



Gli abiti tradizionali anticamente indossati durante le sagre paesane e le ricorrenze religiose sono molto particolari. Le donne anziane vestivano il "guant da paur" - vestito da contadina - composto da una camicia nera e un grembiule di seta colorata sopra la sottana scura. In testa invece portavano un tipico cappello nero con lunghe bande di seta. Le giovani, invece, indossavano il "guant da zacan" - antico costume ladino, che prevedeva, sopra la camicia bianca, un corpetto di velluto verde trapuntato e legato sul davanti da lacci rossi incrociati. La gonna nera era impreziosita da una cintura d'argento, a cui era appeso un astuccio contenente cucchiaio e forchetta da usare quando ricevevano un invito, assieme ad alcuni simboli della casa, ovvero le chiavi e le forbici per tagliare lo stoppino delle candele. All'altro lato pendeva il segno di appartenenza alla Diocesi di Bressanone: l'agnello con lo stendardo crociato. Sul capo portavano la "ciuria da pozi" una cupola di lana blu per l'inverno e un cappello di feltro a tesa larga, il "ciapel ala corfa" per l'estate.



BUNDE



POSTA
ZIRM
HOTEL

"La giornata della bici" sui passi dolomitici



Si rinnova il prossimo 26 luglio la giornata della bici lungo le entusiasmanti salite e discese dei Passi Sella e Gardena. Dalle 9.00 alle 15.00 entrambi i passi saranno chiusi al traffico per dare spazio a tutti gli amanti delle due ruote, sia da strada che mountain bike. Per un giorno si potrà pedalare in completa sicurezza e godere di un silenzio quasi irreali lungo i tragitti resi famosi dalle mitiche gesta dei grandi campioni del Giro d'Italia e dalle migliaia di ciclisti che ogni anno partecipano alla Maratona dles Dolomites. Una manifestazione dedicata allo sport per tutta la famiglia, nel pieno rispetto della natura e dell'ambiente. La chiusura al traffico interesserà il tratto di strada da Ortisei al bivio per i Passi Sella e Gardena, per proseguire fino alle porte di Colfosco e fino al bivio per i passi Sella e Pordoi. Per sostenere i partecipanti, lungo il tragitto, verranno organizzati svariati punti di ristoro. Ma non solo, anche gli

Viles "dla Val Badia" e le tradizioni della sua gente



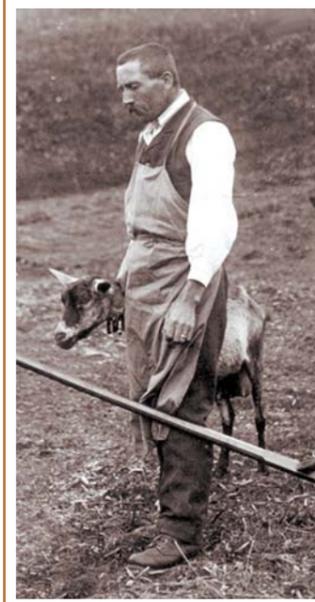
Viles ovvero casa, abitazione. Le viles sono un insediamento tipico della Val Badia, che deriva dalla *tambra* retica, ovvero dalla prima forma di baita alpina; sono dei piccoli raggruppamenti di edifici che sorgono isolati, ma che danno vita nel loro interno ad un'attiva vita sociale. Hanno un'architettura particolare e ogni nucleo familiare possiede due edifici distinti: la *ciasa*, l'abitazione, e la *majun*, il fienile, collegati tra loro e al terreno da un passaggio sospeso. La casa è su due piani con un seminterrato in muratura dove si trovano la cantina, il magazzino e un piccolo laboratorio. Al primo piano troviamo la cucina con la dispensa e la *stüa*, l'anima della casa dove la famiglia si riuniva per i pasti e durante le lunghe giornate invernali, dedicandosi all'intaglio del legno, alla tessitura e ad altre mansioni domestiche. La *stüa*, rivestita in legno, era riscaldata da una grande stufa in cotto o muratura. Una scala interna in legno porta alle camere al piano superiore. Pure il fienile è su due piani: al terreno si trova la stalla sovrastata dal *tablè*, (fienile), struttura

in legno circondata da un ballatoio-essiccatoio.

