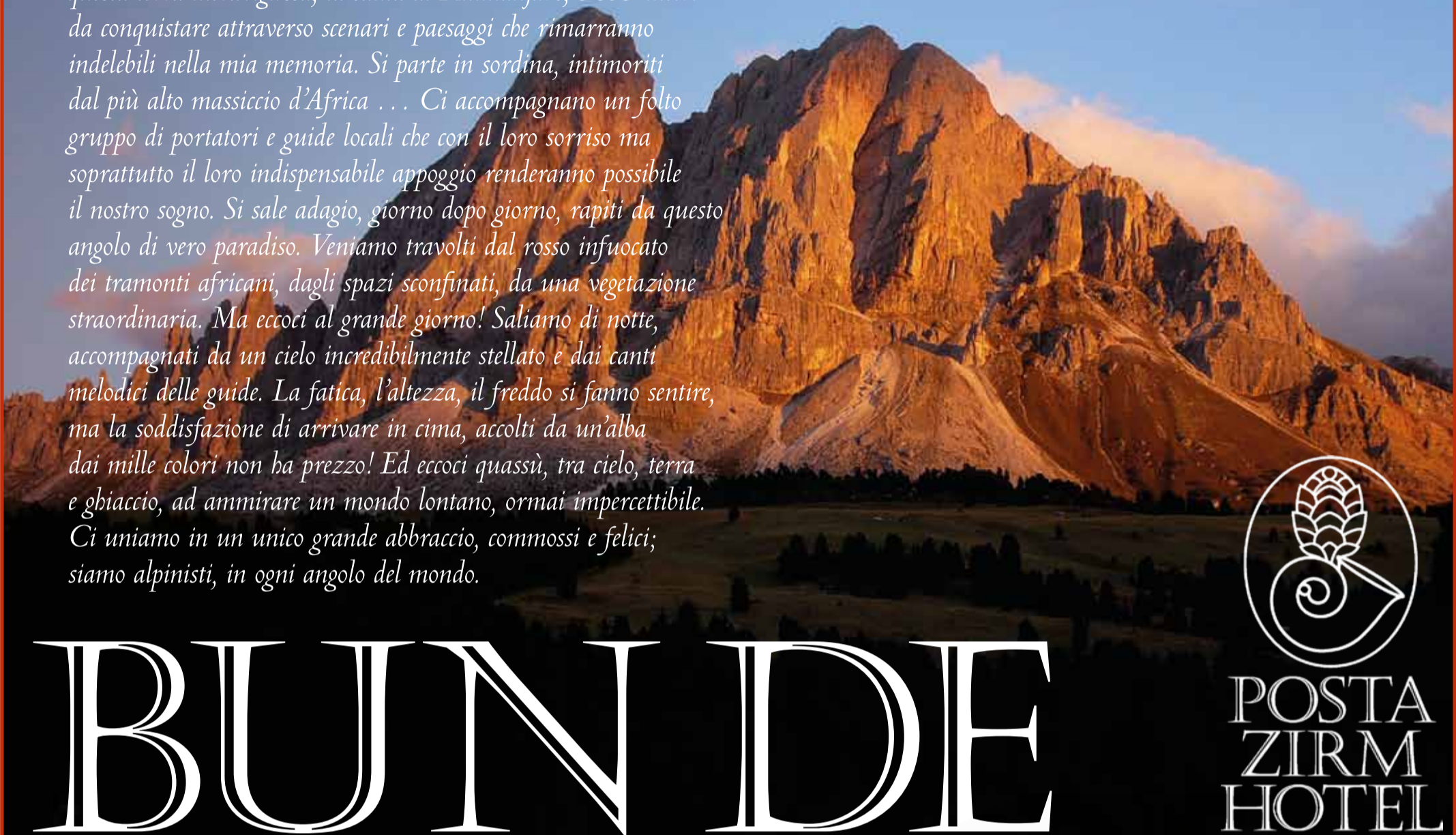




Le montagne del mondo uniscono, e rendono simili fra loro, i popoli. I profumi, i colori, la magia dell'Africa riconquistano il mio cuore, le mie emozioni più profonde e mi accompagnano in una fantastica avventura in questa terra meravigliosa, la salita al Kilimanjaro, 5895 metri da conquistare attraverso scenari e paesaggi che rimarranno indelebili nella mia memoria. Si parte in sordina, intimoriti dal più alto massiccio d'Africa... Ci accompagnano un folto gruppo di portatori e guide locali che con il loro sorriso ma soprattutto il loro indispensabile appoggio renderanno possibile il nostro sogno. Si sale adagio, giorno dopo giorno, rapiti da questo angolo di vero paradiso. Veniamo travolti dal rosso infuocato dei tramonti africani, dagli spazi sconfinati, da una vegetazione straordinaria. Ma eccoci al grande giorno! Saliamo di notte, accompagnati da un cielo incredibilmente stellato e dai canti melodici delle guide. La fatica, l'altezza, il freddo si fanno sentire, ma la soddisfazione di arrivare in cima, accolti da un'alba dai mille colori non ha prezzo! Ed eccoci quassù, tra cielo, terra e ghiaccio, ad ammirare un mondo lontano, ormai impercettibile. Ci uniamo in un unico grande abbraccio, commossi e felici; siamo alpinisti, in ogni angolo del mondo.



POSTA  
ZIRM  
HOTEL

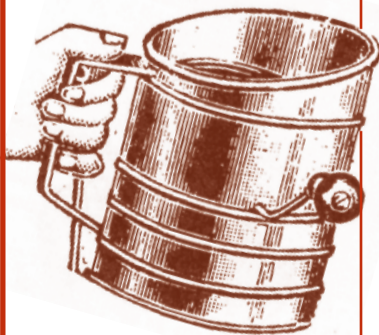
# BUNNIDIE

**"Crafunf more"**  
e il loro gustoso  
segreto: è un dolce  
o una pietanza?

I "crafuns more" sono una tipica ricetta ladina e sudtirolese che può essere mangiata sia come dessert (dolce) che come pietanza (salato).

**Ingredienti per 4 persone:**

- ♥ 500 gr di farina
- ♥ tre bicchieri di latte
- ♥ 30 gr di lievito naturale
- ♥ mezzo cucchiaino di zucchero
- ♥ 3 tuorli d'uovo
- ♥ 50 gr di burro fuso
- ♥ la scorza di mezzo limone
- ♥ olio di semi q.b.
- ♥ marmellata di mirtilli rossi oppure ragù di carne



► **Preparazione:**  
Mescolare insieme un bicchiere di latte, il lievito e lo zucchero e porre questo composto in un luogo caldo a lievitare.

