



Dall'uscita del primo numero di *BUNDE*, il nostro giornale, è passata una stagione. Sono stati mesi ricchi di soddisfazioni, ma anche di lavoro e di impegno, per la nostra famiglia e il nostro staff. Ecco quindi che per questa estate siamo pronti a offrirvi il meglio che una struttura alberghiera possa dare. Intanto, siamo orgogliosi di annunciare che il Posta Zirm Hotel è entrato a far parte della Small Luxury Hotels of the World, compagnia alberghiera che annovera le strutture più prestigiose di tutto il mondo (attualmente sono 309 hotel in 50 paesi) e che testimonia l'alta qualità dei servizi. Oggi in Italia gli alberghi che possono fregiarsi di questo titolo 'nobiliare' sono solo 21 ed uno di essi è il nostro. Non solo: la nostra casa è l'unico albergo italiano della compagnia che si trova in alta montagna. Come dire: se amate la privacy e la discrezione, se volete essere avvolti dal lusso e dalla natura, se desiderate avere una finestra affacciata su un panorama naturale mozzafiato, fra i più belli del mondo, le Dolomiti, non avete scelta: dovete passare una vacanza al Posta Zirm.



POSTA  
ZIRM  
HOTEL

# BUNDE

**Emozioni e paesaggi da sogno lungo la Tridentina, una delle ferrate più belle delle Alpi**

Una delle escursioni che più appassionano gli alpinisti in vacanza a Corvara è la Via Ferrata Tridentina, una delle ferrate più famose delle Alpi, che si snoda attraverso pareti esposte in un ambiente ritmato da cascate, ponti sospesi e laghi d'alta montagna e porta al rifugio Cavazza al Pisciadù (2.583m). Salendo la statale del Passo Gardena, sulla sinistra, ci si trova su un parcheggio di fronte a una vecchia cava di ghiaia, con un'insegna della Brigata Tridentina. Da qui, in pochi minuti, si raggiunge l'attacco della ferrata, che nella parte iniziale è esposta, ma ricca di gradini in ferro che formano una vera e propria scala. Si continua lungo una piccola traccia di sentiero: volendo è possibile abbandonare la ferrata e seguire un sentiero verso destra in direzione passo Gardena o verso sinistra verso il rifugio Franco Cavazza al Pisciadù, salendo a zig-zag quasi paralleli alla fer-



## Nel Parco Naturale di Fanes-Braies passeggiando tra laghi, foreste, animali, alla ricerca dei leggendari "Salvans"

Foreste fitte, laghi trasparenti, animali selvatici: questi sono gli elementi che costituiscono il Parco Naturale di Fanes-Senes-Braies, il cui territorio si estende per oltre 25mila ettari delimitato dalle valli Pusteria, Badia e di Landro e caratterizzato dalla presenza di estesi altipiani. Elementi così ben conservati e protetti, che attirano non solo turisti ma anche scienziati, attratti dalle numerose particolarità del parco. Come in nessun'altra zona delle Dolomiti, infatti, la geomorfologia è così fortemente caratterizzata dai fenomeni del carsismo, in tutte le sue affascinanti forme: campi carreggiati, fenditure, pozzi e doline, in cui spesso si formano laghi perenni o temporanei. Il centro del parco ha la caratteristica forma a spirale: per il visitatore è una finestra aperta sulla natura. Boschi montani, praterie alpine ricche di fiori diventano uno straordinario palcoscenico naturale per i veri abitanti del parco: camosci, cervi, caprioli, stambecchi, marmotte e molti altri animali selvatici vivono in totale libertà, proteggendosi tra la fitta vegetazione e pascolando nelle ampie praterie. E, sopra tutto e tutti, volteggi maestosa l'aquila reale, il cui avvi-

stamento, specialmente durante la stagione estiva, è frequente. Una particolare attenzione è riservata ai bambini. Per saperne di più, i piccoli visitatori possono usufruire di una sezione giochi e di un percorso botanico esterno al parco, dove imparano a riconoscere le orme degli animali, a vedere il mondo al microscopio, a ricercare i resti fossili dell'orso e a interagire con la natura in maniera divertente. Ma il territorio di Fanes non è solo uno dei paesaggi più affascinanti e ricchi delle Dolomiti dal punto di vista paesaggistico e naturalistico, è anche terra di saghe e leggende. Tra le figure fantastiche che compaiono nelle leggende ladine, come non ricordare i "Salvans" (uomini selvatici) e "Les Ganes" (le donne, compagne dei "Salvans"), che vivevano nei boschi e nelle grotte, si nutrivano di bacche ed erbe e si vestivano con pelli d'orso e di lupo. Erano ritenute creature miti, sempre disposte ad aiutare gli abitanti delle Alpi in difficoltà, ma sapevano vendicarsi crudelmente se molestate o derise. Secondo la tradizione, la loro visione portava prosperità e fortuna. Quindi, non vi resta che avventurarvi nel bosco e andare a cercarli...

