

estate 2013

PACCHETTI HOTEL & WELLNESS

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.

bassa stagione

16.06 ▶ 22.06.2013
01.09 ▶ 22.09.2013
stagione intermedia
23.06 ▶ 20.07.2013
25.08 ▶ 31.08.2013

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

- ▶ 1 bagno idratante alla crema nella vasca "Multi Bath Vitalis"
- ▶ 1 trattamento per il viso "Soin Cocon" by Maria Galland
- ▶ 1 massaggio parziale di 25 min.

inoltre Vi attendono...

- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazione gourmet
 - ▶ serata con buffet di dolci o serata con menu tradizionale Ladino
 - ▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci
 - ▶ 1-2 escursioni guidate da Silvia Kostner o in adesione al programma del Consorzio Turistico (richiesto un numero minimo di partecipanti)
 - ▶ bassa stagione da € 409,00 a persona in stanza matrimoniale standard
 - ▶ stagione intermedia da € 451,00 a persona in stanza matrimoniale standard
- I trattamenti inclusi nel pacchetto devono essere eseguiti entro le ore 16.00

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

- ▶ 1 peeling esfoliante a tutto il corpo by Maria Galland
- ▶ fango drenate al caffè by Egyptos
- ▶ 1 massaggio parziale di 25 min.

inoltre Vi attendono...

- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazione gourmet
- ▶ serata con buffet di dolci o



- ▶ serata con menu tradizionale Ladino
- ▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci
- ▶ 1-2 escursioni guidate da Silvia Kostner o in adesione al programma del Consorzio Turistico (richiesto un numero minimo di partecipanti)

▶ bassa stagione da € 409,00 a persona in stanza matrimoniale standard

▶ stagione intermedia da € 451,00 a persona in stanza matrimoniale standard

I trattamenti inclusi nel pacchetto devono essere eseguiti entro le ore 16.00

estate 2013

POSTA ZIRM SPECIALE ESTATE 2013 7 PIÙ 1

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 25 luglio
 - ▶ la gratuità prevista si riferisce sempre ai 7 pernottamenti precedenti
 - ▶ la promozione non è cumulabile con altre offerte
- inoltre Vi attendono...**
- ▶ 5 escursioni guidate da Silvia Kostner o in adesione al programma del Consorzio Turistico (richiesto un numero minimo di partecipanti)

estate 2013

SETTIMANA POSTA ZIRM MULTI SPORT

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!

30.06 ▶ 07.07.2013 da € 994,00 a persona in stanza matrimoniale standard

- ▶ 1 Esperienza Zip Line Adrenaline con transfer
- ▶ 1 gita in mountain-bike semplice
- ▶ 1 via Ferrata con guida alpina certificata

- ▶ 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



estate 2013

DOLOMITI A CAVALLO!

Weekend/ Soggiorno Equestre 3 notti da giovedì a domenica o 4 notti da domenica a giovedì con 1 notte in omaggio

Se desiderate una vacanza breve provando emozioni nuove in sella ad un cavallo, questa è la vostra chance! I nostri istruttori sono certificati Fitetrec-Ante e vi permetteranno di avvicinarvi al mondo equestre in totale sicurezza.

bassa stagione

01.09 ▶ 29.09.2013
stagione intermedia
23.06 ▶ 20.07.2013
25.08 ▶ 31.08.2013

▶ principianti

Dal giovedì alla domenica: 2x25 min. di lezione al giorno in orario da concordare € 34,00 invece di € 40,00
Dalla domenica al giovedì: 3x25 min. di lezione al giorno in orario da concordare € 51,00 invece di € 60,00

▶ cavalieri esperti

Dal giovedì alla domenica: 2x50 min. di lezione oppure passeggiata in mezzo alla natura (con galoppo e a discrezione dell'istruttore) € 40,00 invece di € 52,00
Dalla domenica al giovedì: 3 X 50 min. di lezione oppure passeggiata in mezzo alla natura (con galoppo e a discrezione dell'istruttore) € 60,00 invece di € 78,00
Per i cavalieri esperti esiste la possibilità di organizzare passeggiate a cavallo di 2-3 ore.

