



viaggio una delle nostre vetture si sfasciò a causa dell'eccessivo peso del bagaglio. Dovemmo fermarci ad Auliatà, una grossa stazione, e prendere due carri per i bagagli. Durante il giorno il caldo era così forte che dovevamo fermarci e ripararci dal sole sotto il carro, perciò viaggiavamo tutta la notte... A Karakol ci aspettavano gli altri tre membri della spedizione. Proseguimmo tutti insieme e dopo 90 km raggiungemmo Karkara dove non c'era altro edificio che la stazione di posta. Per quattro mesi all'anno lì si svolgeva un grande mercato per il quale erano state costruite numerose baracche in legno. Vi comperammo 47 cavalli per la nostra spedizione. Inoltre ci rifornimmo di selle, coperte e corde. Assoldammo anche alcuni conducenti, che venivano chiamati dschikiti, e alcuni portatori. A 50 km da Karkara si trovava Narinkol, la nostra base di appoggio ai piedi della catena del Tienscian, a 1813 m di altitudine e a soli 3 km dalla frontiera cinese... Da Corvara fin lì avevamo impiegato 56 giorni... L'11 luglio partimmo verso le montagne. Dopo due giorni ci fermammo al fondo della valle in un posto bellissimo. Al di sopra di una muraglia di montagna sui 6000 m, piene di ghiacciai, si innalzava la piramide del KhanTengri, alta 7200 m. Scopo principale della nostra spedizione era l'esplorazione della regione più alta del Tienscian centrale e l'ascensione di alcune cime. Due portatori portarono la nostra piccola tenda e i sacchi a pelo sul ghiacciaio e noi ci fermammo lassù. Nella notte cadde la neve e il termometro scese a -20°. Trovammo vicino alla tenda le impronte di due pante-re e le seguimmo per un tratto, armati, verso il ghiacciaio senza poter scoprire nulla. L'esplorazione del ghiacciaio orientale richiese tre giorni...".

dove saliamo con la cabinovia del Boè e risendiamo a piedi fino al Passo Campolongo. Prendiamo l'autobus per il Passo Pordoi e scendiamo lungo i sentieri fino al Rifugio Lupo Bianco, che si trova sulla strada. Possiamo decidere in base ai tempi e alle forze se raggiungere il Passo Sella in autobus o a piedi lungo un sentiero tra boschi e alpeggi. Giunti al Passo, riprendiamo l'autobus che ci porta in cima al Passo Gardena. Possiamo rientrare a Corvara a piedi, scendendo per il sentiero delle cascate oppure possiamo risalire fino al Rifugio Jimmy Hütte, scendere a Colfosco con la cabinovia Frara e raggiungere Corvara lungo il sentiero Borest. Se i tempi sono stretti e la fatica si fa sentire possiamo naturalmente ritornare a Corvara in autobus. Gli autobus Sellaronda coprono il percorso sia in senso orario che antiorario. Vi consigliamo di munirvi dell'opuscolo in distribuzione gratuita agli uffici turistici, dove sono elencati orari e fermate dei bus.

Una vita dedicata alla Val Badia: Cesc Kostner sci, turismo, famiglia

"Cesco" Kostner, classe 1905 e tra i primi maestri di sci d'Italia, è stata una delle figure più conosciute e apprezzate di tutta la Val Badia. Figlio di Josef Kostner, fratello di Franz, imparò due mestieri: quello di falegname e quello di guida alpina. Nel 1927 a Courmayeur ricevette il diploma di maestro di sci del Club Alpino Italiano. La sua era la tessera n. 10, la prima rilasciata ad un altoatesino. Insegnò non solo nelle Dolomiti ma anche in Piemonte e in Abruzzo. Tra i suoi numerosi allievi annoverò addirittura Mussolini, al quale tentò di insegnare le tecniche dello sci sul Terminillo, senza però grandi risultati. A dire di Cesc, il duce non era proprio portato per questa disciplina. "Il Duce, raccontava, si trovava sul Terminillo, in vacanza con la famiglia e un sacco di guardie del corpo. Oltre alla moglie... c'era pure l'amante, Claretta. Contrariamente all'immagine che si era voluto costruire addosso, non era affatto portato per gli sport all'aria aperta ed aveva difficoltà anche ad imparare i fondamentali dello sci, i gesti più semplici. E per di più difettava in pazienza." Contemporaneamente si dedicò alle competizioni e fece parte per anni della squadra nazionale di sci. Prese parte alla prima gara della Fis, alla prima gara di sci sul Plan de Coronas (dove si piazzò primo) e pure alla