## "Jéunn", il pellegrinaggio a Sabiona: un'antica tradizione religiosa

Ogni tre anni, verso metà giugno, gli uomini della Val Badia si recano in processione alla chiesa di Santa Croce di Sabiona: è il rito del "Jéunn", tramandato da generazioni. Durante il tragitto fra le montagne intonano antichi canti e preghiere. Il pellegrinaggio dura tre giorni e si svolge secondo antiche e precise usanze: gli uomini delle parrocchie dell'Alta Badia si incontrano a Pescol, salgono a passo Joél e poi scendono fino a Longiarú da dove, con i pellegrini del paese che si uniscono a loro, salgono a passo Medalgés. Da qui proseguono verso Santa Maddalena in Val di Funes, dove è atteso l'arrivo di un altro gruppo di pellegrini che provengono della Bassa Badia. Il ritrovo di questi ultimi è ad Antermoia, da dove salgono al Passo delle Erbe e, attraverso il Passo Rodella, raggiungono anch'essi Santa Maddalena. Accolta dalla popolazione in festa, la processione al completo si mette in marcia per San Pietro di Funes, dove assiste alla funzione religiosa a loro dedicata. Ogni pellegrino, prima di iniziare il cammino, deve trovarsi un alloggio in cui dormire. Il giorno successivo di buon ora gli uomini sono di nuovo in marcia. Recitando il rosario si incamminano verso Sabiona, che raggiungono verso le 9. Dopo aver

partecipato all'Eucarestia nella chiesa di Santa Croce a Sabiona e dopo una breve funzione nella parrocchia di Chiusa, fanno ritorno a San Pietro, dove pernottano. Il terzo giorno i vari gruppi, dopo aver assistito alla Santa Messa, imboccano la via del ritorno. I sacerdoti di Pieve di Marebbe e di Badia accompagnano la processione, solitamente a cavallo. "Jéunn" è il più importante avvenimento religioso della comunità badiota. Diverse sono le teorie sulla sua origine (databile fra il 1250 e il 1400): un'ipotesi sostiene che si trattava di una dimostrazione di fede da parte della comunità badiota come segno di ringraziamento al Signore per il dono della Santa fede. Un'altra ipotesi suggerisce che era una rogazione per chiedere a Dio di proteggere e benedire la casa, la stalla e i campi. Un'altra ancora vuole che la processione fosse una rogazione per chiedere a Dio di proteggere i cereali dai parassiti. Il fatto che gli uomini adornino i cappelli con ramoscelli di bosso sembrerebbe confermare tale affermazione, essendo il bosso un rimedio naturale contro i parassiti. Al pellegrinaggio di "Jéunn" partecipano in media più di 1.000 uomini di tutte le età e ceti sociali.