I tetti erano ricoperti da scandole in legno di larice che se ben essiccate potevano durare anche per 50 anni. Le costruzioni sono arricchite da intagli nel legno (sia decorativi che necessari per l'areazione) di antica origine simbolica. In molte abitazioni veniva incisa la data di costruzione sopra l'architrave della porta. Nelle viles si svolgeva una vita sociale molto attiva sostenuta dall'uso di spazi comuni come la piazza centrale, la fontana, l'abbeveratoio, il forno del pane, il mulino e dalla collaborazione collettiva a determinati lavori. Il pane veniva fatto in primavera e in autunno e le *pücie* (pane di segale) venivano riposte in rastrelliere per mantenerle asciutte. Importante era la coltivazione del lino che una volta tessuto veniva usato con la canapa per la confezione di biancheria e abbigliamento. Ancora oggi in Val Badia sono molto ricercate le caratteristiche tessiture artistiche. Le viles sono tutt'ora abitate e restano un'affascinante ed intatta testimonianza della vita rurale badiota.

...Franz Kostner e il desiderio di viaggiare...

"...dopo un anno tornai al paese ed imparai da mio fratello Giuseppe il mestiere di falegname. Nel 1882 ci fu una grande inondazione e, dopo due settimane di piogge ininterrotte, il terreno franò e i raccolti andarono perduti. I ponti sul Gader furono travolti e per mesi le comunicazioni con Brunico furono interrotte. (...) A quei tempi le condizioni di vita erano molto difficili. Nelle fattorie c'era poco lavoro. I salariati lavoravano 14 ore al giorno, ricevendone in cambio 30 soldi più il vitto, e i contadini vivevano della vendita del bestiame. (...) Un anziano salariato che guadagnava 30 soldi, ma senza il vitto, alla domanda se il suo salario gli fosse sufficiente,





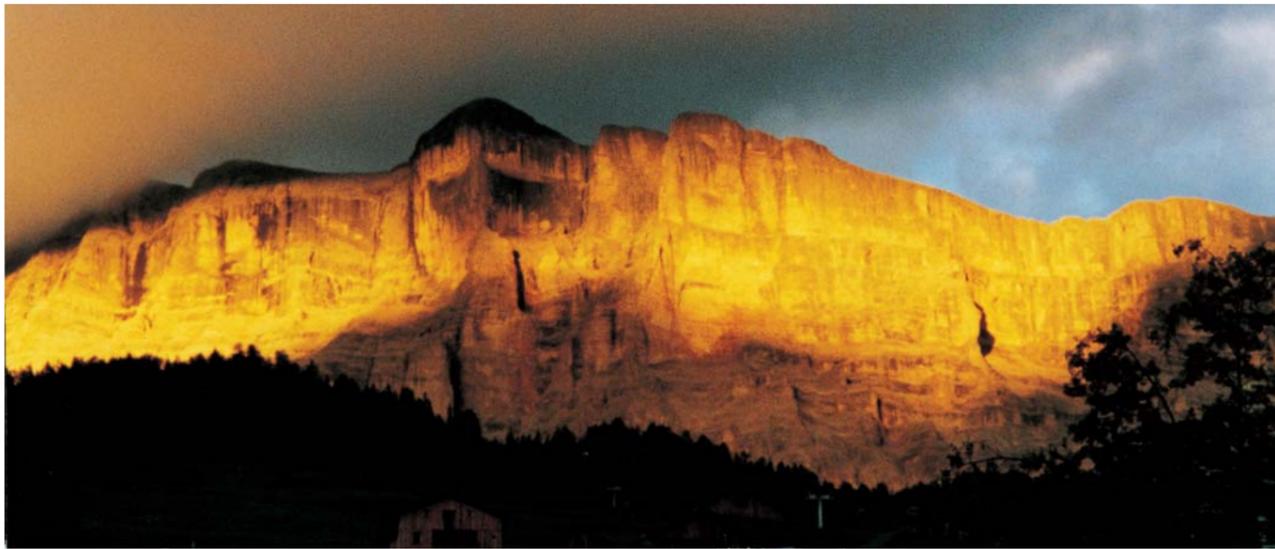
rispose che: "Guadagnare molto non è un'arte, l'arte sta nel risparmiare." (...) Nel 1897 ottenni il brevetto di guida