prima edizione dello slalom gigante della Marmolada, dove arrivò secondo. Fu proprio in occasione di una gara che a Cesc capitò di incontrare un altro personaggio "di fama". "Quella volta eravamo a Berchtesgaden - raccontava Cesc - e fummo costretti a una gara dimostrativa in favore del Führer che si dimostrò un vero dittatore." A Corvara fu il primo a possedere una motocicletta, scatenando non poca invidia da parte dei suoi coetanei. Trasferitosi a Brunico divenne proprietario dell'Hotel Corso, imparando così anche l'arte di albergatore. Cesc ci ha lasciati il 30 novembre del 2006 a pochi giorni dal suo 101° compleanno, dopo una vita interamente dedicata allo sport, al turismo e alla famiglia. Tutti però lo ricordiamo come un pioniere dello sci in Val Badia: qui infatti continuò l'insegnamento di questa disciplina iniziato anni addietro dallo zio Franz Kostner. Uno sport che, nel corso degli anni, ha fatto la fortuna di questa splendida valle.



Pietre: Hot stone massage. In quest'arte antichissima un vero e proprio toccasana per la mente e per lo spirito

Stone massage o massaggio con le pietre: è un'arte antica utilizzata fin dalla notte dei tempi dalla medicina ayurvedica indiana, dagli egiziani, dagli indiani d'America, dai sumeri e dalla medicina tibetana per scopi medicinali e per riequilibrare charka distonici o intervenire su vibrazioni di energia negativa. È un percorso attraverso il quale corpo e mente raggiungono un completo senso di rilassamento, grazie all'interazione dell'energia degli elementi naturali con la volontà. Abitualmente vengono utilizzate pietre laviche o basaltiche in quanto conservano più a lungo il calore. Le pietre, riscaldate ad una temperatura di circa 60-70 gradi e opportunamente utilizzate durante il massaggio, possono risolvere problemi estetici, circolatori, muscolari, del sistema nervoso e blocchi energetici. Moltissimi gli effetti benefici di questo massaggio: decongestiona i depositi linfatici, migliora la ritenzione dei liquidi e allevia dolori di origine reumatica e artrite. La piacevole



sensazione di calore generata dalle pietre è un vero toccasana per il fisico, per l'umore e per lo spirito: l'intero organismo si colma di energia rivalizzata e disintossicante procurando benessere e relax. Completamente rilassati, si giunge ad un nuovo equilibrio mentale e fisico e si conquistano calma e serenità. Un momento di intenso e rinnovato benessere per Voi e per il Vostro corpo: lo potete sperimentare nella Wellness Farm dell'Hotel.

"Parole e musica... e buchi nel formaggio" l'ultima sfida di Simon Kostner

Simon Kostner, giovane artista di talento di Corvara, grazie alla sua attività teatrale in lingua ladina, ha dato un forte input alla cultura ed alla divulgazione artistica di questa piccola realtà linguistica, che vanta un ricco bagaglio culturale e di tradizioni. Simon ha frequentato il DAMS a Bologna, dove si è laureato in discipline musicali. Durante un soggiorno a New York ha scoperto la passione per il teatro iscrivendosi a un corso in lingua inglese. L'approvazione della gente, che da subito gli ha riconosciuto un buon talento naturale, e la grande spontaneità nel presentarsi sul palcoscenico gli hanno dato la forza per intraprendere e continuare questa esperienza. Oggi Simon si occupa in modo completo della messa in scena di un'opera teatrale, curando la stesura del copione, la regia e proponendosi anche come attore. Le sue storie che riprendono la quotidianità della gente comune e mettono in evidenza atteggiamenti, piccoli difetti e debolezze che spesso rimangono nascosti. Gli piace creare delle immagini della realtà che lo circonda in cui la gente può riflettersi e ritrovarsi. Descrive e rappresenta una società caratterizzata da un certo benessere materiale non sempre supportato da solide basi culturali e gli piace farlo con ironia, oppure con un umorismo surreale velato di una sottile malinconia. La sua ultima sfida è stata la stesura e la messa in scena di un monologo: un'esperienza con un ottimo riscontro di pubblico e di critica che gli ha permesso di mettere in piena luce tutto il suo talento e di assicurarsi una buona dose di autostima. Il titolo? "Parole e musica... e buchi nel formaggio." Il monologo è diviso in due parti: una prima costituita da parole e musica in cui brani musicali del repertorio barocco sono accoppiati da brevi testi che richiamano sensazioni, emozioni e situazioni di sogno, attraverso la descrizione fantastica di un ballo in un castello inglese e il racconto di una gita in montagna. La seconda parte, "Buchi nel formaggio", racconta una serata in famiglia con invitati che finisce in tragedia per colpa di un'innocente domanda fatta da un bambino: "Da dove vengono i buchi nel formaggio?". Questo insolito quesito mette in crisi tutti i presenti, incapaci di dare una risposta congrua. Si innesca una situazione tragicomica imbarazzante, che porta alla disgregazione totale della famiglia e delle amicizie.