▶ bassa stagione

da € 288 a persona in stanza matrimoniale standard

▶ stagione intermedia

da € 321 a persona in stanza matrimoniale standard

estate 2013

SETTIMANA ROMANTICA

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

25.08 ▶ 01.09.2013 da € 819,00 a persona in stanza matrimoniale standard

- ▶ 1 bottiglia di Champagne con fragole fresche all'arrivo
- ▶ 1 massaggio di coppia relax a tutto il corpo
- ▶ su richiesta, colazione romantica in camera
- ▶ 5 escursioni guidate da Silvia Kostner o in adesione al programma del Consorzio Turistico (richiesto un numero minimo di partecipanti)

inoltre Vi attendono...

- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet
- ▶ cena con gran buffet di dolci
- ▶ tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci
- ▶ serata con menu tradizionale Ladino

inoltre Vi attendono...

- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet
- ▶ cena con gran buffet di dolci
- ▶ tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci
- ▶ serata con menu tradizionale Ladino

estate 2013

SETTIMANA ALLA SCOPERTA DEI SEGRETI NASCOSTI DELLE DOLOMITI

25.08 ▶ 01.09.2013 da € 799,00 a persona in stanza matrimoniale standard

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.

- ▶ 5 escursioni guidate da Silvia Kostner o in adesione al programma del Consorzio Turistico (richiesto un numero minimo di partecipanti)
- ▶ trattamento defaticante per le gambe

inoltre Vi attendono...

- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazione gourmet
- ▶ serata con buffet di dolci
- ▶ serata con menu tradizionale Ladino
- ▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci

estate 2013

LNB SMART WEEKEND

20.06 ▶ 23.06.2013 da € 259,00 per persona in stanza matrimoniale standard

08.08 ▶ 11.08.2013 da € 369,00 per persona in stanza matrimoniale standard

▶ corso di Lnb Motion € 95,00 per persona

▶ incluse frutta e tisane durante il corso

▶ bagnoschiuma all'olio fossile tirolese in omaggio

inoltre Vi attendono...

- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet
- ▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci

estate 2013

RIDE THE DOLOMITES MOTORADUNO

19.09 ▶ 22.09.2013 da € 377,00 a persona in stanza matrimoniale standard

- ▶ trattamento pensione completa, pranzi on the road
- ▶ 2 gite guidate da Franz Kostner



Le promozioni non sono cumulabili tra di loro dallo stesso cliente.



estate 2013

SETTIMANE LNB MOTION

21.07 ▶ 28.07.2013 da € 774,00 per persona in stanza matrimoniale standard

25.08 ▶ 01.09.2013 da € 711,00 per persona in stanza matrimoniale standard

▶ corso di Lnb Motion € 180,00 per persona

▶ incluse frutta e tisane durante il corso

▶ bagnoschiuma all'olio fossile tirolese in omaggio

inoltre Vi attendono...

- ▶ ogni sera 4 menu a scelta con creazioni gourmet
- ▶ Tea Time: ogni pomeriggio buffet con tisane e dolci



Bun De Anno XI, numero 11 / marzo 2013 - semestrale / Poste Italiane Spa - 70% - DCB / Coriata, Tassa pagata - Taxe Perue direttore responsabile Marina Tigliareri redazione via Matteotti 70, 34071 Corchans tel. 0481 62385 mail: agorastudio@gora.it www.agorastudio.com dal 15 maggio 2003 proprietà Tribunale di Bolzano proprietà Posta Zirm Hotel srl art director e graphic design Studio Topico stampa Grafiche Veneziane Posta Zirm Hotel - strada Col Alto, 95 139033 Convara in Badia info@postazirm.com - www.postazirm.com

Piatti tradizionali: ecco la semplice e gustosa ricetta delle "turtres"

Le "turtres" (tipici tortelloni fritti della cucina ladina) vengono solitamente preparate di sabato o domenica e servite insieme alla "panicia", la zuppa d'orzo. Di seguito la loro preparazione, che è piuttosto semplice e veloce, e gli ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:

- ♥ 150 gr di farina di segala
- ♥ 100 gr di farina di frumento
- ♥ 1 cucchiaino di olio
- ♥ 1/2 litro d'acqua scarso
- ♥ Sale
- ♥ Olio per friggere

Impastate le farine con l'olio e l'acqua tiepida per ottenere una pasta consistente. Formate un rotolo del diametro di ca 10 cm e ritagliate delle fettine grosse quanto un dito. Spianatele con il mattarello fino a renderle rotonde e sottili.



