



Mitten in Corvara, im Posta Zirm Hotel, das dem damaligen Bürgermeister Giuseppe Rottonara gehörte, wurde am 3. Dezember 1848 der berühmte Bühnenmaler Franz Angelo Rottonara geboren. Seine künstlerische Begabung zeigte sich schon sehr früh und er träumte davon, ein berühmter "Heiligenmaler" zu werden. Vorbild waren einige Tiroler Künstler, die von Ort zu Ort zogen und Heiligenbildnisse in verschiedenen Kirchen malten. Nach Abschluss der Kunstschule von Ortisei besuchte Rottonara von 1864-65 die Münchner Kunstakademie und wechselte 1869 an die Wiener Akademie, wo er die Fachrichtungen bildende Kunst und Bühnenmalerei wählte. Nach Absolvierung des Studiums trat er in das Wiener Künstleratelier Briosky, Burghardt und Kantsky ein und arbeitete an Ausstattungen und Bühnenbildern für die wichtigsten europäischen Städte: unter anderem Gobelins für das Wiener Ronacher und den Königspalast in Budapest, Theatervorhänge in Prag, Zürich und Hamburg. Rottonara starb 1938 in Wien. Seine zahlreichen Werke sind in ganz Europa zu finden.



POSTA  
ZIRM  
HOTEL

# BUNDE

Freilichtmuseum  
am Kleinen Lagazuoi



Das Museum im Herzen der Dolomiten zwischen Cortina d'Ampezzo und dem Gadertal belegt eine große Fläche am Kleinen Lagazuoi, der im Ersten Weltkrieg die vorderste Frontlinie bildete. Die Lage in der Nähe des Falzaregojochs machte ihn zur strategischen Position, die sich italienische und österreichisch-ungarische Streitkräfte während des ganzen Krieges streitig machten. Überaus umfangreich ist das historische Material, das erhalten ist: Gefechtsstände, Schützengräben, in den Fels gegrabene Tunnel, Mannschaftsräume und Lager in den Bergschluchten. Die Wege des Museums führen quer durch italienische und österreichische Stellungen und veranschaulichen die Strategie des Minenkrieges und den Alltag der Soldaten an der Front auf einer der schönsten Panoramawanderungen in den Dolomiten. Man kann unmöglich alles aufzählen, was am Kleinen Lagazuoi zu sehen ist. Unbeschreiblich sind die Eindrücke, die

## Herkunft der Ladiner: das alte Volk der Räter

Die Ladiner leben in den vier Tälern im Bergmassiv der Sella-Gruppe (Grödnertal, Val Badia, Fassatal, Livinallongo) und in anderen wie Val Pettorina (mit Rocca Pietore), Val Fiorentina (mit Selva di Cadore), Val del Boite (mit Cortina d'Ampezzo, San Vito di Cadore und anderen Orten) und Comelico. Die Ursprünge der ladinischen Sprache liegen im 15. Jh. v.Chr. Sie entwickelte sich dann aus der Verschmelzung der von den Ureinwohnern gesprochenen "rätischen" Sprache mit der lateinischen. Aus diesem Prozess entstanden die ladinischen bzw. rätoromanischen Sprachen. Ladinisch ist eine echte Sprache und kein Dialekt. Ladinisch konnte wegen der geografisch so isolierten Lage der Bevölkerung über die Jahrhunderte überleben und ist heute ein wertvolles Zeugnis dieser Kultur. In der Eisenzeit hatte sich im zentralöstlichen Alpenraum die Fritzens-Sanzeno-Kultur durchgesetzt, die ihre Spuren in Trentino, Südtirol und Tirol hinterließ, wo sich eine in antiken Quellen als "Räter" bezeichnete Bevölkerung niedergelassen hatte. Nach Hinweisen in der antiken Geschichtsschreibung sollen die Räter von den Etruskern abstammen. Sie werden als wildes, kriegerisches Volk beschrieben, das