Sentiero Kaiserjäger: una spettacolare e panoramica escursione sulle orme della Grande Guerra

Il sentiero dei Kaiserjäger è stato aperto pochi anni fa e ripercorre, dal Passo Valparola fino alla cima del Lagazuoi, vecchi camminamenti austriaci del primo conflitto mondiale. Lasciata la macchina presso il parcheggio del vecchio Forte al Passo Valparola (ora adibito a museo), ci incaminiamo lungo il sentiero che parte proprio di fronte: cominciamo a prendere immediatamente quota superando alcune morene di ghiaia. Subito ci imbattiamo su resti ancora ben visibili di alcuni baraccamenti, fortificazioni e una piccola galleria adibita a ospedale. Raggiunta la roccia, superiamo una prima gola con dei comodi gradoni di legno e una seconda più profonda grazie a uno spettacolare ponte sospeso. Qui troveremo qualche metro di corda fissa che ci aiuta a superare agilmente un breve tratto esposto. Proseguiamo lungo il sentiero che si snoda tra la roccia, guadagnando quota fino a raggiungere dopo 2 ore di comodo cammino la cima del Lagazuoi con la sua splendida vista a 360 gradi sulle Dolomiti. Suggestiva la discesa lungo le gallerie del Lagazuoi (circa 1 ora e 30) al termine delle quali consigliamo una breve deviazione fino alla Cengia Martini. In alternativa si può ridiscendere dallo stesso sentiero o raggiungere il Passo



Falzarego lungo il sentiero che parte dal Rifugio Lagazuoi poco sotto la cima. Rimane sempre a disposizione l'omonima funivia che parte subito sotto il rifugio. Si può raggiungere il sentiero dei Kaiserjäger anche partendo dal Passo Falzarego (evitando al rientro di raggiungere il Passo Valparola lungo la strada). In caso di discesa lungo le gallerie munirsi di una pila e di una giacca a vento. L'itinerario non presenta alcuna difficoltà tecnica, ma è sconsigliato a chi soffre di vertigini.



Il Posta Zirm Hotel si racconta: 100 anni di storia, aneddoti, amicizie, ricordi e scaramucce

Ricordi, aneddoti, scaramucce, ovvero 100 anni di Posta. Come non ricordare le lunghe serate intorno al fumoso caminetto intenti a studiare cartine, ferrate e itinerari, quando solo chi superava la "prova vertigini" era ammesso all'intrepido gruppo di alpinisti e poteva partire di buon ora, rinvigorito da una buona colazione e dall'aria frizzante? ...e a chi, ahimè, era rimasto a casa non restava che salire in "campagnola" ad ammirare vette e boschi su e giù per passi e colli, cantando a squarciagola. Ognuno aveva qualcosa da raccontare sulla sua giornata, descrivendo con orgoglio e un pizzico di fantasia grandi imprese, improvvise prodezze o incredibili avventure. ...e talmente forte era il brivido di una calata in corda doppia, che alla partenza persino le valigie venivano calate dal balcone...con grande precisione! ...e mentre alpinisti e scalatori erano occupati a raggiungere le irte vette, in Hotel la vita trascorreva tranquilla con giovani mamme intente ad accudire i più piccini ed eleganti matrone sempre pronte ad elargire consigli con impegno e passione. E quante lamentele per quei rumorosi e scatenati bambini che con le loro urla e schiamazzi interrompevano i meritati pisolini! La sera il tempo trascorreva gaio tra interminabili partite a carte e lunghe chiacchierate. Se l'indomani il tempo era bello, tutti al picnic: tra polenta, salsicce, canti e balli non mancava mai l'allegria, mentre la signora Cherubina nel suo bel vestito tirolese continuava a riempire il bicchiere! Quanti ricordi sono celati tra le mura del Posta, quante storie e quanta amicizia! Il racconto continua stagione dopo stagione e si arricchisce di nuovi aneddoti. Grazie a tutti! *Famiglia Kostner*