alpina dal Club Alpino tedesco ed austriaco. La mia prima escursione come guida fu la cima del Boé, salendo attraverso la Val di Mesdì, con ritorno a Canazei. In quella traversata ebbi l'onore di accompagnare l'esploratore polare Julius Von Payer e sua figlia. Egli mi parlò dei suoi viaggi e, ascoltandone i racconti, fui preso da un intenso desiderio di lasciare il mio paese. (...) Di pari passo con la diffusione del mito della bellezza delle Dolomiti, il movimento turistico cresceva costantemente. Agli inizi di questo processo, i contadini non vedevano di buon occhio il turismo, ben presto però cambiarono parere accorgendosi che potevano trarne maggiori guadagni rispetto ai prodotti dell'agricoltura. (...) Nell'ottobre del 1898 entrai a far parte dei Kasiserjäger e inviato a Riva. In seguito, fui trasferito a Trento per frequentare una scuola di formazione, dove fra le materie insegnate vi era anche la geografia, per la quale avevo da sempre una grande passione. Nel frattempo in Cina era scoppiata la rivolta dei Boxer e un contingente delle nostre truppe doveva essere inviato laggiù. Così decisi di partire assieme a sette volontari, intravedendo in quella spedizione l'occasione che attendevo per girare il mondo. La spedizione non partì mai, ma l'idea di andarmene in Cina non mi lasciò più. Il primo aprile 1900 tornai al comando a Riva e il mio capitano mi propose per la promozione a sergente. In settembre fui promosso maresciallo e, dopo un anno, congedato. (...) Nel 1924 i due paesi di Colfosco e Corvara decisero di unirsi in un solo comune per diminuire le spese di amministrazione. Fui nominato commissario del nuovo comune e, in seguito, podestà dei Comuni di Corvara e Badia."



escursionisti potranno approfittare di questa insolita giornata per organizzare una bella gita sulle stupende Dolomiti senza preoccuparsi del traffico, lontano dai rumori e dallo smog. Nata da una collaborazione tra le valli della Gardena e della Badia, "La giornata della bici" si è svolta per la prima volta lo scorso 14 luglio 2005, riscuotendo grandi consensi da parte di tutti i ciclisti che vi hanno partecipato, tra i quali molti bambini che hanno potuto pedalare e divertirsi senza pericoli assieme alle numerose famiglie che hanno partecipato. Ricordiamo, inoltre, che la prossima edizione della Maratona dles Dolomites, una tra le più famose e seguite competizioni cicloturistiche del mondo, si svolgerà il prossimo 2 luglio 2007. Buona pedalata a tutti!

Quando le montagne si tingono di rosso... Enrosadira: il fenomeno più spettacolare delle Dolomiti, unico al mondo



Un'antica leggenda delle Dolomiti racconta che Re Laurino, il re dei nani, decise di rapire Künilde, una splendida fanciulla sorella di uno dei dodici compagni di Teodorico, sovrano degli Ostrogoti. Laurino portò la fanciulla nel suo castello, la sposò e ne fece la Regina del suo regno sotterraneo, all'ingresso del quale si trovava uno splendido giardino di rose. Quando Re Laurino con tutti i nani fu fatto prigio-

niero da Teodorico, che insieme ai suoi compagni gli aveva dichiarato guerra per liberare la principessa, pronunciò le famose parole: "Voglio che nessuno possa più vedere le mie rose, né di giorno, né di notte!", dimenticando però di menzionare il crepuscolo, momento in cui le Dolomiti si infuocano, inondate da stupende tonalità rosso accese che vanno man mano a spegnersi con il calar del sole, acquistando via via

tonalità sempre più tenui e rosate. Da qui è nata la romantica leggenda popolare che vuole che, a colorare le Dolomiti, siano appunto le splendide rose di re Laurino, visibili solo all'ora del tramonto. L'enrosadira, fenomeno unico al mondo, rapisce ed emoziona lo sguardo di chiunque vi assiste. In realtà a crearlo al tramonto, quando gli ultimi raggi di sole investono le alte pareti rocciose delle Dolomiti, sono le rocce

delle montagne ricche di minerali ferrosi e vene argentifere, che ne riflettono il colore cremisi-fuoco. L'enrosadira più bella della Val Badia è offerta ad ogni limpido tramonto dal Massiccio del Santa Croce, assieme al Lavarella e alle Conturines. D'estate con la splendida cornice del verde dei prati che circondano le suggestive cime ed in inverno con il riflesso della neve che rende i colori ancora più vivi e accesi.

