

estate 2011

PACCHETTI HOTEL & WELLNESS

bassa stagione
17.06 ▶ 30.06.2011
28.08 ▶ 25.09.2011
stagione intermedia
30.06 ▶ 21.07.2011
21.08 ▶ 28.08.2011

I soggiorni comprendono pernottamento e ben 4 diversi menu a scelta con specialità gourmet ogni sera. 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.

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

1 Bagno al latte prezioso con seguente massaggio rilassante di 25 min.

1 Rituale polinesiano "Lushly" per mani e piedi by comfort zone

1 Trattamento anti-age al viso "Action Sublime" by comfort zone

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con buffet di dolci o Serata con menu tradizionale Ladino

▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci

▶ 1 escursione guidata da Silvia Kostner

▶ bassa stagione da € 389,00

▶ stagione intermedia da € 426,00

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

1 Trattamento al miele

1 Bagno sportivo agli oli essenziali e miele con massaggio di 25 min.

1 Sessione nella cabina a raggi infrarossi "Physiotherm"

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con buffet di dolci o Serata con menu tradizionale Ladino

▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci

▶ 1 escursione guidata da Silvia Kostner

▶ bassa stagione da € 389,00

▶ stagione intermedia da € 426,00



estate 2011

SETTIMANA NORDIC WALKING

19.06 ▶ 26.06.2011
da € 699,00

Silvia Kostner avrà il piacere di introdurre al Nordic Walking in quota. Sperimentate la pura gioia di vivere e migliorate il Vostro livello di fitness in maniera dolce ed efficace imparando anche ad usare il cardiofrequenzimetro incluso nel pacchetto.

▶ Sessione introduttiva nella tecnica del Nordic Walking

▶ Cardifrequenzimetro con introduzione nel modo d'uso

▶ 1 paio di bastoncini Nordic Walking

▶ 2 Escursioni guidate da Silvia Kostner

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con buffet di dolci o Serata con menu tradizionale Ladino

▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci



estate 2011

SETTIMANA ALLA SCOPERTA DEI SEGRETI NASCOSTI DELLE DOLOMITI

17.07 ▶ 24.07.2011
da € 749,00
28.08 ▶ 04.09.2011
da € 686,00

Settimana dedicata alla scoperta dei luoghi più suggestivi e nascosti delle Dolomiti. Preparatevi ad una vera avventura in luoghi incontaminati dove farete il pieno di nuove energie, l'esperienza sarà stupefacente. Le gite possono avere luogo oltre l'Alta Badia.

▶ 2 Escursioni guidate da Silvia Kostner

▶ 1 Pensiero di benvenuto personalizzato Posta Zirm

▶ Pranzo al sacco in assenza di rifugio

▶ Trattamento disintossicante al miele

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con buffet di dolci o Serata con menu tradizionale Ladino

▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci

estate 2011

SETTIMANA CLIENTI AFFEZIONATI

17.06 ▶ 22.07.2011
22.08 ▶ 04.09.2011

Fantastica promozione che premia i nostri fedelissimi con prezzi di bassa stagione durante la stagione intermedia!

▶ Per il cliente che è stato al Posta Zirm 7 volte

▶ Permanenza minima 7 giorni

▶ 1 Mountain-Pass per 5 giorni

▶ 1 Pensiero di benvenuto personalizzato Posta Zirm

▶ 2 Escursioni guidate da Silvia Kostner

▶ da € 651,00

Ultimi giorni d'arrivo per potere usufruire di questa promozione sono il 16.07.2011 ed il 29.08.2011

estate 2011

SETTIMANA NATURA MOVIMENTO GOURMET E RELAX

10.07 ▶ 17.07.2011
da € 774,00

Settimana dedicata ad escursioni di media difficoltà per chi desidera avventurarsi nel regno delle Dolomiti senza rinunciare a pomeriggi da dedicare all'ozio. Settimana coronata giornalmente dalle creazioni sfiziose dei nostri chef con ben 4 menu di 5 portate a scelta. Godetevi la natura delle splendide Dolomiti e pomeriggi nella Wellness-Farm per un rilassamento vitale.

▶ 2 Escursioni di media difficoltà guidate da Silvia Kostner

▶ 1 Pensiero di benvenuto personalizzato Posta Zirm

▶ 1 Mountain Pass per 5 giorni

▶ 1 Bagno al latte prezioso con seguente massaggio rilassante di 25 min.