Gli antichi castelli delle Dolomiti



In Alto Adige sono presenti oltre 400 fra fortificazioni, castelli e residenze, costruiti nei secoli su rocce strapiombanti o sulla sommità di dolci colline. Anche nelle Dolomiti ci sono diversi castelli, molti dei quali sono oggi visitabili o trasformati in musei o strutture turistiche. All'imbocco della Val Badia, nei pressi di San Lorenzo di Sebato, s'innalza su un costone roccioso il Monastero di Castelbadia, il più antico convento femminile del Tirolo, restaurato e aperto al pubblico. Precedentemente era il castello dei Conti di Lungau e Puistrissa, da cui discese Volkhold, che intorno all'anno Mille lo donò alle suore benedettine con beni nel territorio di Marebbe e della Val Badia. Fino alla sua chiusura nel 1785 da parte dell'imperatore Giuseppe II, il Marebbano e vasti territori della Val Badia furono sotto il dominio della badessa di Castelbadia. Il Ciastel de Tor domina San Martino in Badia e ospita

il Museo Ladino, moderno e tecnologico. Le sue origini risalgono all'inizio del XI secolo, quando la parte sinistra della vallata finì nelle mani del Vescovo di Bressanone. Il castello era la sede della signoria di Tor. Nel 1221 il Vescovo di Bressanone lo diede al casato dei Schöneck. All'inizio del XV secolo il castello servì da sede agli amministratori del Vescovo. A La Villa si trova il rinascimentale Ciastel Colz. I primi documenti risalgono al 1536, quando Hans von Rubatsch ottenne dall'imperatore Ferdinando I l'autorizzazione alla costruzione di una residenza nobiliare. È un edificio tozzo, cubico, che sorge su uno sperone roccioso. Quattro sono le torridue rotonde, due rettangolari, agli angoli opposti. Successivamente fu modificato dai Colz, a cui deve il nome. Da metà Ottocento cominciò ad andare in rovina, ma una ventina di anni fa s'iniziò un'opera di restauro; ora ospita concerti ed eventi culturali.

Continua la storia delle esplorazioni di Franz Kostner: verso il Khan-Tengri

...Il nostro viaggio solitario attraverso un imponente paesaggio di montagne ci portò da Utsch-Turfan ancor più verso l'interno. Attraversando nuove vallate arrivammo a Ufi nella valle di Bdel. Il Tienscian meridionale è abitato anch'esso da Chirgisi. Continuando la valle di Bedel raggiungemmo il passo Bedel a 4190 m, poi il passo di Istick a 3610 m e finalmente quello di Ack Bell a quota 3700 m dal quale scendemmo verso il lago di Issikul. Il 17 luglio raggiungemmo finalmente Narinkol.



Clic clic . . . l'obiettivo della macchina fotografica continua ad inquadrare e quasi con frenesia continuo a scattare clic clic clic non voglio perdermi alcuna immagine di questa meraviglia che mi circonda. Dopo lunghe ore di cammino arrivo finalmente in cima, la giornata volge ormai al termine e i magici colori di un acceso tramonto ad alta quota mi inondano; il ghiacciaio sotto ai miei piedi si infuoca regalando inquadrature spettacolari. Le alte cime tutt'intorno cambiano colore e un incredibile gioco di ombre, colori e fantastiche forme in controluce danno vita ad uno scenario unico da immortalare nella mia memoria e in quella della macchina fotografica. Clic clic fin tanto che l'ultimo raggio di sole non sparisce all'orizzonte, lasciando spazio alle lunghe ombre di una notte stellata. Prime luci dell'alba, l'aria è frizzante, fa freddo ma sono di nuovo lì, in cima, pronta a catturare ogni istante di questo nuovo giorno che sta per nascere. L'atmosfera è tersa, limpida e lentamente il sole fa capolino dallo spallone di una cima cominciando ad irraggiare la candida neve del ghiacciaio, che comincia a brillare come cristallo. Clic clic . . . come per magia tutt'intorno si illumina, riprende forma, vita offrendomi ancora una volta una meraviglia da immortalare . . . Clic clic . .