Überfälle und heftige Angriffe gegen die bereits romanisierten Ortschaften am Grund der Täler unternahm. Neben den wenigen Produkten der Natur wie Pilzen, Beeren, Honig und Kräutern, war Landwirtschaft die wichtigste Grundlage für den Großteil der rätischen Bevölkerung. Das begehrteste Wild waren Hirsche, deren Geweih zur Herstellung von Griffen verwendet wurde. Eine große Rolle spielte auch die Holzverarbeitung für den Bau von Häusern und Transportmitteln. Um den Rohstoffbedarf der lokalen Produktionen zu decken, suchte man Kontakte sowohl nördlich als auch südlich der Alpen: vor allem mit Kelten, Etruskern, Griechen und Venetern. "Exportiert" wurden Harz, Pech, Fackeln, Wachs, Käse und Honig, Wolle, Häute, Fleisch und Vieh. Von besonderer historisch-kultureller Bedeutung ist das Auftauchen einer Schrift im rätischen Territorium um das Jahr 500 v.Chr. Sie war vor allem bei Venetern und in den Alpen durch Vermittlung der Etrusker verbreitet. Archäologische, historische, kulturhistorische und volkskundliche Sammlungen, die Aufschluss über dieses Volk geben, enthält das Rätische Museum in Chur im Schweizer Kanton Graubünden.

Kindheitserinnerungen  
von Franz Kostner...

"(...) die Erinnerung an meine Kindheit beginnt im Haus meines Vaters, ein alter Bauernhof zwischen Col Alt und Corvara, wo ich für meinen Heimatort und meine Familie tätig sein darf.(...) Damals war Corvara ein kleines, weltabgeschiedenes Dorf. Unser Leben war hart, denn mein Vater starb, als ich kaum acht Jahre alt war.(...) Meine Mutter blieb mit vier Kindern zurück, das älteste war zwölf, das jüngste drei.(...) Unser kleines Feld gab kaum genug her, um die Familie zu ernähren. Die hungrigen Mäuler wurden nie satt. Diese mageren Jahre mit ihren ständigen Sorgen sind mir lebhaft in Erinnerung geblieben und ich habe gelernt, mit Wenigem zufrieden zu sein und einfach





zu leben.(...) Unsere Ernte bestand aus Kartoffeln, in guten Jahren auch aus Roggen. In unserem Stall standen drei Käl-

ber, einige Schafe, ein Schwein, Hühner und Gänse.(...) Unsere Mutter war eine tüchtige Verkäuferin unserer Erzeugnisse (...) und unermüdlich brachte sie Eier und Butter nach Ortisei (...), wobei sie das Grödner Joch überqueren musste.(...) Nie werde ich vergessen, wie ich einmal mit meinem Bruder zu Fuß nach Santa Cristina gehen musste, um bei einem Händler aus Gröden ein Schwein abzuliefern und wir das widerborstige Vieh stundenlang vor uns herschieben mussten. Sein passiver Widerstand brachte uns zur Verzweiflung und erst am späten Abend kamen wir erschöpft ans Ziel. (...) An diesen guten Mann verkaufte unsere Mutter eines Tages sechs Gänse. (...) Anders als das Schwein, waren die Gänse überaus lebhaft und wir mussten ständig da und dorthin laufen, um die Schar zusammenzuhalten.(...) Die Zeiten besserten sich für mich, als ich mit der Aufgabe betraut wurde, die Kühe unserer kleinen Ortschaft zu hüten. Man gab mir mehr als genug zu essen und ich trug eine Verantwortung, auf die ich stolz war (...) und ich hatte so auch die Möglichkeit, nach Fossilien zu suchen.(...) Deutsche und englische Geologen und Wissenschaftler (...) kamen häufig in unsere Gegend (...) und an sie verkaufte ich meine Funde (...), was eine erfreuliche Aufbesserung meiner Finanzen bedeutete. Nach zwei Jahren heiratete unsere Mutter wieder. Unser vortrefflicher Stiefvater war nicht nur Bauer, sondern auch der Briefträger von Piccolino bis Corvara, ein Fußmarsch zwischen Hin- und Rückweg von etwa 40 km. (...) Mit sechzehn schickte man mich zu einem Bauern nach San Lorenzo im Pustertal, um deutsch zu lernen. Ich arbeitete viel und bekam dafür 40 Kronen im Jahr plus Gewand und Schuhe.



man vom Besuch des Museums mitnimmt...

Hier einige Beispiele: • Tunnels:

von wenigen hundert Metern bis fast 2 km lang, einige eben, andere mit Gefälle, mit zahlreichen Öffnungen, die als Schießscharten, zum Entladen von Materialien, zur Belüftung, etc. dienen. Die Tunnels verfügten über größere Erweiterungen; hier wurden die Motoren zum Antrieb der Pressluftschlämmer und diverses Material gelagert und sie dienten den Soldaten als Unterkunft. • Schützengräben: an beiden Frontlinien sind zahlreiche Schützengräben erhalten. Am interessantesten die österreichischen der Vonbank-Stellung mit charakteristischem Zick-Zack-Verlauf. • Cengia Martini: ein historischer Ort der Dolomitenfront, benannt nach Hauptmann Martini, der die Stellung bis zum Rückzug von Karfreit verteidigt hatte. Hier befand sich der italienische Vorposten.