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con buffet di dolci o Serata con menu tradizionale Ladino

▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci

Bon Die - Anno IX numero 9 / marzo 2011
redazione via Mattiotti 70 34071 Cortina
tel. 0481 62385 fax 0481 630339
mail: agorastudio@agorastudio.com
www.agorastudio.com
dal 15 maggio 2003
proprietà Posta Zirm Hotel S.p.A.
stampato Grafiche Venesiane
Posta Zirm Hotel - strada Col. Alt. 95
I-39033 Convara in Badia
info@postazirm.com - www.postazirm.com

estate 2011

BIKERS IN THE DOLOMITES

bassa stagione
17.06 ▶ 30.06.2011
29.08 ▶ 25.09.2011
stagione intermedia
01.07 ▶ 22.07.2011
22.08 ▶ 28.08.2011

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

▶ bassa stagione da € 186,00

▶ stagione intermedia da € 204,00

estate 2011

SETTIMANA POSTA ZIRM MULTI SPORT

24.07 ▶ 31.07.2011

Un "must" per tutti coloro che sono in cerca di una carica d'adrenalina dolomitica. Le camminate si alternano ad una Via ferrata con guida alpina certificata e ad una gita semplice in mountain-bike. Per coronare il tutto Vi attende l'esperienza Zip Line Adrenaline dove "volerete" a più di 80 km/h sopra lo splendido scenario di San Vigilio di Marebbe ed il Plan de Coronas. Il divertimento è assicurato!

▶ 1 Esperienza Zip Line Adrenaline con transfer

▶ 1 Gita in mountain-bike semplice

▶ 1 Via ferrata con guida alpina certificata

▶ 1 Pensiero di benvenuto personalizzato Posta Zirm

▶ 2 Escursioni guidate da Silvia Kostner

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con menu tradizionale Ladino

▶ Cena con gran buffet di dolci

▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci

▶ da € 943,00

estate 2011

SETTIMANA ROMANTICA PER COPPIE

10.07 ▶ 17.07.2011

Una settimana ricca di momenti dedicati alle coppie che desiderano vivere assieme un'esperienza, un'avventura indimenticabile, immersi nella spettacolare natura delle Dolomiti. Camminate al tramonto e massaggio di coppia per favorire un'armonia che solo la vacanza Vi può dare!

▶ 1 Bottiglia di Champagne con frutta fresca all'arrivo

▶ 1 Massaggio di coppia relax a tutto il corpo

▶ 1 Colazione romantica in camera (su richiesta)

▶ 2 Escursioni guidate da Silvia Kostner

inoltre Vi attendono...

▶ Ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet

▶ Serata con menu tradizionale Ladino

▶ Cena con gran buffet di dolci

▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci

▶ da € 774,00

estate 2011

RIDE THE DOLOMITES MOTORADUNO

15.09 ▶ 18.09.2011

▶ Trattamento pensione completa, pranzi on the road

▶ 2 Gite guidate da Franz Kostner

▶ € 349,00 a persona



autunno 2011

AUTUNNO NELLE DOLOMITI

bassa stagione
04.09 ▶ 25.09.2011

▶ Fantastica offerta "Sette per sei!"

▶ 1 Mountain-Pass per 5 giorni oppure inclusi transfers durante le gite guidate

▶ 2 Escursioni guidate da Silvia Kostner

▶ 1 Pensiero di benvenuto personalizzato Posta Zirm

▶ Permanenza minima 7 giorni

▶ da € 598,00



LNB Painless - Così si combatte il dolore secondo il Metodo Liebscher & Bracht

Una nuova, rivoluzionaria, terapia per liberarsi dal mal di schiena e artrosi.

le articolazioni viene proposta da quest'anno nella Wellness Farm del Posta Zirm Hotel. A metterla a punto sono stati i coniugi Liebscher & Bracht, dalla cui lunga esperienza e dalle cui conoscenze si è evoluta un'incredibile nuova concezione relativa al trattamento di dolori articolari e a quelli derivati dall'usura della colonna vertebrale. I benefici di un solo trattamento di 30 minuti sono incredibili e subito quantificabili dal cliente, che ne riceve un sollievo immediato. Mezz'ora è infatti il tempo che un operatore qualificato LNB Painless impiega per individuare l'origine del dolore e per alleviarlo mediante una particolare pressione sui cosiddetti "punti di dolore". Con il metodo messo a punto dai coniugi Liebscher & Bracht, ora a disposizione degli ospiti del Posta Zirm Hotel, si alleviano e curano con successo molte tipologie di dolori, come emicrania, mal di testa, dolori cervicali, dolori alle spalle, tendiniti, dolori alla schiena lungo tutta la colonna vertebrale, ischialgia e dolori alle anche, ginocchio e caviglie. Secondo la concezione del dolore Liebscher & Bracht tutti questi e simili dolori non sono altro che un serio preavviso che il corpo emana per segnalare posture errate e pressioni sbilanciate sui muscoli, sulle articolazioni e sulla spina dorsale e che preannunciano complicazioni future. Non vanno quindi ignorati. Questa terapia offre l'opportunità di liberarsi dai dolori rinunciando totalmente all'uso degli antidolorifici, perché va a combattere il dolore alla sua effettiva origine.



"Nei riguardi di ciascuno, la natura opera una sua selezione: chi arriva ai rifugi, chi sale per i sentieri più impervi, chi raggiunge le cime lungo le difficili vie d'arrampicata. Esiste però una cosa che ci accomuna tutti e che ci spinge in questo ambiente unico: la passione per la montagna". BRUNO DETASSIS

Non importa ciò che fai, quali sono i tuoi limiti, fin dove puoi e ti senti di arrivare, se ami veramente la montagna impari a rispettarla, a viverla con gioia e passione perché ogni singolo fiore, ogni sentiero, traccia o via, ogni vetta ti dona un'emozione unica. Non ha alcun senso cercare di superarsi, la montagna non va sfidata ma amata e vissuta con umiltà, consci di trovarci a contatto con qualcosa di molto più grande di noi.