**Continua la storia delle esplorazioni di Franz Kostner: il Pic Pobjeda**

...Nel 1937 l'alpinista prof. Letavet, osservando il Khan-Tengri da una cima di 5050 m notò, come già aveva fatto la spedizione di Saladin, che vi era vicino ad esso un'altra cima quasi della stessa altezza. Nel 1943 un gruppo di topografi fu inviato nella valle di Inlitschek per compiere alcuni rilevamenti. La cima fino allora sconosciuta risultò essere alta 7439 m e fu battezzata Pic Pobjeda, Picco della Vittoria. Nel 1957 la parete nord fu salita da una spedizione russa





composta di dodici uomini con una stazione radio. La suddetta spedizione a causa del maltempo e dell'abbondante

neve fresca impiegò dieci giorni per questa impresa. Anche noi fummo allora impediti dalle stesse difficoltà. Nell'agosto del 1961 una spedizione di dodici celebri alpinisti del Causaso si recò nel Tienscian con l'intenzione di conquistare il Pobjeda ancora inviolato. Il 9 settembre cominciò la salita per il pilone nord-ovest che già una volta era stato tentato. Il 18 settembre un gruppo di quattro alpinisti raggiunse la vetta. Durante il ritorno uno di essi morì per lo sfinimento, non aveva sopportato l'altitudine. Gli altri tre cominciarono la discesa calandosi a corda doppia per la parete. Ma solo uno di loro fece ritorno al campo base, gli altri due perirono durante la discesa. Questa fu la triste fine della prima scalata al Pic Pobjeda.



» Setacciare la farina in una terrina, fare un incavo e versarvi il composto

di latte, lievito e zucchero precedentemente preparato. Mescolare il composto con un po' di farina e lasciare nuovamente lievitare. Unire quindi i tuorli, il burro raffreddato, la scorza di limone e una parte del latte, mescolare bene e poi mescolare con un cucchiaio di legno finché la pasta incomincia a fare delle bolle e si stacca dal bordo della terrina. Se necessario aggiungere ogni tanto ancora del latte. Coprire e fare lievitare. Porre poi la pasta su un piano di lavoro infarinato e dividerla con il coltello a pezzi regolari.

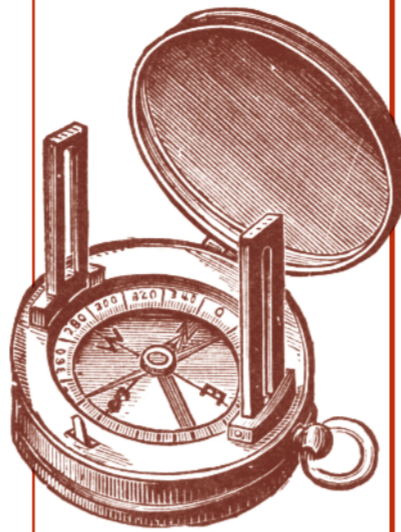
Con i pezzi di pasta formare delle piccole palle, coprirle con un canovaccio e lasciarle ancora lievitare. Scaldare l'olio. Prendere in mano le singole palle di pasta, tirarle a cerchio in modo che all'esterno si formi un orlo ingrossato. Friggere le frittelle nell'olio bollente. Scolare le vaschette così ottenute, porle a rovescio su un piatto e riempire l'incavo con la marmellata di mirtilli rossi oppure con il ragù di carne.