## Ivan Bobbera in der Wellness Farm im Posta Zirm

Stolz des Hauses Posta Zirm Hotel ist die Wellness Farm, die auf Feng-Shui, der antiken chinesischen Wissenschaft von "Wind und Wasser" aufgebaut ist und die Welt der Berge mit der des Ostens verbindet. Heu- und Apfelbäder, thailändische Massage und Shiatsu sind einige der Angebote. Die östlichen Behandlungen stehen unter der Leitung eines Experten. Seit nunmehr einem Jahr ist Ivan Bobbera, geboren in Frankreich, Wohnsitz in Udine, Leiter unserer Wellness-Abteilung. Seine Ausbildung beginnt 2000 mit einem klassischen Massagekurs westlicher Art in Udine. Es folgen Kurse in traditioneller thailändischer Massage in Bangkok in der "Wat Po Traditional Medical School", in Chang Mai am ITM (International Training Massage) und Old Medical Hospital. Im November 2002 besucht er im Old Medical Hospital in Chang Mai einen traditionellen Kurs für thailändische Fußmassage, die sich von der Fußreflexzonen-Massage wie wir sie kennen unterscheidet. 2003 absolviert er in Verona einen Kurs für Lymphdrainage nach der Methode von Dr. Vodder. Jedes Jahr kehrt Ivan nach Thailand zu seinem Meister Pichet Boonthumme zurück, der als einer der besten Thailands gilt, wo er an Fortbildungs- und Vertiefungskursen teilnimmt und Vipassana Meditation im Buddhisten-Kloster "Wat Ram Poeng" betreibt, ein Weg, um seine eigene Harmonie und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, entscheidende Faktoren für die Wirksamkeit "seiner" thailändischen Massage.



## Innere Ausgeglichenheit und Harmonie durch Thailändische Massage

Thailändische Massage hat eine lange Tradition von über 2500 Jahren. Sie wird dem legendären, indischen Arzt Kumar Bhacca zugeschrieben, der ein Zeitgenosse Buddhas und Leibarzt König Bimbisaras im Königreich Magadha war. Von Indien gelangten diese Techniken vermutlich gleichzeitig mit dem Buddhismus, im 3. oder 2. Jahrhundert vor Christi, nach Thailand. Die theoretischen Grundlagen beruhen auf der Existenz unsichtbarer Energielinien, die den ganzen Körper durchlaufen, 10 davon finden in der Massage besondere Beachtung: die Sen. Hier ist der indische Einfluss erkennbar, denn wie in der Yoga-Philosophie wird das Prana (Lebensenergie) entlang der Linien Prana Nadi (in Sanskrit) oder Sen (in der Pali-Sprache) verteilt. Auf diesen 10 Linien befinden sich die wichtigsten Akupunktur-Punkte: werden sie massiert, können bestimmte Krankheiten behandelt und Schmerzen beruhigt werden. Über die 10 Sen wird der Körper einschließlich der inneren Organe behandelt; das Prinzip dabei ist, dass Störungen der Energieflüsse eine Verringerung des Prana und daher einen Krankheitszustand verursachen. Durch Einwirkung auf diese Linien (Sen) über die Massage werden Blockierungen beseitigt und der freie Fluss des Prana begünstigt, um das allgemeine Wohlbefinden zu erhöhen. Die Behandlungen und ihre Anwendung sind vielfältig. Der Einfachheit halber unterteilen wir sie in Druckausübung auf Energiepunkte oder größere Flächen und Stretching. Außerdem gibt es spezielle Dehn- und Streckübungen für Muskeln, die je nach individueller Konstitution zur Erreichung verschiedener Körperstellungen führen (viele sind Stellungen des Hatha Yoga). Dass thailändische Massage von Yoga abstammt, ist an den "akrobatischen" Stellungen deutlich erkennbar. Sie wird am bekleideten, liegenden Kunden auf einem Futon am Boden praktiziert. Druck und Stretching werden auch verbunden: während der Daumen Druck ausübt, führen Handfläche, Ellbogen und Knie oder Fuß des Masseurs ein kombiniertes Stretching aus. Das beseitigt Behinderungen und fördert den Fluss des Prana für neue Harmonie und verbessertes Wohlbefinden.