"L'alpinismo - come diceva Bruno Detassis, la più importante guida alpina degli anni '30 - è salire per la via più facile alla vetta, tutto il resto è acrobazia". Ancor oggi le sue vie così logiche, pulite e lineari sono meta ambita di ogni alpinista, ma in pochi riescono a ripercorrerle, non è facile ripetere con eccessiva superbia e sicurezza qualcosa che appare tanto semplice. Come nella vita, seguire la via più semplice ci rende sereni, soddisfatti, tutto il resto è appunto pura "acrobazia"

Non importa ciò che fai, quali sono i tuoi limiti, fin dove puoi e ti senti di arrivare, se ami veramente la montagna impari a rispettarla, a viverla con gioia e passione perché ogni singolo fiore, ogni sentiero, traccia o via, ogni vetta ti dona un'emozione unica. Non ha alcun senso cercare di superarsi, la montagna non va sfidata ma amata e vissuta con umiltà, consci di trovarci a contatto con qualcosa di molto più grande di noi.

"L'alpinismo - come diceva Bruno Detassis, la più importante guida alpina degli anni '30 - è salire per la via più facile alla vetta, tutto il resto è acrobazia". Ancor oggi le sue vie così logiche, pulite e lineari sono meta ambita di ogni alpinista, ma in pochi riescono a ripercorrerle, non è facile ripetere con eccessiva superbia e sicurezza qualcosa che appare tanto semplice. Come nella vita, seguire la via più semplice ci rende sereni, soddisfatti, tutto il resto è appunto pura "acrobazia"

Non importa ciò che fai, quali sono i tuoi limiti, fin dove puoi e ti senti di arrivare, se ami veramente la montagna impari a rispettarla, a viverla con gioia e passione perché ogni singolo fiore, ogni sentiero, traccia o via, ogni vetta ti dona un'emozione unica. Non ha alcun senso cercare di superarsi, la montagna non va sfidata ma amata e vissuta con umiltà, consci di trovarci a contatto con qualcosa di molto più grande di noi.

"L'alpinismo - come diceva Bruno Detassis, la più importante guida alpina degli anni '30 - è salire per la via più facile alla vetta, tutto il resto è acrobazia". Ancor oggi le sue vie così logiche, pulite e lineari sono meta ambita di ogni alpinista, ma in pochi riescono a ripercorrerle, non è facile ripetere con eccessiva superbia e sicurezza qualcosa che appare tanto semplice. Come nella vita, seguire la via più semplice ci rende sereni, soddisfatti, tutto il resto è appunto pura "acrobazia"

Non importa ciò che fai, quali sono i tuoi limiti, fin dove puoi e ti senti di arrivare, se ami veramente la montagna impari a rispettarla, a viverla con gioia e passione perché ogni singolo fiore, ogni sentiero, traccia o via, ogni vetta ti dona un'emozione unica. Non ha alcun senso cercare di superarsi, la montagna non va sfidata ma amata e vissuta con umiltà, consci di trovarci a contatto con qualcosa di molto più grande di noi.

"L'alpinismo - come diceva Bruno Detassis, la più importante guida alpina degli anni '30 - è salire per la via più facile alla vetta, tutto il resto è acrobazia". Ancor oggi le sue vie così logiche, pulite e lineari sono meta ambita di ogni alpinista, ma in pochi riescono a ripercorrerle, non è facile ripetere con eccessiva superbia e sicurezza qualcosa che appare tanto semplice. Come nella vita, seguire la via più semplice ci rende sereni, soddisfatti, tutto il resto è appunto pura "acrobazia"

Non importa ciò che fai, quali sono i tuoi limiti, fin dove puoi e ti senti di arrivare, se ami veramente la montagna impari a rispettarla, a viverla con gioia e passione perché ogni singolo fiore, ogni sentiero, traccia o via, ogni vetta ti dona un'emozione unica. Non ha alcun senso cercare di superarsi, la montagna non va sfidata ma amata e vissuta con umiltà, consci di trovarci a contatto con qualcosa di molto più grande di noi.

"L'alpinismo - come diceva Bruno Detassis, la più importante guida alpina degli anni '30 - è salire per la via più facile alla vetta, tutto il resto è acrobazia". Ancor oggi le sue vie così logiche, pulite e lineari sono meta ambita di ogni alpinista, ma in pochi riescono a ripercorrerle, non è facile ripetere con eccessiva superbia e sicurezza qualcosa che appare tanto semplice. Come nella vita, seguire la via più semplice ci rende sereni, soddisfatti, tutto il resto è appunto pura "acrobazia"

Non importa ciò che fai, quali sono i tuoi limiti, fin dove puoi e ti senti di arrivare, se ami veramente la montagna impari a rispettarla, a viverla con gioia e passione perché ogni singolo fiore, ogni sentiero, traccia o via, ogni vetta ti dona un'emozione unica. Non ha alcun senso cercare di superarsi, la montagna non va sfidata ma amata e vissuta con umiltà, consci di trovarci a contatto con qualcosa di molto più grande di noi.

