



Berauscht vom starken Geruch nach Harz und Lat-schen, schreite ich den Pfad entlang. Insektengesumm und das Geräusch des Waldes begleiten mich. Plötzlich schlägt mir der Duft von frischem Heu entgegen und ein wohlige Gefühl überrieselt mich. Ich komme zur Lichtung, ein kleines, unberührtes Stück Erde, wo Farben und Düfte der Wiesen sich mit dem Blau des Himmels und den in vielen Schattierungen leuchtenden Dolomiten vermischen. Ich halte an, um diese Herrlichkeit zu betrachten, die mich umgibt: die brillanten, bunten Farben der Blumen, das Grün der Wiesen, wo ich versteckt im Gras kleine, köstliche Waldbeeren entdecke. Unvermittelt wird diese perfekte Harmonie durch ein Rascheln gestört, ein Reh bäugt mich mit erschrockener Neugierde. Unsere Blicke kreuzen sich für einen langen Augenblick, dann entflieht es rasch, mit eleganten Bewegungen voller Anmut. Ich muss wieder zurück, einmal noch drehe ich mich um und bestaune verückt dieses kleine Wunder, das ich im Gedächtnis, aber vor allem im Herzen behalten will, alle Gefühle, die Natur in ihrer reinsten Form uns zu schenken vermag.

BUNDE



POSTA
ZIRM
HOTEL

Heilpflanzen, Gesundheit und Wellness: die Heilmittel aus der Natur der Berge sind immer aktuell.

In den Dolomiten wachsen Heilpflanzen in einer unglaublichen Vielfalt, die von den Gebirgsbewohnern seit jeher verwendet werden und nach mündlich überlieferten Rezepten die Basis für wirksame Aufgüsse und Salben bilden. Auch heute noch ist im Val Badia die Kräuterkunde bei den Einheimischen stark verbreitet. Zu den verschiedenen Jahreszeiten werden Kräuter, Beeren und Blüten gesammelt, um Heilmittel zur Vorbeugung vor diversen Leiden, gegen Verstauchungen, Muskel- oder Knochenschmerzen und zur Behandlung von beginnenden Krankheiten herzustellen: wahre Wundermittel, die aber mit Vorsicht anzuwenden sind. Bekannteste Heilpflanze ist die Arnika, die häufig ätherischen Ölen oder Salben beigemischt wird: sie kommt vor allem wegen ihrer Wirksamkeit bei Wund- und Gelenkschmerzen zur Anwendung, begünstigt aber auch



Das Erwachen der Natur, die Blütenpracht verzaubert die Wiesen der Dolomiten

Eine Explosion von Formen, Farben und Düften lässt eine unendliche Vielfalt von Blumen und Pflanzen wachsen, die vom Frühling bis in den Herbst auf den Dolomiten bis hinauf zu ihren steilsten Wänden gedeihen. Die ersten, zarten Frühlingsblumen brechen mutig zwischen den letzten Schneeresten hervor: Wiesen und Waldboden sind übersät mit Heidekraut und zart violetten Alpenglöckchen, Primeln und Windröschen in verschiedenen Farben, dann kommen Enzian und Bitterwurz, die mit ihrem tiefen Blau den nahenden Sommer ankündigen. Der Sommerbeginn ist auch die Blütezeit von Almenrausch und Azaleen: Wiesen und Weiden bedecken sich mit zyklamfarbenen Kissen, die in Glockenblumen, Sommerknotenblumen und Ackerglockenblumen ihre farblichen Kontraste erhalten, während orange blühende Lilien sich vom sattgrünen Gras abheben. Und endlich blühen auch die Edelweisse, die Wahrzeichen unserer Berge: der Sommer ist da. Die Almwei-



den sind blumentübersät, sonnengelber Arnika blüht neben betörend duftenden Kohlröschen, Bergastern, Chrysanthemen und stacheligem Wiesenkohl. Seltener zu entdecken ist Türkenbund, häufiger der blaue Eisenhut, ein typisches Strauchgewächs unserer Pflanzenwelt. Wenn wir in den Felsritzen eine Steinbrechpflanze, einen Hahnenfuß oder ein Harnischkraut erblicken, wird uns bewusst, wie zäh diese winzigen Pflanzen um ihr Gedeihen und Überleben in dieser feindlichen Umgebung kämpfen. Am Rande der Geröllfelder wächst häufig der Alpenmohn: vom Wind zerzaust, sieht er so zerbrechlich aus und wir wundern uns, wie hartnäckig fest er sich in den Boden krallt. Dann entzündet der Herbst die Wiesen mit seinen warmen, intensiven Farben, unter die sich die letzten Blüten des Jahres mischen: spät blühendes Heidekraut und deutscher Fransenenzian künden den näher rückenden Winter an, wenn eine blendend weiße Schneedecke alles bedecken und bis zum nächsten Frühling beschützen wird.