Alta Badia Estate 2008: mille appuntamenti di sport, musica, spettacoli folclore e cultura

Anche nel 2008 la Maratona dles Dolomites apre il vasto programma estivo in Alta Badia: il 29 giugno 2008 appuntamento con la 21ª edizione della cicloturistica più famosa e amata. Segue, il 6 luglio 2008, la 4ª edizione del Sellaronda Bike-day, un'intera giornata dedicata alla bicicletta nel pieno rispetto dell'ambiente con la chiusura al traffico dei quattro passi lungo la famosa Sella Ronda, percorribili per un solo giorno unicamente in sella alla bicicletta o a piedi. Ricco di appuntamenti anche il mese di agosto, con i consueti e attesi Incontri con l'autore, il Val Badia Jazz Festival e Star on ice, l'emozionante spettacolo di pattinaggio con star internazionali. Come da tradizione, chiuderà il 2008 la Cavalcata di San Leonardo il 9 novembre, una sfilata dedicata ai cavalli, ricca di storia, tradizioni e costumi tipici. Per maggiori informazioni, consultare il sito dell'associazione turistica (www.altabadia.org).



Jeantex-Bike-Transalp 2008: gli appassionati di mountain-bike si sfidano attraverso le Alpi



628 km, 21.000 m/dislivello, 19 passi alpini da Oberammergau in Baviera a Riva del Garda in Trentino. Cinque le tappe in Italia, 80 i concorrenti italiani per un totale di oltre 1200 partecipanti provenienti da 40 nazioni. Questi i numeri della 10ª edizione della Jeantex-Bike-Transalp, grande sfida per gli appassionati di mountain-bike che prevede l'attraversamento delle Alpi in 8 giorni. E' una sorta di maratona a tappe a squadre di due suddivise in 5 categorie: donne, uomini, mixed, master (over 80 anni in coppia) e grand-master (over 100 anni in coppia). La corsa prevede ad ogni edizione un percorso diverso. Non è solo una competizione ciclistica ai massimi livelli, ma offre anche la possibilità di scoprire il paesaggio alpino e le sue meraviglie, oltre alla sua varietà geografica e culturale. Cosa rende questa corsa così unica? Le emozioni diverse che accompagnano i corridori giorno dopo giorno, dai valichi alpini ancora innevati alla nebbia umida, dalla pioggia battente alla grandine, fino al caldo torrido e alla canicola estiva, che creano una simbiosi unica di sport, fatica e scenario naturale. Solo con le dovute riserve fisiche, la forza di volontà e un ottimo spirito di gruppo all'interno della squadra si possono superare le difficoltà che la più affascinante e difficile maratona cicloturistica presenta. L'organizzazione della Jeantex-Tour-Transalp, che ha impegnato i responsabili per quasi un anno intero, è gestita dalla più importante rivista specializzata di bici su strada d'Europa, la tedesca TOUR. L'appuntamento per il 2008 è fissato dal 19 al 26 luglio e i partecipanti saranno ricompensati come ogni anno per le loro fatiche dagli splendidi paesaggi e da un percorso sempre più impegnativo e, allo stesso tempo, stimolante.

estate 2008
PACCHETTI
PENSIONE &
WELLNESS

bassa stagione
01.06 ▶ 26.06.2008
31.08 ▶ 21.09.2008
stagione intermedia
27.06 ▶ 24.07.2008
24.08 ▶ 30.08.2008