Il nostro campo di esplorazione doveva essere la valle di Saridsha, quella di Inlitschek e le valli adiacenti. Il 18 agosto partimmo per la valle di Inlitschek dove ponemmo il nostro campo sulla destra del fiume. Con due portatori salii sul ghiacciaio e raggiunsi la parte rocciosa che lo divide in due parti. Di là si vedeva finalmente il Khan-Tengri in tutta la sua importanza e quella vista fece battere più forte il mio cuore di alpinista. Volevo salire per il ghiacciaio di sinistra ma fui fermato da un lago che riempiva tutta la valle e le cui rive perfettamente a picco impedivano qualsiasi passaggio. I russi diedero a quel lago il nome di Merzbacher. Dalla sponda meridionale appariva, oltre la parete, il Khan-Tengri che sembrava vicinissimo... Il giorno seguente potei ottenere un orientamento ancora più esatto arrampicandomi più in alto...



Le "turtes" posso essere preparate con tre tipi diversi di ripieno:
Spinaci e ricotta:
 ♥ cipolla tritata
 ♥ 250 gr di spinaci
 ♥ 3 cucchiaini di ricotta
 ♥ sale
 ♥ noce moscata
 ♥ pepe
 Bollire gli spinaci, tritarli finemente, stufarli con burro e cipolla, insaporendo con ricotta, sale, noce moscata e pepe.
Patate e ricotta:
 ♥ 500 gr di patate
 ♥ cipolla
 ♥ burro
 ♥ erba cipollina
 ♥ ricotta
 Bollire le patate, sbucciarle, schiacciarle con una forchetta e rosolarle brevemente nel burro con la cipolla dorata aggiungendo ricotta, erba cipollina, sale e pepe a piacere.
Crauti:
 ♥ 500 gr di crauti
 ♥ Cumino
 ♥ 1 foglia d'alloro
 ♥ 3 bacche di ginepro
 Soffriggere i crauti con poca acqua e gli aromi.
 ► Preparazione: prendete un cucchiaino di ripieno, collocatelo al centro di una rondella di pasta, ricoprendola con una seconda e schiacciando bene sui bordi in modo che il ripieno non esca. Proseguite nello stesso modo con le altre. Friggete le "turtes" nell'olio bollente, girandole da ogni lato.



Lungo i sentieri della Grande Guerra: sul panoramico Col di Lana, teatro d'aspri combattimenti

Quasi insignificante rispetto ai colossi di pietra che lo circondano, il Col di Lana è stato descritto come "un nero tumulo in mezzo ai monti pallidi", perché così può sembrare ad uno sguardo superficiale. Alto 2.452 m, si trova nel comune di Livinallongo tra la valle del Cordevole e il Passo Falzarego, in una posizione strategica, con una fantastica vista sulle Dolomiti: dalla Marmolada al Sella, dal Lagazuoi alle 5 Torri, Sorapis, Civetta, Pale di San Martino. A nord est confina con il Setsas, da cui è separato da un'ampia vallata. In realtà si tratta di un gruppo di più cime che sono, a partire da sud-est, il Panettone (2.125 m), il Cappello di Napoleone (2.200 m), il Col di Lana vero e proprio (2.452 m), la cima Sief (2.424) e il Col de la Roda (1.971). La cima del Col di Lana è facilmente raggiungibile da più punti: dal Passo Valparola, dal castello di Andraz, da Pieve di Livinallongo e dalla Val Badia passando per i prati del Pralongià. In tutti i casi, facili escursioni di media lunghezza. Ma il Col di Lana è conosciuto soprattutto per essere stato, durante il primo conflitto mondiale, teatro di aspri combattimenti che hanno lasciato sul terreno circa 8.000 morti, da cui il soprannome "Col di sangue". Si trovava al confine tra l'Impero Austro-ungarico e il Regno d'Italia e la sua conquista era assai importante per entrambi i fronti. Per il comando supremo dell'esercito italiano significava un'avanzata verso Corvara in Val Badia, con l'obiettivo di raggiungere la Val Pusteria, quanto meno il Passo Gardena. Avevano prospettato una conquista facile, ma ben presto lo slancio iniziale delle truppe italiane sprofondò nel fango delle trincee e la guerra di trincea degenerò in una guerra sotterranea, con combattimenti in gallerie, dove postazioni inespugnabili venivano talvolta cancellate con l'esplosione delle mine. Ancor oggi a quasi 100 anni è ben visibile l'enorme cratere lasciato dall'esplosione di una mina costituita da 5 t di gelatina dinamite fatta esplodere il 17 aprile 1916 dai genieri italiani, causando la morte di circa 1.510 militari austriaci e il crollo di una parte della montagna. La cima fu così conquistata a carissimo prezzo dalle truppe italiane, che furono a loro volta costrette alla ritirata a seguito della disfatta di Caporetto.