## Flora alpina delle Dolomiti: magia senza tempo della natura

Quante volte, durante un'escursione in montagna rimaniamo meravigliati nello scorgere piccoli ed esili fiori che, sfidando le condizioni climatiche avverse e le forti altitudini, crescono e fioriscono su terreni impervi e sconosciuti. In montagna, la flora varia progressivamente in funzione dell'altitudine, dell'esposizione solare, della condizione climatica e geografica del massiccio montano. I versanti delle vallate dolomitiche sono caratterizzati da una successione di piani altitudinali nettamente separati l'uno dall'altro e visibilmente percepibili con cambi di colore e di copertura arborea e arbustiva. Dai boschi di latifoglie dell'orizzonte submontano (quote di 900-1000 m) ci si inoltra nelle faggete del piano montano inferiore (dai 900 ai 1600 m), regno di muschi e licheni. Successivamente, boschi di conifere, peccete e distese di mirtillo caratterizzano il piano montano superiore (1600-2000 m). Al di sopra del limite del bosco si estendono praterie d'alta quota e ghiaioni rocciosi, dove numerose specie hanno trovato il giusto equilibrio con le condizioni estreme di questi ambienti. La flora dolomitica, compresa quella presente nei fondovalle, conta circa 2400 diverse specie ed è presente fino ad un'altitudine di circa 2800 m. Oltre i 1600 m il manto forestale è prevalentemente costituito da boschi di conifere con prevalenza di abete rosso, la conifera per eccellenza delle Dolomiti. Più in quota le peccete cedono il passo a boschi di larice, conifera in grado di colonizzare pendii franosi e cenge rupestri. A quote più elevate, insieme al larice troviamo il pino cembro ed il pino silvestre. Le piante delle alte quote presentano un notevole sviluppo dell'apparato florale ed una riduzione di quello vegetativo. In alta montagna si notano infatti piante piccole, basse con grandi fiori; ne sono esempi l'astro delle Alpi e le varie genzianelle. Con l'innalzarsi della quota, i fiori oltre ad aumentare in dimensione, assumono colori e profumi più intensi, per attirare maggiormente gli insetti pronubi. Tra i colori dominano nell'ordine: il giallo, il rosa-porpora, il bianco, il violetto e l'azzurro. Spesso l'apparato vegetativo delle piante d'alta quota è reso grigio e lanoso da un mantello di fitta peluria che lo ricopre. Questo strato protettivo difende la pianta sia dal freddo intenso che dai raggi solari. Un esempio è rappresentato dalla stella alpina. Le piante d'alta quota presentano un notevole sviluppo delle radici per ancorarsi meglio in morene e macereti, talvolta estremamente instabili. Ma a caratterizzare maggiormente la flora delle Dolomiti sono gli impervi ambienti delle alte quote: pareti strapiombanti, creste con esili substrati, sfasciumi di roccia, ghiaioni instabili ed avvallamenti nevosi che ospitano comunità vegetali assai peculiari tra cui: campanula morettiana, primula tyrolensis sulle pareti, potentilla nitida sugli sfasciumi e papavero alpino sui detriti lungamente innevati.

## Un'escursione panoramica al Piz Puez



Piz Puez è una splendida e panoramica cima che con i suoi 2913 metri sventa nel cuore del Parco Naturale Puez-Odle.

Non presenta particolari difficoltà, basta porre attenzione all'ultimo tratto di salita lungo un ripido canale piuttosto franoso. Ecco l'itinerario.

Dapprima raggiungiamo il rifugio Puez direttamente dal Passo Gardena o da Colfosco, (volendo si può prendere l'impianto di risalita del Col Pradat). Arrivati al rifugio, proseguiamo lungo il sentiero a sinistra che sale a zig zag lungo un pendio erboso. Saliamo fino a raggiungere una piccola cresta rocciosa e proseguiamo sempre lungo il sentiero a sinistra, che attraversa in costa un lungo pendio di terriccio. Giungiamo alla base del Piz Puez e continuiamo a salire su di un sentiero tra rocce e ghiaioni. Superato un piccolo canale piuttosto franoso, arriviamo ad una forcella. Continuiamo tenendoci sempre a sinistra ed in pochi minuti scorgiamo la piccola croce del Piz Puez. Impareggiabile la vista a 360 gradi che spazia ovunque: dalle Dolomiti alle cime austriache. Si scende per lo stesso tracciato almeno fino al rifugio Puez. Volendo si può lasciare la macchina a Colfosco, prendere l'impianto del Col Pradat e salire al rifugio Puez. Una volta salita la cima e ritornati al rifugio, proseguiamo verso il lago Crespeina e l'omonima forcella, continuiamo per il passo Cir e scendiamo fino al rifugio Jimmi-Hütte, dove arriva la cabinovia Frara, che prenderemo per tornare comodamente a Colfosco.

Il giro può essere intrapreso anche in senso contrario. Tempo di marcia: circa 6/7 ore complessive.