► **Settimana Alpino-Amazzonica**
1 settimana inclusa
mezza pensione

- 1 Reves d'Amazonie
- 1 Bagno di fieno
- 1 Bagno al latte
- 1 Massaggio Shiatsu
- **Aperitivo nella Hall dell'Hotel**
- **2 escursioni guidate da Silvia o Franz Kostner**
- **Serata con buffet di dolci**
- **Serata con menu tradizionale o pic-nic in pineta**
- **bassa stagione da € 755,00**
- **stagione intermedia da € 830,00**

► **Settimana Bellezza Lei & Lui**
1 settimana inclusa
mezza pensione

- 1 Peeling e massaggio al cioccolato
- 1 Manicure con modelage by Maria Galland
- 1 Pulizia del viso profonda
- 1 Doccia solare
- **Aperitivo nella Hall dell'Hotel**
- **2 escursioni guidate da Silvia o Franz Kostner**
- **Serata con buffet di dolci**
- **Serata con menu tradizionale o pic-nic in pineta**
- **bassa stagione da € 640,00**
- **stagione intermedia da € 710,00**



estate 2008
SPECIALS
ESTATE
SINGLE WEEK

- 20.07 ▶ 28.07.2008**
- **Aperitivo di benvenuto**
 - **Buono Wellness Farm per il valore di Euro 100,00**
 - **Serata tradizionale con menu tipico**
 - **Cena con gran buffet di dolci**
 - **Upgrade in stanza doppia uso singola in caso di disponibilità**
 - **3 escursioni guidate con Silvia o Franz Kostner**
 - **1 Noleggio mountain-bike**
 - **Shopping Tour a Brunico Val Pusteria**
 - **da € 750,00**

estate 2008
SOGGIORNI
INFRA-
SETTIMANALI

bassa stagione
01.06 ▶ 26.06.2008
31.08 ▶ 21.09.2008
stagione intermedia
27.06 ▶ 24.07.2008
24.08 ▶ 30.08.2008

► **I soggiorni comprendono pernottamento con mezza-pensione. 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.**



► **Soggiorno Antistress**
dalla domenica al giovedì
4 notti al prezzo di 3
Infrasettimanale
mezza pensione

- 1 Bagno ai petali di rosa
- 1 Massaggio Antistress
- 1 Trattamento Chi Master
- **Aperitivo di benvenuto**
- **Serata con cena tradizionale o pic-nic in pineta**
- **bassa stagione da € 325,00**
- **stagione intermedia da € 350,00**

► **Soggiorno Bellezza Lei & Lui**
dalla domenica al giovedì
4 notti al prezzo di 3
Infrasettimanale
mezza pensione

- 1 Peeling e massaggio al cioccolato
- 1 Pulizia del viso profonda
- 1 Doccia solare
- **Aperitivo di benvenuto**
- **Serata con cena tradizionale o pic-nic in pineta**
- **bassa stagione da € 340,00**
- **stagione intermedia da € 365,00**

estate 2008
SOGGIORNI
ESTIVI
WEEK-END

bassa stagione
01.06 ▶ 26.06.2008
31.08 ▶ 21.09.2008
stagione intermedia
27.06 ▶ 24.07.2008
24.08 ▶ 30.08.2008

► **Week-end Antistress**
Soggiorno indicato 2 notti
Giovedì - Domenica
mezza pensione

- 1 Bagno ai petali di rosa
- 1 Massaggio Antistress
- 1 Trattamento Chi Master
- **Aperitivo di benvenuto**
- **Cena con buffet di dolci**
- **bassa stagione da € 265,00**
- **stagione intermedia da € 280,00**

► **Week-end Bellezza Lei e Lui**
Soggiorno indicato 2 notti
Giovedì - Domenica
mezza pensione

- 1 Pulizia del viso profonda
- 1 Peeling e massaggio al cioccolato
- 1 Doccia solare
- **Aperitivo di benvenuto**
- **Cena con buffet di dolci**
- **bassa stagione da € 250,00**
- **stagione intermedia da € 265,00**