In commemorazione di questi aspri eventi sulla cima è stata costruita un chiesetta a ricordo di tutti i caduti, vicino a cui c'è un piccolo bivacco.



Testimonianze del passato: alla scoperta dei fortini edificati per difendere il territorio dolomitico

A difesa dei confini tra l'Impero Austro-Ungarico e il Regno d'Italia, verso il 1840 gli Austriaci iniziarono a costruire un sistema di fortificazioni composto da un forti, sbarramenti, casematte e accampamenti. Anche il territorio dolomitico, strategica zona di confine, fu coinvolto in questo ambizioso progetto. Tra le testimonianze più significative di tale fortificazione c'è il Forte Tre Sassi presso il Passo Valparola, oggi adibito a Museo della Grande Guerra nelle Dolomiti. Fu costruito nel 1897 e ammodernato nel 1910. Faceva parte dello sbarramento del Passo Valparola, con la funzione di respingere una possibile avanzata dell'esercito italiano dalla Val Boite o dalla Val Cordevole, con l'obiettivo di proseguire verso la Val Badia e in Val Pusteria. Al forte poteva essere alloggiata una guarnigione di 110 uomini. Nel 1915, durante il primo conflitto mondiale, fu colpito da proiettili provenienti dalle 5 Torri. Inutilizzabile, fu evacuato. Nonostante il colpo subito, l'esercito austro-ungarico decise di illuminarlo sempre durante la notte del mese di luglio, in modo tale da rendere la fortezza un falso bersaglio per i nemici italiani. Il Forte Corte e il Forte Ruaz facevano parte dello sbarramento di Livinallongo chiamato "Buchensteintal": dovevano impedire un'invasione per il vicino Passo Campolongo e di controllare la strada che da Livinallongo porta ad Arabba. Il Forte Corte si trova alle pendici del Col di Lana presso la frazione di Corte. È disposto su tre livelli, con un piano sotterraneo. Come gran parte dei forti, era costruito in blocchi di granito, a pianta rettangolare. Durante la Prima Guerra Mondiale fu bombardato e danneggiato. Il Forte Ruaz si trova lungo la strada tra Arabba e Livinallongo. A pianta quadrata, dispone di una caponiera e una mezza caponiera. Sul suo lato frontale aveva 6 cannoniere. Durante il primo conflitto fu colpito da oltre 8.000 proiettili provenienti dall'artiglieria italiana. Adibito a ristorante, è parzialmente visitabile.

Tra terra e cielo attraverso il fronte: il sentiero Dibona, uno spettacolare percorso panoramico in alta quota

Il sentiero attrezzato Ivano Dibona si può considerare una delle più belle e panoramiche traversate in alta quota di tutte le Dolomiti. Ripercorre vecchi camminamenti di guerra ad un'altitudine costante tra i 2.800 e i 3.000 m, dall'arrivo della bidonvia della Forcella Staulanza presso il Rifugio Lorenzi fino a scendere, nel tratto finale, ai 1.490 m di Ospitale. Lungo il tragitto ci si imbatte in numerosi resti della Prima Guerra Mondiale, tra cui un dormitorio adibito a bivacco, un ospedale e diverse trincee e baracche. Percorso in una limpida giornata di sole, offre panorami straordinari su tutto l'arco dolomitico. Spettacolare il ponte sospeso lungo 27 m che si attraversa all'inizio per superare una profonda gola. La ferrata parte presso la stazione di arrivo della bidonvia, salendo una scala e alcuni tratti attrezzati che portano al ponte sospeso. Superato il ponte, si comincia a scendere sempre su tratto attrezzato fino a raggiungere prima Forcella Grande e più in basso Forcella Padeon, dove si trovano i resti dell'alloggio del maggiore degli Alpini Carlo Buffa che comandava le truppe italiane, ora adibito a bivacco. Il sentiero prosegue con continuo saliscendi e tratti attrezzati fino a raggiungere dapprima Forcella Alta e poi Forcella Bassa. Verso la fine una breve salita che porta sulla cresta del Zurlon, dove ci si imbatte nuovamente in resti di postazioni italiane e in un ospedale da campo. La via attrezzata volge ormai al termine, rimane ancora la discesa fino ad Ospitale, dapprima su sentiero e poi lungo una strada forestale. Visto che si parte e si arriva in due punti diversi, è consigliabile l'uso di due automobili. In alternativa si può usufruire del servizio autobus, informandosi accuratamente sugli orari. Tempi di marcia complessivi: circa 6 ore dall'arrivo della bidonvia ad Ospitale.