## Zirbenholz schafft Wohlbefinden!

Wissenschaftler der Forschungsgesellschaft Joanneum Research in Weiz (Österreich) erzielten sensationelle Ergebnisse bei einer Untersuchung über die positiven Eigenschaften von Zirbenholz. Dem Holz der als "Königin der Alpen" bezeichneten Zirbe eröffnen sich neue Anwendungsgebiete. Der Einfluss der für Wohnungseinrichtungen verwendeten Materialien auf Wohlbefinden und Gesundheit sind größer als bisher angenommen. In einem Versuchsprogramm, bei dem mit modernen Sensoren und Messtechniken Nervensystem und biologische Rhythmik von Versuchspersonen mit hoher Herzfrequenz untersucht wurden, zeigten sich signifikante Unterschiede in der Erholungsqualität zwischen Zirbenholzjimmern und identisch gestalteten Jimmern aus anderen Holzarten. Zirbenholz verringert die Herzbelastung in körperlichen und mentalen Belastungssituationen. In den anschließenden Ruhepausen beschleunigt sich der vegetative Erholungsprozess. An einem Tag werden auf diese Weise durchschnittlich 3500 Herzschläge gespart, was eine tägliche Verringerung der Herzarbeit um eine Stunde bedeutet. Außerdem wurde die bessere Schlafqualität von Zirbenholzbetten nachgewiesen. So zeigten Versuchspersonen beim Schlafen in Zirbenholzbetten im Vergleich zu Betten aus anderen Holzarten größere Extrovertiertheit, waren also kontaktfreudiger und gesprächsbereiter.



Foto aus "Guida pratica agli alberi e arbusti in Italia"



## Dolomites multi sport week im Hause Posta Zirm Hotel

Mountainbike... das sind die drei wichtigsten Aktivitäten im sportlichen Angebot des Posta Zirm Hotel für den Sommer 2005: Dolomites multi sport-week. In Zusammenarbeit mit Bergführer Marcello Cominetti und seinem Team der Star-Mountain Bergführer, Experten in Trekking, Expeditionen, alpinem Skilauf, etc. haben wir für unsere Gäste eine Sport- und Abenteuerwoche zusammengestellt. Das ideale Angebot, um das Erlebnis der Besteigung einsamer Gipfel, die Herausforderung gewundener Gebirgspfade per Fahrrad und die Teilnahme an anspruchsvollen Wanderungen, betreut von einem international erfahrenen Expertenteam, voll auszukosten. Trekking im Naturpark Puez-Odle auf der Entdeckung von Moränenkesseln, Höhlen und bizarren Gesteinsformationen, die das faszinierende Bild dieser Landschaft prägen, Klettersteig Tridentina auf 2.585 m und das prickelnde Erlebnis einer "vertikalen Welt", mit Mountainbike auf das Hochplateau des Piz La Villa mit vielfältiger Flora... das sind nur drei der attraktiven Angebote, die zum Programm gehören. Nach einem Tag intensiver, körperlicher Anstrengung, sorgt unsere Wellness-Farm für neue Kräfte und Energien. Ein umfangreiches Massage-Angebot in Verbindung mit Bädern und anderen Behandlungen macht Körper und Muskeln wieder fit. Am Abend die gemütliche Atmosphäre im Hotel mit heimischen Spezialitäten und Weinen. Lichtbilderabend über die Expeditionen zu den höchsten Gipfeln der Welt, die vom Bergsteiger-Pionier Franz Kostner unternommen wurden.

