetteva di spostarsi verticalmente nell'acqua. Secondo una credenza popolare le ammoniti sono utili per rimuovere i sentimenti fossilizzati che ristagnano nella zona del bassoventre: la rabbia ed il rancore repressi, la creatività frustrata che non trova il canale giusto per esprimersi. Curano i disturbi della pancia, la stitichezza e le dissenterie.



## L'estate in Alta Badia: un 2005 ricco di appuntamenti

Anche durante l'estate 2005 il Consorzio Turistico Alta Badia offre ai suoi ospiti una vacanza piena di svago, fuga dal quotidiano, distensione per mente e corpo grazie ad una vasta gamma di avvenimenti, attività e proposte:

### • Summer for kids - l'estate dei bambini:

è la proposta dell'Alta Badia per i bambini dai 4 ai 12 anni. Proponiamo oltre che ad un vasto programma di attività che spazia dai giochi agli sport, dalle escursioni alle grigliate anche delle interessanti agevolazioni negli esercizi ricettivi convenzionati e sconti sull'utilizzo di infrastrutture sportive e per il tempo libero.

### • Maratona dles Dolomites:

"angelica" la 19. Maratona ciclistica internazionale delle Dolomiti che si svolgerà il 3 luglio. Dedicata ai nostri angeli custodi, parteciperanno oltre 8.000 concorrenti provenienti da tutte le parti del mondo.

### • Val Badia Jazz: conoscere l'Alta Badia attraverso la musica:

è questo lo scopo di una rassegna itinerante attraverso pub, ristoranti, bar, terrazze e piazze del paese, che si terrà dal 1 al 19 agosto, diventata ormai punto di riferimento per tutti gli amanti della musica e della montagna. Appuntamento nella Taverna Posta Zirm: il 18 agosto dalle ore 22.00.

### • Raduno internazionale di mezzi militari storici:

dal 9 all'11 settembre l'Alta Badia ospita la terza edizione dello storico evento. Un'occasione per "toccare con mano" una parte della storia delle nostre montagne e del mondo intero.

### • Per informazioni:

Consorzio Turistico Alta Badia [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org)

## Ride the Dolomites Ci rivediamo sulle Dolomiti

Un piccolo gruppo, persone provenienti da tutta l'Italia, con una passione: la moto. Una cena insieme per conoscerci, parlare di noi, capire gli altri e immaginare le giornate da passare insieme. Un digestivo per fare amicizia. L'indomani, tutti pronti a sfidare numerosi tornanti, allunghi da mozzafiato per ritrovarci con grande soddisfazione in cima ai passi. Condividere le impressioni personali e ammirare il panorama Dolomitico nei suoi colori autunnali. Cosa promettere quest'anno? Niente di più semplice! Abbiamo le Dolomiti con il loro panorama e i tornanti, abbiamo ottimi vini e specialità tirolesi. Allora quest'anno Maurizio ed io Vi promettiamo ... tornanti a volontà, un pranzo in alta quota (alta davvero), degustazione di vini la sera, evidenziando l'importanza del bicchiere.

Franz Kostner

Ride the Dolomites:

15.09 al 18.09.2005

Giovedì: arrivo

Venerdì: Le Dolomiti bellunesi

con le sue valli

Sabato: Passo delle Erbe,

Cortina, pranzo in alta

quota e degustazione di

vini la sera.

Domenica: Colazione alla

Bavarese.

(in caso di brutto tempo

ci sarà un programma

alternativo).

Prezzo:

Euro 243,00 a persona



## Più di un Motoraduno Ride the Dolomites 2004

Le Dolomiti non si scoprono ora. Sono famose. Vi hanno girato film hollywoodiani. Un motivo ci sarà! Quindi, non è del luogo che voglio parlarvi descrivendovi il 1° Motoraduno Ride the Dolomites 2004 organizzato da Franz Kostner patron del Posta Zirm Hotel a di Corvara di Badia. Certo che senza queste montagne uniche, panorami infiniti e sinuose strade ben asfaltate, nulla di tutto ciò si sarebbe potuto realizzare. Ma, vi assicuro, non è stata la parte più bella. Fin da subito ci siamo sentiti in famiglia. Tutti i partecipanti hanno avuto la stessa percezione. Il Posta Zirm Hotel è stato "il Perfetto Ospite". Tutto era curato nei minimi dettagli a partire dai percorsi per finire ai ristoranti. Avete letto bene, non la classica mangiata nella trattoria a spendere poco ma ristoranti gourmet dove abbiamo degustato piatti tipici preparati come oramai pochi hanno il tempo di fare. E che dire della visita alle cantine di vino più famose del Trentino con tanto di degustazione finale. Una realtà italiana di cui essere fieri.