Die spannende Geschichte der Expeditionen Franz Kostners: Ankunft in China auf Eis und Schnee



„...Durch unsere Erkundungen hatten wir die Lage des Khan Tengri genau ermittelt: er gehörte zu keinem der nördlichen Täler. Da er sich im Territorium der Kara-Kirgisen befand, mussten wir einen unserer Männer zu Verhandlungen mit diesem Volksstamm entsenden. Mit Erlaubnis der Kirgisen drangen wir schließlich bis zur Talmündung vor und schlugen unser Basislager zu Füßen eines großen Gletschers auf, der bis zum Pass Tjus-Aschu hinaufführte. Am folgenden Tag, auf der Passhöhe angekommen, erblickten wir ein breites Tal. Nach dem Ab-



stieg auf einem steilen Abhang, schlugen wir unser Lager auf der linken Seite des Gletschers Iniltschek auf. In den nächsten Tagen erkundeten wir

zwei Täler in der Nähe des Gletschers und gingen mit zwei Wissenschaftlern talaufwärts. Fünf Tage später waren wir wieder im Bajant Tal, um Vermessungen am West-Gletscher durchzuführen, der sich mit dem Semenov-Gletscher kreuzt. Wir beabsichtigten, einen neuerlichen Versuch zur Besteigung des Semenov zu unternehmen, was aber misslang, da wir am nächsten Morgen einen Meter Neuschnee vorfanden. Am folgenden Tag wagten wir den Abstieg und erreichten um elf Uhr nachts wieder unser Basislager. Wir setzten unseren Weg fort und kamen am 19. September in Narinkol an, kauften neue Lebensmittel ein und überschritten am 23. September endlich die chinesische Grenze, wo unsere Reise nach Kashgar begann... Am 25. September überquerten wir den Pass Mussart auf 3730 m Höhe und vor uns dehnte sich ein 25 km langes Gletscherfeld aus. Die Straße, die es durchquerte, war nur 5 Monate im Jahr geöffnet und entlang des Weges zählte ich nicht weniger als 80 Kadaver von Pferden, die hier in diesen Bergen verendet waren..."



wirksam die Heilung von Wunden. Dann gibt es die Bärentraube, die Nieren- und

Blasenleiden lindert, Enzianwurzel zur Verdauungsförderung, bei Appetitlosigkeit und gegen Magenbeschwerden, die aber auch zur Aromatisierung von Grappa verwendet wird. Der blaue Eisenhut wird als homöopathisches Mittel gegen Fieber, Erkältungen und Neuralgien eingesetzt, auch wenn die Pflanze an sich sehr giftig ist. Die Wacholderbeere ist in den Tälern der Dolomiten sowohl als Heilpflanze als auch als Gewürz wohlbekannt. Sie wirkt reinigend, harntreibend und entwässernd. Viele der Pflanzen sind nur schwer erkennbar, oft sind sie giftig oder geschützt, ihre Sammlung ist daher für Unbefugte streng verboten. Unbefugte wenden sich besser an Apotheken oder Reformhäuser, wo zahlreiche Naturprodukte aus Heilpflanzen unseres Landes angeboten werden. In der Wellness Farm unseres Hotels schöpfen wir aus dieser alten Weisheit für ein Angebot an natürlichen Behandlungen wie Heubäder, Bäder aus Zirbenholzsägemehl oder Körperbehandlungen auf Basis von Früchten und Beeren unserer Berge: Heidelbeeren (entspannend und entwässernd), Heckenrose (antioxidativ und blutstillend), Marille (vitaminreich und regenerierend), Holunder (reinigend und Haut straffend).

Klettern, Abenteuer mit Bergführern: unvergessliche Momente und starke Emotionen. Bergsteigerleidenschaft ohne Stress und absolut sicher ausleben