**Termine dieser Wochen:**  
**Juli:** vom 03.07.2005 bis 10.07.2005 und vom 10.07.2005 bis 17.07.2005  
**September:** vom 03.09.2005 bis 10.09.2005 und vom 10.09.2005 bis 17.09.2005  
 Das 7-Tage-Paket ab Euro 1.464,00 pro Person umfasst: Übernachtung mit Halbpension, Betreuung durch erfahrene Bergführer, Transport, Miete der Ausrüstungen, Bergbahnen. Informationen oder Anmeldungen auf unserer Website [www.postazirm.com](http://www.postazirm.com) oder kontaktieren Sie direkt "guide starmountain": Reservierungen bei Agustina: Tel. +39 347 9217405 e-mail: [agustina@guidestarmountain.com](mailto:agustina@guidestarmountain.com). >Siehe Programm auf der Rückseite

# Ein Rezept vom Südtiroler Küchenchef Gerhard Wieser

Einige Jahre sind es nun schon, dass Gerhard Wieser, gefeierter Küchenchef im 5-Sterne-Hotel "Castel" in der Nähe von Meran und Freund der Familie Kostner, in den Weihnachtsfeiertagen mit Edgar Pescollderungg und seinem Team bei uns am Herd steht und die kleinen Geheimnisse und Tricks der traditionellen und internationalen Küche verrät. Nach dem großen Erfolg von „So kocht Südtirol“, hat Wieser zusammen mit H. Gasteiger und H. Bachmann, ein weiteres praktisches und begeisterndes Kochbuch rund um Antipasti, Risotti, Pasta und Dolci auf den Markt gebracht. „So kocht Italien“, vermittelt Wissen über die italienische Esskultur, die vielfältigen Traditionen und Produkte des Landes. Ein wertvoller Ratgeber in jedem Küchenalltag. Aus "So kocht Italien"

## Arancini di riso Reisorangen

- ▶ Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in Öl dünsten. Den Reis dazu geben und kurz glasig dünsten.
- ▶ Das Safranpulver im Weißwein auflösen und zum Reis geben, nach und nach die Fleischsuppe aufgießen und

- kochen lassen bis der Reis gar ist.
- ▶ Den Risotto vom Herd nehmen, Eigelb und Parmesan dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas auskühlen lassen.
- ▶ Aus der Reismasse mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen und die Mozzarella hineindrücken, dann zu runden Knödeln rollen.
- ▶ Knödel in Mehl wenden, im verquirlten Ei drehen und in Semmelbröseln wälzen.
- ▶ Reisorangen im heißen Fett backen, mit Parmesanhippen und Kerbel garnieren und mit Tomaten- oder Gorgonzolasauce servieren.

### Für 4 Personen:

- ♥ 50 g Zwiebel
- ♥ 2 EL Öl
- ♥ 200 g Rundkornreis
- ♥ 1 Briefchen Safranpulver
- ♥ 40 ml Weißwein
- ♥ 1 l Fleischsuppe
- ♥ 2 Eigelb
- ♥ 2 EL Parmesan, fein gerieben
- ♥ Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ♥ 100 g Mozzarella, in Würfeln geschnitten
- ♥ Mehl, Eier und Brösel zum Panieren
- ♥ Parmesanhippe und Kerbel zum Garnieren



# Fossilien im Gadertal: authentische Zeugen der Geschichte

Einzigartige Berge mit bizarren Felsen, die in der Morgen- und Abendsonne eine feuerrote Farbe annehmen wie nirgends sonst. Die vor 250 Millionen Jahren aus dem Tethysmeer aufgetauchten Dolomiten sind durch ihren Reichtum an tierischen und pflanzlichen Fossilien auch geologisch von unschätzbarem Wert. Man findet verschiedene Arten von Fossilien: Bauchfüßer, Armfüßer, Schnabeligel, Haarsterne, Korallen, Kopffüßer, Schwämme... Zwei Bedingungen müssen zutreffen, damit sich ein Organismus erhalten kann. Der Umstand, dass er an einem Ort abstirbt, der vor Luft geschützt ist: ausgezeichnete Isolierstoffe sind einige Tropfen Harz bei Pflanzen und dünne Ablagerungen von Meeresschlamm oder Vulkanstaub. Die zweite, für die Versteinerung günstige Bedingung ist die Präsenz von harten, gegen äußere Einflüsse resistenten Elementen wie Muscheln, Schalen, Knochen, verkohlte Stämme.

