



Bei volkstümlichen und religiösen Festen legten die Frauen nach altem Brauch besondere Gewänder an. Die älteren die so genannte Bauerntracht "guant da paur", die aus einer schwarzen Bluse und farbiger Schürze über einem dunklen Rock bestand. Am Kopf trugen sie einen charakteristischen, schwarzen Hut mit langen Seidenbändern. Die Jungen trugen hingegen die alte ladinische Tracht "guant da zacan", eine weiße Bluse mit einem grünen, gesteppten Samtleibchen, das vorne mit roten Bändern kreuzweise geschlossen wurde. Der Rock war schwarz und mit einem silbernen Gürtel verziert, an dem ein Täschchen befestigt war. Es enthielt Löffel und Gabel, die bei Einladungen zum Essen verwendet wurden, gemeinsam mit den Symbolen einer Hausfrau, den Schlüsseln und einer Schere, um den Kerzendocht abzuschneiden. Auf der anderen Seite hing das Zeichen der Zugehörigkeit zur Diözese Brixen: ein Lamm mit dem Banner des Heiligen Kreuzes. Am Kopf trugen sie im Winter die "ciuria da pozi", eine hohe Haube aus blauer Wolle und im Sommer den breitrempigen Filzbut "ciapel ala corfa".



BUNDE



POSTA
ZIRM
HOTEL

"Radfahrertag" auf den Pässen der Dolomiten



Am kommenden 26. Juli findet erneut der Radfahrertag statt, der auf den faszinierenden Alpenstraßen des Sellajochs und Grödner Jochs abgehalten wird. Von 9.00 bis 15.00 Uhr werden beide Pässe für den Verkehr gesperrt, um allen begeisterten Radfahrern, auf Straßenrädern oder Mountainbikes, freie Bahn zu gewähren. Einen Tag lang besteht die Gelegenheit, in völliger Sicherheit die fast unwirkliche Stille auf den berühmten Strecken der Profistars des Giro d'Italia und der Maratona dles Dolomites zu genießen. Es ist ein Sportfest für die ganze Familie, das ohne Belastung von Natur und Umwelt ablaufen kann. Die Sperre betrifft den Verkehr auf der Strecke zwischen Ortisei bis zur Abzweigung zum Sella und Grödnerpass bis an die Tore von Colfosco und bis zur Abzweigung zwischen Sella und PordoiPASS. Entlang der Straße werden mehrere

Viles "dla Val Badia" und die Traditionen seiner Menschen



Viles bzw. Haus, Wohnung. Viles ist eine typische Ansiedlung des des Gadertals, die sich von der rätschen tandra, der ersten Form einer Almhütte, ableitet; sie besteht aus kleinen, isolierten Häusergruppen, die sich aber durch ein reges, soziales Leben auszeichnen. Es ist eine sehr spezifische Bauform, die für jede Familie aus zwei Gebäuden besteht: aus dem Wohnhaus (ciasa) und der Tenne (majun), die miteinander und mit dem Boden durch einen balkonartigen Übergang verbunden sind. Das Haus hat zwei Stockwerke und einen gemauerten Keller mit Vorratsraum und kleiner Werkstatt. Im Untergeschoss befinden sich die Küche mit Speisekammer und die Stube (stüa), der Mittelpunkt des Hauses, wo die Familie ihre Mahlzeiten einnahm und an langen Wintertagen die Zeit mit Holzschnitzen, Weben und anderen häuslichen Verrichtungen verbrachte. Beheizt wurde die mit Holz vertäfelte stüa mit einem großen Kachelofen oder gemauerten Ofen. Über eine Innentreppe gelangte man in die Schlafzimmern im Oberstock. Auch die Tenne hat zwei Ebenen: in der unteren der Stall, über dem sich der tablè

bzw. Heuboden befand, eine Holzkonstruktion mit umlaufendem Gang bzw. Trockenboden. Die Dächer wurden mit Schindeln aus Lärchenholz gedeckt, die, wenn das Holz gut getrocknet war lange Jahre überdauern konnten. Die Schnitzarbeiten im Holz waren nicht nur Verzierung, sondern auch für die Belüftung notwendig. In vielen Häusern wurde das Datum der Errichtung über dem Architrav der Haustür eingeschnitten. Das soziale Leben in den viles war sehr aktiv und wurde durch gemeinschaftliche Einrichtungen wie der zentrale Platz, Viehtränke, Backofen, Mühle und gemeinsame Arbeit gefördert. Brot backte man nur einmal im Frühjahr und einmal im Herbst; damit die pücie (Roggenbrote) trocken blieben, wurden sie auf raufartigen Ständern aufbewahrt. Wichtig war der Anbau von Flachs, der nach dem Weben zur Anfertigung von Wäsche und Kleidung verwendet wurde. Auch heute noch sind die kunstvoll gewebten Stoffe aus dem Gadertal äußerst begehrt. Die immer noch bewohnten viles sind heute faszinierende, noch intakte Zeugen für das bäuerliche Leben im Gadertal.