SETTIMANA
CLIENTI
AFFEZIONATI

Giugno
Luglio
Settembre

- Per il cliente che è stato al Posta **7 volte**
- **Permanenza minima 7 giorni**
- **Mountain-Pass gratuito per 5 giorni**
- **2 escursioni guidate da Silvia o Franz Kostner**
- **da € 610,00**



autunno 2008
AUTUNNO
NELLE
DOLOMITI

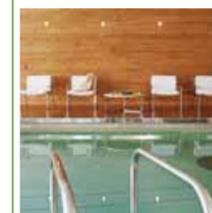
- bassa stagione**
31.08 ▶ 22.09.2008
- **Sette per sei!**
 - **Mountain-Pass per 5 giorni**
 - **Permanenza minima 7 giorni**
 - **3 Gite guidate da Silvia o Franz Kostner**
 - **da € 525,00**

estate 2008
BIKERS
IN THE
DOLOMITES

bassa stagione
01.06 ▶ 26.06.2008
31.08 ▶ 21.09.2008
stagione intermedia
27.06 ▶ 24.07.2008
24.08 ▶ 30.08.2008

► **3 notti al prezzo di 2**
Soggiorno minimo 3 notti
Offerta per tutti i motociclisti
che arrivano in moto

- **bassa stagione da € 170,00**
- **stagione intermedia da € 190,00**



RIDE THE
DOLOMITES
MOTORADUNO

primaverile
12.06 ▶ 15.06.2008
autunnale
11.09 ▶ 14.09.2008

- **Trattamento pensione completa, pranzi fuori**
- **2 Gite guidate da Franz Kostner**
- **€ 321,00 a persona**



CABRIO IN THE
DOLOMITES
RADUNI

19.06 ▶ 22.06.2008
► **€ 321,00 a persona**
17.07 ▶ 20.07.2008
► **€ 345,00 a persona**

- **Trattamento pensione completa, pranzi fuori**
- **2 Gite guidate da Silvia Kostner**

Bun De Anno VI, numero 6 / Aprile 2008
direttore responsabile Marina Triglifer
redazione via Matteotti 70 34071 Corvara
tel. 0481 62385 fax 0481 630539
multi-ignostudio@ignostudio.it
del Tribunale di Bolzano n. 15 maggio 2003
proprietari Kostner Francesco s.a.s di Kostner Heinz & CO
stampatore Grafiche Venetiane
art director Grafiche Venetiane
Posta Zirm Hotel - strada Col. Alt. 95
I-39033 Corvara in Badia
info@postazirm.com - www.postazirm.com

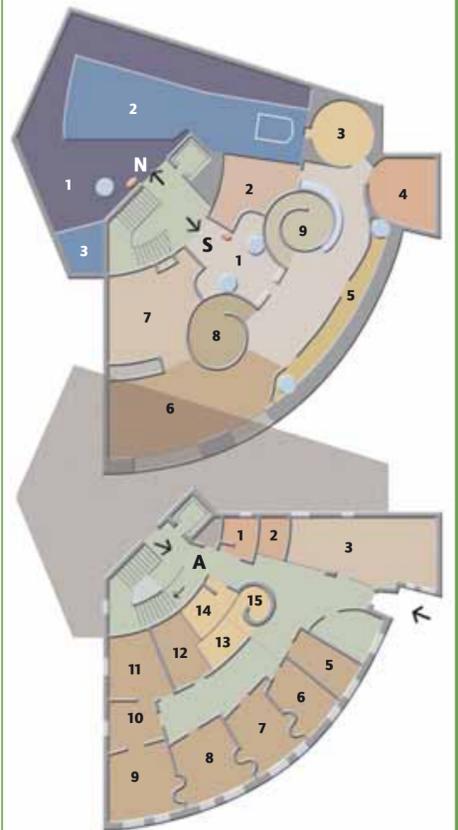
il centro
-1

S **saune**

- 1 docce /disinfezione antimicotica
- 2 laconicum
- 3 sauna finlandese 90°
- 4 frigidarium 12° /percorso kneipp /doccia fredda
- 5 docce aromatizzate
- 6 zona relax /panca relax
- 7 tepidarium 39°
- 8 caldarium
- 9 hammam oman

N **natatio**

- 1 zona relax /doccia /disinfezione antimicotica
- 2 controcorrente /nataio /geyser /cascata /cascate cervicali /idromassaggio
- 3 piscina bambini



