



Fine settembre, è cominciata la stagione degli amori. Un amico mi chiama per avvertirmi che i cervi hanno cominciato a bramire. Per un paio di settimane il loro straziante canto d'amore risuona tra i boschi. È sera inoltrata. Saliamo in auto alla volta dei soliti posti di osservazione. Ci fermiamo alla prima radura e siamo subito fortunati: una decina di cerbiatte pascolano tranquille. Aspettiamo silenziosi. All'improvviso udiamo bramire, sempre più forte. Un canto d'amore languido che fa tenerezza e timore al tempo stesso. Dal bosco spunta un maschio dall'andatura fiera ed elegante con il suo imponente palco di corna. Si avvicina alle femmine continuando a bramire, di sicuro nelle vicinanze si trova un altro maschio rivale. Osserviamo rapiti questo rito primitivo. Ripartiamo, scendiamo lungo la valle e d'incanto incrociamo lo sguardo di un altro maschio, fermo sul ciglio della strada. Un'immagine surreale e colma di mistero, un mistero chiamato istinto e amore. È mezzanotte passata e facciamo ritorno a casa, felici degli splendidi momenti vissuti, consci che il regno animale è sempre pronto a regalarci emozioni uniche.

BUNNIDDE



POSTA
ZIRM
HOTEL

Jägertee e Vin Brulé:
come si preparano
le tipiche bevande
alpine per riscaldarsi

Lo Jägertee è una bevanda calda a base di the nero, nata in Austria e molto diffusa nei paesi di lingua tedesca. La leggenda vuole che sia stata inventata dai Cacciatori delle Alpi, per ristorarsi con una bevanda calda nelle lunghe attese invernali.

Ingredienti

- ♥ the nero 25 cl
- ♥ vino rosso 25 cl
- ♥ rum 4 cl
- ♥ acquavite 4 cl
- ♥ 1/2 stecca di cannella
- ♥ 2 chiodi di garofano
- ♥ zucchero q.b.

► Preparazione

Mettete il the nero e il vino in un pentolino con la cannella, i chiodi di garofano e lo zucchero. Fate riscaldare per un paio di minuti, quindi togliete dal fuoco e versate in un bicchiere da grog. Aggiungete il rum e l'acquavite, mescolate e servite subito caldo con una fetta di limone.

Dolomiti dell'800 raccontate dalla scrittrice Amelia Edwards



Figlia di un ufficiale britannico, la scrittrice Amelia Edwards mostrò fin da bambina una promettente capacità letteraria. Scrisse il suo primo poema a 7 anni, pubblicò poi articoli e poesie. Nel 1885 scrisse il primo romanzo *My Brother's Wife*, ben accolto dal pubblico. Nel 1872 intraprese un viaggio sulle Alpi, che la portò a visitare le valli dolomitiche, da cui fu tanto affascinata da scriverne il libro *Untrodden peaks and unfrequented valleys* ("Cime inviolate e valli sconosciute"). Vagabondò con un'amica su carri trainati dai cavalli, cavalcando muli all'amazzone e a piedi sui passi montani più ripidi e sulle cime, accompagnata dalle guide alpine Giuseppe Ghedina di Cortina e Clemente Callegari di Caprile. Allora le Dolomiti erano un mito, alimentato dagli scritti dei primi viaggiatori che le avevano scoperte, quali John Ball e Francis Fox Tuckett. Quando la Edwards le percorse, erano già innumerevoli gli inglesi che le frequentavano. A fare scalpore, fu il fatto che erano due donne da sole a girarle in lungo e in largo. Interessate e passionante

di tutto, osservavano, dipingevano, parlavano con i valligiani. Scalarono perfino una montagna. Amelia Edwards definì "mistici" questi monti dai profili e colori strani. Nel suo avventuroso vagabondaggio si addentrò nella semplice umanità valligiana di allora, scorgendone i lati più nascosti. L'avventura della Edwards con l'amica (che non nominerà mai per nome, ma che chiamerà semplicemente "L") ebbe inizio nel giugno 1872 sul Monte Generoso. Arrivate fin lassù con l'intenzione di esplorare la regione dell'Engadina, cambiarono idea e decisero di avventurarsi alla scoperta delle Dolomiti, che la Edwards aveva ammirato nei disegni di un grande artista anni addietro. Iniziò così il loro viaggio nel Sud Tirolo, fra Bolzano, Brunico, Dobbiaco e Cortina. Arrivarono anche a Corvara. Nel Libro degli Ospiti del nostro Hotel abbiamo trovato la sua firma e le sue impressioni sulla nostra terra. E anche la firma dell'amica. Ma questo è un piccolo segreto che non possiamo svelarvi.