Pinuccia Bozzi Garavaglia, la poetessa dei Navigli affezionata ospite del Posta Zirm Hotel

Nata a Fagnano Olona sul Naviglio Grande in provincia di Milano, ove risiedeva, Pinuccia Bozzi Garavaglia era un' affezionata ospite dell' Hotel Posta Zirm. Era solita trascorrere nella nostra casa un lungo periodo estivo, durante il quale si lasciava travolgere dalla natura che la circondava e con animo sensibile trasformava in poesia tutte le emozioni che la natura le trasmetteva. Un'artista eccentrica e piena di fascino che canta la natura insieme ai sentimenti. Un personaggio originale, bizzarro e di grande personalità, difficile da dimenticare. Le sue poesie parlano d'amore, ma vogliono anche urlare al mondo con forza il dolore e i mali che affliggono il nostro tempo. Un insieme di versi ora malinconici e aperti alla riflessione esistenziale, ora intrisi di speranza composti fra Milano, l'Alta Brianza di Albavilla, Alassio e le Dolomiti. Una voce che con toni freschi e vivaci ha la rara capacità di fermare nel giro vorticoso dei versi un momento di esperienza vitale, che vuole fondersi con la vita stessa e le sue manifestazioni, le sue creature, i suoi colori, le sue svariate atmosfere e sensazioni. Pinuccia Garavaglia ha svolto con la poesia anche attività teatrale e ha pubblicato tre raccolte di poesie:
Poesie e canzoni (ed. Nuovi Autori - Milano),
Navigli poesie e canzoni (ed. L. vita felice - Milano),
Nuove poesie e canzoni.

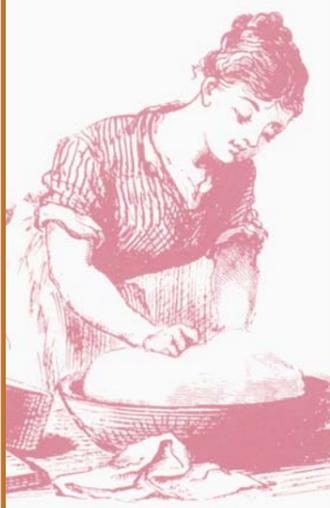


Zirm Nord - Ovest	il mio balcone
dirupato dalle frane	il mio Sassongher
Intatto il suo elmo	medievale
crociato rimane	
Gli aghi degli abeti	blandi dolci cortesi
carezzano gli occhi	dei prati verdi
Sopra il vassoio	della prima colazione
VOLA	
La rondine	nascosta nella trave
vigila il mattino	
mi vizia	la testa sul cuscino
VOLA	
Zirm	il nome
albero della Rocca	impervio
antico emblema	che ancora indossa
Zirm	il nome
Albero della Rocca	
VOLA	

Le affascinanti opere di Lois Anvidalfarei e la sua casa-studio a Badia

Lois Anvidalfarei nasce a Badia nel 1962 dove risiede tuttora. Dopo aver frequentato l'Istituto d'arte di Ortisei, dal 1983 al 1989, frequenta l'Accademia delle Belle Arti a Vienna, seguendo i corsi di scultura del professor Joannis Avramidis. Il suo interesse artistico si rivolge in modo prevalente all'arte sacra. Ha realizzato la cappella della clinica universitaria di Innsbruck, progettato ed eseguito i presbiteri della chiesa parrocchiale di Vandoies di Sopra (1996), della chiesa di San Pancrazio in Val D'Ultimo (1997/98), della nuova chiesa di "Maria in der Au" (1998/99) e della chiesa di Santa Maddalena in Val Casies (2001). Inoltre, ha tenuto mostre personali a Bolzano, Innsbruck, Vienna, Bruxelles, Norimberga, Padova ed è molto attivo soprattutto in Austria. Ha vinto numerosi concorsi per opere pubbliche sia in Italia che all'estero. Il tema preferito di Anvidalfarei è il corpo umano, con tutte le tensioni che ne derivano. Le sue figure esprimono una sacralità naturale pari alle antiche immagini divine. Una sacralità che non è né complemento né forzatura. Anvidalfarei è uno dei pochi grandi interpreti del corpo umano, che scopre in esso un'intensa corporeità. Nella sua pratica scultorea non è idealista e nemmeno incline a una forma rigorosa, ma dall'osservazione di ciò che gli sta di fronte, sviluppa invece un senso di gravità materica, nella contemporanea "celebrazione del retto cammino". Le forme di Lois Anvidalfarei contengono qualcosa di arcaico, di immediato. Sono volutamente anticlassiche e, nell'elisione dei tradizionali canoni di proporzione ed armonia, trovano la loro espressività. La forza primitiva delle sculture in bronzo, gesso, marmo e pietra, pertanto, concede poco alla statica contemplazione e crea piuttosto una continua tensione. A Badia, presso "Ciaminades", non è difficile passare davanti alla casa-studio di Anvidalfarei e rimanere stupiti nel trovare esposte e poter ammirare molte delle sue opere nel giardino.