Die Ammoniten verdanken ihren Namen der Ähnlichkeit mit den Hörnern, die das Haupt des Gottes Ammon zieren und sind bei Mineral- und Fossilien Sammlern besonders begehrt. Die Versteinerung erfolgte ähnlich wie bei fossilem Holz, wo das im Unterboden zirkulierende Silicium allmählich die organischen Moleküle ersetzt. Sie bestehen aus Kalziumkarbonat, das sich als Aragonit oder manchmal Pyrit abgelagert hat. Die muschelartigen Gehäuse sind kammerartig aufgebaut, wobei das Tier nur in der jüngsten und letzten Kammer in der Nähe der Öffnung lebte, während die älteren Kammern mit einem Gemisch aus Gas und Flüssigkeit gefüllt waren, das für den Auftrieb der Tiere im Wasser von entscheidender Bedeutung war. Nach einem alten Volksglauben sind Ammoniten überaus nützlich, um verhärtete Gefühle abzubauen, die sich im Unterbauch ansammeln: das sind unterdrückte Wut und Groll oder frustrierte Kreativität, die nicht den richtigen Weg für ihren Ausdruck gefunden hat. Die Fossilien werden daher als Heilmittel bei Bauchbeschwerden, Verstopfung und Durchfall angesehen.



# Ein ereignisreicher Sommer 2005 in Alta Badia...

Auch im Sommer 2005 wird vom Tourismuskonsortium Alta Badia ein vielfältiges Programm an Veranstaltungen und Aktivitäten für einen unterhaltsamen, unbeschwertem Urlaub und Erholung für Körper und Geist geboten:

## Summer for kids-Sommer für Kinder:

ein Programm in Alta Badia für Kinder von 4 bis 12 Jahren. Neben vielfältigen Aktivitäten wie Spiel, Sport, Wanderungen, Grillfeste gibt es auch interessante Begünstigungen in den angeschlossenen Beherbergungsbetrieben und Sonderrabatte in Sport- und Freizeitanlagen.

**Maratona dles Dolomites:** "himmlisch" ist der 19. internationale Radmarathon in den Dolomiten am 3. Juli: er ist unseren Schutzengeln gewidmet. Über 8.000 Konkurrenten aus aller Welt werden daran teilnehmen.

**Internationales Treffen historischer Militärfahrzeuge:** vom 9. bis 11. September wird im Alta Badia dieses historische Ereignis zum dritten Mal stattfinden. Die Gelegenheit, einen Teil der Geschichte unserer Berge und der ganzen Welt "mit Händen zu greifen".

## Val Badia Jazz: das Alta Badia über Musik kennen lernen.

Das ist der Zweck einer Ausstellung vom 1. bis 19. August, die in Lokale, Restaurants, Cafes, Terrassen und Plätze des Ortes führt und zu einem Bezugspunkt für Musik- und Bergfreunde geworden ist.

**Für detaillierte Informationen: Tourismuskonsortium Alta Badia [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org)**



## Ride the Dolomites Auf bald in den Dolomiten

Eine kleine Gruppe aus ganz Italien mit der gleichen Leidenschaft: das Motorrad. Ein Abendessen zum Kennenlernen, um von sich zu erzählen, zuzuhören, die Vorfreude zu genießen. Ein Verdauungsschnaps besiegelt neue Freundschaften. Am Morgen dann die unzähligen Kehren und atemberaubenden Schrägfahrten, um sich zufrieden auf den Passhöhen zu finden, Eindrücke auszutauschen und das Panorama der Dolomiten in seinen herbstlichen Farben zu bewundern. Was sollen wir versprechen? Wir haben die Dolomiten mit ihrer ganzen Faszination und den vielen Kehren, ausgezeichnete Weine und Tiroler Spezialitäten. Für dieses Jahr versprechen Maurizio und Franz daher... Kehren in beliebiger Zahl, ein Essen in der Höhe (wirklich hoch) und am Abend Weinverkostung unter Hinweis auf die Bedeutung des Glases.

**Ride the Dolomites: 15.09 bis 18.09.2005**  
**Donnerstag: Ankunft**  
**Freitag: Dolomiten von Belluno und ihre Täler**  
**Samstag: Passo delle Erbe, Cortina, Mittagessen in großer Höhe und abends Weinverkostung.**  
**Sonntag: Bayrisches Frühstück.**  
 (Bei Schlechtwetter ein alternatives Programm).  
 Preis: Euro 243,00 pro Person