**Kostner: vita, viaggi e avventure di un pioniere delle guide alpine ai primi del Novecento**

Nato a Corvara nel 1877, Franz Kostner fu un alpinista tra i più coraggiosi e intraprendenti del secolo scorso. Agli inizi del Novecento, quando si raggiungeva la valle soltanto a piedi o a cavallo, partì per una spedizione in Asia. Fu infatti la guida del Principe Arnolfo di Baviera in una spedizione di caccia attraverso il Tjenshan e successivamente guida e fotografo in una spedizione geografica per il rilevamento di montagne prehimalayane. Di seguito la prima parte del racconto di quell'avventura, tratto dal libro "Franz Kostner - Una vita per le sue Dolomiti." "Lasciai a cuor leggero il mio paese e il 15 maggio 1902 mi misi in treno per Vienna. Il 17 incontrai gli altri membri della spedizione:





il professor Merzbacher, l'ingegnere Hans Pfann e il geologo Keidl. Partimmo tutti assieme, attraverso Cracovia, Lamberg e Bodvoleisca verso Odessa. (...) Ci

imbarcammo su di un piroscavo che ci portò a Yalta. Rimanemmo un giorno intero in Crimea, che mi sembrò uno dei più bei posti del mondo. Continuammo verso Batum passando ai piedi della catena del Caucaso di cui scorgevamo le cime imponenti bianche di neve. (...) Il viaggio proseguì in treno e in dodici ore arrivammo a Tiflis, capitale del Caucaso. (...) Il 30 maggio raggiungemmo Baku con un viaggio di quattordici ore. (...) Nel porto di Baku salimmo verso sera a bordo di una nave sulla quale traversammo il Mar Caspio. (...) Dopo sedici ore approdammo a Krasnovodsk. Il 31 maggio ripartimmo con il treno verso Taskent che raggiungemmo dopo un viaggio faticosissimo. Continuammo con il treno fino a Taskent, capitale del Turkestan, che era stata occupata dai Russi nel 1882 e da allora conservava un aspetto tipicamente asiatico. (...) Finalmente partimmo con tre diligenze che venivano chiamate tarantas ed erano prive di posti a sedere. Bisognava sedersi per terra sulla paglia. (...) Dopo circa 275 km di viaggio una delle nostre vetture si sfasciò a causa dell'eccessivo peso del bagaglio. Dovemmo fermarci ad Aulia-Ata, una grossa stazione, e prendervi due carri per i bagagli. Merzbacher, Pfann e Keidl proseguirono con una diligenza, mentre noi viaggiammo sul carro bagagli. Il che fu molto faticoso. Durante il giorno il caldo era così forte che dovevamo fermarci e ripararci dal sole sotto il carro, perciò viaggiammo poi tutta la notte. (...) Dopo 20 giorni di viaggio in quelle condizioni arrivammo finalmente a Narinkol. Da Corvara fin lì avevamo impiegato 56 giorni. E fu da qui che partimmo per la nostra spedizione fra le montagne del Tienscian..."



rata. Continuando invece per la ferrata, che nella seconda parte è più difficile

ma sempre ben attrezzata, ci si trova di fronte a roccia ricca di appigli naturali, che non richiede particolare forza fisica. Si costeggia una bella cascata, che conduce fino alla base della Torre Exner (2.496m), che viene in parte superata grazie a scalette in ferro. Poi un sicuro ponte aereo in ferro immette direttamente sull'altopiano, dove si trova il rifugio, oltre il quale c'è un bellissimo lago alpino, da cui si gode un panorama del Gruppo Sella da togliere il fiato. Per raggiungere il rifugio occorrono 2 ore e mezza; dal rifugio alla cascata altri 45 minuti. La discesa scorre lungo ripidi ghiaioni, divertimento assicurato per i più esperti.