"L'alpinismo - come diceva Bruno Detassis, la più importante guida alpina degli anni '30 - è salire per la via più facile alla vetta, tutto il resto è acrobazia". Ancor oggi le sue vie così logiche, pulite e lineari sono meta ambita di ogni alpinista, ma in pochi riescono a ripercorrerle, non è facile ripetere con eccessiva superbia e sicurezza qualcosa che appare tanto semplice. Come nella vita, seguire la via più semplice ci rende sereni, soddisfatti, tutto il resto è appunto pura "acrobazia"

Tradizioni in tavola I cajncini d'ega, un piatto simbolo della cucina ladina

I cajncini d'ega sono uno dei piatti più conosciuti della cucina ladina. Di seguito, la ricetta classica con ripieno di spinaci e ricotta. Nell'Ampezzano il ripieno è di cime di rapa rossa, mentre nella tradizione ladina può essere preparato anche con patate e ricotta. Ingredienti per 4 persone: Per la pasta:

♥ 100 gr di farina di frumento
♥ 150 gr di farina di segale
♥ 50 ml di acqua tiepida
♥ 1 uovo

♥ 1 cucchiaino di olio e sale. Per il ripieno:

♥ 150 gr di spinaci bolliti
♥ 100 gr di ricotta
♥ 50 gr di cipolla tagliata finemente

♥ un cucchiaino di burro
♥ un cucchiaino di erba cipollina tagliata finemente
♥ sale.



Dolomiti star della Via GeoAlpina, un affascinante museo a cielo aperto



Nell'ambito dell' Anno Internazionale del Pianeta Terra dell' UNESCO, è stato promosso il progetto "Via GeoAlpina", che ha come scopo la valorizzazione delle Scienze della Terra, tramite un percorso didattico-turistico lungo tutto l'arco della catena: una specie di "Museo itinerante e narrante a cielo aperto". In questo progetto sono coinvolti i sei Paesi alpini, che hanno il compito comune di descrivere una serie di paesaggi geologici fra i più caratteristici e significativi dei loro territori. Il prodotto della ricerca è basato sul rigore scientifico, da un lato, e su un linguaggio semplice e comprensibile, dall'altro. Per quanto riguarda il nostro Paese, l'Associazione Italiana di Geologia e Turismo si è assunta l'impegno di attuare e di coordinare il progetto nazionale, comprendente una serie di itinerari, che coprono vari tratti alpini: dalle Alpi Giulie via fino a quelle Marittime. Di questi ben cinque riguardano le Dolomiti. La presentazione ufficiale del Progetto è stata fatta in Municipio a Corvara nel giugno del 2009, accompagnata da un'escur-

sione al Gruppo del Sella. Numerosi geologi, provenienti da Istituti universitari, da Centri di ricerca, da Amministrazioni pubbliche, da Musei naturali e da altri Enti e Associazioni, hanno collaborato descrivendo aspetti stratigrafici, tettonici, geomorfologici, petrografici, paleontologici ecc. con quel rigore scientifico e con quel linguaggio accessibile sopra menzionati, arricchiti a volte da citazioni di altre caratteristiche naturalistiche, culturali, storiche, sociali ecc. Al di là di un prodotto di promozione delle Scienze della Terra, un importante risultato è stato quello di coinvolgere in un lavoro scientifico comune ricercatori di scuole e di istituzioni diverse: si è constatato un arricchimento reciproco, attuato attraverso la discussione e la soluzione dei problemi e si è pervenuti ad una sintesi uniforme ed integrata dei vari itinerari, anche attraverso una rigorosa opera di coordinamento. Si può richiedere il volume a: dott.ssa Claudia Delfini, c/o ISPRA, V. Brancati 48, 00144 Roma. Consultabile su internet www.viageoalpina.org Prof. Mario Panizza

Continua la storia delle esplorazioni di Franz Kostner: Tienscian e Pamir

"...Il 19 ottobre la nostra carovana raggiunge Cashgar. Come apparve da quanto scritto fin qui, la nostra spedizione non aveva avuto fortuna. Anche se il nostro compito principale era la ricognizione della regione più alta del Tienscian centrale, avremmo scalato volentieri alcune delle cime più importanti. La catena centrale del Tienscian è come una lunga parete di montagne senza grandi differenze di altezza. Questo suo aspetto faceva pensare che fosse possibile compiere anche con gli sci una lunga traversata



