



ich hatte das Zeugnis meines Meisters und einige Adressen von Firmen, wo ich vielleicht arbeiten konnte. Endlich fand ich Arbeit in der

Firma Colli, die zwar nur einen geringen Lohn zahlte, aber wo ich meine Arbeitsstelle ohne Kündigungsfrist verlassen konnte. ... In all diesen Monaten blieb ich mit Prof. Merzbacher in brieflichem Kontakt. Am 10. April 1902 kam er nach Innsbruck und gab mir einen dreijährigen Vertrag für die Teilnahme an Expeditionen als Führer. Ab 10. Mai musste ich für die Abreise bereit sein. So verließ ich meine Arbeitsstelle am ersten Mai nach Corvara. Im Dorf hatte sich die Nachricht verbreitet, dass ich auf eine gefährvolle Expedition nach Asien gehen wolle. Alle beschworen meine Mutter, mich nicht gehen zu lassen, aber ich gab nicht nach. Ich musste meiner Mutter jedoch versprechen, zu Mariä-Himmelfahrt am 15. August, dem Fest der Tiroler Schutzpatronin, keine Bergtouren zu unternehmen. ...Zentralasien... am 15. Mai 1902 fuhr ich mit der Eisenbahn nach Wien. Am 17. traf ich die übrigen Expeditionsteilnehmer: Prof. Merzbacher, Ing. Hans Pfann und den Geologen Dr. Keidl. Am 25. Mai waren wir auf der Krim. Wir setzten unsere unvergessliche Reise nach Batumi fort, vorbei am Fuße der Kaukasus-Berge und ihren mächtigen, schneebedeckten Gipfeln... Von Batumi erreichten wir mit dem Zug in 12 Stunden Tiflis, die Hauptstadt des Kaukasus, wo wir 3 Tage blieben. Am 30. Mai kamen wir nach 14-stündiger Fahrt in Baku an. Über das Kaspische Meer gelangten wir nach Krasnovodsk, wo wir am 31. Mai den Zug bestiegen und nach 66 Stunden Taschkent, die Hauptstadt von Turkestan erreichten. Die Fahrt entlang der persischen Grenze führte durch drei wichtige Städte: Merk, Buchara und Samarkand".



gebote eine entscheidende Entlastung des unangenehm hohen Verkehrsaufkommens auf den Dolomitenstraßen im Sommer bewirken. Ein kleiner Schritt, der zur Erhaltung dieser weltweit einzigartigen Naturlandschaft der Dolomiten beitragen kann. Durch Nutzung der Liftanlagen und öffentlichen Autobusse werden außerdem herrliche Wandertouren möglich, ohne wegen des Autos zum Ausgangspunkt zurückkehren zu müssen. Mit dem Abonnement gibt es auch Nachlässe auf einigen Liftanlagen in der Nachbarschaft, wie der Seilbahn des Lagazuoi und der Kabinenbahn des Danterceppies; auch als Saisonkarte erhältlich.

Lois Irsara und die freie Kunst, Landschaften, Figuren, Porträts, der bäuerliche Seelenmaler aus den Dolomiten

Lois Irsara wird am 22. Juli 1923 in Badia als erstes von acht Kindern geboren. Zur Kunst kommt er fast zufällig, als ihn gesundheitliche Probleme längere Zeit ans Bett fesseln. Anfänglich widmet er sich der Bildhauerei, erst später entdeckt er die Liebe zur Malerei. Sein Leben ändert sich radikal, als ein treuer Gast des Gadertals sein Talent erkennt und er von 1953 bis 1965 nach Mailand gehen kann und dort die Kunstschule "Colombo" besucht. Wieder zurück, widmet er sich der Malerei: Landschaften, Figuren, aber vor allem Porträts, wo er mit seiner Kunst die Seele und tiefsten Gefühle der Menschen zu erfassen weiß, die wir aus Angst oder Scham vor der Welt verstecken. Lois Irsara definiert sich selbst als „freier Künstler“ und Freiheit ist ein zentrales Thema seiner Arbeit. Mit Vorliebe malt er Menschen, die den Mut zu einem freien, alternativen Leben in der Treue zu sich selbst haben. Er malt nicht für Kritiker, sondern für die Augen der einfachen Leute. Er sucht weder Berühmtheit