...Franz Kostner und seine Reiselust...

"...nach einem Jahr kehrte ich in mein Dorf zurück und lernte von meinem Bruder Giuseppe das Tischlerhandwerk. 1882 gab es eine große Überschwemmung, zwei Wochen ununterbrochenen Regens verursachten Erdbeben, die zum Verlust der ganzen Ernte führten. Die Brücken über dem Gaderbach wurden weggerissen, die Verbindung mit Bruneck war monatelang unterbrochen. (...) Damals war das Leben sehr hart. Auf den Bauernhöfen gab es wenig Arbeit. Tagelöhner mussten 14 Stunden täglich arbeiten, um 30 Heller plus Verpflegung zu verdienen, die Bauern lebten vom Viehverkauf. (...) Ein alter Tagelöhner, der 30 Heller am Tag ohne Verpflegung verdiente, antwor-





tete auf die Frage, ob sein Lohn ausreichend sei: "Viel zu verdienen ist keine Kunst, die Kunst ist sparsam zu sein." (...) 1897 erhielt ich das

Bergführerpatent vom deutschen und österreichischen Alpenverein. Meine erste Expedition ging auf den Gipfel des Boé, Aufstieg durch das Mittagstal und Abstieg nach Canazei. Dabei hatte ich die Ehre, den Polarforscher Julius von Payer und seine Tochter zu begleiten. Er schilderte von seinen Reisen und seine Erzählungen weckten in mir den unbändigen Wunsch, mein Dorf zu verlassen. (...) Im gleichen Maße, in dem sich der Ruf der Schönheit der Dolomiten verbreitete, nahm auch der Fremdenverkehr stetig zu. Anfangs standen die Bauern dieser Entwicklung eher misstrauisch gegenüber, sehr rasch jedoch änderte sich ihre Meinung, als sie merkten, dass der Verdienst höher war als in der Landwirtschaft. (...) Im Oktober 1898 rückte ich als Soldat bei den Kaiserjägern ein und kam nach Riva. Später schickte man mich zur Ausbildung nach Trient. Zum Unterricht gehörte auch das Fach Geografie, der immer schon zu meinen Leidenschaften gehört hatte. Mittlerweile brach in China der Boxeraufstand aus und ein Kontingent unserer Truppen sollte dorthin verlegt werden. Ich meldete mich mit sieben anderen Freiwilligen, da ich darin die Gelegenheit erkannte, die Welt zu bereisen. Die Spedition fand nicht statt, aber der Wunsch nach China zu reisen, blieb lebendig.