Foto: Ligo Vaccari



POSTA ZIRM HOTEL



di un centinaio di chilometri, da una cima all'altra evitando alcune alture più meridionali. Durante il giorno il termometro saliva a 45 o anche 50 gradi sopra lo zero e la sera scendeva a -20 -25 gradi. La causa principale del fallimento delle nostre imprese alpinistiche fu la mancanza di portatori. Sarebbe stato necessario dividere le ascensioni in più tappe ed avere perciò delle tende che non possedevamo. I portatori avrebbero dovuto dormire all'aperto con 20 gradi sotto zero. Non è possibile in quelle condizioni climatiche compiere un'ascensione in una sola tappa. L'esperienza che il prof. Merzbacher aveva fatto sul Caucaso non serviva nel Tienscian, zona completamente diversa. Inoltre il professore, con i suoi 55 anni, era troppo vecchio come capo della spedizione. L'ing. Pfann ed i russi lasciarono la spedizione il 25 ottobre e tornarono da Cashgar a Samarkanda per il passo di Terek, raggiungendo poi l'Europa. Io fui perciò incaricato di svolgere il lavoro affidato prima a Pfann: osservazioni meteorologiche e lavoro cartografico. La temperatura era molto mite e il clima piacevole. Con il geologo Keidl feci quattro escursioni di otto giorni, due volte nelle valli orientali del Pamir e due volte in quelle meridionali del Tienscian. Vi trovammo un mondo selvaggio ed intatto con la natura dell'alta montagna allo stato primitivo in un incessante mutare di scena. Da Cashgar si vedevano, nelle belle giornate, a sud la catena del Mustag-Ata, una delle più settentrionali del Karakorum, e a sud-ovest le montagne del Pamir.

► Preparazione per la pasta: mescolare le due farine, disporle a forma di corona sulla superficie di lavoro e salarle. Aggiungere l'uovo all'acqua tiepida e all'olio, versare il liquido al centro della corona di farina e impastare. Far riposare la pasta coperta per 30 minuti.

► Preparazione per il ripieno: rosolare la cipolla nel burro e unirvi gli spinaci tagliati finemente. Aggiungere infine la ricotta, l'erba cipollina, il sale e mescolare bene.

► Per finire: Stendere la pasta fino a ottenere una sfoglia sottile. Ritagliare con una formina rotonda dei cerchietti di pasta del diametro di 8 cm e mettetevi al centro il ripieno. Piegare la pasta formando delle piccole mezzelune e chiuderle premendo i bordi. ► Cottura: Cuocerli in acqua salata, scolarli, cospargerli di parmigiano e servirli con burro fuso.

► Tempi di cottura: 5 minuti.

Affrontare la montagna ben preparati e sicuri: giusta alimentazione, abbigliamento corretto, non sopravvalutare mai le proprie capacità, fare percorsi adeguati

La conoscenza dei principi fondamentali di medicina di montagna è uno dei cardini della sicurezza in montagna. Conoscere il nostro organismo e la sua capacità di adattarsi e di muoversi in un ambiente diverso è fondamentale per un approccio sicuro a escursioni e arrampicate. Bisogna avere delle conoscenze di base su come il nostro organismo è in grado di compiere un esercizio, e conoscere, prevenire e trattare il mal di montagna e imparare ad allenarsi e ad alimentarsi adeguatamente. Il clima di montagna è caratterizzato da una progressiva riduzione di disponibilità di ossigeno, che diventa evidente al di sopra dei 2500 m. Il nostro organismo mette in atto delle risposte di compenso immediate e più lente per mantenere un'adeguata ossigenazione. Se l'organismo non è ben adattato all'alta quota può andare incontro al mal di montagna, che si manifesta in genere al di sopra dei 2500 m e dopo qualche ora di permanenza. La forma lieve è caratterizzata da cefalea e altri sintomi come nausea, inappetenza, senso di affaticamento, stordimento e insonnia. È consigliabile rallentare il ritmo e assumere una piccola quantità di carboidrati. La migliore prevenzione del mal di montagna è la salita lenta che consente all'organismo una corretta acclimatazione. Cominciare a camminare con almeno 15-20 minuti di riscaldamento e solo allora aumentare il passo, che deve essere sempre ritmico e regolare. L'abbigliamento deve essere a strati: uno strato traspirante a diretto contatto con la pelle; uno strato intermedio che fornisca calore; uno strato esterno impermeabile ed antivento. Portare sempre un ricambio. Non sopravvalutare mai le proprie capacità e scegliere percorsi adeguati. L'alimentazione deve rispettare alcuni canoni fondamentali, ad iniziare dalle equilibrate proporzioni tra i carboidrati (55-60%),

e i lipidi (20-30%) e le proteine (12-15%). Dopo un pasto abbondante è buona norma attendere almeno due ore prima di fare attività fisica moderata-intensa. Se la gita è lunga non bisogna dimenticarsi di bere e di assumere man mano piccole quantità di alimenti a prevalente contenuto di carboidrati. Quando si è in gruppo è educato (e opportuno) cercare di camminare alla propria andatura senza lasciare indietro qualcuno "in crisi". Se affrontata correttamente, la montagna può accogliere tutti quanti senza alcun rischio: vi possono andare infatti sia i bambini che gli anziani e anche, con le dovute e le opportune precauzioni, le persone affette da alcune malattie croniche.