## Nicht nur Motorradtreffen. Ride the Dolomites 2004

Die Dolomiten muss man nicht entdecken, sie sind bereits berühmt! Nicht zuletzt durch mehrere Hollywood-Filme! Ich beschreibe daher keine Landschaften, wenn ich vom 1. Motorrad Ride the Dolomites 2004 berichte, das von Franz Kostner, Besitzer des Hotels PostaZirm in Corvara im Badia-Tal organisiert wird. Sicher aber ist, dass ohne diese faszinierende Bergwelt mit den gewundenen, gut asphaltierten Straßen nichts von all dem möglich gewesen wäre. Sofort haben wir uns auch wie eine Familie gefühlt. PostaZirm war "der perfekte Gastgeber". An jedes kleinste Detail war gedacht, von der Streckenplanung bis zu den Restaurants. Ihr habt richtig gelesen, nicht das übliche Essen in preisgünstigen Gasthäusern, sondern Feinschmeckerlokale mit einheimischen Gerichten, für deren Zubereitung sich heute nur noch wenige Zeit nehmen. Und die Besuche in den berühmten Weinkellern des Trentino mit herrlicher Verkostung zum Abschluss? Italienisches Flair, auf das man stolz sein kann. Das Hotel? Ihr kennt es! Mehr brauche ich nicht zu sagen.

Frühling 2005

## HARMONIE-PAKET

17.06 ▶ 24.06.2005

...um nach einem langen Winter neue Energien zu tanken, lassen Sie sich von Farben und Düften unserer Dolomiten verwöhnen! Mit unserem Harmoniepaket...

### ▶ Harmoniepaket

- 3 Nächtigungen mit Halbpension
- 1 geführte Wanderung zur „Frühlingsblüte“ auf den Almwiesen der Armentara
- 1 Antistressmassage
- 1 Heubad zur Entspannung und Reinigung
- ▶ ab € 310,00 pro Person



Sommer-Herbst 2005

## DOLOMITES MULTI SPORT WEEK PROGRAMM

▶ **Sonntag**  
Ankunft / Abreise  
Programmvorstellung

▶ **Montag**  
9,00 Uhr Trekking  
Grödner Joch, Ciampac, Puez, Colfosco, Corvara  
Dauer: 6 Stunden

▶ **Dienstag**  
9,00 Uhr Klettersteig  
Piz da Lech  
Dauer: 6 Stunden

▶ **Mittwoch**  
9,00 Uhr Mountain Bike  
La Villa, S. Cassiano, Störes, Pralongià, Corvara  
Dauer: 5-6 Stunden;  
25-30 km

▶ **Donnerstag**  
9,00 Uhr Trekking  
Tofana de Rozes  
Dauer: 6-7 Stunden

▶ **Freitag**  
9,00 Uhr Klettersteig  
Ferrata Tridentina  
Dauer: 6 Stunden

▶ **Samstag**  
9,00 Uhr Mountain Bike  
s. Vigilio, Val di Fanes, Cortina Falzarego, Corvara  
Dauer: 7-8 Stunden;  
75-80 km

Sommer-Herbst 2005

## SOMMER-PAKETE

▶ **Alpin-Fernost Woche**  
Mindestaufenthalt  
4 Tage

- 1 Thai Massage
- 1 Heubad
- 1 Milchbad
- 1 Shiatsu Massage
- € 168,00

▶ **Sportlerpaket**  
Mindestaufenthalt  
4 Tage

- 1 Fangobad
- 2 Teilkörpermassagen
- 1 Tiroler Steinölbad
- 4 MRS-Entspannungssitzungen
- € 125,00

▶ **Schönheitspaket für ihn und sie**  
Mindestaufenthalt  
3 Tage

- 1 Pediküre
- 1 Maniküre mit Lack
- 1 Gesichtereinigung
- 1 Solarium
- € 94,00

▶ **Antistresspaket**  
Mindestaufenthalt  
4 Tage

- 1 Antistressmassage
- 1 Rosenblütenbad
- 1 Tibetische Klangschaalenmassage
- 1 Apfelbad
- 1 Chi-Master Behandlung
- € 135,00

## SOMMER-PAKETE WEEKEND

▶ **Sport-Wochenende**  
Mindestaufenthalt  
2 Tage

- 1 Tiroler Steinölbad
- 1 Teilkörpermassage
- 2 MRS-Entspannungssitzungen
- € 55,00