Cherubina Kostner, l'Ustira dell'Hotel Posta. Ricordi e racconti

Cherubina Pescolderung nasce a La Villa il 1 giugno 1917. Dodicesima di ben 17 fratelli, trascorre l'infanzia e la gioventù assieme a genitori e fratelli aiutando in casa e lavorando per lo più nella piccola tabaccheria all'interno dell'Albergo Dolomiti, proprietà della sua famiglia, che comprendeva anche una stalla e una falegnameria situata al piano inferiore. Successivamente si trasferisce a Bolzano per frequentare una scuola alberghiera e un corso di lingue straniere.

Signora Cherubina, cosa ricorda degli anni trascorsi a La Villa?

In quegli anni la Val Badia era completamente diversa dai nostri giorni. Il turismo non si era ancora affermato e la gente si arrangiava come meglio poteva, erano tutti contadini, artigiani o semplici lavoratori.

In albergo quale tipo di clientela eravate soliti ospitare? Lavoravamo per lo più d'estate con ospiti inglesi, tedeschi ed italiani, in particolare con clienti triestini. In inverno, invece, ospitavamo spesso gruppi di studenti dell'Università di Padova.

Come trascorrevate il suo tempo libero? Il lavoro assorbiva gran parte delle giornate. Quando potevo mi piaceva molto arrampicare insieme ai miei fratelli Peter ed Eduard, facendo sempre molta attenzione a non farmi scoprire dai miei genitori. Nei periodi fuori stagione, invece, raggiungevo mia sorella Cecilia presso il rifugio Pralongià, uno dei primi costruiti in Val Badia.

Come conobbe suo marito Franz Kostner, patron dell'Hotel Posta Zirm di Corvara? Franz era solito trascorrere molte serate in casa nostra in compagnia dei miei fratelli. Non capendo se veniva a far visita a me o a loro un giorno glielo chiesi. L'immediato rossore confermò che il vero motivo delle sue frequenti visite ero io, infatti ci sposammo nel 1937.

Cosa ricorda di quei primi tempi a Corvara? L'Hotel Posta era un punto di riferimento per Corvara e per tutta la valle. Ospitava anche una piccola banca e ci si incontrava presso la vecchia stube. Io mi occupavo spesso della cucina acquisendo molti segreti da mia suocera Ottilia. In quel periodo nacque anche il mio amore per i fiori e le piante, una passione che non mi ha mai più abbandonato. Inoltre, molto tempo era dedicato alla cura dei ben 5 bambini.

Signora Cherubina, i turisti come raggiungevano la Val Badia?

Negli anni trenta mio marito Franz, in collaborazione con l'Hotel Posta di Piccolino e di Brunico, fondò la "Kostner-Videsot" - una linea di trasporti in corriera. Ogni giorno veniva coperto il tragitto tra Corvara, Piccolino, Brunico e ritorno. Altri tour lungo il giro dei quattro passi che toccavano Cortina, Dobbiaco, San Candido e Pietralba, venivano organizzati con corriere a tetto aperto e, all'occorrenza, camion.

Nel 1939 scoppiò la II Guerra mondiale, cosa ricorda di quel periodo? La Val Badia, come tutto l'Alto Adige, visse gli anni più bui e confusi della sua storia.