Foto F. Planinschek

## Nordic Walking quando camminare con i bastoncini diventa un toccasana, per corpo e mente, cura e fa dimagrire

Ci tenete alla salute e al benessere del vostro fisico? Ok, lo sapete tutti che un vero toccasana è fare una bella camminata, meglio se in montagna, in mezzo alla natura e respirando aria buona. Forse non sapete, però, che sarebbe meglio se vi aiutaste con un paio di bastoncini. Cioè, sarebbe molto meglio se faceste un po' di *nordic walking*. Nato in Finlandia, sconosciuto fino a poco tempo fa, il *nordic walking* sta conoscendo in questi ultimi anni in Italia, specialmente sulle nostre Alpi, un vero e proprio boom. Lo hanno 'inventato', se così si può dire, gli atleti dello sci di fondo che lo praticavano quale metodo d'allenamento, durante la stagione estiva. Ora questa disciplina sta attirando sempre più appassionati. A differenza della classica 'camminata', il *nordic walking* impegna tutto l'apparato muscolare e sollecita meno le articolazioni. In campo medico viene anche apprezzato perché rappresenta un efficace metodo di riabilitazione nelle malattie cardiocircolatorie. Meno sollecitante della corsa, ma più efficace del semplice camminare, è molto adatto non soltanto per migliorare la resistenza di base, ma anche per sviluppare la muscolatura e la coordinazione motoria. È stato inoltre sperimentato che l'uso dei bastoncini aumenta la frequenza cardiaca ed il consumo d'ossigeno rispetto alla semplice camminata; aumenta il dispendio di calorie del 30%. Questo esercizio impegna più di un terzo della muscolatura e aiuta a bruciare grassi. Risultati migliori con Heart Rate Monitor e programma individuale.



Foto F. Planinschek



## Immergiti tra le erbe. Avvolti nel fieno d'alta quota: un antico rimedio naturale contro stress e malattie

In una vasca ci sarete stati migliaia di volte, immersi nell'acqua con il profumo del vostro bagno di schiuma preferito. Ma avete mai pensato di immergervi, completamente avvolti, nel fieno? No? Ebbene, l'Hotel Posta Zirm vi offre questa possibilità. Il bagno di fieno, che ha le proprie origini in un'antica tradizione alpina, è un trattamento tipico che viene proposto nella nostra Wellness Farm. Non ci crederete, ma bastano pochi minuti avvolti nel fieno d'alta montagna e il corpo viene purificato, la circolazione attivata, i dolori muscolari ed articolari vengono alleviati come d'incanto. Inoltre, un trattamento col fieno è utile per combattere i reumatismi, l'artrite, il colpo della strega, l'insonnia, le difficoltà digestive, le condizioni di stanchezza fisica e mentale e rinforza il sistema immunitario. Vi basta? Perché le erbe siano in grado di avere un effetto benefico sull'organismo, il fieno non deve essere secco, ma umido, capace di fermentare: per questo motivo la temperatura raggiunge i 60 gradi. La miscela di erbe utilizzata nella nostra Wellness Farm è composta dall'achillea, la pulsatilla, il genepi, le ranuncolacee, il raponzolo, la prugnola, l'alchimilla e la genziana e l'arnica. Altro particolare da non trascurare: l'erba deve essere pulita, cioè biologicamente pura, non deve essere trattata chimicamente né fertilizzata e raccolta solo sopra 2000 metri. Il trattamento messo a punto dal nostro staff dura 45 minuti ed è accompagnato da musica soffusa. Ci si sdraia su una rete, stesa sulla vasca multifunzionale "Vitalis" con acqua calda e si viene avvolti nel fieno e quindi coperti da un lenzuolo di cotone e da una coperta di lana. L'acqua tiene caldo il fieno, il corpo suda e si depura. Il calore sprigiona olii essenziali delle erbe menzionate che vengono assorbiti dalla pelle. Si ha così l'effetto benefico dei fiori alpini. Una volta terminato il bagno, prima di riprendere qualsiasi tipo di attività, occorre rilassarsi sui lettini della sala relax, immersa nella penombra, o effettuare una seduta di massaggio, per altri 25 minuti. I benefici del bagno di fieno aumentano con il numero delle applicazioni, che è consigliabile eseguire a giorni alterni. Il prezzo di questo trattamento ammonta a Euro 38,00. Associato ad un massaggio parziale al prezzo di Euro 54,00.