L'Alta Via Amelia:
30 giorni di cammino
a tappe, da Cortina
all'Alpe di Siusi

Per commemorare l'impresa di Amelia Edwards è stato tracciato un nuovo percorso alpinistico di lunga distanza e di alto livello, che si snoda attraverso le cime che aveva descritto e dipinto durante il suo viaggio. Prende così vita una nuova Alta Via Dolomitica, chiamata appunto in suo onore Alta Via Amelia. Partendo da Cortina d'Ampezzo, come fece Amelia nel 1872, l'Alta Via è una camminata di 30 giorni che attraversa tutti i maggiori gruppi montuosi delle Dolomiti, nella stessa sequenza in cui Amelia li descrisse. L'itinerario finisce nel luogo in cui Amelia soggiornò alla fine del lungo viaggio e dove diede il suo addio alle Dolomiti, ovvero ai piedi dell'Alpe di Siusi. Alta Via Amelia è lunga 400 km, con un dislivello di oltre





30.000 m in salita e anche in discesa. Non è necessaria alcuna esperienza di arrampicata, ma per accontentare gli scalatori più esperti l'itinerario prevede anche 20 varianti più impegnative. Queste varianti seguono in parallelo il normale percorso, con lo stesso punto di partenza e di arrivo, comprendono vie ferrate di ogni tipo di difficoltà e permettono ai partecipanti di personalizzare a proprio gradimento ogni tappa.

Il Vin Brulé è molto conosciuto in tutto l'arco alpino e molte sono le ricette per prepararlo. Di seguito vi segnaliamo quella considerata originale.

Ingredienti

- ♥ vino rosso corposo 1 litro
 - ♥ 3 cucchiaini di zucchero
 - ♥ 2 stecche di cannella
 - ♥ 1 radice di zenzero
 - ♥ 4 chiodi di garofano
 - ♥ 1/2 noce moscata
- grattugiata al momento
- ♥ 3 baccelli di cardamomo
 - ♥ 1 arancia non trattata
 - ♥ 1 limone non trattato

Preparazione

Grattugiare delicatamente la scorza dell'arancia e del limone, facendo attenzione di evitare la parte bianca. In una pentola mescolare le scorze degli agrumi con tutte le spezie e lo zucchero. Aggiungere il vino rosso e portare lentamente ad ebollizione, mescolando finché lo zucchero non si sarà sciolto completamente. Far cuocere a fuoco basso per 20 minuti mescolando ogni tanto. Attenzione a non far bollire il composto. Filtrare il tutto con un colino e versarlo in bicchieri resistenti al calore, quindi decorare ciascun bicchiere con una fetta d'arancia. Un buon "prosit" a tutti!



Novità 2017: basenfasten. Piacevolmente in forma, senza rinunce.

Pensate che sia arrivato finalmente il momento di nutrirci in modo sano, ma non sapete da dove cominciare? La Dieta basenfasten - che proponiamo, unici in Italia, dall'estate 2017 - vi fornisce le basi per una sana alimentazione. I chili di troppo se ne vanno e vi sentite nuovamente vitali ed energici, piacevolmente e senza rinunciare al piacere della buona tavola. Potete provarla durante la vostra vacanza al Posta Zirm e continuare a farla periodicamente una volta tornati a casa. Ideata dalla tedesca Sabine Wacker, basenfasten è una dieta a base di frutta e verdura, che permette di mangiare a sazietà e con piacere, purché venga fatta per un breve periodo (alcuni giorni, una o due settimane). Durante la dieta basenfasten devono arrivare sul tavolo solo alimenti basilici: frutta fresca, insalate croccanti, erbe fresche, germogli e appetitosi piatti a base di verdura. Sono banditi gli alimenti che producono acidi e che appesantiscono il metabolismo (e quindi anche il corpo) come carne, salumi, latticini, pane, pasta, riso, dolci, bevande gassate e alcol. Anche i vegetariani e i vegani possono essere iperacidi, dato che non solo i prodotti animali producono acidi, ma anche tutti quegli alimenti che durante il processo digestivo vengono trasformati in acidi e che di solito vengono eliminati dal metabolismo. Se però l'apporto giornaliero è troppo alto, ne deriva un sovraccarico che può essere causa di vari disturbi, come problemi digestivi, allergie, disturbi ormonali. Una o due settimane di Dieta basenfasten vi aiutano a restare sani.