Vi era l'obbligo dell'"opzione", ovvero chi decideva di rimanere in Italia veniva trasferito in Sicilia, mentre chi decideva di passare all'Austria veniva trasferito nella penisola di Crimea. Nessuno di noi voleva però lasciare la propria terra, e non sapevamo come uscire da tale situazione. Anche la nostra dependance era stata confiscata dal regime nazista per ospitare le famiglie dei gerarchi di Hitler con molti appartenenti alla Hitler-Jugend. Fortunatamente il corso degli eventi cambiò e potemmo rimanere nella nostra amata valle.

Con il boom economico il turismo in Val Badia prese quota... Vero, tutto cambiò rapidamente. Vennero migliorate le vie di comunicazione e costruiti nuovi impianti che incrementarono il turismo invernale. Molti vecchi masi vennero trasformati in alberghi e pensioni e la Val Badia da valle rurale e contadina, si trasformò in una delle mete turistiche più ambite.

Signora Cherubina, come vede oggi

la Val Badia? Sono sempre stata favorevole al progresso turistico e mi auguro che le nuove generazioni sappiano portare avanti con profitto e con sempre maggiore professionalità ed entusiasmo ciò che abbiamo costruito e mantenuto per loro.

La gustosa Torta Casalinga secondo l'antica ricetta della nonna Cherubina

- ♥ 360 g di albume
- ♥ 280 g di zucchero
- ♥ 200 g di mandorle tritate
- ♥ 100 g di pan di Spagna grattugiato
- ♥ 100 g di cioccolata fondente a dadini molto piccoli
- ♥ 10 g di lievito per dolci

► Preparazione:

Montare a neve i 360 g di albume assieme allo zucchero. Aggiungere gradualmente gli altri ingredienti fino ad ottenere una massa omogenea. Cuocere il tutto per circa un'ora ad una temperatura di 180 gradi. Lasciare raffreddare la torta prima di servirla decorata con un manto di zucchero a velo. A seconda delle preferenze, la ricetta si può accompagnare con salsa alla vaniglia calda o con marmellata di prugne.



Estate in Alta Badia: un 2006 ricco di appuntamento

Come ogni anno il Consorzio Turistico Alta Badia propone a tutti gli ospiti un ricco programma di appuntamenti e manifestazioni:

• Summer for kids - l'estate dei bambini:

Un ricco programma di giochi, attività sportive, intrattenimenti, passeggiate a stretto contatto con la natura per tutti i bambini dai 4 ai 12 anni. La promozione offre interessanti agevolazioni negli esercizi convenzionati e sconti sull'utilizzo di infrastrutture sportive e per il tempo libero.

• Maratona dles Dolomites:

La 20ma edizione della Maratona dles Dolomites sarà dedicata ai colori e si svolgerà il prossimo 2 luglio. Sono attesi come sempre più di 8.000 ciclisti pronti a sfidarsi sui passi delle Dolomiti.

• Giornata della bici 2006:

Domenica 26 luglio i Passi Gardena e Sella saranno chiusi al traffico dalle 9.00 alle 15.00 per offrire a tutti gli amanti della bicicletta una giornata libera dal traffico.

• Val Badia Jazz 2006:

Musica dal vivo con gruppi ed interpreti di grande livello e professionalità presso vari locali della Val Badia.

Un appuntamento con ottima musica per tutti.

• Raduno internazionale di mezzi militari storici:

L'Alta Badia ospita la quarta edizione dello storico evento. Un'occasione per toccare con mano una parte della storia delle nostre montagne e del mondo intero.

• Per informazioni:

Consorzio Turistico
Alta Badia
www.altabadia.org



Ride the Dolomites "Classic Tour"

Si rinnova anche la prossima estate l'ambito appuntamento con "Ride the Dolomites": fantastici giorni dedicati agli appassionati della moto, che come ogni anno si ritrovano a Corvara per vivere insieme indimenticabili emozioni, percorrendo in sella i famosi tornanti dei passi dolomitici ed itinerari non ancora scoperti dal turismo di massa. Organizzatore ed accompagnatore del ride rimane come sempre Franz Kostner, che non nasconde la soddisfazione di poter rinnovare e rivivere questa entusiasmante esperienza. In compagnia di motociclisti provenienti dall'Italia e da tutta Europa - che metteranno alla prova la propria abilità dividendo la comune passione - saranno 4 giorni pieni di appuntamenti, non solo a cavallo delle due ruote: pranzi in alta quota, cene a tema alla scoperta delle gustose e tradizionali pietanze del territorio, degustazioni di pregiati vini dell'Alto Adige e momenti di rigenerante relax presso la nostra nuova wellness farm, fitness e beauty. Questo il programma: Arrivo previsto: Giovedì 14.09.2006 Partenza: Domenica 17.09.2006. Escursioni guidate venerdì e sabato. Il prezzo di Euro 303,00 a persona include tre pernottamenti con trattamento di mezza pensione, pranzo comprensivo di bevande e le escursioni guidate. Il programma dettagliato dal nostro sito dopo il 01.06.06 nella voce promo/autunno. www.postazirm.com