## Dolori? La Chiropratica ti dà... una mano

Da un po' di tempo il vostro fisico non vi sembra più quello di una volta? In particolar modo la schiena vi fa soffrire; la cervicale pure; l'articolazione del ginocchio scricchiola? Non allarmatevi, sono piccoli dolori che con un 'colpo di mano' potrebbero scomparire. Già, perché a curarli e a eliminare le cause dei fastidi non saranno medicine o interventi, ma semplicemente le abili mani di un medico: il tutto, grazie alla chiropratica, antica arte curativa che, come l'osteopatia, si basa sulla manipolazione. Il principio su cui si fonda questo tipo di medicina è che la salute del corpo dipende soprattutto da un corretto allineamento e funzionamento della colonna vertebrale e dei nervi ad essa associati. Ogni fattore che in qualche modo altera la mobilità della colonna vertebrale (come ad esempio traumi, posture scorrette, tensioni nervose e muscolari...) influenzano negativamente anche gli altri organi e le articolazioni. La chiropratica è indicata soprattutto per combattere i disturbi dolorosi di muscoli, articolazioni, ossa e vi si può ricorrere a tutte le età. Volete quindi recuperare il vostro benessere fisico? Basta prenotare un trattamento con il medico chiropratico Kristian Baekkel, noto specialista al seguito della squadra di calcio del Milan, che sarà presente al Posta Zirm Hotel in giugno e a fine agosto. Per informazioni sulle date e i trattamenti, potete telefonare in Hotel, o consultare il nostro sito [www.postazirm.com](http://www.postazirm.com).





## Workshop fotografico

Camminare nei boschi, armati di macchina fotografica per immortalare gli scorci più suggestivi delle Dolomiti. Catturare gli attimi magici di un ambiente fatto di persone, tradizioni e stili di vita unici. E' inusuale e accattivante la proposta di fine stagione dell'Hotel Posta Zirm, ideale per trascorrere un week-end nella straordinaria cornice dell'Alta Badia. Fotografi provetti o alle prime armi potranno cimentarsi in "Fotografia le Dolomiti", dedicato sia a chi vuole perfezionare la propria tecnica sia a chi intende avvicinarsi al magico mondo della fotografia immerso in un ambiente incontaminato ed esclusivo. Gli ospiti saranno guidati da due maestri dello scatto, Vanni Calanca e Renzo Chiesa, che condurranno i partecipanti alla scoperta del reportage fotografico d'eccellenza, insegnando i trucchi del mestiere e dando utili suggerimenti per ottenere immagini cariche di emozioni e ricordi di viaggio. Un'iniziativa che riflette la filosofia dell'Hotel, all'insegna dello star bene inteso come stile di vita. Oltre al workshop fotografico, gli ospiti al corso potranno infatti usufruire dei servizi esclusivi del Posta Zirm. Di giorno escursioni alla scoperta degli angoli nascosti e spettacolari delle Dolomiti, immortalando i panorami e la natura che circondano l'albergo ed allo stesso tempo vivendo e condividendo le tradizioni e la società caratteristiche dell'Alta Badia. Di sera l'accogliente atmosfera dell'albergo avvolgerà i suoi ospiti, accompagnandoli nella degustazione di piatti e vini tipici ed intrattenendoli con mostre e racconti fotografici. Il corso, come le molteplici attività organizzate al Posta Zirm, nasce da una delle tante passioni della famiglia Kostner e dalla volontà di condividere con i propri ospiti la passione per la montagna e le tradizioni degli stili di vita dell'Alta Badia. Il Workshop è in programma da giovedì 23 a domenica 26 Settembre, ad un costo per persona di 333,00 euro. Leica Camera Italia, corrispondente della prestigiosa ed esclusiva Azienda Tedesca e partner del Workshop, metterà a disposizione dei partecipanti che ne avessero bisogno l'apparecchiatura fotografica necessaria.