Fondamentale è mantenere anche dopo la dieta basenfasten una ricca alimentazione basica, con frutta, insalata e verdura quotidiani. Da evitare possibilmente tutto ciò che contribuisce alla produzione di acidi: un caffè (e non tre!) è sicuramente un buon inizio! Come funziona basenfasten? Il principio è molto semplice: fare dai tre ai cinque pasti al giorno (3 pasti principali e, se necessario, 2 spuntini), a base di determinati tipi di frutta e verdura. La percentuale di frutta durante l'utilizzo del metodo basenfasten non deve superare il 20%, onde evitare problemi di flatulenza. Al Posta Zirm vi prepareremo deliziosi piatti, gustosi e genuini e, al momento della vostra partenza, vi daremo le ricette per prepararli a casa. Si consiglia di bere quotidianamente fra 2,5 - 3 litri di acqua di sorgente pura o di tisane diluite. È bene ricordare che dopo le ore 14.00 non è indicato assumere verdura cruda e che non bisogna mangiare dopo le 19.00. Per raggiungere i risultati ottimali, bisogna fare un'accurata pulizia dell'intestino, praticare un'attività fisica quotidiana, concedersi relax fisico e mentale. Scopri sul nostro sito i nostri pacchetti dedicati al basenfasten.



Una rilassante e poco nota passeggiata fino al lago Glittner See



Eccovi una bella gita semplice e panoramica adatta alle famiglie, agli escursionisti e a tutti coloro che vogliono conoscere un volto nuovo della Val Badia, meno noto ma dal panorama splendido. Con l'auto da Corvara raggiungiamo in circa mezz'ora l'abitato di Rina e parcheggiamo vicino al campo sportivo appena fuori dal paese. Iniziamo a salire lungo una strada sterrata nel bosco in dolce pendenza. Raggiungiamo in circa un'ora e mezza il piccolo rifugio/baita Munt da Rina, dove vale la pena di sostare per assaggiare i suoi gustosissimi piatti e dolci fatti in casa. Chi vuole accelerare la salita può seguire il ripido sentiero che sale diritto lungo il bosco, tagliando i tornanti. Dalla baita Munt da Rina proseguiamo su una stradina fino al Passo di Luson. Lasciamo la strada sterrata alla nostra sinistra e cominciamo a salire diritto davanti a noi in un'ampia radura. In meno di mezza ora raggiungiamo la cima Col del Lé, da cui si gode un panorama unico a 360 gradi. Dalla cima scendiamo verso destra dal lato opposto da dove siamo arrivati e in breve raggiungiamo il Glittner See,



ovvero il lago di Rina. Uno specchio d'acqua limpida dove da anni soggiorna una coppia di cigni selvatici, che ritorna regolarmente ogni estate. Singolare è trovare una barca in mezzo ad un lago alpino a 2.000 m di altezza: vi è stata posta alcuni anni fa in merito ad un progetto scolastico ed è diventata un'attrazione unica nel cuore delle Dolomiti. Si può ritornare ripercorrendo lo stesso itinerario oppure dal lago si può scendere lungo un ripido pendio fino al rifugio Turnareccia, ora dismesso. Si prosegue sulla sinistra e si raggiunge di lì a poco Passo di Luson.