## Silvia Kostner: "Così, con amore per le nostre montagne, accompagno i nostri ospiti a scoprire gli itinerari che più colmano il mio cuore"

Dall'estate 2014 il Posta Zirm Hotel è membro dei "Best Alpine Wanderhotels" che raggruppa i migliori Hotel specializzati nel proporre vacanze escursionistiche. Ed è stato insignito di ben 5 Cristalli di Rocca, la migliore garanzia per la qualità nell'escursionismo a conferma della grande professionalità e passione spese nel proporre agli ospiti escursioni guidate e pacchetti speciali in grado di soddisfare le esigenze sia dell'escursionista esperto che di chi per la prima volta si cimenta in questa splendida avventura: la montagna. Mettiamo a disposizione degli ospiti materiale escursionistico (bastoncini telescopici da trekking, ciaspole nel periodo invernale, borracce e fasce buff firmate Wanderhotels, cartine escursionistiche) e tanti buoni consigli dettati dalla nostra lunga esperienza montana. Silvia Kostner, accompagnatrice certificata di mezza montagna, vi accompagnerà con il suo entusiasmo alla scoperta dei luoghi più suggestivi delle Dolomiti. Altre escursioni saranno guidate da accompagnatori locali, che tra queste montagne sono nati e con piacere condivideranno i loro posti preferiti con voi.

**Silvia, sei nata e cresciuta tra queste montagne, e dopo una breve parentesi all'estero, hai deciso di tornare in Val Badia e di dedicarti in prima persona all'accompagnamento escursionistico dei vostri clienti. Hai sempre nutrito questa passione per la montagna o è cresciuta in funzione di questo impegno?** Nonostante all'estero abbia fatto esperienze molto positive, devo dire che la ragione principale del mio ritorno in Alta Badia è stata la crescente nostalgia delle montagne e della natura che ti circonda sempre quando vivi a Corvara. Sei connesso con la terra e nonostante il lavoro sia tanto, spesso ti basta alzare lo sguardo per fare riposare la mente.

**Quale tipo di pubblico aderisce alle tue proposte escursionistiche?** Alle mie escursioni partecipano sia i clienti esperti che conoscono ed amano le Dolomiti da una vita intera, sia i clienti che le Dolomiti le vedono per la prima volta. Propongo escursioni di diversa difficoltà in modo che anche i principianti possano venire con me e farsi entusiasmare dal paradiso che ci circonda.

**Con quale criterio scegli gli itinerari da proporre, tenendo conto di dover accompagnare esperti insieme a principianti e bambini?** Avendo piena libertà di scelta, propongo gli itinerari che più colmano il mio cuore. Certe escursioni colpiscono per l'asprezza del paesaggio, altri per la dolcezza delle forme. Certi itinerari appassionano per le viste lontane, altri invece per i dettagli che facilmente potrebbero passare inosservati. Ogni anno si aggiungono itinerari nuovi, semplici ed impegnativi, ma sempre estremamente evocativi.

**Come cerchi di entusiasmare i tuoi "compagni di trekking" all'escursionismo tra le Dolomiti?** Il mio personale obiettivo è quello di rendere palpabile l'esperienza spiegando la flora e fauna, raccontando storie e leggende come anche quello di sottolineare la singolare geologia delle Dolomiti. Durante le mie escursioni non esistono tempi stretti o competizioni. Per me, a fine giornata, l'escursione è stata un successo solo se i clienti tornano al Posta con la mente riposata, allegri, energizzati e con tanta voglia di scoprire di più.

**Quali emozioni e quali esperienze raccogli durante le escursioni guidate?** Il motivo per il quale adoro accompagnare i nostri clienti è quello che durante 6 o 7 ore di cammino, si ha tanto tempo per parlare e conoscersi meglio. Nella maggior parte dei casi il camminare induce tutti ad essere in un certo senso più veri. Anche i periodi di silenzio acquistano un valore particolare, perché lo condividiamo con qualcuno che vede e sente le stesse emozioni.

## Guardando alle montagne



In quanti modi si può guardare una montagna? Se non infiniti, sono comunque molti, sicuramente molti. Perché le montagne sono meravigliose costruzioni della natura, forse le più grandiose, le più affascinanti che si trovino sul nostro pianeta, certamente quelle maggiormente capaci di suscitare grandi emozioni. Le montagne però sono anche degli "specchi", una moltitudine di specchi immaginifici su cui, di volta in volta, si sono riverberate le idee, le paure, le suggestioni e le ambizioni di popoli, civiltà e individui, lasciando tracce indelebili che possono raccontare grandi storie a chi vuole leggerne i segni. Guardando alle montagne con il consumato distacco utilitaristico che la nostra società contemporanea applica quasi a ogni cosa, esse ci appaiono solo come entità geografiche. Luoghi che da qualche generazione sono state elette località di sport e svago, a uso dell'industria turistica. Quasi tutti gli odierni frequentatori ne avvertono ancora la prorompente bellezza, ma pochi si addentrano davvero nelle ragioni che stanno alla base del loro fascino. Le montagne sono molto di più di posto di villeggiatura.