# Lo chef sudtirolese Gerhard Wieser vi svela i segreti dei canederli

La cucina del Posta Zirm Hotel quest'inverno ha avuto l'onore di poter ospitare uno chef d'eccezione: Gerhard Wieser, cuoco sudtirolese e chef dell'hotel a cinque stelle Castel a Castel Tirolo nei pressi di Merano. Wieser ha pubblicato i libri "Cucina nelle Dolomiti" e "Feine Küche für alle Tage", dal quale abbiamo tratto questa ricetta sudtirolese:

### Canederli schiacciati:

Tagliare il pane bianco a dadini e metterlo in una teglia. Riscaldare il latte. Tagliare il formaggio a dadini oppure grattugiarlo. Aggiungere al pane le ortiche, le uova, la farina e il sale. Mescolare l'impasto e farlo riposare per 15 minuti circa. Formare i canederli e schiacciarli con il palmo della mano. Riscaldare il burro in una pentola e rosolare i canederli da entrambi i lati. Portare ad ebollizione l'acqua, aggiungere del sale e cuocere i canederli per 5 - 8 minuti circa.

### Insalata di cappucci:

Togliere le foglie esterne, tagliare il cappuccio in 4 parti e togliere il torsolo. Tagliarlo finemente e portarlo ad ebollizione. Condire i crauti caldi con sale, aceto bianco, olio, pepe e mescolare il tutto.

### Cipolle fritte:

Sbucciare le cipolle, tagliarle a rondelle non troppo sottili,

cospargerle di farina e friggerle dorate. Asciugare le rondelle su carta da cucina e salarle leggermente.

### Presentazione del piatto:

Formare il letto di cappucci, appoggiare il canederlo schiacciato, cospargerlo con il parmigiano. Versare sopra il burro nocciola e guarnire il tutto con le rondelle di cipolla e foglie di prezzemolo.

### Ingredienti per i canederli:

- ♥ 150 g di pane bianco
- ♥ 100 ml di latte
- ♥ 100 g di formaggio (formaggio di montagna, Tilsiter, formaggio grigio oppure gorgonzola)

- ♥ 100 g di ortiche tritate
- ♥ 2 uova
- ♥ 1 cucchiaio di farina
- ♥ sale
- ♥ 100 g di burro per dorare

### Ingredienti per i crauti:

- ♥ 1 testa di capuccio (400 g)
- ♥ sale
- ♥ 3 cucchiaini di aceto bianco
- ♥ 4 cucchiaini di olio di semi
- ♥ pepe bianco dal macinino

### Altro:

- ♥ 1 cipolla grande
- ♥ olio per friggere
- ♥ 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- ♥ 4 cucchiaini di burro nocciola
- ♥ foglie di prezzemolo



# Alla ricerca di "Ursus" primo abitante delle Dolomiti

In una giornata autunnale del 1987, precisamente il 23 settembre, Willy Costamoling, albergatore e esploratore alpino di Corvara, una volta raggiunta la quota di 2.800 m sotto la cima del massiccio delle Conturines, si trovò davanti l'ingresso di un'enorme caverna. Dopo un attimo di esitazione decise di entrare e si accorse di aver fatto una scoperta eccezionale: si trovò davanti un vero e proprio cimitero di scheletri di orsi preistorici. La scoperta sbalordì non poco scienziati e paleontologi. Gli scheletri appartengono al conosciuto *ursus spelaeus*, comunemente chiamato orso delle caverne, una specie endemica europea vissuta nel Pleistocene. Questo mammifero viveva in grotte, da cui il nome *spelaeus*, dove trascorrevano in letargo l'inverno, partoriva i piccoli e moriva da vecchio. Malgrado il suo aspetto minaccioso, l'orso delle caverne era soprattutto vegetariano e in estate si nutriva di frutti e di germogli. Gli uomini del Paleolitico cacciavano questo animale, ma la loro caccia non costituivano di certo una minaccia seria per la sopravvivenza della specie. A causarne l'estinzione fu invece la riduzione delle foreste, principale fonte di cibo per il plantigrade, durante l'ultimo periodo glaciale. Tracce dell'*ursus spelaeus* erano già state rinvenute in varie parti d'Europa, ma mai nelle Dolomiti. In seguito a ricerche sul posto effettuate da studiosi, si è pervenuti alla certezza che l'orso delle caverne, più grosso e più robusto del comune orso bruno, visse nelle nostre zone 120mila anni fa. Recentemente è stato battezzato con il nome di *ursus ladini-cus*, perché ha caratteristiche fisiche particolari causate dal processo di adattamento alla montagna. I resti di questa sensazionale scoperta possono essere ammirati dal pubblico, perché sono stati esposti in un piccolo museo a San Cassiano. L'escursione fino alle Grotte del Conturines è una meta delle passeggiate guidate che quest'estate il Posta Zirm Hotel propone ai suoi ospiti. È però richiesta una discreta esperienza in montagna ed una buona condizione fisica: il sentiero è impegnativo e il percorso dura circa 8 ore.