0
A **applicazioni**

- 1 solarium viso
- 2 solarium doccia
- 3 fitness
- 5 massaggi
- 6 massaggi
- 7 estetica
- 8 massaggi
- 9 bagno di fieno e cirmolo "multi-bath-vitalis"
- 10 locale di preparazione
- 11 sala relax con letti d'acqua
- 12 idroparadiso
- 13 ufficio
- 14 spogliatoi
- 15 reception

La nostra cara signora Cherrubina ci ha serenamente lasciati e tutto l'Hotel Posta Zirm, che l'ha vista "ustira" per più di 70 anni, sente molto la sua mancanza e la ringrazia per tutto l'amore e l'insegnamento che ha donato. Se ne è andata in punta di piedi, senza disturbare, attenta come sempre a non interrompere il consueto via-vai dell' Hotel. La sua allegria e la sua espressione sempre serena e contenta ci accompagnano con un velo di tristezza nel cuore, perché abbiamo perso la "mamma" della nostra casa. Ha dedicato la sua vita alla famiglia e al lavoro offrendo tutta se stessa agli altri. Il suo sorriso radioso, la grande forza e la positività che infondeva ci mancheranno tanto, sia nelle decisioni importanti che nelle piccole cose di tutti i giorni. "Giulan y che Di t'l paies". (ringraziamento ladino a Dio)

BUNDE

POSTA ZIRM HOTEL

Mountain pass:
un'alternativa
all'automobile



Per la terza stagione consecutiva gli ospiti dell'Alta Badia hanno a disposizione il Mountain Pass, un abbonamento settimanale che include l'uso di tutti gli impianti di risalita in funzione in valle, il servizio autobus Sellaronda che collega le località di Corvara, Colfosco, La Villa, San Cassiano e Pedraces. Un'ottima alternativa all'automobile per muoversi con comodità e nel pieno rispetto dell'ambiente. Ma anche un'occasione per percorrere in libertà anche d'estate la mitica Sellaronda, lasciando in parcheggio l'automobile e utilizzando per i tratti collegamento il servizio autobus Sellaronda: ciascuno può scegliere il tratto da fare a piedi, superando i dislivelli più ardui - se preferisce - grazie agli impianti di risalita. Le possibilità di percorso sono molteplici, in base alla fantasia e all'allenamento dell'escursionista. Noi ve ne proponiamo uno da percorrere in senso orario, augurandoVi fin d'ora buon divertimento: Partenza da Corvara

Tradizioni della Val Badia:
ricette e sapori antichi

La cucina di un tempo, di chi lavorava la terra e aveva bisogno di pasti sostanziosi per affrontare una dura giornata di lavoro, era molto povera e si basava sui magri raccolti estivi. Raramente in tavola trovavano posto carne o frutta, le cornie riservate ai giorni di festa. Si coltivavano patate, segale, barbabietole, ortaggi; nel cortile si tenevano galline per le uova, nella stalla il maiale e raramente qualche mucca. Il latte era assicurato soprattutto dalle capre, più adatte agli irti pascoli alpini: con il loro latte si preparava il "zigher", un formaggio molto saporito servito con cipolla e aceto. Il pane, rigorosamente di segale, era preparato una sola volta all'anno e fatto seccare in apposite rastrelliere. La farina di frumento dove-



Franz Kostner:
la spedizione
sull'Himalaya...

"...Noi continuammo con il treno fino a Taskent, capitale del Turkestan. Una città interessantissima nella quale avrei potuto trovare sempre qualcosa di nuovo anche se vi avessi passato tutta la vita. Taskent era stata occupata dai Russi nel 1882 e, allora, conservava ancora un aspetto tipicamente asiatico. Furono necessari 6 giorni per procurarci i documenti necessari per attraversare il confine e un'autorizzazione a servirci dei servizi della linea postale. Finalmente partimmo con tre diligenze che venivano chiamate tarrantas, prive di posti a sedere. Le diligenze viaggiavano giorno e notte e, dato il galoppo continuato, i viaggi erano abbastanza veloci. Dopo circa 275 km di



Bun De - Anno VI, numero 6 / Aprile 2008 - semestrale / Poste Italiane S.p.A. - spedizione A.P. 709 - DCB / Coriza - Tassa pagata - Taxe perçue