...das erste Licht des frühen Morgens, die Luft ist prickelnd und am Horizont zeichnen sich langsam die Umrisse der Berge ab. Die Rucksäcke sind gepackt, ein letzter Blick auf die Ausrüstung und das Abenteuer kann beginnen. Die ersten Schritte sind mühsam, aber wenn es dann allmählich bergauf geht, wird der Atem regelmäßig und passt sich der Gangart an. Langsam wird es Tag und vor uns liegt eine Natur von faszinierender Schönheit, Bergspitzen, Felsgrate, Geröllfelder, und darunter, in der Ferne, das Grün von Wald und Wiesen. Nach einigen Stunden des anstrengenden Aufstiegs, stehen wir am Gipfel: Aufregung und Freude, es geschafft zu haben, sind überwältigend. Um uns ist Schweigen,



fast als sollte das spektakuläre Schauspiel dieser atemberaubenden Landschaft rings um uns noch verstärkt werden. Momente starker Gefühle, die sich unlösbar in unserem Gedächtnis einprägen. Alpinismus und Bergführer ist ein uraltes, unlösbares Zweigespann. Der Bergführer ist eine Symbolfigur, ein erfahrener, unverzichtbarer Freund, um sich diesem faszinierenden Sport zu nähern und die Leidenschaft für Berge in voller Sicherheit auszuleben. Mit seiner Erfahrung und Ausbildung kann er uns auf Gipfel führen oder Kletterrouten bezwingen lassen, die für uns lange ein unerfüllter Traum waren, da wir sie für zu gefährlich für unsere Fähigkeiten hielten. Zwischen uns und dem Bergführer entsteht ein ganz besonderes Verhältnis, das auf gegenseitigem Vertrauen, Respekt und Leidenschaft aufgebaut ist: Werte, die in unserem viel beschäftigten, schnelllebigen Alltag nur noch selten zu finden sind. Alpinismus bedeutet Anstrengung, Opfer, Zähigkeit und hängt vom Willen jedes Einzelnen ab. Diesen Sport in Begleitung eines Bergführers auszuüben, ist eine einzigartige, emotionale Erfahrung, mit der Gewähr von Technik und Sicherheit.



Sportlich durch den Wald wandern in der Faszination der Natur: gesundes Nordic Walking, eine Sportart für alle

Nordic Walking ist eine Disziplin, die Sport und Wohlbefinden verbindet, im Freien ausgeübt wird und für alle geeignet ist: Junge und weniger Junge, Durchtrainierte oder nicht, sportlich Ambitionierte und Wanderfreunde. Sie kam vor längerer Zeit in Finnland auf, als Langläufer Nordic Walking in ihr Sommertraining aufnahmen. Nordic Walking ist eine sanfte Art der Bewegung, kräftigt die Muskeln, unterstützt korrekte Körperhaltung, hilft beim Abnehmen, verbessert die Sauerstoffzufuhr und fördert Gesundheit und Ausdauerbelastbarkeit. Außerdem werden die Bewegungsorgane dabei weniger belastet und Knöchel, Kniegelenke und Wirbelsäule besser geschützt. Die Technik des Nordic Walking wird von der Bewegung bei der klassischen Langlauftechnik abgeleitet: angewendet wird die so genannte diagonale Bewegung, die durch Verwendung von Stöcken geeignet unterstützt wird. Es ist eine Variante des Gehens, wo im zyklischen Bewegungsablauf ein Arm mit dem jeweils gegenüberliegenden Bein eingesetzt wird, die so mit Hilfe der Stöcke eine wirkungsvolle Schubkraft erzeugen und eine größere Schrittlänge bei dennoch fließender Bewegung ermöglichen. Der korrekte Einsatz der Stöcke ist besonders wichtig: er verringert den Druck durch das Körpergewicht auf die Wirbelsäule und unteren Gliedmaßen, begünstigt eine bessere Funktion der Gelenke und verbessert Koordinationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn. Führt zu einer merklichen Verbesserung der aeroben Ausdauer, wobei nicht weniger als 85% der

Gesamtmuskulatur einbezogen werden, mit einem Energieverbrauch, der um 46% höher ist als bei normalem Gehen. Am besten bereitet man sich auf diese schöne Sportart mit einem der Kurse vor, die von erfahrenen Trainern angeboten werden, um die richtige Technik und Bewegung zu erlernen: es genügen dazu wenige Stunden. Nach Erlernen der Grundtechnik, kann Nordic Walking auch für Sie zur gesunden, unterhaltsamen Bewegung in der Natur werden, die in völliger Freiheit ausgeübt wird.