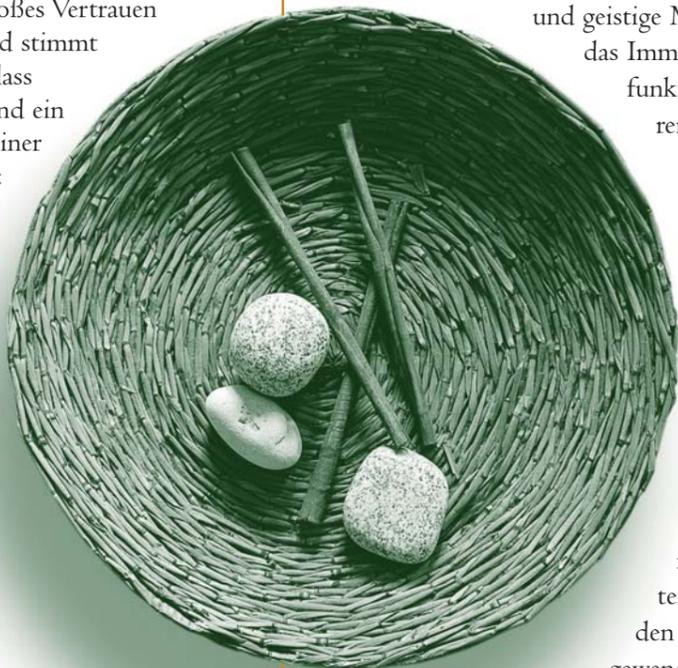
noch Erfolg, sie interessieren ihn nicht, berühmt zu sein widerspricht seinem Ideal der „freien Kunst“. Er will nicht Professor sein, sondern Künstler der einfachen Menschen, ein Bauer. Er setzt großes Vertrauen in die Kunst, vor allem die Jugend stimmt ihn optimistisch: er glaubt fest, dass Kunst die Kraft habe, ein Volk und ein Land zu verändern. Einen Teil seiner Zeit widmet er der Lehrtätigkeit: gemeinsam mit anderen zu malen, ist für ihn künstlerische Bereicherung mit neuen Anregungen und Ideen. Für Lois Irsara sind alle Künstler, die sich frei fühlen, ihre Ideen und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Unsere Schöpfungen müssen uns selbst gefallen und daher „freie Kunst“ sein. Seine Bilder wurden in vielen Ausstellungen gezeigt, von ihm die Malereien der neuen Kapelle am Fanes. Arbeitet derzeit in seinem Atelier in Pedraces, wo zahlreiche seiner Werke zu sehen sind.



Heubäder: eine alte Tiroler Tradition für erholsame Entspannung und Wohlbefinden

Entspannung, neue Kraft und Heilung durch Natur und ihre wertvollen Produkte. Wir sprechen von Heubädern, die in Tirol eine lange Tradition haben: nach den Mühen des Tages schliefen die Bauern im Heu, das sie für ihre Kühe geschnitten hatten, im Heu, das die Erschöpfung schwerer Feldarbeit aus ihren Gliedern nahm. Damit die Kräuter ihre positive Wirkung auf den Organismus ausüben können, muss das Heu feucht sein, nicht trocken, es muss gären: wo es zur Gärung kommt, kann die Temperatur bis auf 60 Grad steigen. Die Kräutermischung für therapeutische Heubäder kann enthalten: Bisamgarbe, Kuhschelle, Beifuß, Hahnenfußgewächse, Rapunzelrübe, Schlehe, Frauenmantel, Enzian und Arnika. Sie reinigt den Körper, regt den Kreislauf an, lindert Muskel- und Gelenkschmerzen. Heubäder sind nützlich gegen Rheumatismus, Arthritis, Hexenschuss, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden, physische