Un'esperienza imperdibile per chi ama la montagna: trascorrere qualche giorno in un rifugio fra le vette

I moderni rifugi che troviamo lungo le piste da sci, facilmente raggiungibili con gli impianti di risalita, sono ormai diventati dei ristoranti/bar di lusso, che nulla hanno a che vedere con i veri rifugi alpini, da sempre luogo di ristoro e di pernottamento per l'alpinista esperto come per l'appassionato escursionista. Trascorrere qualche giorno in rifugio è un'esperienza unica per chi ama la montagna. La soddisfazione di raggiungerlo dopo alcune ore di cammino, immersi nella natura selvaggia e circondati da incredibili e splendide vette; gustare i semplici e appetitosi piatti della tradizione alpina cucinati con amore malgrado le difficoltà di approvvigionamento; condividere questa splendida avventura in compagnia di "sconosciuti" che in poco tempo diventano "amici" perché la montagna unisce ed emoziona. Un soggiorno spartano, non privo di qualche difficoltà, dove un pizzico di spirito di adattamento si rende necessario per vivere in pieno questo ritorno all'essenziale, alla semplicità. Non tarderemo a ritrovare noi stessi, l'entusiasmo e la passione per la montagna, quella vera. Al mattino non pesa la sveglia di buon'ora: ci attende un'abbondante colazione, la frenesia degli ultimi preparativi e poi "via", l'escursione o l'ascensione da tanto studiata e sognata ha finalmente inizio. Che gioia tornare al rifugio dopo le grandi fatiche, ritrovarsi e raccontarsi la giornata. Uno spuntino e poi nuovamente zaino in spalla, bisogna tornare a valle, alla vita quotidiana ma i nostri pensieri sono già alla prossima, entusiasmante avventura. I rifugi sono nella maggior parte di proprietà di associazioni quali il CAI e l'Alpenverein, vengono dati in gestione preferibilmente a guide alpine o a esperti d'alta montagna, figure in grado di poter gestire al meglio ogni situazione critica, che si potrebbe verificare in un ambiente isolato e non raggiungibile da alcun mezzo, se non dall'elicottero. Il gestore è infatti l'anima di ogni rifugio, colui che dispensa a tutti (esperti e semplici escursionisti) ottimi consigli, conosce i monti e le bizzarrie del tempo, un amico da ritrovare con gioia ogni qualvolta si torna lassù dove tutto è più semplice e vero.

Aiut Alpin Dolomites: 11 fantastiche squadre con elicotteri e medici impegnate a garantire il Soccorso Alpino

Il soccorso in montagna nacque con l'avvento dell'alpinismo, a fine '800. Nelle Dolomiti il primo intervento di cui si ha documentazione risale al 1898, nel gruppo del Sassolungo. Negli anni Cinquanta l'alpinismo dolomitico decollò e, da attività di élite, divenne un fenomeno di massa. Di pari passi aumentarono gli incidenti, tanto che le poche guide alpine in servizio non furono più in grado di far fronte al recupero degli infortunati. Ben presto alpinisti delle valli dolomitiche compresero che era loro dovere offrire un contributo e si organizzarono adeguatamente. Nacquero decine di squadre di Soccorso alpino affiliate al CAI e all'Alpenverein del Sudtirolo. La tecnica degli interventi subì nel dopoguerra una rapida evoluzione. Si resero disponibili nuovi equipaggiamenti studiati per il soccorso su grandi pareti rocciose: ci si poteva calare dall'alto ed eseguire recuperi fino allora ritenuti impossibili. Queste nuove tecniche richiesero l'impegno di più persone e un miglior addestramento della squadra, cosa che portò ad una maggiore unità del gruppo e un forte legame di solidarietà e amicizia tra i vari componenti. Fu questo spirito che portò all'impiego dell'elicottero e alla fondazione nel luglio 1990 dell'Aiut Alpin Dolomites che riunisce ben 11 squadre di soccorso dislocate nelle valli dolomitiche. L'utilizzo dell'elicottero nel soccorso alpino ha inizio nei primi anni Settanta con apparecchi militari, che si limitavano a trasportare squadre di soccorso e equipaggiamento fino alla base della montagna. Ben presto viene adottata la tecnica del volo stazionario, che rende possibile la sosta dell'elicottero a mezz'aria in prossimità di una vetta, con sbarco dei soccorritori mediante corda e discensore. Decisivo è poi l'impiego del verricello motorizzato e della corda fissa, che permettono di calare soccorritori in volo stazionario e di recuperare i feriti. Ora ogni squadra di soccorso ha un proprio elicottero con medico a bordo.