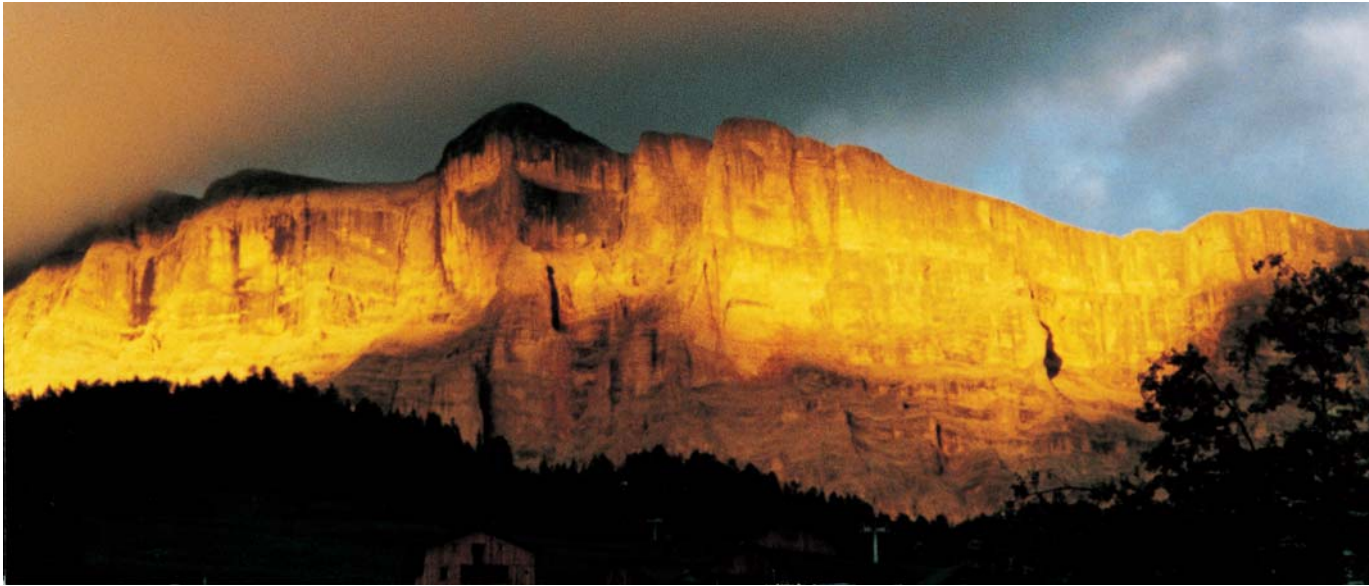
Am 1. April 1900 kehrte ich zum Kommando nach Riva zurück und wurde zum Unteroffizier befördert. Im September folgte die Beförderung zum Feldwebel, ein Jahr später meine Entlassung aus dem Militärdienst. (...) 1924 beschlossen die Dörfer Colfosco und Corvara sich zu einer einzigen Gemeinde zusammenzuschließen um die Verwaltungskosten zu reduzieren. Ich wurde zum Kommissar der neuen Gemeinde ernannt, später zum Bürgermeister von Corvara und Badia."



Stationen zur Labung und Erfrischung der Teilnehmer eingerichtet.

Aber nicht nur, auch Ausflügler können diesen ungewöhnlichen Tag für eine Wanderung in den herrlichen Dolomiten nutzen, ohne durch den Verkehr behindert zu werden, weit weg von Lärm und Abgasen. Der in Zusammenarbeit von Grödnertal und Val Badia veranstaltete Radfahrertag wurde erstmals am 14. Juli 2005 abgehalten und stieß bei allen Teilnehmern auf sofortige Begeisterung. Groß war die Freude vor allem bei den zahlreichen Kindern und ihren Familien, die diesen Tag in voller Sicherheit genießen konnten. Wir möchten Sie außerdem daran erinnern, dass die nächste Maratona dles Dolomites, die zu den berühmtesten Volksradläufen der Welt gehört, am 2. Juli 2007 stattfinden wird. Viel Spaß beim Radeln!

Wenn sich die Berge rot färben.... Enrosadira: märchenhaftes, einzigartiges Schauspiel der Dolomiten



Wie eine Legende der Dolomiten erzählt, ließ Zwergenkönig Laurin die schöne Kühnilde entführen, Schwester eines der zwölf Waffengeführten Dietrichs von Bern. Er machte sie zu seiner Frau und Königin seines unterirdischen Reiches, an dessen Eingang sich ein herrlicher Rosengarten befand. Als König Laurin von Dietrich von Bern gefangen genommen wurde, der ihm gemeinsam mit seinen Ge-

fährten zur Befreiung der Prinzessin den Krieg erklärt hatte, sprach er die berühmten Worte: "Ich will dass niemand mehr meine Rosen sehen kann, weder bei Tag noch bei Nacht!". Dabei hatte er jedoch die Dämmerung vergessen, wenn sich die Dolomiten mit den herrlichen Farben von roten Rosen entzünden, die mit der untergehenden Sonne langsam schwächer werden und in einem zarten Rosa

vergehen. So heißt es, dass die Dolomiten ihre märchenhaften Farben von den wundervollen Rosen König Laurins erhalten, die nur bei Sonnenuntergang sichtbar sind. Enrosadira ist ein atemberaubendes, einzigartiges Schauspiel, das jedes Mal neu fasziniert. Wissenschaftlich gesehen tritt es bei Sonnenuntergang ein, wenn die letzten Sonnenstrahlen auf die Felswände der Dolomiten treffen und das eisen-

hältige und silberführende Gestein eine karmesin- bis feuerrote Färbung zurückwirft. Am besten beobachtet man dieses Naturspektakel im Gadertal bei klaren Sonnenuntergängen am Bergmassiv des Santa Croce, Lavarella und Conturines. Im Sommer, eingerahmt vom satten Grün der Almwiesen und im Winter durch den reflektierenden Schnee, wirken die Farben noch leuchtender und strahlender.