Esse sono state e sono dimore degli dei e simbolo dell'imperscrutabile, ostacoli per viandanti e conquistatori, confini e linee di contatto. Hanno rappresentato mete di studio per le scienze naturali e rifugio per i perseguitati. Ovunque le popolazioni montane conservano usanze, lingue e oggetti che sono preziose testimonianze dei tempi e delle vicende d'intera civiltà. Questi elementi si riscontrano in tutte le catene montuose, facendone ovunque aree di eccezionale interesse, ma è soprattutto sulle Alpi, lì dove è nata, che l'attrattiva della montagna si avverte più forte. La "scoperta" della montagna fu un processo

di trasformazione culturale tutto europeo. L'età moderna e la civiltà dei lumi cambiarono il rapporto uomo - natura rovesciandone i canoni medioevali ed estendendo il concetto di bellezza agli aspetti ambientali e naturali e nessun luogo più delle Alpi poteva fornire un terreno migliore per esprimere le nuove idee attraverso la nascente arte dell'alpinismo. Iniziata nei primi decenni dell'Ottocento da un'élite di audaci esploratori provenienti dall'aristocrazia e dalla borghesia delle nazioni più avanzate, in pochi decenni la corsa alle Alpi ha dato vita a una straordinaria epopea d'impresie sportive ed umane, che perdura nel tempo e che ha cambiato per sempre il modo d'intendere la montagna. Dall'iniziale fase della conquista di ogni cima inviolata fino alla ricerca della parete più difficile, l'alpinismo è stato avventura, scoperta dell'ignoto, ricerca della tecnica e sfida del pericolo. Gli obiettivi, le forme e i modi di compiere le scalate hanno interpretato, come poche altre attività umane, le correnti di pensiero del loro tempo, dall'idealismo romantico dei pionieri fino al tecnicismo degli artificialisti della seconda metà del Novecento. Tra tutte le aree delle Alpi alle Dolomiti spetta un ruolo speciale nell'evoluzione dell'alpinismo. L'assenza di vette di altitudine elevata le pose inizialmente in disparte rispetto ai grandi gruppi occidentali, ma l'unicità delle sue pareti di roccia fece presto dei "Monti pallidi" il metro di ogni difficoltà, le guglie verticali e apparentemente inaccessibili divennero il simbolo stesso dell'audacia degli arrampicatori e il prestigio delle guide alpine delle Dolomiti era riconosciuto in ogni Club Alpino. Oggi, farsi condurre da una guida alpina in ascensioni alpinistiche o semplicemente lungo sentieri e itinerari che si snodano tra pareti e cime, consente a tutti di provare le grandi emozioni della montagna cogliendo pienamente il fascino di quella stagione della storia, delle vicende e degli uomini che scelsero di affrontare le montagne cambiando per sempre il modo di guardarle.

Enrico Baccanti



estate 2015

## IL PERCORSO BENESSERE MEI

# Mei

Anni di studi ed esperienze di alto livello hanno dato vita al Percorso Benessere Mei: il metodo disintossicante nel quale sana alimentazione e prodotti erboristici agiscono in sinergia. Il percorso ha lo scopo di ridare energia e vitalità psico-fisica favorendo, inoltre, il rimodellamento corporeo. Non una dieta dimagrante, ma un'educazione alimentare che insegna a consumare gli elementi nutritivi giusti al momento giusto, contribuendo anche alla riduzione di eventuale sovrappeso. Il Percorso Benessere Mei non ha effetti collaterali diretti o indiretti e può essere eseguito in concomitanza ad eventuali terapie farmacologiche.

### ► Memoria Organica

Il cambio delle abitudini, per migliorare lo stile di vita, è un processo che ha bisogno di tempo: spesso, invece, si pretendono risultati immediati ricorrendo a mezzi drastici con dannosi effetti collaterali. Consci di questo, abbiamo articolato il Percorso Benessere in tre fasi per la durata complessiva di circa tre mesi. Il percorso completo va eseguito almeno una volta all'anno mentre, a distanza di 4-6 mesi, può essere sufficiente anche solo un richiamo del Percorso Disintossicante di 24 giorni.

### ► Il percorso disintossicante MEI

Il percorso prevede una fase iniziale di disintossicazione completa rivolta agli organi e tessuti emuntori, ovvero quelli addetti allo smaltimento delle tossine e delle scorie metaboliche: pelle, reni, intestino, fegato, sangue. Il Percorso Disintossicante dura 24 giorni e viene corredato da una educazione alimentare strutturata in menù di 6 giorni da ripetersi per 4 volte. Non è una dieta dimagrante e non ha limitazioni nella quantità degli alimenti, in quanto gli elementi nutritivi utili sono tutti presenti e vengono correttamente distribuiti nell'arco della giornata.