Il Posta Zirm Hotel vi offre

► Cucina regionale e genuina di alto livello, prelibatezze italiane ed internazionali nonché specialità vegetariane e vegan; ricco buffet delle colazioni, ogni sera un viaggio sensoriale alla scoperta di nuovi sapori con 3 menu a 5 portate. Un Menu tradizionale Ladino, un Menu mediterraneo / internazionale con due secondi a scelta ed un menu interamente vegan. Scegliete tra tutti i menu le portate che più Vi attirano e combinate il Vostro menu! Godetevi le nostre fresche prelibatezze, preparate per voi ogni giorno dai nostri chef.

► Il Posta Zirm Hotel è punto di partenza ideale per chi ama la vita attiva e gli sport all'aperto. In estate la natura dell'Alta Badia diventa un paradiso per passeggiate di ogni livello, escursioni in alta quota, uscite in mountain bike e road bike, partite a golf e, per i più avventurosi, vie ferrate ed arrampicate.

► Godetevi ore di relax fisico e mentale nella nostra Wellness Farm, tempio del benessere.

► Siamo il primo Hotel in Italia ad offrire i trattamenti LnB - metodo per vivere finalmente liberi dal dolore.

Estate 2017

SPECIALE FOR KIDS

19.06 ► 15.07.2017
19.08 ► 24.09.2017
Bambini da 0 - 5,99 anni compiuti soggiornano gratis;
Bambini da 6 - 11,99 anni compiuti hanno una riduzione del 50% dal prezzo degli adulti

Abbiamo pensato alla Vostra famiglia e messo a punto questa promozione per Voi!

L'offerta include:

- Possibilità di partecipare al divertente programma settimanale Summer for Kids
- 3 escursioni guidate da Silvia Kostner e dai nostri accompagnatori di media montagna
- Tea Time ogni pomeriggio con té e dolcetti
- Utilizzo della Wellness Farm in stile Feng-Shui

7 notti sono il soggiorno minimo per usufruire di questa offerta. L'offerta non è cumulabile con altre.



Giugno 2017

4 = 3 SPECIALE GIUGNO

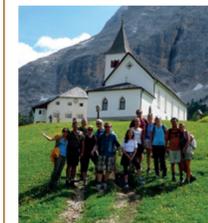
19.06 ► 23.06.2017
da € 309,00 a persona in stanza matrimoniale standard

Per inaugurare al meglio la stagione estiva, Vi diamo il benvenuto con un'offerta speciale di 4 notti al prezzo di 3. Sono inclusi anche tutti i nostri servizi e le nostre coinvolgenti attività.

L'offerta include:

- 4 notti al prezzo di 3 al Posta Zirm Hotel
- 2 escursioni guidate da Silvia Kostner e dai nostri accompagnatori di media montagna
- Affitto gratuito di bastoncini telescopici, zaini e cartine della zona
- Tea Time ogni pomeriggio con té e dolcetti
- Utilizzo della Wellness Farm in stile Feng-Shui

L'offerta non è cumulabile con altre.



Luglio 2017

SETTIMANA BONUS

03.07 ► 30.07.2017
da € 700,00 a persona in stanza matrimoniale standard

Un Bonus per il Vostro ritorno al Posta! Siete già stati nostri ospiti e Vi siete trovati bene? Allora Vi piacerà anche questa nostra offerta: per un soggiorno di 7 notti riceverete in regalo € 120 da utilizzare su tutti gli extra in Hotel.

L'offerta include:

- € 120 in regalo per stanza matrimoniale, € 60 in regalo in stanza singola
- 3 escursioni guidate da Silvia Kostner e dai nostri accompagnatori di media montagna
- Affitto gratuito di bastoncini telescopici, zaini e cartine della zona
- Tea Time ogni pomeriggio con té e dolcetti
- Utilizzo della Wellness Farm in stile Feng-Shui

Se il bonus viene utilizzato per trattamenti nella SPA, essi dovranno essere eseguiti entro le ore 16.00. Il Bonus si riferisce agli extra e non sul prezzo della pensione. Per le camere singole è previsto un Bonus di € 60.

L'offerta non è cumulabile con altre.



Luglio 2017

SETTIMANA DEI PARCHI NATURALI

09.07 ► 16.07.2017
da € 715,00 a persona in stanza matrimoniale standard

Scoprite con noi l'irresistibile bellezza, le leggende e la storia dei due Parchi Naturali delle Dolomiti dell'Alto Adige!