Pinuccia Bozzi Garavaglia, die "Dichterin der Navigli", treuer Gast im Posta Zirm

Pinuccia Bozzi Garavaglia, geboren in Fagnano Olona sul Naviglio Grande in der Provinz Mailand, wo sie bis zu ihrem Tod lebte, gehörte zu den treuen Gästen des Hotel Posta Zirm. Meist verbrachte sie im Sommer längere Zeit in unserem Hause, wo sie dem Zauber der Natur erlag und ihre Emotionen mit sensibler Dichterseele in Poesie verwandelte. Eine exzentrische, faszinierende Künstlerin, die Natur und Gefühl gemeinsam besingt. Eine eigenwillige, große Persönlichkeit, die man nicht vergisst. Ihre Gedichte sprechen von Liebe, wollen aber auch Schmerz und Unheil unserer Zeit mit aller Kraft in die Welt hinausschreien. Lyrische Verse, voller Melancholie und existenzieller Nachdenklichkeit die einen und hoffnungsvoll die anderen, die zwischen Mailand, der Brianza von Albavilla, Alassio und den Dolomiten geschrieben wurden. Eine frische, lebhafte Stimme mit der seltenen Gabe, einen Augenblick lebendiger Erfahrung im Wirbel lyrischer Verse festzuhalten, die mit dem Leben und seinen Erscheinungsformen, seinen Geschöpfen, Farben und Empfindungen verschmelzen möchten. Von Pinuccia Garavaglia, die mit ihrer Poesie auch Theater machte, sind drei Gedichtsammlungen erschienen: *Poesie e canzoni* (Ed. Nuovi Autori - Mailand), *Navigli Poesie e canzoni* (Ed. La vita felice - Mailand), *Nuove poesie e canzoni*.



Zirm Nord – Ovest	il mio balcone
dirupato dalle frane	il mio Sassongher
Intatto il suo elmo	medievale
crociato rimane	
Gli aghi degli abeti	blandi dolci cortesi
carezzano gli occhi	dei prati verdi
Sopra il vassoi	della prima colazione
VOLA	
La rondine	nascosta nella trave
vigila il mattino	
mi vizia	la testa sul cuscino
VOLA	
Zirm	il nome
albero della Rocca	impervio
antico emblema	che ancora indossa
Zirm	il nome
Albero della Rocca	
VOLA	

Faszination der Werke von Lois Anvidalfarei und sein Haus/Atelier in Badia

Lois Anvidalfarei wird 1962 in Badia geboren, wo er auch heute lebt. Nach der Kunstschule von Ortisei, folgt 1983 bis 1989 die Ausbildung zum Bildhauer an der Wiener Akademie der Bildenden Künste bei Professor Joannis Avramidis. Sein Interesse gilt vor allem der sakralen Kunst. Von ihm die Kapelle der Universitätsklinik Innsbruck, Planung und Ausführung der Presbyterien der Pfarrkirchen der Vandoies di Sopra (1996), von St. Pankratius im Ultental (1997/98), der neuen Kirche Maria in der Au (1998/99) und St. Magdalena im Val Casies (2001). Einzelausstellungen seiner Werke gab es in Bozen, Wien, Innsbruck, Brüssel, Nürnberg, Padua. Er ist vor allem in Österreich aktiv und gewann zahlreiche Wettbewerbe für öffentliche Arbeiten in Italien und im Ausland. Bevorzugtes Thema bei Anvidalfarei ist der menschliche Körper mit all seinen Spannungen. Seine Figuren drücken eine natürliche Sakralität aus, wie dies häufig bei Abbildungen antiker Gottheiten der Fall ist. Eine Sakralität, die weder komplementär noch zwanghaft ist. Anvidalfarei ist einer der wenigen, großen Interpreten des menschlichen Körpers, den er in seiner intensiven Leiblichkeit enthüllt. In seiner Arbeit ist er weder Idealist, noch einer strengen Form zugeeignet, sondern entwickelt aus der Beobachtung seines Gegenübers ein Gefühl für materielle Schwere bei gleichzeitiger "Zelebrierung des geraden Weges". Die Figuren von Lois Anvidalfarei sind archaisch, unmittelbar. Bewusst antiklassisch, beziehen sie ihren starken Ausdruck aus der Aufhebung konventioneller Proportionen und Harmonien. Die primitive Kraft der Figuren aus Bronze, Gips, Marmor oder Stein ist bei statischer Betrachtung kaum fassbar, erzeugt wird vielmehr eine dynamische Spannung. In Badia, am "Ciainades", ist es nicht ungewöhnlich, dass man am Haus/Atelier des Künstlers vorbeigeht und seine Werke bewundern kann, die gerade im Garten ausgestellt sind.