Ride the Dolomites "Extended Tour"

Dopo il grande successo di pubblico riscontrato nelle passate edizioni di "Ride the Dolomites" e per soddisfare la richiesta di molti partecipanti, che - dovendo affrontare un lungo viaggio per raggiungere Corvara - chiedevano di avere la possibilità di un periodo di soggiorno più lungo, abbiamo organizzato per l'estate 2006 una grande novità: "Ride the Dolomites Extended Tour". Ovvero, cinque giorni - dal sabato al giovedì - con un ricco programma di escursioni in moto, appuntamenti enogastronomici e di relax nel pieno stile di "Ride the Dolomites", durante i quali i centauri faranno dei tour eccezionali nei luoghi più affascinanti delle Dolomiti. Questo il programma: Arrivo: Sabato 09.09.2006 Partenza: Giovedì 14.09.2006 Escursioni guidate da domenica a mercoledì incluso. Il prezzo di Euro 580,00 a persona include cinque pernottamenti con trattamento di mezza pensione, pranzo comprensivo di bevande e le escursioni guidate. Il programma dettagliato dal nostro sito dopo il 01.06.06 nella voce promo/autunno. www.postazirm.com





primavera -autunno

SOGGIORNI BENESSERE SETTIMANALI

01.06 ▶ 29.06.2006

02.09 ▶ 09.10.2006

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

▶ Settimana Alpino-Orientale

- 1 Massaggio thailandese
- 1 Bagno di fieno
- 1 Bagno al latte
- 1 Massaggio Shiatsu
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 610,00

▶ Settimana Sportiva

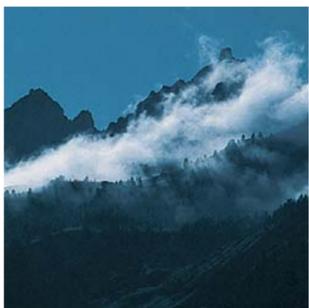
- 1 Bagno ai fanghi del Mar Morto
- 2 Massaggi parziali
- 1 Bagno all'olio fossile tirolese
- 4 Risonanze magnetiche
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 570,00

▶ Settimana Bellezza Lui e Lei

- 1 Pedicure
- 1 Manicure con lacca
- 1 Pulizia viso profonda
- 1 Solarium
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 540,00

▶ Settimana autunnale

- 1 Bagno di fieno
- 1 Massaggio parziale
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 420,00



primavera -autunno

SOGGIORNI BENESSERE WEEK-END

01.06 ▶ 29.06.2006

02.09 ▶ 09.10.2006

▶ Week-End Sportivo

- 1 Bagno all'olio fossile tirolese
- 1 Massaggio parziale
- 2 Risonanze magnetiche
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 210,00

▶ Week-End Antistress

- 1 Bagno ai petali di rosa
- 1 Massaggio antistress
- 1 Trattamento Chi Master
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 295,00

▶ Week-End Bellezza Lui e Lei

- 1 Pulizia viso profonda
- 1 Pedicure
- 1 Solarium
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 310,00



SOGGIORNI BENESSERE INFRASETTIMANALI

01.06 ▶ 29.06.2006

02.09 ▶ 09.10.2006

▶ Pacchetto Sportivo

- 4 notti al prezzo di 3 dalla domenica al giovedì**
- 1 Bagno all'olio fossile tirolese
- 1 Massaggio parziale
- 2 Risonanze magnetiche
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 300,00

▶ Pacchetto Antistress

- 4 notti al prezzo di 3 dalla domenica al giovedì**
- 1 Bagno ai petali di rosa
- 1 Massaggio antistress
- 1 Trattamento Chi Master
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 310,00