Berauschesendes Feeling: mit dem Paragleiter frei und leicht durch die Lüfte schweben

Der Traum, fliegen zu können, ist uralt: stets war der Mensch vom Flug der Vögel fasziniert und wollte dieses Geheimnis ergründen. Paragleiten entstand, als drei französische Fallschirmspringer die hohen Kosten der Flugzeuge für den Transport in die Höhe reduzieren wollten und mit ihren Gleitsegeln experimentierten, um im Laufschrift von Hängen aus zu starten. Obwohl der Gleitschirm vom Fallschirm abstammt, ist seine Funktion eine völlig andere. Der Gleitschirm ist eine Kappe, die beim Fliegen tragend ist und aus einer zweilaagigen Textilbahn besteht, die durch senkrechte Profileile in Kammern unterteilt ist. Das Segel, das vor dem Start am Boden ausgebreitet wird, bläht sich beim Aufsteigen in die Luft auf, nachdem der Pilot einen kurzen Anlauf nimmt und die Aufwinde ausnützt, um auf Höhe zu bleiben. Der Pilot lenkt seinen Schirm in einem Tragegurt sitzend, von dem aus verschiedene Leinen zum Segel führen. Zwei dieser Leinen sind Steuer- oder Bremsleinen, die der Pilot in Händen hält und den Gleitschirm durch Ziehen an der linken oder rechten Leine steuert und seine Geschwindigkeit bestimmt. Wie der Drachenflieger, ist auch der Paragleiter mit einem Fallschirm für Notfälle ausgerüstet. Im Freiflugzentrum Alta Badia in Corvara können Sie mit erfahrenen, geprüften Piloten das berauschesende Feeling beim Tandemflug erleben.



„Ich erzähle euch, warum die Unesco die Dolomiten zum Weltnaturerbe erklärt hat.“ Der Verfahrensweg, erzählt von Prof. Panizza

Die vom 22. bis 30. Juni des Vorjahres in Sevilla zusammengetretene Versammlung der UNESCO, hat die Dolomiten zum „Welterbe“ erklärt. Diese vom Komitee der UNESCO einstimmig getroffene Entscheidung wurde von der Umweltministerin Stefania Prestigiacomo und vom italienischen Botschafter in Spanien mit großer Befriedigung aufgenommen, die beide bei diesem bedeutenden Ereignis anwesend waren, gemeinsam mit Beamten des Ministeriums, Vertretern der betroffenen 5 Provinzen und Regionen, sowie den drei Experten, welche die wissenschaftliche Dokumentation für den Antrag erarbeitet hatten. Das Dossier für die Kandidatur wurde von Arch. Cesare Micheletti für den ästhetisch-landschaftlichen Teil, von Prof. Piero Gianolla für den geologischen Teil und vom Verfasser dieses Beitrags, Prof. Mario Panizza, für den geomorphologischen Teil ausgearbeitet. Die Aufnahme der Dolomiten in die Naturerbeliste erfolgte aufgrund ästhetisch-landschaftlicher und geologisch-geomorphologischer Kriterien. So wurde der lange, 2005 eingeleitete Verfahrensweg erfolgreich abgeschlossen, der aber auf bereits Mitte der 1990er-Jahre betriebene Anträge nationaler und lokaler Vereine zur Umweltpflege zurückgeht. Von den Dolomiten wurden neun verschiedene „Systeme“ gewählt, die eine organische Gesamtheit landschaftlicher und geologischer Besonderheiten von ästhetisch und wissenschaftlich außerordentlich großem Wert bilden. Die neun Systeme, gelegen in den Provinzen Belluno, Bozen, Pordenone, Trient und Udine, ergänzen sich gegenseitig zu einer außergewöhnlichen Gebirgskette, zu einzigartigen Landschaften und Felsformationen, die auf wunderbare Weise von einer langen, erdgeschichtlichen Periode und von geologischen und geomorphologischen Prozessen von weltweitem Interesse erzählen. Eine vergleichende Analyse auf globaler Ebene hat gezeigt, dass die Dolomiten einzigartig sind und ein allgemein anerkanntes, außergewöhnliches Freiluftlaboratorium für erdgeschichtliche Wissenschaften darstellen. Aus landschaftlicher Sicht sind diese Berge von einzigartiger, monumentaler Schönheit und Faszination, die sie zu einem wichtigen Bezugspunkt für eine moderne Definition von landschaftlicher Schönheit machen. Die geologische Bedeutung der Dolomiten besteht in ihrer sehr detaillierten, kontinuierlichen Information über einen Großteil des Mesozoikums anhand eines urzeitlichen, tropischen Meeres, das sich hier vor 260 bis 200 Millionen Jahren ausgebreitet hatte. So kann man die Erdgeschichte dieser Periode wie in einem riesigen, steinernen Buch rekonstruieren, auf urzeitlichen Lagunen wandern, ihre Ufer, an denen sich einst die Wellen brachen, mit Resten von Korallen und Meeresschwämmen besichtigen und die antiken Böschungen bis zum früheren Meeresgrund