### Pacchetto Detox Mei Estate 2015

#### Pacchetto tutta l'estate (giorno d'arrivo domenica)

Include:

- Percorso Disintossicante MEI per 24 giorni con educazione alimentare, prodotti naturali e guida
- Servizio di consulenza a cura di un operatore qualificato Mei
- Rituali di benessere: PMP® Welcome, esfoliazione a tutto il corpo, trattamento disintossicante
- Una sessione di ginnastica LnB Motion
- Due escursioni guidate sulle Dolomiti
- Verifica del Percorso Disintossicante e indicazioni per il mantenimento domiciliare

€ 298,00 per persona  
(escluso Hotel)

### Pacchetto Detox Mei GOLD Estate 2015 Solo settimana dal 19 al 26 luglio 2015

Include:

- Percorso Disintossicante MEI per 24 giorni con educazione alimentare, prodotti naturali e guida
- Servizio di consulenza a cura di un operatore qualificato Mei
- Rituali di benessere: PMP® Welcome, esfoliazione a tutto il corpo, trattamento disintossicante
- Incontro con l'erborista Mei ed escursione alla ricerca delle erbe officinali
- Una sessione di ginnastica LnB Motion
- Una escursione guidata sulle Dolomiti
- Verifica del Percorso Disintossicante e indicazioni per il mantenimento domiciliare

€ 478,00 per persona  
(escluso Hotel)

estate 2015

## 7+1 SPECIALE ESTATE 2015

Giugno, luglio e settembre

**Questa promozione speciale prevede un pernottamento gratuito ogni 7 giorni di permanenza. La promozione è valida per soggiorni consumati interamente nei mesi di giugno, luglio e settembre e soggetta alle condizioni previste.**

- giorni d'arrivo esclusi: venerdì e sabato
- ultimo giorno d'arrivo per il mese di luglio è il 24 luglio
- la gratuità prevista si riferisce sempre ai 7 pernottamenti precedenti
- la promozione non è cumulabile con altre offerte



estate 2015

## LNB MOTION

**Partecipare al corso di LnB Motion durante la Vostra vacanza al Posta Vi farà riscoprire una nuova libertà di movimento alleviando allo stesso tempo tutti i piccoli dolori causati dal nostro stile di vita moderno. Il Posta Zirm Hotel è il primo ed unico centro in Italia dove vengono praticati i metodi LnB e dove vengono offerti corsi di questa rivoluzionaria ginnastica.**

### LnB Motion Easy con Thomas Dietter

corso 2,5 giorni, 10 sessioni da 2 ore ciascuna  
19.06 ► 21.06.2015  
da € 781,00 per persona

### Settimane LnB Motion con Thomas Dietter

corso 5 giorni, 10 sessioni da 2 ore ciascuna  
21.06 ► 27.06.2015  
30.08 ► 05.09.2015  
da € 1165,00 per persona

### Settimane LnB Motion con Franz Kostner

corso 5 giorni, 5 sessioni da 2 ore ciascuna  
26.07 ► 01.08.2015  
02.08 ► 08.08.2015  
da € 918,00 per persona  
06.09 ► 12.09.2015  
da € 756,00 per persona

► per ulteriori dettagli sul corso, chiamateci allo 0471 836175 o mandateci un'email a: info@postazirm.com

estate 2015

## PACCHETTI HOTEL & WELLNESS

### bassa stagione

18.06 ► 28.06.2015  
30.08 ► 20.09.2015  
da € 418,00 a persona  
**stagione intermedia**  
28.06 ► 19.07.2015  
23.08 ► 30.08.2015  
da € 451,00 a persona

**Per rigenerare corpo e spirito, i trattamenti nella Wellness-Farm sono affiancati da escursioni ed esercizio fisico nella natura incontaminata delle Dolomiti.**

**Weekend/ Soggiorno Relax 3 notti dal giovedì alla domenica o 4 notti dalla domenica al giovedì - una notte in omaggio...**

- 1 massaggio relax a tutto il corpo firmato Mei
- 1 peeling a tutto corpo firmato Mei con seguente massaggio circolatorio
- 1 bagno a scelta nella vasca Multi Bath Vitalis
- I trattamenti devono essere eseguiti entro le ore 16,00



estate 2015

## MOUNTAIN- BIKE SPECIALS

12.07 ► 19.07.2015  
da € 747,00 a persona  
19.07 ► 26.07.2015  
da € 824,00 a persona