# Estate in Alta Val Badia: un calendario ricco di appuntamenti

Corvara e l'Alta Badia sono i luoghi ideali per trascorrere delle piacevoli vacanze all'insegna della natura, del movimento, dello sport e di eventi. Oltre a innumerevoli passeggiate ed escursioni di difficoltà e durata tali da soddisfare tutte le esigenze, l'Alta Badia offre infrastrutture sportive, ristoranti eccellenti, locali notturni e un calendario fitto di appuntamenti pensati per rendere il vostro soggiorno ancora più divertente e rilassante. Fra le manifestazioni di maggior richiamo, ricordiamo:

### Maratona ciclistica internazionale delle Dolomiti.

Si svolgerà il 4 luglio. Sono attesi partecipanti da tutta Europa e non solo. La Maratona, anche quest'anno, sarà uno degli appuntamenti sportivi più attesi della stagione estiva delle Dolomiti.

### Summer for Kids.

Presenta un ricco programma di animazione, attività sportive ed escursioni pensate esclusivamente per i bambini.

### Settimane escursionistiche.

Una guida è a vostra disposizione per farvi conoscere i luoghi più attraenti e suggestivi delle Dolomiti. Passeggiate lungo i sentieri e ferrate di ogni difficoltà, per soddisfare le esigenze di tutti.

### Cinema.

Nel nuovo centro polifunzionale di La Villa verranno proiettati settimanalmente film del circuito cinematografico nazionale ed internazionale, nonché anticipazioni della prossima stagione.

A completare gli appuntamenti dell'estate, eventi sportivi, culturali, gastronomici.

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

## Ride the Dolomites: moto a disposizione degli ospiti

La grande passione del giovane e dinamico Franz Kostner (pronipote del fondatore dell'Hotel e attuale gestore) per le moto si tramuta in un'occasione unica di vacanza per i motociclisti ospiti del Posta Zirm Hotel. Da questa estate, infatti, l'Hotel è dotato di un eccezionale parco moto che mette a disposizione degli ospiti: 20 BMW di ben quattro modelli (GS 650, 650 Dakar, Cruiser, GS 1150). Ai motociclisti l'Hotel propone pacchetti particolarmente interessanti, comprensivi di soggiorno e noleggio moto, che si possono avere a prezzi esclusivi, a secondo del modello scelto (a partire da 85 euro al giorno). A tutti verrà regalata una guida realizzata da Franz Kostner, che da anni sta esplorando in sella alla sua moto ogni angolo delle Dolomiti: nella pubblicazione vengono segnalati itinerari per tutti i gusti, da 80 a 350 km. Escursioni di una giornata, che portano alla scoperta di percorsi in molti casi inediti e poco frequentati. Chi invece arriva in hotel con il proprio mezzo, ha a disposizione il garage coperto gratuito, una piccola agevolazione, e la "consulenza" di Franz Kostner, che consiglia a ciascuno gli itinerari più divertenti sulle due ruote. Per saperne di più e conoscere prezzi dei pacchetti Ride the Dolomites (ovvero Calca le Dolomiti in sella a rombanti moto) si può consultare il sito [www.postazirm.com](http://www.postazirm.com) (nella sezione "Promo").



## In programma anche un raduno per motociclisti

Da anni, ormai, il Posta Zirm è diventato un punto di riferimento per i motociclisti di tutta Europa, che percorrono la Grande Strada delle Dolomiti. Da qui l'idea di creare per loro un raduno, in programma dal 16 al 19 settembre. Una tre giorni dove i centauri condivideranno la loro passione comune per le due ruote e faranno dei tour eccezionali nei luoghi più affascinanti delle Dolomiti, mettendo alla prova la propria abilità. A guidarli sarà Franz Kostner, che da anni sta esplorando in sella alla sua moto ogni angolo delle Dolomiti. Il programma prevede fra l'altro il tragitto lungo i passi più belli delle Dolomiti e la visita a una cantina vinicola, dove i centauri riceveranno bottiglie di ottimo vino altoatesino, che sarà degustato la sera in albergo. Tre notti in stanza doppia costano 228,00 Euro a persona. Chi lo vorrà, potrà noleggiare una delle 20 scattanti BMW messe a disposizione dall'Hotel. Ulteriori informazioni sul sito del Posta Zirm.