L'offerta include:

- 1 escursione al Parco Naturale Puez-Odle
- 1 escursione al Parco Naturale Fanes-Senes-Braies
- 1 escursione di media difficoltà in compagnia dei nostri accompagnatori
- 1 buono di € 30 per persona per trattamenti nella Wellness Farm
- Affitto gratuito di bastoncini telescopici, zaini e cartine della zona
- Tea Time ogni pomeriggio con té e dolcetti
- Utilizzo della Wellness Farm in stile Feng-Shui

L'offerta non è cumulabile con altre.



Luglio 2017

MONTAGNA & RELAX

23.07 ► 30.07.2017
da € 745,00 a persona in stanza matrimoniale standard

Una settimana di attività nella natura, con escursioni facili e di media difficoltà, e di relax. Camminare sì, ma con calma godendosi al massimo lo spettacolare mondo delle Dolomiti e poi tante ore da dedicare all'ozio nella nostra Wellness Farm.

L'offerta include:

- Un Mountain-Pass per 5 giorni per poter salire in quota con tutti gli impianti dell'Alta Badia
- 3 escursioni guidate da Silvia Kostner e dai nostri accompagnatori di media montagna
- Affitto gratuito di bastoncini telescopici, zaini e cartine della zona
- Tea Time ogni pomeriggio con té e dolcetti
- Utilizzo della Wellness Farm in stile Feng-Shui

7 notti sono il soggiorno minimo per usufruire di questa offerta. L'offerta non è cumulabile con altre.

Settembre 2017

7=6 SETTIMANE DI ESCURSIONI

03.09 ► 24.09.2017
da € 588,00 per persona in stanza matrimoniale standard

Prenotate la Vostra settimana dedicata all'escursionismo e potrete usufruire dell'offerta speciale 7 notti al prezzo di 6! In questo periodo le Dolomiti si presentano probabilmente dal loro lato migliore. Le giornate iniziano con un'aria frizzantina, che poi si scalda dando ancora una volta un'illusione d'estate. I sentieri sono deserti e i boschi cominciano a cambiare i colori assumendo un manto autunnale. Partecipando alle nostre escursioni guidate, scoprirete il regno incantato delle Dolomiti.

L'offerta include:

- 7 notti al prezzo di 6
- 3 escursioni guidate da Silvia Kostner e dai nostri accompagnatori di media montagna
- Affitto gratuito di bastoncini telescopici, zaini e cartine della zona
- Tea Time ogni pomeriggio con té e dolcetti
- Utilizzo della Wellness Farm in stile Feng-Shui

7 notti sono il soggiorno minimo per usufruire di questa offerta. L'offerta non è cumulabile con altre.





Luglio 2017

MOUNTAIN BIKE & ROAD BIKE

03.07 ▶ 23.07.2017 da € 740,00 a persona
in stanza matrimoniale standard

Le Dolomiti sono un "must" per ogni ciclista, un paradiso per le 2 ruote. Che la Vostra passione sia la mountain bike o la bici da corsa poco importa: noi abbiamo il pacchetto che fa per Voi!

- ▶ **Bike Basic** Servizio lavanderia per l'abbigliamento da bici durante la settimana. Da € 740 per persona in stanza matrimoniale standard.
- ▶ **Bike Special** 3 uscite guidate in MTB o bici da corsa. Servizio lavanderia per l'abbigliamento da bici durante la settimana. Da € 860 per persona in stanza matrimoniale standard.
- ▶ **Bike Deluxe** 4 uscite guidate in MTB o bici da corsa. Servizio lavanderia per l'abbigliamento da bici durante la settimana. 2 massaggi parziali nella nostra Wellness Farm. Da € 970 per persona in stanza matrimoniale standard.