Umberto Manoni Milano

primavera 2005

## PACCHETTO ARMONIA DELLA NATURA

**17.06 ▶ 24.06.2005**  
...per una nuova "carica di energia" dopo il rigido inverno lasciatevi coccolare dai colori e dai profumi della nostra natura dolomitica, approfittando del pacchetto "armonia della natura"...

- ▶ **Armonia della natura**
- 3 Giorni di mezza pensione
- 1 Escursione guidata ai prati dell' Armentara " fioritura di primavera"
- 1 Massaggio antistress
- 1 Bagno di fieno rilassante e purificante
- ▶ da € 310,00 a persona



estate-autunno 2005

## DOLOMITES MULTI SPORT WEEK PROGRAMMA

- ▶ **domenica**  
presentazione del programma
- ▶ **lunedì**  
ore 9,00 Treking  
Passo Gardena, Ciampac, Puez, Colfosco, Corvara  
durata: 6 ore
- ▶ **martedì**  
ore 9,00 Via Ferrata  
Piz da Lech  
durata: 6 ore
- ▶ **mercoledì**  
ore 9,00 Mountain Bike  
La Villa, S. Cassiano, Störes, Pralongià, Corvara  
durata: 5-6 ore; 25-30 km
- ▶ **giovedì**  
ore 9,00 Treking  
Tofana de Rozes  
durata: 6-7 ore
- ▶ **venerdì**  
ore 9,00 Via Ferrata  
Ferrata Tridantina  
durata: 6-7 ore
- ▶ **sabato**  
ore 9,00 Mountain Bike  
S. Vigilio, Val di Fanes, Cortina Falzarego, Corvara  
durata: 7-8 ore, 75-80 Km

estate-autunno 2005

## TRATTAMENTI ESTIVI SETTIMANALI

- ▶ **Settimana Alpino-Orientale**  
Soggiorno minimo indicato **4 notti**
- 1 Massaggio Thailandese
- 1 Bagno di fieno
- 1 Bagno di latte
- 1 Massaggio Shiatsu
- € 168,00

- ▶ **Pacchetto sportivo**  
Soggiorno minimo indicato **4 notti**
- 1 Bagno ai fanghi del Mar Morto
- 2 Massaggio parziale
- 1 Bagno all'olio fossile Tirolese
- 4 Risonanze Magnetiche
- € 125,00

- ▶ **Pacchetto Bellezza per Lui e Lei**  
Soggiorno minimo indicato **3 notti**
- 1 Pedicure
- 1 Manicure con lacca
- 1 Pulizia viso profonda
- 1 Solarium
- € 94,00

- ▶ **Pacchetto Antistress**  
Soggiorno minimo indicato **4 notti**
- 1 Massaggio antistress
- 1 Bagno ai petali di rosa
- 1 Massaggio con le campane tibetane
- 1 Bagno alle mele
- 1 Trattamento Chi Master
- € 135,00

## TRATTAMENTI ESTIVI WEEK-END

- ▶ **Week-end Sportivo**  
Soggiorno minimo indicato **2 notti**
- 1 Bagno all'olio fossile Tirolese
- 1 Massaggio parziale
- 2 Risonanze Magnetiche
- € 55,00

- ▶ **Week-end Antistress**  
Soggiorno minimo indicato **2 notti**
- 1 Bagno ai petali di rosa
- 1 Massaggio Antistress
- 1 Trattamento Chi Master
- € 60,00