Cherubina Kostner, l'Ustira dell'Hotel Posta. Erinnerungen und Erzählungen

Cherubina Pescolderung wird am 1. Juni 1917 in La Villa geboren. Als 12. von nicht weniger als 17 Kindern, verbringt sie ihre Kindheit und Jugend im Elternhaus, wo sie mit den Geschwistern bei der Hausarbeit hilft und vor allem in der kleinen Trafik im familieneigenen Hotel Dolomiti beschäftigt ist. Zum eigenen Betrieb gehören auch ein Stall und eine Tischlerei welche sich im Untergeschoss befinden. Später übersiedelt sie nach Bozen, wo sie eine Hotelfachschule und Sprachkurse besucht. **„Frau Cherubina, was können Sie uns von Ihren Jugendjahren in La Villa erzählen?“** „Val Badia war damals völlig anders als heute. Der Fremdenverkehr hatte noch nicht Fuß gefasst und die Menschen schlugen sich durch, so gut sie konnten, alle waren Bauern, Handwerker oder einfache Arbeiter.“ **„Welche Gäste kamen üblicherweise in Ihr Hotel?“** „Wir arbeiteten vor allem im Sommer und zu unseren Gästen zählten vor allem Engländer, Deutsche und Italiener, die vor allem aus Triest kamen. Im Winter beherbergten wir häufig Studentengruppen von der Universität Padua.“ **„Wie verbrachten Sie Ihre freie Zeit?“** „Fast der ganze Tag war mit Arbeit ausgefüllt. Wenn ich konnte, ging ich gerne mit meinen Brüdern Peter und Eduard zum Klettern, sehr vorsichtig, denn meine Eltern durften nicht davon erfahren. Außerhalb der Saison besuchte ich meine Schwester Cecilia im Schutzhaus Pralongià, eines der ersten, das in der Gegend gebaut wurde.“ **„Wie lernten Sie Ihren Mann Franz Kostner, Besitzer des Posta Zirm Hotel in Corvara kennen?“** „Franz verbrachte seine Abende häufig in unserem Haus, in Gesellschaft meiner Geschwister. Da ich nicht verstand, ob seine Besuche mir oder meinen Brüdern galten, fragte ich ihn eines Tages. Sein Erröten bestätigte mir, dass ich der wahre Grund seiner Anwesenheit war und 1937 wurde geheiratet.“ **„Was sind Ihre Erinnerungen an die ersten Jahre in Corvara?“** „Das Hotel Posta war ein Bezugspunkt für Corvara und das ganze Tal. Es gab auch eine kleine Bank und die alte Stube war ein wichtiger Ort der Begegnung. Ich arbeitete meistens in der Küche und erlernte viele Geheimnisse von meiner Schwiegermutter Ottilia. Damals entstand auch meine Liebe zu Blumen und Pflanzen, die mich nie wieder verließ. Viel Zeit widmete ich meinen 5 Kindern.“ **„Frau Cherubina, wie kamen die Touristen in das Gadertal?“** „In den Dreißigerjahren gründete mein Mann Franz gemeinsam mit dem Hotel Posta von Piccolino und Bruneck die Autobuslinie „Kostner-Videsot“. Täglich wurde die Strecke zwischen Corvara, Piccolino, Bruneck und retour zurückgelegt. Weitere Fahrten über die vier Dolomitenpässe, die Cortina, Toblach, Innichen und Pietralba berührten, wurden mit Autobussen mit offenem Dach und bei Bedarf auch mit Lastwägen durchgeführt.“ **„1939 brach der 2. Weltkrieg aus, welche Erinnerungen haben Sie an diese Zeit?“**