Debellare i dolori? Ridare elasticità ai muscoli? Al Posta Zirm Hotel, unico centro in Italia, i rivoluzionari Metodi Liebscher & Bracht

Ci siamo mai chiesti quante ore passiamo seduti al giorno? Dieci? Quindici? Venti o più? Di prima mattina a fare colazione, poi in macchina, in ufficio, a pranzo, poi in macchina di nuovo, al cinema, a cena e addirittura a letto, dato che molti di noi dormono con le ginocchia piegate. Lo stile di vita contemporaneo ci porta ad utilizzare solo il 15% delle nostre capacità motorie e i pochi movimenti che facciamo (bicicletta, corsa, palestra, tennis e la maggior parte degli sport) sono spesso unilaterali e ripetitivi. Perciò si creano nel nostro corpo squilibri muscolo-dinamici dovuti all'accorciamento dei muscoli (o ad allenamenti unilaterali di soltanto una parte della muscolatura), che generano innumerevoli dolori. L'accorciamento muscolare, ma anche delle fasciali e dei tessuti circostanti, fa sì che ci muoviamo progressivamente con sempre maggiore difficoltà. Anziché contrastare tutto ciò, evitiamo istintivamente i movimenti che ci danno dolore, innescando una spirale che ci limita sempre più. Il corpo si adatta lentamente a questa "richiesta" e con il passare del tempo lascia degenerare la forza, l'elasticità e la tonicità per tutti i movimenti che non vengono eseguiti con regolarità. Ed è, ad esempio, proprio per la mancanza di movimento che si può formare l'artrosi, che i dischi intervertebrali si assottigliano (schiacciamenti), oppure esce un'ernia. Oltre il 90% dei dolori, al giorno d'oggi, sono dovuti proprio a questo. Manca l'energia che biofisicamente viene creata attraverso il movimento, gli organi interni lavorano minimamente, i tessuti sono poco ossigenati e diminuisce quindi la detossinazione dalle scorie dal corpo, che col tempo si ammala. Da queste considerazioni sono partiti oltre 25 anni fa i coniugi tedeschi Roland Liebscher e Petra Bracht (lui ingegnere e lei medico), che nel 2006 hanno divulgato le loro decennali sperimentazioni, dando il via a una vera e propria rivoluzione su come combattere il dolore (LnB Painless) e ideando un'altrettanto rivoluzionaria ginnastica a corpo libero (LnB Motion). Dal 2011 è stata scientificamente provata l'efficacia dei Metodi Liebscher & Bracht dall'Università di medicina sportiva di Colonia e sono stati adottati dagli atleti delle Olimpiadi, delle Nazionali di calcio e di sci tedesche, e dai calciatori della Nazionale inglese. Negli ultimi 7 anni sono stati formati in Germania oltre 3.000 terapeuti. Ora i Metodi LnB sbarcano anche in Italia, al Posta Zirm Hotel, unica struttura abilitata a proporli, dato che, dopo un impegnativo periodo di formazione, Helga Clara, Marisa Clara e Franz Kostner sono primi e unici trainer LnB qualificati in Italia. Al Posta Zirm Hotel si praticano le due rivoluzionarie discipline che mirano a ristabilire l'equilibrio muscolo-dinamico del corpo per alleviare i dolori dovuti a contratture muscolari, infiammazioni e irrigidimenti. LnB Painless è la parte terapeutica e mira ad agire sui punti dolenti: Helga e Marisa Clara (uniche operatrici LnB abilitate in Italia) riescono a sciogliere contratture muscolari, alleviare i dolori e ristabilire con esercizi di allungamento l'equilibrio muscolo-dinamico delle articolazioni. I benefici di un solo trattamento di 60 - 90 minuti sono immediati. LnB Motion è una ginnastica adatta a chi vuole ridare elasticità al corpo. Una sessione di LnB Motion è costituita da 12 esercizi: eseguirli in maniera completa garantisce la mobilità di tutti i muscoli e di tutti gli arti del corpo. Una sessione completa (in cui si attivano circa 1600 allungamenti) è paragonabile a innumerevoli esercizi di stretching e, nello stesso tempo, rinforza la massa muscolare. Ma i benefici dell'LnB Motion (che può essere praticato a tutte le età) sono molti di più: incrementa la resistenza fisica, attenua la tensione muscolare e aumenta il livello d'energia. Con l'LnB Motion è possibile tornare a "sentire" il proprio corpo e riuscire ad eseguire movimenti che, con il passare degli anni, sembravano proibitivi. LnB Motion viene insegnato al Posta Zirm con Corsi intensivi di una settimana o di un long week end: una volta appresi, gli esercizi vanno ripetuti periodicamente a casa per mantenere l'equilibrio muscolare ideale.