hinabsteigen. Aus geomorphologischer Sicht enthalten sie eine umfassende, beispielhafte Kasuistik von Phänomenen, die auf ihr komplexes, geologisches Gefüge und klimatische Bedingungen von damals und heute zurückgehen: Türme, Kuppeln, Grate und Böschungen aus Kalk- und Dolomitgestein, Gebirgszüge und Ausläufer aus Vulkanfelsen, sanfte Abhänge mit Tonböden, Schichtgestein und Schuttkegel, Geröllhalden, Terrassen, Seen, Sturzbäche, etc. Die Dolomiten weisen eine große morphologische Geodiversität („Geomorphodiversität“) auf, die sie von allen anderen Gebirgen der Erde, insbesondere von der Alpenkette, unterscheidet und bieten eine morphologische Kasuistik, die besonders reichhaltig, komplex und beispielhaft ist. Es handelt sich um Formen in Verbindung mit urzeitlicher und neuerer Tektonik und einer Lithologie der großen Gegensätze: Böschungen und Verwerfungen, Kämme mit Gesteinsbrüchen, Hochebenen, Felsbänder, etc. Sie überkreuzen sich mit anderen Erhebungsformen, die durch die aktuellen klimatischen Bedingungen und das wechselnde Klima der jüngeren, geologischen Epochen entstanden sind. So gibt es vor- und zwischeneiszeitliche Spuren bis hinauf zu denen aus der Jetztzeit; aber vor allem Formen eiszeitlicher Erosion und Ablagerung wie Felsnasen, Hängetäler, Amphitheater und Moränenhügel, Spuren antiker, vereister Böden, etc. Ein wiederkehrendes Phänomen dieser Geodiversität sind Erdbeben in allen Varianten, bis hin zu auffallenden und spektakulären Erscheinungen, die nunmehr paradigmatisch fest in der internationalen, wissenschaftlichen Literatur verankert sind. Ein weiteres Beispiel der Geodiversität ist das breite Spektrum von ober- und unterirdischen Karstformationen. Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Dolomiten eine Art Freiluftlaboratorium für einen geologisch-geomorphologischen Reichtum von weltweitem Interesse sind, ein ideales Forschungs- und Lehrgebiet, um die wissenschaftlichen Theorien zur Erdgeschichte besser verstehen und weiterentwickeln zu können. Die Bedeutung der Dolomiten liegt auch im Interesse, das sie seit jeher bei Experten erweckt haben. So wurden bereits im 18. Jahrhundert in den Dolomiten bahnbrechende stratigraphische, mineralogische, sedimentologische, paläontologische und geomorphologische Untersuchungen von maßgebenden italienischen und ausländischen Geologen durchgeführt. Eine Bestätigung für dieses Interesse an den Dolomiten sind auch unzählige, wissenschaftliche Abhandlungen, zahllose Forscher aus aller Welt, die sie besuchen und zahlreiche Studenten, die hier ihre Diplom- und Doktorarbeiten verfassen. Die Anerkennung durch die UNESCO ergänzt das Bild der „Weltkulturerbestätten“ in Italien: 42 Standorte, davon nur zwei Naturerbestätten, die Äolischen Inseln und eben die Dolomiten. Ihre Aufnahme als „Reihengut“ ist ein Modellfall für weitere gemeinsame Kandidaturen mehrerer Standorte (auch grenzüberschreitend) und für ihre Verwaltung in einem koordiniert-integrierten System. Prof. Mario Panizza



Unterhaltung und Events: ein reiches Unterhaltungs- programm für unsere Sommergäste...

Garantierte Unterhaltung im Zeichen von Sport, Kultur und Brauchtum für den Sommer im Val Badia. Eröffnet wird die Saison am Sonntag, 27. Juni, mit dem **Sellaronda Bike Day**. Die 4 Pässe rund um das Sella-Massiv - Campolongo, Pordoi, Sella und Grödner - werden zu Gunsten der Biker für den Verkehr gesperrt. Ebenfalls ein Radsportfest ist die 24. Ausgabe der berühmten **Maratona dles Dolomites**, dem Radmarathon im Zeichen von Umweltschutz (4. Juli). Für Musikfreunde gibt es den **Badia Music Day** (Festival für verschiedene musikalische Richtungen: Country, Folk, Hip Pop, Rock, Pop und Metal) und das **Val Badia Jazz Festival**, eine musikalische Wanderung mit lokalen und internationalen Künstlern. An den Lesestunden von **„Un libro, un rifugio“** („Ein Buch, eine Hütte“) nehmen einige berühmte Namen aus Journalismus und Kultur teil. Behandelt werden allgemein interessante und aktuelle Themen. **Der Leonhardiritt Anfang** November beschließt den Veranstaltungsreigen traditionsgemäß mit einer Pferde- und Reiterschau. Eine prächtige Prozession, an der verschiedene Musikkapellen und festlich geschmückte Pferde und Kutschen teilnehmen. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.altabadia.org.