**Siete amanti della bici e vi piace passare le vostre vacanze in sella alla vostra mountain-bike? Questo è il pacchetto che fa per voi! In compagnia di guide certificate vedrete l'Alta Badia da una prospettiva molto diversa dal solito!**

- 1 Sellaronda in mountain-bike con guida certificata esperta (con impianti)
- 1 Giro del Parco Naturale Fanes con guida certificata esperta
- 1 Giro dell'Alta Badia sconosciuta con guida certificata esperta
- 2 Escursioni a piedi guidate
- minimo 3 partecipanti



estate 2015

## SETTIMANE DEI PARCHI NATURALI DELLE DOLOMITI

21.06 ► 28.06.2015  
06.09 ► 13.09.2015  
da € 692,00 a persona

**Scoprite con noi i regni incantati e le leggende fantastiche dei due parchi naturali delle Dolomiti dell'Alto Adige, una mecca per geologi e scienziati, ma anche per escursionisti e sognatori!**

- 1 escursione guidata da Silvia Kostner al Parco Naturale Puez-Odle
- 1 escursione guidata da Silvia Kostner al Parco Naturale Fanes
- 3 escursioni guidate dai nostri accompagnatori di media montagna certificati
- 1 buono a persona di euro 20,00 da utilizzare nella nostra Wellness-Farm
- affitto gratuito di zaino e bastoncini telescopici da escursione

estate 2015

## SETTIMANE ALLA SCOPERTA DEI SEGRETI NASCOSTI DELLE DOLOMITI

05.07 ► 12.07.2015  
da € 764,00 a persona  
30.08 ► 06.09.2015  
da € 687,00 a persona

**Settimane dedicate alla scoperta dei luoghi più suggestivi e nascosti delle Dolomiti. Una vera avventura alla ricerca dell'unicità! Le gite possono avere luogo oltre l'Alta Badia.**

- 5 escursioni guidate da Silvia Kostner o dai nostri accompagnatori di media montagna certificati
- affitto gratuito di zaino e bastoncini telescopici da escursione
- 1 buono a persona di € 15,00 da utilizzare nella nostra Wellness-Farm



Bun De Anno XII, numero 13 / marzo 2015  
direttore responsabile: Marina Tagliaferri  
redazione via Matteotti 70, 34071 Cornabes  
tel. 0481 62385 www.studio-agma.it  
Aut. n. 8/2003 del 15 maggio 2003  
del Tribunale di Bolzano  
proprietà Posta Zirm Hotel srl  
art. direttore e graphic design: Studio Tapiro  
stampa Grafiche Veneziane

estate 2015

## DOLOMITI HIGHLIGHTS

12.07 ► 19.07.2015  
da € 837,00 a persona

**Un "must" per tutti coloro che sono in cerca di varietà. Le escursioni si alternano con una via ferrata in compagnia di una guida alpina certificata e con una gita semplice in mountain-bike.**

- 1 via ferrata con guida alpina certificata
- 1 gita in mountain-bike semplice
- 5 escursioni guidate da Silvia Kostner o dai nostri accompagnatori di media montagna certificati
- affitto gratuito di zaino e bastoncini telescopici da escursione
- minimo 3 partecipanti

estate 2015

## SETTIMANE NATURA, MOVIMENTO, GOURMET E RELAX

19.07 ► 26.07.2015  
da € 899,00 a persona  
13.09 ► 20.09.2015  
da € 720,00 a persona

**Settimana dedicata ad escursioni di media difficoltà per chi desidera avventurarsi nel regno delle Dolomiti senza rinunciare a pomeriggi interi da dedicare all'ozio.**

- 5 escursioni guidate da Silvia Kostner o dai nostri accompagnatori di media montagna certificati
- 1 Mountain Pass per 5 giorni a persona
- affitto gratuito di zaino e bastoncini telescopici da escursione
- 1 fascia "Buff" firmata Best Alpine Wanderhotels

**Inoltre il Posta vi offre...**

- aperitivo di benvenuto con la Famiglia Kostner
- ogni sera la scelta tra fantasiose creazioni mediterranee, prelibatezze tradizionali ladine e tirolesi ed un menu interamente vegano
- serata con buffet di dolci
- serata con menù tradizionale ladino
- tea time: ogni pomeriggio piccolo buffet con tisane e dolci
- 5 escursioni guidate da Silvia Kostner o dai nostri accompagnatori di media montagna certificati
- affitto gratuito di zaini e bastoncini telescopici
- libero utilizzo della piscina e della SPA nella Wellness Farm