estate 2004

## TRATTAMENTI ESTIVI

### ► Settimana Alpino - Orientale Soggiorno minimo indicato 3 giorni

- 1 Massaggio Tailandese
- 1 Bagno di fieno
- 1 Bagno di latte
- 1 Massaggio parziale
- 2 Chi-Master
- €129,00

### ► Pacchetto sportivo Soggiorno minimo indicato 3 giorni

- 1 Bagno ai fanghi del Mar Morto
- 1 Massaggio parziale
- 1 Massaggio sportivo parziale
- 1 Bagno all'olio fossile Tirolese
- 4 Risonanze Magnetiche
- €110,00

### ► Pacchetto Bellezza Soggiorno minimo indicato 5 giorni

- 1 Manicure e Pedicure
- 1 Peeling con bagno alla crema
- 1 Masque Modelant M. Galland
- 1 Masque Modelant Yeux
- €190,00

### ► Pacchetto Posta Zirm Scoperta Soggiorno minimo indicato 4 giorni

- 1 Massaggio parziale
- 1 Massaggio meridiano Cinese
- 1 Bagno al cirmolo
- 1 Trattamento Chi-Master
- 1 Applicazione MRS-Vita Life
- 1 Doccia solare
- 1 Bagno all'olio fossile Tirolese
- €120,00

### ► Posta Zirm Esotico Soggiorno minimo indicato 3 giorni

- 1 Bagno alla crema
- 1 Massaggio meridiano Cinese
- 1 Massaggio Tailandese
- €120,00

### ► Il fieno e la bellezza Soggiorno minimo indicato 4 giorni

- 1 Bagno di fieno con
- 1 Massaggio parziale
- 1 Manicure e Pedicure
- 1 Masque Modelant Yeux
- 2 Docce solari
- €140,00

### ► Settimana del fieno Soggiorno minimo indicato 4 giorni

- 1 Bagno di fieno
- 2 Massaggi parziali
- 1 Massaggio antistress
- 1 Massaggio riflessologia plantare
- €130,00

### ► Pacchetto vitale Ägyptos Soggiorno minimo indicato 4 giorni

- 2 Impacchi Ägyptos
- 2 Linfodrenaggi completi
- €290,00

estate-autunno 2004

## SOGGIORNI BENESSERE SETTIMANALI

11.06 ► 02.07.2004  
04.09 ► 02.10.2004

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

### ► Settimana Alpino-Orientale

- 1 Massaggio Tailandese
- 1 Bagno di fieno
- 1 Massaggio parziale
- 1 Bagno al latte
- 2 Chi-Master
- tratt. incl. mezza pensione
- da €530,40

### ► Settimana del fieno

- 1 Bagno di fieno con
- 2 Massaggi parziali
- 1 Massaggio antistress
- 1 Riflessologia plantare
- tratt. incl. mezza pensione
- da €530,40

### ► Soggiorno bellezza

- 1 Manicure e pedicure
- 1 Masque Modellant Yeux
- tratt. incl. mezza pensione
- da €465,40

### ► Soggiorno sportivo

- 1 Bagno al fango
- 1 Massaggio parziale
- 1 Massaggio sportivo parziale
- 1 Bagno all'olio fossile tirolese
- 4 Risonanze magnetiche
- tratt. incl. mezza pensione
- da €510,40



estate-autunno 2004

## SOGGIORNI BENESSERE WEEK-END

11.06 ► 02.07.2004  
04.09 ► 02.10.2004

### ► Il fieno autunnale

- 4 notti al prezzo di 3**
- 1 Bagno di fieno
- 1 Massaggio parziale
- 1 Pedicure
- 1 Manicure
- 1 Doccia solare
- tratt. incl. mezza pensione
- da €285,20

### ► Soggiorno sportivo

- 4 notti al prezzo di 3**
- 1 Bagno all'olio fossile tirolese
- 1 Massaggio parziale
- 1 Massaggio sportivo parziale
- 4 Risonanze Magnetiche
- tratt. incl. mezza pensione
- da €260,20

### ► Soggiorno di bellezza per lei

- 4 notti al prezzo di 3**
- 1 Bagno al latte
- 1 Bagno alla crema
- 1 Masque Modellant
- tratt. incl. mezza pensione
- da €305,20