und geistige Müdigkeit, sie stärken das Immunsystem. Aber wie funktionieren sie? In unserer Wellness Farm taucht man unbedeckt, auf dem Rücken liegend, in das Heu ein und bleibt so für circa 25 Minuten in der Multifunktionswanne Vitalis. Während man im Heu liegt, steigt die Temperatur. Es folgt eine Ruhezeit oder Teilmassage von 25 Minuten. Die Heubäder werden jeden zweiten Tag angewendet, ihre Wirkung steigt mit der Zahl der Behandlungen und das Gefühl von Wohlbefinden hält den ganzen Tag an.



Angelo Rottonara "Bühnenmaler": 6 Bilder entdeckt im Posta Zirm Hotel

Franz Angelo Rottonara wurde 1848 in Corvara geboren, und zwar im damaligen Gasthaus „Zur Post“. Er besuchte zuerst die Zeichenschule in Ortisei, setzte seine Studien an der Königlichen Kunstakademie in München fort und beendete sie an der Wiener Kunstakademie. Nach Arbeiten für diverse Kunstwerkstätten und der Übersiedlung nach Wien, wurde er Partner im Atelier Kautsky's Söhne & Rottonara. Er schuf Bühnenbilder in Mittel- und Osteuropa, in England und in den USA. Ab 1897 arbeitete er am Preußischen Königshof für Kaiser Wilhelm II. 1903 gründete er in Berlin eine Filiale von Kautsky & Rottonara. Er starb 1938 in Wien. Am Ende der 90er-Jahre entdeckte man bei Restaurierungsarbeiten im Hotel Posta Zirm, wo er geboren wurde, 6 Originalbilder des Künstlers: ein Bildnis der Mutter, eines des Vaters und vier Studien zu Bühnenbildern. Interessant Rottonaras Technik und Fantasie: für einige in China spielende Szenen, ein Land das er überhaupt nicht kannte, malte er einfach einige Wiener Stadtelemente und schmückte sie mit Dekorationen und Details, die an die Welt von China und ihre Traditionen erinnern. So sind die vornehmen Häuser des kaiserlichen Wiens, verziert mit roten Laternen, Wandteppichen, Standarten, Drachen und anderen Elementen zu bewundern, die im Betrachter das lebendige Gefühl erwecken, in ein geheimnisvolles, unbekanntes China einzutauchen. Die Bilder wurden gereinigt, restauriert und werden im Hotel ausgestellt.





Auf Entdeckung der Reize des Val Travenanzes

Das Val Travenanzes führt für mehr als 20 km durch einige der schönsten und eindrucksvollsten Landschaften der Dolomiten. Die Wanderung dauert rund 6 Stunden, ist nicht schwierig, aber die Rückkehr muss organisiert werden. Vom Falzaregopass geht es mit der Seilbahn auf den Lagazuoi, dann Abstieg bis zur Gabelung Travenanzes. Man geht zuerst den Weg Nr. 402 abwärts, dann den Weg Nr. 401 mitten hinein in das Val Travenanzes. Geologisch äußerst interessant sind die Erdschichten, die links vom Weg an die Oberfläche kommen und mit unterschiedlichen Farbtönen und Äderungen Aufschluss über die mineralische Bodenzusammensetzung geben. Zu unserer Rechten begleiten uns zuerst das Castelletto, dann die vordere Tofana. Wir können nun die "drei Finger" erkennen, den wilden Klettersteig Meneghel, der auf die Fontana Negra und zur Giusanahütte führt. Auf der linken Seite hingegen die Fanespitzen und der berühmte Klettersteig Tomaselli. Dann sehen wir ebenfalls auf der linken Seite den Monte Cavallo und die Gipfel der Furchia Rossa, nach der auch der Klettersteig benannt ist. Rechts haben wir bald die mächtigen Spitzen der mittleren und hinteren Tofana im Blick. Von der Alm von Travenanzes (keine Jausenstation) und nach Überquerung des Wildbachs, führt der Weg im ständigen Auf und Ab rechts an der Tofana vorbei, während links der Vallon Bianco und seine schneeweiße Geröllhalde sichtbar sind. Wir sind nun merklich tiefer und der Weg über die Brücke der Cadoris mündet in den Forstweg, der uns nach Fiammes und zum Ende unserer Wanderung führt. Von Fiammes geht es zuerst nach Cortina, von dort kann man einen Linienbus auf den Falzaregopass nehmen.