La "parata nuziale" del gallo cedrone, una sorta di danza nell'arena del canto

Il gallo cedrone vive abitualmente in fitte e ombreggiate foreste miste di conifere e latifoglie, estese e poco disturbate, con alberi vecchi e rami robusti, lungo i quali si muove facilmente e con agilità. Il maschio e la femmina hanno un aspetto notevolmente diverso l'uno dall'altro: il maschio è di dimensioni maggiori e più possenti, la femmina è notevolmente più minuta. Il maschio ha le piume di una colorazione scura con riflessi verdastri sul petto e due vistose macchie scapolari bianche, mentre la femmina ha un colore bruno-grigiastro con sfumature rosse sul petto. In estate il gallo cedrone si nutre di vegetali, bacche e formiche. D'inverno invece si ciba di quel poco che la natura offre, ovvero gemme, germogli e aghi di conifere. È un uccello schivo e prudente: aspetta la primavera appollaiato sugli alberi, mentre nella bella stagione scende a terra per cercare cibo. È un animale con esigenze ambientali ben precise ed è quindi particolarmente sensibile alle modificazioni degli habitat e del paesaggio, sia ai cambiamenti naturali che a quelli provocati dall'uomo. Durante il periodo dell'accoppiamento il maschio effettua una sorta di spettacolare "parata nuziale", che consiste in una danza con la coda a ventaglio e il capo all'indietro: il tutto è accompagnato da un canto spettacolare, intonato prima che sorga il sole, che fa per attirare le femmine che accorrono numerose. Il tutto avviene nell'arena di canto, una porzione di foresta aperta e ben definita. Una volta fecondata, la femmina depone le uova in una depressione del terreno, ben al riparo. La madre per difendere le uova, ma anche i piccoli, esegue se c'è pericolo la "parata di distrazione": si finge ferita e si trascina lontano facendosi inseguire, distogliendo così l'attenzione del nemico dal nido. Momenti veramente unici ed emozionanti per chi ha la fortuna di assistervi.

I Parchi naturali delle Dolomiti: tutelare e vivere l'ambiente alpino

Per salvaguardare le zone ancora non toccate da speculazione edilizia, per porre un freno allo sfruttamento incontrollato della montagna, per proteggere flora e fauna in pericolo di estinzione, sono stati istituiti nelle Dolomiti una serie di Parchi naturali, estese aree protette per contribuire a mantenere paesaggio e natura allo stato originario. I Parchi naturali hanno una grande importanza: sono preziosi dal punto di vista ecologico, per la scienza, per l'educazione e per l'esperienza di un contatto diretto con la natura. Comprendono estese aree di interesse paesaggistico e culturale poste sotto tutela della Provincia Autonoma, per quel che riguarda il territorio altoatesino. L'area dolomitica è suddivisa in otto diversi Parchi: Parco dello Sciliar-Catinaccio, Parco Puez-Odle, Parco di Fanes-Sennes-Braies, Parco delle Tre Cime, Parco di Paneveggio e Pale di San Martino, Parco delle Dolomiti Bellunesi, Parco delle Dolomiti di Ampezzo e Parco dell'Adamello-Brenta nelle Dolomiti occidentali. La Val Badia è interessata principalmente dal Parco di Fanes-Sennes-Braies e dal Parco Puez-Odl. Il Parco di Fanes-Sennes-Braies occupa una superficie di 25.680 ettari ed è uno dei Parchi più vasti dell'Alto Adige. Rientrano nel suo territorio parte dei comuni di Badia, Dobbiaco, Braies, Marebbe, La Valle e Valdaora. A nord è delimitato dai versanti rivolti verso la Val Pusteria, a ovest dai pendii boschivi digradanti verso la Val Badia, a sud arriva fino ai confini della Provincia, e il confine orientale è segnato dalla Val di Landro. Il Parco Naturale Puez-Odle si estende per una superficie di 10.196 ettari. Rientrano nel suo territorio parte dei comuni di Badia, Corvara, Funes, San Martino, Ortisei, Santa Cristina e Selva di Valgardena. A nord è delimitato dal Passo delle Erbe, a sud dal Passo Gardena, ad est si estende fino alla Val Badia e a ovest fino alle valli di Funes e Gardena. Questo Parco viene considerato come "il cantiere" delle Dolomiti: i geologi infatti vi possono osservare tutti i tipi di roccia, gli sconvolgimenti tettonici e i fenomeni di erosione tipici delle Dolomiti. Tra gli obiettivi prioritari dei Parchi naturali altoatesini vi sono anche la ricerca scientifica, la cura del territorio, l'educazione ambientale e la sensibilizzazione del visitatore ad una nuova comprensione della natura. Perciò sono stati creati per ciascun Parco dei Centri visite, che stimolano l'interesse del visitatore: in ciascuno di essi viene trattato un tema centrale tramite mostre, riproduzione di ambienti naturali, diorami e peculiarità geologiche, plastici, pubblicazioni e altro materiale di sussidio. In estate sono organizzate nelle varie arie protette escursioni naturalistiche guidate da personale esperto con lo scopo di illustrare ai partecipanti le bellezze della zona, di avvicinarli alla natura e di sensibilizzarli ai problemi della tutela ambientale. I Parchi naturali sono una realtà di vitale importanza per la tutela e la salvaguardia dell'ambiente montano, che noi tutti dobbiamo rispettare.

Il Parco Natura, una piccola oasi con tanti animali vicino Corvara

A metà strada tra Corvara e Colfosco si trova il Parco Natura, una piccola oasi dove ad attenderci troviamo numerosi animali quali asini, conigli, galline, oche, anatre, maiali, porcellini d'india, pony, capre e pecore. Ad ognuno di loro è stato riservato il giusto spazio, ma allo stesso tempo c'è chi circola liberamente nella speranza di ricevere qualche succulento boccone per mano dei visitatori. Un piccolo paradiso per i bambini che hanno la possibilità di conoscere gli animali da cortile nel loro ambiente naturale, divertendosi. Ogni settimana, poi, viene acceso e utilizzato il vecchio forno



a legna, dove viene preparata e cotta come un tempo la "pucia", il fragrante pane di segale tipico dell'Alto Adige. Grazie alla fedele ricostruzione di un vecchio mulino, si vede in azione la macina mossa da ingranaggi spinti grazie alla forza dell'acqua.