## E PER I NOSTRI AFFEZIONATI CLIENTI...

13.09 ► 20.09.2004  
da €530,00

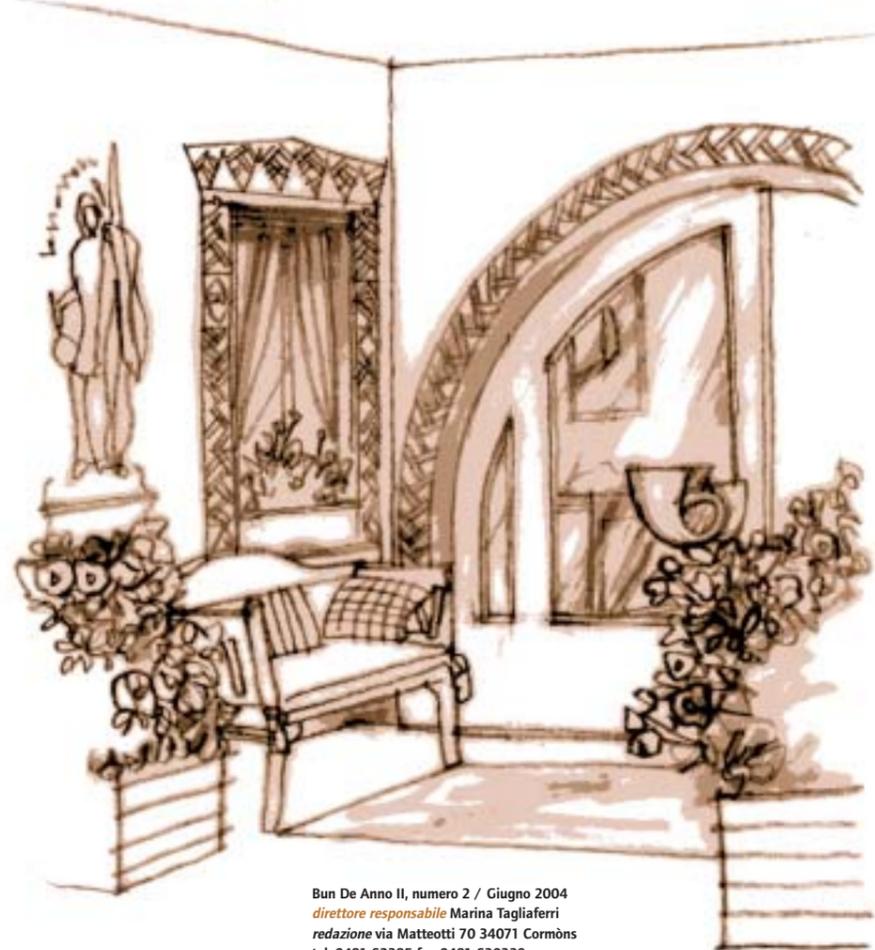
**Sette pernottamenti al costo di sei e alcune piacevoli sorprese. A fare da guida nelle escursioni sono, ad esempio, i membri della famiglia Kostner, che conducono gli ospiti alla scoperta dei luoghi più amati, degli angoli segreti della vallata, di panorami mozzafiato. Il trattamento è di pensione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

Per i clienti del Posta Zirm Hotel lezioni gratuite di lettura dei tappeti antichi



## Tappeti e antiquariato: Jaghoury, quando un negozio diventa galleria d'arte

Tappeti e antiquariato fra le cime delle Dolomiti. Un abbinamento insolito ma affascinante, che ha fatto del negozio di Hossein Jaghoury a Corvara un punto di riferimento per i collezionisti d'arte. Fin dalla sua inaugurazione, nel 1991, il negozio è stato meta degli appassionati di arte decorativa e di antiquariato, provenienti anche da oltreoconfine. A fare da guida ai visitatori è il titolare, attraverso la sala e la galleria in cui sono conservati tappeti con lavorazioni raffinate, oltre a preziosi pezzi di antiquariato. Un'attività dettata dalla passione, tanto che Hossein Jaghoury non si limita a vendere, ma fornisce anche opere di consulenza ai collezionisti, si occupa di restauri e viene interpellato per consigli sullo stile di arredamento. Un mondo affascinante, sui cui i clienti del Posta Zirm Hotel potranno saperne di più con lezioni gratuite di lettura dei tappeti antichi. Il negozio si trova nella piazzetta Hotel Posta, 93 (tel. 0471-836708, cell. 348-2338500).



Bun De Anno II, numero 2 / Giugno 2004  
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  
stampa Grafiche Veneziane