„Val Badia wie das restliche Südtirol auch, erlebte die dunkelsten und verworrensten Jahre seiner Geschichte. Es gab die Pflicht einer „Wahl“, das hieß, wer in Italien bleiben wollte, war gezwungen nach Sizilien auszusiedeln, wer zu Österreich wollte, wurde auf die Halbinsel Krim verfrachtet. Niemand von uns wollte aber seine Heimat verlassen und wir wussten keine Lösung für das Problem. Auch unsere Dependance wurde vom nazistischen Regime beschlagnahmt, um die Familien hoher Parteigenossen und Angehörige der Hitler-Jugend aufzunehmen. Glücklicherweise änderte sich der Lauf der Geschichte und wir durften weiterhin in unserem geliebten Tal bleiben.“ **„Mit dem wirtschaftlichen Aufschwung entwickelt sich in Val Badia auch der Fremdenverkehr. Wie erlebten Sie diese Zeit?“** „Alles besserte sich rasch. Neue Verkehrswege und Liftanlagen ließen den Wintertourismus stark ansteigen. Alte Höfe wurden zu Hotels und Pensionen umgebaut und Val Badia wurde vom landwirtschaftlich genutzten Land zum beliebten Touristenziel.“ **„Frau Cherubina, wie sehen Sie das Gadertal heute?“** „Ich stehe der Entwicklung des Fremdenverkehrs positiv gegenüber und hoffe, dass die neuen Generationen unser Werk mit Kompetenz und Hingabe weiterführen werden.“

Köstliche Haustorte nach einem Rezept von Oma Cherrubina:

- ♥ 360 g Eiklar
- ♥ 280 g Zucker
- ♥ 200 g geriebene Mandeln
- ♥ 100 g Biskuitbrösel
- ♥ 100 g Kochschokolade in sehr kleinen Würfeln
- ♥ 10 g Backhefe

► Zubereitung:

Die 360 g Eiklar gemeinsam mit dem Zucker zu festem Schnee schlagen. Nach und nach die anderen Zutaten darunter mischen, bis eine gleichförmige Masse entsteht. Alles circa eine Stunde lang bei 180 Grad backen. Torte auskühlen lassen und mit Zucker dekorativ bestreut auf den Tisch bringen. Nach Belieben mit heißer Vanillesauce oder Pflaumenmarmelade servieren.



Sommer 2006: in Alta Badia ein ereignisreiches Programm

Wie jedes Jahr wird vom Tourismusverband Alta Badia dem Gast auch heuer wieder ein reichhaltiges Sommerprogramm angeboten:

Summer for kids - Sommer für Kinder: Ein reichhaltiges Programm mit Spiel, Sport, Unterhaltung und Wanderungen in der Natur für Kinder von 4 bis 12 Jahren. Im Rahmen dieser Aktion gibt es attraktive Begünstigungen bei den angeschlossenen Betrieben und Rabatte bei der Benutzung von Sport- und Freizeitanlagen.

• **Maratona dles Dolomites:** Die 20. Ausgabe von Maratona dles Dolomites ist heuer den Farben gewidmet und findet am 2. Juli statt. Erwartet werden über 8.000 Radfahrer, die wie alljährlich auf den Dolomitenpässen um den Sieg kämpfen werden.

• Radfahrertag 2006:

Sonntag, 26. Juli werden der Grödner- und der Sellapass von 9.00 bis 15.00 Uhr für den Verkehr gesperrt, um Fahrradfreunden einen autofreien Tag zu gönnen.

• Val Badia Jazz 2006:

Lifemusik mit hervorragenden Gruppen und Interpreten, die mit großem Können in diversen Lokalen in Val Badia zu hören sind. Eine Begegnung mit guter Musik für alle.

• Internationales Treffen

historischer Militärfahrzeuge:

Zum vierten Mal findet dieses Treffen in Alta Badia statt. Die Gelegenheit, einen Abschnitt der Geschichte unserer Berge und der ganzen Welt aus nächster Nähe zu betrachten.

• Für Informationen:

Tourismusverband
Alta Badia
www.altabadia.org



Ride the Dolomites "Classic Tour"

Auch im nächsten Sommer gibt es wieder das beliebte Motorradtreffen "Ride the Dolomites": Ein Wochenende für passionierte „Biker“, die sich alljährlich in Corvara einfinden, um gemeinsam auf den berühmten Kehren der Dolomitenpässe und auf Wegen abseits vom großen Massentourismus unvergessliche Emotionen zu erleben. Organisator und Begleiter ist wie immer Franz Kostner, der sich schon jetzt auf die neue Ausgabe dieses begeisternden Abenteuers freut. Auf die Teilnehmer warten wieder unzählige Pässe, enge Kurven und atemberaubende Naturschauspiele. Den vielen Stunden auf dem Sattel folgen Entspannung in der Wellness-Farm, kulinarische Genüsse begleitet von edlen Weinen. Entnehmen sie das Programm im Detail ab dem 1. Juni von unserer Homepage www.postazirm.com unter Promo/ Herbst Das Programm in Kürze: Anreise: Donnerstag 14.09.2006 Abreise: Sonntag 17.09.2006 Motorradausflüge am Freitag und am Samstag. Der Preis von euro 303,00 beinhaltet drei Übernachtungen mit Halbpension, Mittagessen inkl. Getränke und zwei geführte Touren. Wir warten auf Sie um die Dolomitenpässe zu erobern!