▶ Pacchetto Bellezza Lui e Lei

- 4 notti al prezzo di 3 dalla domenica al giovedì**
- 1 Pulizia viso profonda
- 1 Pedicure
- 1 Solarium
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 325,00

estate

SOGGIORNI BENESSERE SETTIMANALI

30.06 ▶ 21.07.2006

26.08 ▶ 01.09.2006

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

▶ Settimana Alpino-Orientale

- 1 Massaggio thailandese
- 1 Bagno di fieno
- 1 Bagno al latte
- 1 Massaggio Shiatsu
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 710,00

▶ Settimana Sportiva

- 1 Bagno ai fanghi del Mar Morto
- 2 Massaggi parziali
- 1 Bagno all'olio fossile tirolese
- 4 Risonanze magnetiche
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 660,00

▶ Settimana Bellezza Lui e Lei

- 1 Pedicure
- 1 Manicure con lacca
- 1 Pulizia viso profonda
- 1 Solarium
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 630,00

▶ Settimana autunnale

- 1 Bagno di fieno
- 1 Massaggio parziale
- ▶ tratt. incl. mezza pensione
- ▶ da € 540,00

estate -autunno

DOLOMITES MULTI SPORT PROGRAMMA

▶ domenica

Giorno d'arrivo
presentazione del programma

▶ lunedì

ore 9,00 Trekking
Passo Gardena, Ciampac,
Puez, Colfosco, Corvara
durata: 6 ore

▶ martedì

ore 9,00 Via Ferrata
Piz da Lech
durata: 6 ore

▶ mercoledì

ore 9,00 Mountain bike
La Villa, S. Cassiano, Störes,
Pralongia, Corvara
durata: 6 ore

▶ giovedì

ore 9,00 Trekking
Tofana de Rozes (Cortina)
durata: 6-7 ore

▶ venerdì

ore 9,00 Via Ferrata:
Tridentina
durata: 6 ore

▶ sabato

ore 9,00 Mountain bike
S. Vigilio, Val di Fanes,
Cortina, Falzarego, Corvara
durata: 7-8 ore, 75-80 Km



Bun De Anno VI, numero 4 / Marzo 2006
direttore responsabile Marina Tagliaferri
redazione via Matteotti 70 34071 Cormons
tel. 0481 62385 fax 0481 630339
mail: agora@travelnews.it
Aut. n. 8/2003 del 15 maggio 2003
del Tribunale di Bolzano
proprietà Kostner Francesco S.A.S di
Kostner Heinz & CO
art director e graphic design Studio Tapiro
stampa Grafiche Veneziane



Marmolada, la Regina delle Dolomiti

Con i 3343 m di Punta Penia la Marmolada è la cima più alta delle Dolomiti ed è l'unica ad avere un ghiacciaio di una certa entità sul versante settentrionale. Ambita meta sciistica, d'estate offre alcune tra le ascensioni più spettacolari e suggestive delle Dolomiti. Sanguinoso fronte di combattimenti durante la Prima Guerra Mondiale, custodisce ancora tra le viscere del ghiacciaio la famosa "città di ghiaccio" scavata dalle truppe austriache durante il periodo bellico. A Punta Seraut, presso la fermata intermedia della funivia, è stato allestito un ricco museo che raccoglie testimonianze di vita quotidiana e bellica che il ghiacciaio ha restituito nel corso degli anni. L'escursione più conosciuta e frequentata in Marmolada è l'ascensione a Punta Penia, lungo una ferrata sulla cresta Ovest. Si può raggiungere la forcella Marmolada, a 2896 m di altezza, dal Passo Fedaia o dal Rifugio Contrin in Val di Fassa. Dal passo Fedaia prendiamo la bidonvia che ci porta a Pian dei Fiacconi. Proseguiamo lungo un sentiero pietroso che, attraversando una piccola lingua di ghiacciaio, porta fin sulla forcella. Dal rifugio Contrin, invece, arriviamo alla forcella salendo un ripido e faticoso sentiero. Dalla forcella proseguiamo lungo un sentiero attrezzato fino un'altezza di 3200 m, dove troviamo il firn della vetta. Ancora un piccolo sforzo ed eccoci arrivati in cima. Strepitosa la discesa lungo il sentiero del ghiacciaio, con il superamento di alcuni crepacci. Un'escursione unica ed indimenticabile, tutta giocata mito, storia e natura.