In mezzo al parco un simpatico laghetto offre refrigerio ad anatre, papere e oche, che vi sguazzano gioiose con prole al seguito. Un'altra attrazione (soprattutto per i bambini di città) è l'orto con tutte le verdure che si possono coltivare in montagna, come patate, cavoli, barbabietole, rape. E per il divertimento dei più piccoli c'è infine un avventuroso castello con corde, torri e passerelle, dove possono mettere alla prova tutto il loro coraggio. Da Corvara, lungo il sentiero che porta alle belle cascate del Pisciadù, il Parco Natura si vede in azione la macina mossa da ingranaggi spinti grazie alla forza dell'acqua.

Ferrate sempre più ardite: oggi una fune d'acciaio scalza le scalette e le staffe

Il maggior numero delle vie ferrate si annovera nelle Alpi italiane e in particolare nelle Dolomiti. Le loro origini, però, si trovano a nord, per merito delle sezioni tedesca e austriaca dell'Alpenverein che da metà dell'800 aprirono rifugi e sentieri tra il lago di Costanza e la foresta viennese, permettendo le ascensioni anche gli alpinisti meno esperti. Nel 1869 furono costruite le prime vere ferrate ad alta quota sulla cresta sudoccidentale del Grobglockner. Gli inventori della ferrata moderna probabilmente sono stati i viennesi, che per facilitare le ascensioni attrezzarono i loro monti con funi d'acciaio, chiodi e scale. All'inizio del '900 nacquero alcuni dei sentieri attrezzati più famosi come l'"Heilbronner" nelle Alpi dell'Algovia o l'"Egger" nel Kaisergebirge. La più antica ferrata dolomitica è probabilmente l'"Hans Seyffert Weg" sulla cresta occidentale della Marmolada (1903). Dal 1915 al 1917 fu la Prima Guerra Mondiale l'architetto dell'area dolomitica Soldati di entrambi i fronti contribuirono alla costruzione di sentieri attrezzati con scale di legno provvisorie. Alcuni di questi spettacolari sentieri sono stati poi ricostruiti e rimessi in condizioni ripercorribili, come la famosa "Strada degli Alpi", il "Sentiero Dibona", la "Via della pace" e, infine il "Sentiero Innerkofler-DeLuca". Nel 1936, ecco una pietra miliare della storia "ferrata": la SAT iniziò la costruzione della più spettacolare alta via delle Alpi, la "Via delle Bocchette". Il boom delle ferrate è avvenuto verso il 1970 proprio sulle Dolomiti. Staffe e scalette diventano l'eccezione, rimane solo una fune d'acciaio ben tesa su un passaggio anche di quinto grado in favore dell'aumentata spettacolarità. Facilmente raggiungibili da Corvara sono le vie ferrate "delle Mesules", "Tridentina", "Piz da Lech", "Cesare Piazzetta".



Gita spettacolare e sicura lungo la via ferrata "Tridentina"

La via ferrata Brigata Trentina, ultimata dagli Alpini del Trentino nel 1968, è senza dubbio uno dei sentieri più battuti del massiccio del Sella per via della spettacolarità del percorso assicurato in maniera eccellente, privo di difficoltà eccessive e facilmente accessibile. Un'escursione stimolante su roccia ripida e compatta, che culmina con l'attraversamento di un arduo ponte sospeso. Accesso: lungo la strada che da Corvara porta al Passo Gardena si arriva al parcheggio della cava, da dove un sentierino porta al vicino punto d'attacco della ferrata. Solide staffe in ferro aiutano a superare un primo gradone

di roccia. Sempre provvisto di buone assicurazioni, il percorso prosegue in linea retta lungo il fianco E della Torre Exner. Più o meno a metà della risalita il tracciato prosegue su terreno facile, sul bordo di una sporgenza rocciosa di forma ovale, verdeggiante. A questo punto chi non se la sente di proseguire può ripiegare su un sentierino che porta direttamente al rifugio Cavazza al Pisciadù. La via ferrata, invece, con l'ausilio di staffe, scalette e corde fisse supera una parete verticale e raggiunge il versante meridionale della Torre Exner. L'ardito ponte sospeso serve per attraversare un burrone profondo e approdare sul vasto terrazzo del Sella. In pochi minuti si raggiunge il rifugio. Grandioso e spettacolare il panorama che si gode nel corso della bella salita, che dura circa due ore e mezza di cammino. La via più frequentata per il ritorno attraversa la selva di Val Setùs; si segue il sentierino n. 666 e in circa un'ora si ritorna al parcheggio della cava. Le Guide alpine di Corvara organizzano settimanalmente la salita per piccoli gruppi di escursionisti.