Angenehme Begegnungen für Wanderer: Gämse, die Herrscher der Gipfel

Es ist nicht unüblich, bei einer Dolomiten-Wanderung auf Gämse - normalerweise in kleinen Rudeln - zu treffen. Sie gehören zur Familie der Huftiere, haben ein geflecktes Fell, das in Kontrast zum Kopf und den dünnen, gebogenen Hörnern steht. Kräftiger Körperbau, das Fell ist rotbraun im Sommer, bräunlich-schwarz im Winter. Sie sind überaus beweglich, auch im unwegsamen Gelände, feinsten Geruchssinn, große Sehschärfe, scharfes Gehör. Sie leben in Herden: die Geißen mit den Kitzen, die Böcke einzeltäuglerisch. Nur in der Brunftzeit von Mitte November bis Mitte Dezember bilden sie gemischte Rudel. Während dieser Periode kämpfen die Gamsböcke um die Vorherrschaft. Die Jungen werden im Frühling geworfen und können bereits nach wenigen Stunden gehen. Sie ernähren sich von Pflanzen, Beeren und Baumrinde. Sie sind typische Hochgebirgstiere, die im Sommer in großer Höhe leben und im Winter auf Nahrungssuche in die Täler kommen. Werden sie erschreckt, stoßen sie Pfiffe aus. Ihr größter Feind ist der Adler, der aber nur Kitze angreift.

Zip Line Adrenaline: mit voller Geschwindigkeit an einem Seil hängend in die Tiefe sausen

Stellen Sie sich vor, auf einem Seil hängend, 100 m über dem Boden, eine Strecke von 3 km Länge und mit einem Höhenunterschied von 400 m, mit voller Geschwindigkeit in die Tiefe zu sausen, und das mitten in der herrlichsten Dolomiten-Landschaft. Eine Adrenalinexplosion! Das ist Zip Line Adrenaline in San Vigilio di Marebbe: die längste Strecke dieser Art in Europa, eingebettet in eine Landschaft von unglaublicher Schönheit, ein waghalsiges Erlebnis für Mutige, wenn Abenteuer extrem gefragt ist. Die erste Zip Line wurde vor mehr als 30 Jahren in unwegsamem Waldgebieten Australiens, wo kein anderes Transportmittel eingesetzt werden konnte, zur Beförderung von Waren verwendet, die an einer Seilrolle angehängt wurden. Daraus die Idee einiger Forscher, mit Hilfe einer Zip Line in die innersten Tiefen von Wäldern vorzudringen. Ein einzigartiges Gefühl, das inmitten einer faszinierenden Natur erlebt wird. Ein Experten-Team begleitet Sie bei Ihrem „Adrenalin-Abenteuer“, um größten Spaß bei voller Sicherheit zu gewährleisten.





Sommer 2010

WOCHE MIT GOURMET HALBPENSION & WELLNESS

Vor-, Nachsaison

18.06 ▶ 30.06.2010

29.08 ▶ 26.09.2010

Zwischensaison

01.07 ▶ 22.07.2010

22.08 ▶ 28.08.2010

Die Angebote beinhalten **Übernachtung mit Gourmet Halbpension. Zur Belebung von Körper und Geist, verbinden wir die täglichen Behandlungen in der Wellness Farm mit geführten Wanderungen in den Dolomiten, ein wunderbares Reservoir für neue Energie und heilsam gegen Stress und Ermüdung.**

► **Relax Schlemmer-Wochenende/ Aufenthalt 3 Nächte von Donnerstag bis Sonntag oder 4 Nächte von Sonntag bis Donnerstag, eine Nacht gratis...**

- 1 Alpinfrüchte Ganzkörperpeeling mit erfrischender Packung
 - 1 "Lushly" Ritual aus Polynesien für Hände und Füße by comfort zone
 - 1 Gesichtsbildung mit Liftingeffekt "Glorious Face" by comfort zone
- außerdem verwöhnen wir Sie mit...**

- *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet oder*
- *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*
- *1 von Silvia Kostner geführte Wanderung*
- Vor- und Nachsaison ab € 364,00
- Zwischensaison ab € 399,00

► **Detox Wochenende/ Aufenthalt 3 Nächte von Donnerstag bis Sonntag oder 4 Nächte von Sonntag bis Donnerstag, eine Nacht gratis...**