Il cervo europeo, il più grosso erbivoro esistente nell'arco alpino

Il cervo è il più grosso erbivoro selvatico esistente sulle Alpi, pesa fra gli 80 e i 200 kg. Il maschio è dotato di corna anche di notevoli dimensioni che cadono in inverno per riformarsi poi in pochi mesi nell'identica forma e posizione, ma con una ramificazione in più. Negli esemplari più vecchi il palco può arrivare a pesare fino a 16-18 kg. Il colore del mantello è bruno rossastro in estate e grigio-bruno in inverno. I piccoli nei primi mesi di vita presentano una pelliccia maculata. Il cervo svolge generalmente un'attività crepuscolare-notturna. Vive in branchi composti da femmine e giovani, guidati da una femmina adulta. I maschi entrano a far parte del branco solo nel periodo degli amori, in autunno, emettendo un richiamo amoroso (bramito) per invitare le femmine all'accoppiamento o per sfidare altri eventuali maschi rivali ingaggiando furiose lotte. Dopo 33-34 settimane di gravidanza, verso la fine di maggio, nasce il piccolo cerbiatto che rimane con la mamma per circa un anno. La durata della vita può raggiungere i 18-20 anni. Il cervo ha necessità di disporre di spazi molto ampi e mostra un comportamento di tipo migratorio che avviene solitamente in modo verticale. Abita normalmente tra boschi di conifere; in primavera e in autunno si spinge a volte molto in basso, anche nei pressi dei centri abitati, d'estate, invece, risale talvolta sopra il limite arboreo. Rigorosamente erbivoro, in autunno e in inverno si ciba di frutti selvatici ed erba secca e, quando questi cominciano a scarseggiare, di corteccia di alberi che toglie dagli arbusti anche per marcare il territorio o per la scornificazione, ovvero per togliere il velluto che si forma per permettere alle sostanze calcificanti di far ricrescere i grossi palchi. In primavera ed estate si nutre invece di varie specie foraggiere, gemme e frutti selvatici.



Gli Haflinger, agili cavallini detti "guardiani delle Dolomiti"



Gli Haflinger, i cavallini dell'Alto Adige, sono soprannominati anche "biondi di montagna" per il loro mantello sauro chiaro e le criniere e le code biondisime. Sono talmente radicati nella storia e nelle tradizioni di queste terre da far parte ormai del paesaggio locale ed essere considerati "i guardiani delle Dolomiti". Si sa che nella zona attorno ad Avelengo (Hafling in tedesco) fin dal Medioevo erano presenti cavalli da montagna, di piccola taglia ma di grande forza. Per secoli questi cavalli furono impiegati per trasportare le merci attraverso passi di montagna. Nel 1873 il governo austriaco introdusse nel territorio altoatesino lo stallone orientale El Bedavi XXII, che venne presentato ad una fattoria locale. Nel 1874 a Sluderno, in casa dell'allevatore Josef Folie, nacque un puledrino che fu chiamato Folie: cresciuto, divenne il fondatore della razza. Per i contadini altoatesini divenne insostituibile sia come mezzo di trasporto che di lavoro. In origine gli Haflinger, che per le loro misure sono praticamente dei pony, venivano selezionati come robusti soggetti da tiro e soma perché per la loro taglia ridotta si muovevano agilmente e con sicurezza sui sentieri di montagna, e il loro fisico potente li rendeva adatti a trasportare anche carichi pesanti. Il cavallino biondo fa parte del folklore locale ed è spesso protagonista di manifestazioni o di eventi sportivi tipici di queste montagne, come le gare di "skijoring", corsa sugli sci trainati da un cavallo. Oggi l'Haflinger leggermente più alto e slanciato è sempre più selezionato come cavallo per lo sport e il tempo libero. La sua arma vincente è la grande versatilità. Per la sua taglia ridotta e il carattere socievole è impiegato nell'ippoterapia ed è tra i cavalli più amati dai bambini.