Il Posta Zirm Hotel per i ciclisti

- ▶ Il nostro Hotel è membro di Italybikehotels e offre un'infrastruttura professionale per i ciclisti
- ▶ Siamo in una posizione perfetta e centralissima per godersi le più belle escursioni delle Dolomiti
- ▶ Organizziamo uscite in Mountain Bike o bici da corsa in compagnia di guide esperte
- ▶ Dal Posta Zirm potete partire in MTB per il giro della Sellaronda, il top dei tour sulle Dolomiti
- ▶ Numerosi impianti della nostra zona offrono la possibilità di caricare la bici per iniziare a pedalare in quota
- Le escursioni guidate si effettuano tutti i lunedì, martedì, giovedì e venerdì. Il programma può subire variazioni senza comunicazione in base a manifestazioni, meteo o motivi organizzativi
- MTB 4 gite guidate di vario livello / Road Bike 4 gite guidate di 2 livelli (amateur / sport).

L'offerta non è cumulabile con altre.

Luglio 2017

6 = 5 BIKE SPECIAL

03.07 ▶ 09.07.2017 da € 525,00 a persona
in stanza matrimoniale standard

Subito dopo la Maratona dles Dolomites avete l'opportunità unica di usufruire di questa specialissima offerta per una vacanza all'insegna della bici. Con un soggiorno di 6 notti, ne pagherete solamente 5! L'offerta vale anche per i non ciclisti.

L'offerta include:

- ▶ 6 notti al prezzo di 5
- ▶ 1 uscita guidata in MTB o bici da corsa
- ▶ 3 escursioni guidate da Silvia Kostner e dai nostri accompagnatori di media montagna

L'offerta non è cumulabile con altre.

Camere & suite

tipo di Stanza		periodo A	periodo B	periodo C
		19.06.17 - 24.06.17 27.08.17 - 24.09.17	25.06.17 - 05.08.17 20.08.17 - 26.08.17	06.08.17 - 19.08.17
matrimoniale comfort	7 + gg	98,00 €	105,00 €	125,00 €
	4-6 gg	103,00 €	110,00 €	130,00 €
	1-3 gg	108,00 €	115,00 €	135,00 €
matrimoniale de luxe	7 + gg	113,00 €	120,00 €	140,00 €
	4-6 gg	118,00 €	125,00 €	145,00 €
	1-3 gg	123,00 €	130,00 €	150,00 €
matrimoniale superior de luxe	7 + gg	123,00 €	130,00 €	150,00 €
	4-6 gg	128,00 €	135,00 €	155,00 €
	1-3 gg	133,00 €	140,00 €	160,00 €
matrimoniale standard	7 + gg	93,00 €	100,00 €	120,00 €
	4-6 gg	98,00 €	105,00 €	125,00 €
	1-3 gg	103,00 €	110,00 €	130,00 €
singola standard	7 + gg	113,00 €	120,00 €	140,00 €
	4-6 gg	118,00 €	125,00 €	145,00 €
	1-3 gg	123,00 €	130,00 €	150,00 €
singola deluxe	7 + gg	123,00 €	130,00 €	150,00 €
	4-6 gg	128,00 €	135,00 €	155,00 €
	1-3 gg	133,00 €	140,00 €	160,00 €
singola basic		93,00 €	100,00 €	120,00 €
superior junior suite	7 + gg	143,00 €	150,00 €	170,00 €
	4-6 gg	148,00 €	155,00 €	175,00 €
	1-3 gg	153,00 €	160,00 €	180,00 €
suite bilocale comfort	7 + gg	143,00 €	150,00 €	170,00 €
	4-6 gg	148,00 €	155,00 €	175,00 €
	1-3 gg	153,00 €	160,00 €	180,00 €
suite bilocale standard	7 + gg	123,00 €	130,00 €	150,00 €
	4-6 gg	128,00 €	135,00 €	155,00 €
	1-3 gg	133,00 €	140,00 €	160,00 €
suite mansarda	7 + gg	123,00 €	130,00 €	150,00 €
	4-6 gg	128,00 €	135,00 €	155,00 €
	1-3 gg	133,00 €	140,00 €	160,00 €
bambini da 0 a 1,99 anni		gratuito	gratuito	gratuito
bambini da 2 a 4,99 anni		30,00 €	35,00 €	38,00 €
bambini da 5 a 11,99 anni		50,00 €	55,00 €	66,00 €
letto aggiunto		70,00 €	75,00 €	95,00 €