- 1 Honig-Behandlung
- 1 PMP-Behandlung "Phytomassopodia" für das Wohl Ihrer Füße
- 1 Sitzung in der Infrarot Kabine "Physiotherm" **außerdem verwöhnen wir Sie mit...**
- *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet oder*
- *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*
- *1 von Silvia Kostner geführte Wanderung*
- Vor- und Nachsaison ab € 364,00
- Zwischensaison ab € 399,00

Sommer 2010

NORDIC WALKING WOCHE

20.06 ▶ 27.06.2010
ab € 684,00

Silvia Kostner wird Sie in die sanfte und äußerst wirksame Trainingsform des Nordic Walkings einweihen. Bringen Sie ohne große Anstrengung somit Ihren ganzen Körper in Schwung und tanken Sie auf an Kraft, Kondition und Koordination, umgeben von der einzigartigen Dolomiten Kulisse!

- 1 Halbtägige Einführung in die Technik des Nordic Walking
- 1 Herzfrequenzmesser mit Einführung zum Gebrauch
- 1 Paar Nordic Walking Stöcke
- 2 von Silvia Kostner geführte Wanderungen **außerdem verwöhnen wir Sie mit...**
- *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet*
- *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*

Sommer 2010

WOCHE DER «UNERMÜDLICHEN WANDERER»

18.07 ▶ 25.07.2010
ab € 754,00

29.08 ▶ 05.09.2010
ab € 679,00

12.09 ▶ 19.09.2010
ab € 679,00

Sind Sie ein Liebhaber langer und anspruchsvoller Wanderungen? Haben Sie Lust auf eine Entdeckungsreise zu den schönsten Plätzen der Dolomiten? Tauchen Sie mit Silvia Kostner in dieses Abenteuer ein, das Ihrem Geist einen neuen Höhenflug verschaffen wird!

- 1 Sigg Trinkflasche
- Proviantkorb falls keine Schutzhütte vorhanden ist
- 1 PMP-Behandlung "Phytomassopodia" für das Wohl Ihrer Füße
- 3 von Silvia Kostner geführte Wanderungen **außerdem verwöhnen wir Sie mit...**
- *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet*
- *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*

Sommer 2010

WANDERN UND GENIEßEN...

11.07 ▶ 18.07.2010
ab € 735,00
05.09 ▶ 12.09.2010
ab € 672,00

Während dieser Wochen steht das Genuss-Wandern im Vordergrund! Ja wandern, aber mit Gemütlichkeit auf sonnigen Wegen, einkehren in urige Berghütten und entdecken der wunderschönen Dolomiten. Außerdem schenken Sie sich Zeit in unserer Wellness-Farm und tauchen Sie in eine neue Welt des Wohlfühlens ein!

- 1 Sigg Trinkflasche
- 1 Mountain Pass für 5 Tage pro Person
- 1 Alpinfrüchte Ganzkörperpeeling mit erfrischender Packung
- 3 von Silvia Kostner geführte Wanderungen mittlerer Schwierigkeit **außerdem verwöhnen wir Sie mit...**
- *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet*
- *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*



Sommer 2010

STAMMGÄSTE-WOCHE

18.06 ▶ 22.07.2010
22.08 ▶ 05.09.2010

Einmaliges Angebot für unsere Stammgäste, Sie genießen Preise der Vorsaison in der Zwischensaison!

- Für den Gast der mindestens **7 Mal** im Posta Zirm Hotel war
 - Aufenthaltsdauer von mindestens **7 Tagen**
 - Gratis Mountain-Pass für 5 Tage
 - 1 Sigg Trinkflasche
 - 2 Wanderungen von Silvia Kostner geführt
 - ab € 637,00
- Die letzten Anreisetage, um diese Promotion in Anspruch nehmen zu können, sind der 16.07.2010 und der 29.08.2010.

Sommer 2010

BIKERS IN THE DOLOMITES

Vor-, Nachsaison
18.06 ▶ 30.06.2010
29.08 ▶ 26.09.2010
Zwischensaison
01.07 ▶ 22.07.2010
22.08 ▶ 28.08.2010

- Bei einem Mindestaufenthalt von 3 Tagen bezahlen Sie nur 2!
- Angebot für alle Motorradfahrer die mit **Motorrad ankommen**
- Vor- und Nachsaison ab € 182,00
- Zwischensaison ab € 200,00

Sommer 2010

MOTORRAD TREFFEN RIDE THE DOLOMITES

16.09 ▶ 19.09.2010

- Vollpension, Mittagessen on the road
- 2 von Franz Kostner geführte Ausflüge
- € 332,00 pro Person

Sommer 2010

POSTA ZIRM ACTION WOCHE

22.08 ▶ 29.08.2010

Abenteuer und Spaß werden während dieser Woche ganz groß geschrieben. Erleben Sie die zahlreichen Seiten und Facetten der Dolomiten... ob beim Wandern, beim Mountainbiken oder auf der Zip Line, für einmalige Erlebnisse ist reichlich gesorgt!