Erich Kostner, ein Leben für den Tourismus im Gadertal: gründet ersten Sessellift in Italien

Erich Kostner wird am 26. Januar 1921 im Gasthaus Post in Corvara als jüngstes der sechs Kinder von Franz und Ottilia Kostner geboren. Nach der Pflichtschule besucht er zuerst in Trient, dann in Bozen eine kaufmännische Schule. In den Ferien hilft er seiner Familie im Hotelbetrieb. Da sein Bruder Franz kein Interesse für den Betrieb bekundet (geht ganz in seinen Pflichten als Bürgermeister von Corvara auf), will der Vater dem jungen Erich die Geschäfte des Hotel Posta übergeben. So besucht er die Hotelfachschule in Meran. Nach ihrem Abschluss beginnt seine Lehrzeit in einigen renommierten Hotels, wo er zuerst im Empfang, dann in der Verwaltung arbeitet. Der junge Erich Kostner ist neugierig, er will alles wissen und lernen. Eine Gewissheit begleitet und hilft ihm in seiner ganzen Berufs- und Lebenserfahrung: da er auf keinen kräftigen Körperbau zählen kann, legt er stets seine ganze Kraft und alle Energie in den eigenen Verstand, seine angeborene Schlaueit, seinen Scharfsinn und sein Talent. Über seinen Vater erhält er eine Anstellung im Grand Hotel von Kitzbühel. Er bezieht kein Gehalt, aber dank seiner Betriebsamkeit kann er sich während der Wintersaison ein kleines Kapital mit Trinkgeldern verdienen. Es ist das Jahr 1939, nach seiner Rückkehr wird er von der Gemeinde Corvara beauftragt, die Liegenschaften aller Personen zu schätzen, die für Deutschland gestimmt hatten. Die Schätzung dauert zwei Jahre, jedoch am Ende erhält er keinerlei Entlohnung für seine Arbeit. Sein Vorteil aber ist, dass er nicht einberufen wird. Das geschieht jedoch nach beendeter Arbeit, am 8. Oktober 1942. Erich Kostner wird zuerst nach Innsbruck, später nach Berlin versetzt. Dann kommt er nach Lyon, wo er der Luftwaffe zugeteilt wird und einen Kurs als Bordfunker besucht.