Ride the Dolomites "Extended Tour"

Nach dem großen Publikumserfolg der vergangenen Jahre von "Ride the Dolomites" und auf Wunsch vieler Teilnehmer, die wegen ihrer besonders weiten Anreise nach Corvara, ihren Aufenthalt hier gerne verlängern möchten, haben wir für den Sommer 2006 eine große Neuigkeit eingepflanzt: "Ride the Dolomites - Extended Tour". Das bedeutet fünf Tage lang, von Samstag bis Donnerstag, ein reichhaltiges Programm, mit Motorradausflügen, gutem Essen und Trinken, Relaxen, alles ganz im Stil von "Ride the Dolomites Classic Tour" und natürlich aufregende Touren, die den leidenschaftlichen Biker zu den zauberndsten Plätzen in den Dolomiten führen. Das Programm: Anreise: Samstag 09.09.2006 Abreise: Donnerstag 14.09.2006 Motorradausflüge sind von Sonntag bis einschließlich Mittwoch vorgesehen. Der Preis von euro 580,00 beinhaltet fünf Übernachtungen mit Halbpension, Mittagessen inkl. Getränke und vier geführte Touren. Nähere Informationen auf unserer Webseite: www.postazirm.com





Frühling-Herbst

WELLNESS- WOCHEN

01.06 ▶ 29.06.2006

02.09 ▶ 09.10.2006

Das Angebot beinhaltet Übernachtung mit Halbpension. Zur Regeneration von Körper und Geist, Ergänzung der täglichen Behandlungen in der Wellness Farm mit geführten Wanderungen und Gymnastik in der unberührten Natur der Dolomiten, das ideale Ambiente, 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 des Gadertals. Wer eine Wanderung unternimmt, kann vom Posta Zirm Hotel ein köstliches Jausenpaket erhalten, wer im Hotel bleibt, ein gesundes, vitales Mittagsgesicht einnehmen.

▶ Alpin-Fernost Woche

- 1 Thai Massage
- 1 Heubad
- 1 Milchbad
- 1 Shiatsu Massage
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 610,00

▶ Sportlerpaket

- 1 Fangobad
- 2 Teilkörpermassagen
- 1 Tiroler Steinölbad
- 4 MRS-Entspannungssitzungen
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 570,00

▶ Schönheitspaket für Sie und für Ihn

- 1 Pediküre
- 1 Maniküre mit Lack
- 1 Gesichtereinigung
- 1 Solarium
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 540,00

▶ Herbstpaket

- 1 Heubad
- 1 Teilkörpermassagen
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 420,00



Frühling-Herbst 2006

WELLNESS- WEEK-END

01.06 ▶ 29.06.2006

02.09 ▶ 09.10.2006

▶ Sportwochenende

- 1 Tiroler Steinölbad
- 1 Teilkörpermassage
- 2 MRS-Entspannungssitzungen
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 210,00

▶ Antistress-Wochenende

- 1 Rosenblütenbad
- 1 Antistressmassage
- 1 Chi-Master Behandlung
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 295,00

▶ Schönheitswochenen für Sie und für Ihn

- 1 Gesichtereinigung
- 1 Pediküre
- 1 Solarium
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 310,00



WELLNESS- TAGE

01.06 ▶ 29.06.2006

02.09 ▶ 09.10.2006

▶ Sportlerpaket

- 4 Nächte zum Preis von 3 sonntags bis donnerstags**
- 1 Tiroler Steinölbad
- 1 Teilkörpermassage
- 2 MRS-Entspannungssitzungen
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 300,00

▶ Antistress-Paket

- 4 Nächte zum Preis von 3 sonntags bis donnerstags**
- 1 Rosenblütenbad
- 1 Antistressmassage
- 1 Chi-Master Behandlung
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 310,00

▶ Schönheitspaket für Sie und für Ihn

- 4 Nächte zum Preis von 3 sonntags bis donnerstags**
- 1 Gesichtereinigung
- 1 Pediküre
- 1 Solarium
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 325,00

Sommer 2006

WELLNESS- WOCHEN

30.06 ▶ 21.07.2006

26.08 ▶ 01.09.2006

Das Angebot beinhaltet Übernachtung mit Halbpension. Zur Regeneration von Körper und Geist, Ergänzung der täglichen Behandlungen in der Wellness Farm mit geführten Wanderungen und Gymnastik in der unberührten Natur der Dolomiten, das ideale Ambiente, 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 des Gadertals. Wer eine Wanderung unternimmt, kann vom Posta Zirm Hotel ein köstliches Jausenpaket erhalten, wer im Hotel bleibt, ein gesundes, vitales Mittagsgesicht einnehmen.