- 1 Zip Line High Adrenaline Experience
- 1 Mountain-Bike Tour mittlerer Schwierigkeit
- 1 Sonnenuntergang Wanderung
- 2 von Silvia Kostner geführte Wanderungen mittlerer Schwierigkeit **außerdem verwöhnen wir Sie mit...**
- *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet*
- *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*
- ab € 725,00

Bun De Jahrgang VIII Nummer 8/ März 2010
Verantwortliche Leitung Marina Tagliarini
Redaktion via Matteotti 70 34071 Cormons
tel. 0481 62585 fax 0481 630339
mail: agora@studio-agora.it
Bew. Nr. 8/2003 vom 15. Mai 2003
Gericht Bozen
Eigentümer: Kostner Francesco
s.a.s di Kostner Heinz & CO
Art Director und Graphic Design Studio Tapiro
Übersetzung Inge Lanari
Druck Grafiche Veneziane
Posta Zirm Hotel - strada Col Alto, 95
I-39033 Corvara in Badia
info@postazirm.com - www.postazirm.com

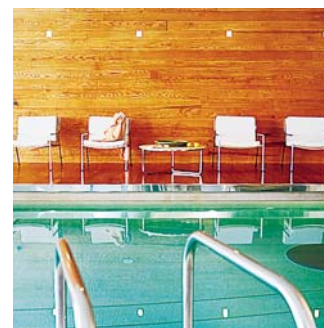
Sommer 2010

ROMANTIK WOCHE

11.07 ▶ 18.07.2010

Tauche ein in eine Welt der Liebe und Sinnlichkeit. Erlebe mit Deinem Partner Stunden der Harmonie begleitet von prickelnden Momenten. Lass dich verlocken, erlebe die Natur und Abenteuer mit deinem Liebsten. Tanke neue Lebens- und Liebeskraft in den Dolomiten.

- 1 Flasche Champagner mit frischen Früchten bei Ihrer Ankunft
- 1 Pärchenmassage - Relax pur
- 1 Romantische Sonnenuntergang-Wanderung
- 2 von Silvia Kostner geführte Wanderungen **außerdem verwöhnen wir Sie mit...**
- *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
- *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet*
- *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*
- ab € 735,00



Herbst 2010

HERBST IN DEN DOLOMITEN

05.09 ▶ 26.09.2010

- Super Angebot für unsere Herbstgäste
- 7 Tage zum Preis von 6
- 1 Gratis Mountain-Pass für 5 Tage oder Transfers bei geführten Wanderungen
- 1 Sigg Trinkflasche
- 2 Wanderungen von Silvia Kostner geführt
- ab € 576,00



Honigbehandlung: reinigende, abschwellende Wirkung für vitales Relaxen

Honig wird wegen seiner nahrhaften, erweichenden, reinigenden und stärkenden Eigenschaften seit der Antike als Heilmittel verwendet. Der Gehalt an natürlichen Stoffen im Honig, wie Vitamine, Mineralsalze und Gelee Royal, haben auch eine antioxidative Wirkung, die vor freien Radikalen schützt. Der pH-Wert, der dem menschlichen nahe kommt, übt außerdem einen beruhigenden, heilenden und entgiftenden Einfluss aus. Für die Honigbehandlung in unserer Wellness Farm werden besondere Massage-Techniken genutzt: die Reflexzonen am Rücken werden so bearbeitet, dass das gesamte organische System, Nerven, Blut und Lymphe positiv beeinflusst werden. Dies führt zu einer Entspannung der Bindegewebe und Selbstheilungsenergien werden ange-regt. Diese Behandlung ist ideal, um Verspannungen der Rückenmuskulatur zu lösen. Außerdem reichert sie die Gewebe mit Sauerstoff an und übt eine ausgezeichnete, entgiftende Wirkung aus. Eine sanfte Ganzkörpermassage mit einem Honigöl, das die Haut nährt, pflegt und sie glatt und samtig macht, schließt die Behandlung ab, die eine angenehm leichte Empfindung, neue Spannkraft und allgemeines Wohlfühl entstehen lässt.