- ▶ **Week-end Bellezza per Lui e Lei**  
Soggiorno minimo indicato **2 notti**
- 1 Pulizia viso profonda
- 1 Pedicure
- 1 Solarium
- € 75,00

estate-autunno 2005

## SOGGIORNI BENESSERE SETTIMANALI

- 11.06 ▶ 02.07.2005**  
**27.08 ▶ 09.10.2005**
- I soggiorni comprendono pernottamento con pensione completa. Per rigenerare corpo e spirito, i trattamenti giornalieri nella Wellness Farm sono affiancati da passeggiate guidate ed esercizio fisico nella natura incontaminata delle Dolomiti, eccezionale "ricarica" naturale e antidoto contro affaticamento e stress. Il tutto alternato a visite a luoghi d'arte e storia, che portano alla scoperta del passato e delle tradizioni particolarissime della Val Badia. A chi va a fare le passeggiate, il Posta Zirm offre un appetitoso pranzo al sacco, mentre a chi rimane in hotel un salutare piatto vitale.**

- ▶ **Settimana Alpino-Orientale**  
Soggiorno minimo indicato **6 notti**
- 1 Massaggio Thailandese
- 1 Massaggio Shiatsu
- 1 Bagno di Fieno
- 1 Bagno al latte
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 600,00

- ▶ **Settimana Sportiva**  
Soggiorno minimo indicato **6 notti**
- 1 Bagno ai fanghi del Mar Morto
- 1 Bagno all'olio fossile Tirolese
- 2 Massaggi parziali
- 4 Risonanze Magnetiche
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 557,00

- ▶ **Settimana Bellezza Lui e Lei**  
Soggiorno minimo indicato **6 notti**
- 1 Pedicure
- 1 Manicure con lacca
- 1 Pulizia viso profonda
- 1 Solarium
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 526,00

- ▶ **Settimana Antistress**  
Soggiorno minimo indicato **6 notti**
- 1 Massaggio antistress
- 1 Bagno ai petali di rosa
- 1 Bagno alle mele
- 1 Massaggio con le campane tibetane
- 1 Trattamento Chi Master
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 567,00



estate-autunno 2005

## SOGGIORNI BENESSERE WEEK-END

- 11.06 ▶ 02.07.2005**  
**27.08 ▶ 09.10.2005**
- ▶ **Week-End Sportivo**  
**4 notti al prezzo di 3**
- 1 Bagno all'olio fossile Tirolese
- 1 Massaggio parziale
- 2 Risonanze Magnetiche
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 271,00

- ▶ **Week-End Antistress**  
**4 notti al prezzo di 3**
- 1 Bagno ai petali di rosa
- 1 Massaggio Antistress
- 1 Trattamento Chi Master
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 276,00

- ▶ **Week-End Bellezza Lui e Lei**  
**4 notti al prezzo di 3**
- 1 Pulizia Viso profonda
- 1 Pedicure
- 1 Solarium
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 291,00



## E PER I NOSTRI AFFEZIONATI CLIENTI...

- 11.09 ▶ 18.09.2005**  
da € 560,00
- Sette pernottamenti al costo di sei e alcune piacevoli sorprese. A fare da guida nelle escursioni sono, ad esempio, i membri della famiglia Kostner, che conducono gli ospiti alla scoperta dei luoghi più amati, degli angoli segreti della vallata, di panorami mozzafiato. Il trattamento è di pensione completa con pranzo a sacco (o piatto vitale per chi rimane in hotel) ed è incluso anche il trasporto per le escursioni.**



## San Giuseppe Freinademetz di Oies, un esempio di modestà

Il 5 ottobre 2003 padre Josef Freinademetz, Verbita originario di Oies-Badia, è stato proclamato Santo da Papa Giovanni Paolo II. Nacque il 15 aprile 1852 come quarto figlio di una famiglia di contadini. Fu ordinato sacerdote nel 1875. Dopo pochi anni di servizio a San Martino in Badia si recò a Steyl, in Olanda, dove nel 1878 entrò a far parte dell'ordine dei Verbiti e si preparò alla vita missionaria. Nel marzo del 1879 partì per la Cina. Dopo un primo periodo a Hong Kong ed a Saikung, fondò nel 1881 la missione dello Shantung del sud. In questa missione lavorò per ben 30 anni. Con un mulo ed un carro si recò in visita alle singole comunità incontrando innumerevoli pericoli anche di carattere politico/religioso. Non si lasciò scoraggiare e con perseveranza predicò la parola di Dio sostenuta dalla sua incrollabile fede. Giuseppe Freinademetz morì di tifo il 28 gennaio 1908 a Taikia.