▶ **Antistress-Wochenende**  
Mindestaufenthalt  
2 Tage

- 1 Rosenblütenbad
- 1 Antistressmassage
- 1 Chi-Master Behandlung
- € 60,00

▶ **Schönheits-Wochenende**  
Mindestaufenthalt  
2 Tage

- 1 Gesichtereinigung
- 1 Pediküre
- 1 Solarium
- € 75,00

Sommer-Herbst 2005

## WELLNESS-WOCHEN

11.06 ▶ 02.07.2005  
27.08 ▶ 09.10.2005

Das Angebot beinhaltet **Übernachtung mit Vollpension. Regeneration von Körper und Geist durch tägliche Behandlungen in der Wellness Farm, geführte Wanderungen und Gymnastik in der unberührten Natur der Dolomiten um neue Kraft zu tanken und Müdigkeit und Stress abzubauen. Daneben, Besuche von künstlerisch und historisch interessanten Orten auf den Spuren der Vergangenheit und der besonderen Traditionen im Gadertal. Wer eine Wanderung unternimmt, erhält vom Hotel ein köstliches Jausenpaket, wer im Hotel bleibt, ein gesundes, vitales Mittagsgesicht.**

▶ **Alpin-Fernost Woche**  
Mindestaufenthalt  
6 Tage

- 1 Thai Massage
- 1 Shiatsu Massage
- 1 Heubad
- 1 Milchbad
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 600,00

▶ **Sportlerpaket**  
Mindestaufenthalt  
6 Tage

- 1 Fangobad
- 1 Tiroler Steinölbad
- 2 Teilkörpermassagen
- 4 MRS-Entspannungssitzungen
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 557,00

▶ **Schönheitspaket für ihn und sie**  
Mindestaufenthalt  
6 Tage

- 1 Pediküre
- 1 Maniküre mit Lack
- 1 Gesichtereinigung
- 1 Solarium
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 526,00

▶ **Antistresspaket**  
Mindestaufenthalt  
6 Tage

- 1 Antistressmassage
- 1 Rosenblütenbad
- 1 Apfelbad
- 1 Tibetische Klangschaalenmassage
- 1 Chi-Master Behandlung
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 567,00



Sommer-Herbst 2005

## WELLNESS WEEKEND

11.06 ▶ 02.07.2005  
27.08 ▶ 09.10.2005

▶ **Sport-Wochenende**  
4 Übernachtungen zum Preis von 3  
1 Tiroler Steinölbad  
1 Teilkörpermassage  
2 MRS-Entspannungssitzungen  
▶ Behandl. einschl. Halbpension  
▶ ab € 271,00

▶ **Antistress-Wochenende**  
4 Übernachtungen zum Preis von 3

- 1 Rosenblütenbad
- 1 Antistressmassage
- 1 Chi-Master Behandlung
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 276,00

▶ **Schönheits-Wochenende**  
4 Übernachtungen zum Preis von 3

- 1 Gesichtereinigung
- 1 Pediküre
- 1 Solarium
- ▶ Behandl. einschl. Halbpension
- ▶ ab € 291,00



## Heiliger Josef Freinademetz aus Oies, Vorbild in Bescheidenheit

Am 5. Oktober 2003 wurde Pater Josef Freinademetz, der aus Oies-Badia gebürtige Missionar, von Papst Johannes Paul II. heilig gesprochen. Er wurde am 15. April 1852 als viertes Kind einer Bauernfamilie geboren. 1875 erhielt er die Priesterweihe. Nach wenigen Jahren als Seelsorger in der Gemeinde San Martino in Badia reiste er in das niederländische Steyl, wo er 1878 in das dortige Missionshaus eintrat und sich für ein Leben als Missionar vorbereitete. Im März 1879 reiste er nach China. Nach einer ersten Zeit in Hongkong und Saikung, gründete er 1881 die Mission in der südchinesischen Provinz Shantung. Hier wirkte er 30 Jahre lang. Auf einem Eselkarren besuchte er seine Gemeinden und setzte sich zahlreichen Gefahren auch politisch-religiöser Natur aus. Er ließ sich jedoch nicht entmutigen und mit großer Beharrlichkeit und gestützt auf seinen unerschütterlichen Glauben, verkündete er das Wort Gottes. Josef Freinademetz starb an Typhus am 28. Januar 1908 im chinesischen Taikia.



## UND FÜR UNSERE TREUEN KUNDEN...

11.09 ▶ 18.09.2005  
ab € 560,00  
**Sieben Übernachtungen zum Preis von sechs mit einigen Überraschungen. Geführte Ausflüge für unsere Gäste durch ein Mitglied der Familie Kostner zu den schönsten Stellen, geheimsten Winkeln und atemberaubenden Aussichtspunkten. Die Unterbringung beinhaltet Vollpension mit Mittagsgesicht (oder vitales Mittagsgesicht, wer im Hotel bleibt) und Beförderung auf den Ausflügen.**