▶ Alpin-Fernost Woche

- 1 Thai Massage
- 1 Heubad
- 1 Milchbad
- 1 Shiatsu Massage
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 710,00

▶ Sportlerpaket

- 1 Fangobad
- 2 Teilkörpermassagen
- 1 Tiroler Steinölbad
- 4 MRS-Entspannungssitzungen
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 660,00

▶ Schönheitspaket für Sie und für Ihn

- 1 Pediküre
- 1 Maniküre mit Lack
- 1 Gesichtereinigung
- 1 Solarium
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 630,00

▶ Herbstwoche

- 1 Heubad
- 1 Teilkörpermassage
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 540,00

Sommer-Herbst 2006

DOLOMITEN MULTISPORT- PROGRAMM

▶ Sonntag

- Anreise
- Präsentation des Programms

▶ Montag

- 9.00 Uhr Trekking
- Grödnerjoch, Ciampac, Puez, Colfosco, Corvara
- Dauer: 6 Stunden

▶ Dienstag

- 9.00 Uhr Kletterweg
- Piz da Lech
- Dauer: 6 Stunden

▶ Mittwoch

- 9.00 Uhr Mountainbike
- La Villa, S. Cassiano, Störes, Pralongià, Corvara
- Dauer: 6 Stunden

▶ Donnerstag

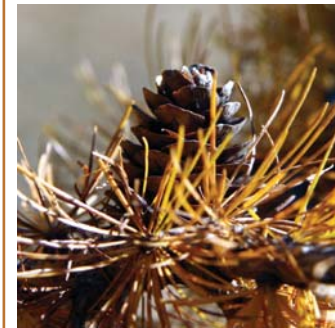
- 9.00 Uhr Trekking
- Tofana de Rozes (Cortina)
- Dauer: 6-7 Stunden

▶ Freitag

- 9.00 Uhr Kletterweg
- Tridentina
- Dauer: 6 Stunden

▶ Samstag

- 9.00 Uhr Mountainbike
- S. Vigilio, Val di Fanes, Cortina, Falzarego, Corvara
- Dauer: 7-8 Stunden, 75-80 km



Bun De Anno VI, numero 4 / Marzo 2006
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
Übersetzung Inge Rabensteiner
stampa Grafiche Veneziane



Marmolada, Königin der Dolomiten

Mit 3343 m der Punta Penia ist die Marmolada der höchste Berg in den Dolomiten und der einzige, der auf der Nordseite einen Gletscher einer gewissen Ausdehnung aufweist. Ein herrliches Skigebiet, das im Sommer einige der eindruckvollsten und spektakulärsten Aufstiege der Dolomiten zu bieten hat. Im Ersten Weltkrieg eine blutige Front, gibt es in der Tiefe des Gletschers auch heute noch die berühmte "Eisstadt", die von österreichischen Soldaten gegraben wurde. An der Seilbahnstation ist ein reichhaltiges Museum zu besichtigen, das neben Kriegsrelikten auch Gegenstände aus dem Alltag der Soldaten zeigt, die vom Gletscher im Lauf der Jahre freigegeben wurden. Der bekannteste und meist frequentierte Aufstieg der Marmolada führt über einen Klettersteig auf dem Westgrat auf die Punta Penia. Die Marmolada-Scharte in 2896 m Höhe erreicht man über den Passo Fedaia oder das Schutzhaus Contrin im Fassatal. Vom Passo Fedaia führt der Weg zum Pian dei Fiacconi. Über einen Steig geht es über ein kleines Gletscherfeld bis zur Scharte. Vom Schutzhaus Contrin aus erreicht man die Scharte hingegen über einen steilen, mühevollen Aufstieg. Von der Scharte geht es auf einem gesicherten Weg auf eine Höhe von 3200 m, wo der Firn des Gipfels erreicht ist. Noch eine kleine Anstrengung und man steht ganz oben. Atemberaubend der Abstieg über den Gletscherweg, der über mehrere Spalten führt. Eine einzigartige, unvergessliche Klettertour in der Schweben zwischen Mythos, Geschichte und Natur.