1945, nach Ende des Dritten Reichs, kehrt er nach Berlin zurück und wird von den Alliierten gefangen genommen. Die Zeiten sind hart, geprägt von Elend, Hunger und Angst. Mit Verstand und Unternehmungslust gelingt es Erich Kostner, die Lage zu meistern und in Anwendung aller Listen am 22. Dezember 1945 heil und gesund nach Corvara zurückzukehren. Er nimmt die Arbeit im Hotel wieder auf, aber weiß sehr bald, dass sein Weg ein anderer ist. Er erkennt, dass ein Umdenken im Tourismus für das Tal Vorrang hat, vor allem was die Wintersaison betrifft. In ihm reift die Idee, eine Lifтанlage zu bauen, die Corvara mit dem Col Alto verbindet. Geld aber ist knapp, daher muss eine billige Lösung gefunden werden, die gleichzeitig einen guten Komfort und eine akzeptable Personenzahl pro Stunde garantiert. So wird der erste Sessellift von Italien gebaut, der 1946 in Zusammenarbeit mit der Firma Hölzl von Meran eröffnet wird. Die Bevölkerung von Corvara, die zur Teilnahme am Projekt eingeladen wird, beteiligt sich nicht, da seine große Bedeutung nicht verstanden wird. 1952 wird der Skilift „Capanna Nera“ gebaut, die zweite Lifтанlage im Gadertal, mit der Erich Kostner die Abhaltung von Skikursen und Skifahren auch für weniger Erfahrene erleichtern wollte. Wer damals die legendäre Sella Ronda mit Skiern bewältigen wollte, benötigte dazu mindestens 2 Tage für die diversen Verbindungen. Niemand war aber an einer Kooperation mit anderen Tälern zur Verbesserung der Verbindungen für Skifahrer interessiert; die Menschen war engstirnig und fest entschlossen, die Gäste innerhalb des eigenen Territoriums zu halten.

Aber wie schon so oft, gelang es Erich Kostner mit Überzeugungskraft und Organisationstalent, im Winter 1973/74 mit Dolomitisuperski das größte Konsortium-Skigebiet der Welt zu eröffnen. Erich Kostner setzt mit Leidenschaft seine Arbeit fort, um das Gadertal zu einem der besten und am besten organisierten Skiorten der Welt zu machen, wobei bei allen Projekten dem Schutz der Natur eine wesentliche Bedeutung zukommt. Er hofft, dass auch die nächsten Generationen die Begeisterung und Hingabe teilen wird, die der Antrieb für ihn und die anderen Pioniere des Tourismus im Gadertal waren, um den Weg im Respekt vor den herrlichen Dolomiten fortzusetzen, die der kleinen, ladinischen Gemeinde so viel gegeben haben.

Taverne Posta Zirm: neu und erfolgreich, Abendmenü für Nachtvögel mit ladinischen Schmankerln

Die Taverne Posta Zirm im neuen Kleid: mit der Wiedereröffnung im letzten Winter hat sich das Lokal baulich und im Angebot erneuert. Unverändert die herrliche Decke und der Disco-Bereich, während der vordere Raum völlig umgestaltet wurde und jeden Abend von 19.00 bis 22.30 einen Restaurantbetrieb mit ladinischen Gerichten anzubieten hat. Eine erfrischende Idee, die Verbindung ladinischer Küchentradition mit der gemütlich-fröhlichen Atmosphäre unserer Taverne! Die Gelegenheit, einen angenehmen, köstlichen Abend in lieber Gesellschaft zu verbringen. Unverändert auch das übrige Programm der Taverne Posta Zirm: nach dem Restaurantbetrieb wird sie für Nachtschwärmer wieder zum beliebten Treffpunkt für Unterhaltung, Musik und Tanz im Gadertal.

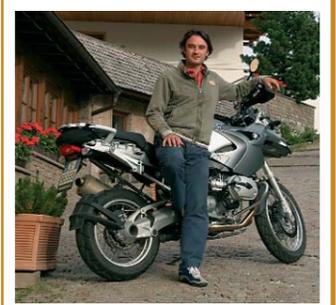


Mit dem Mountainbike zu ladinischen Bauernhöfen

Im Alta Badia gibt es zahllose Strecken für Mountainbikes verschiedener Schwierigkeitsgrade. Hier eine leichte, kurze Route, die auf Feldwegen und Asphalt zu ladinischen Bauernhöfen führt. Von Corvara geht es flussabwärts bis zur Abzweigung nach links zum Hotel Cristallo. Durch den Ort Verda hindurch, weiter über den mit "C1" bezeichneten Weg zur Kirche von La Villa. Vorbei an der "Ciasa Rottonara", führt der Weg zum Sompunt See und von dort nach Pedraces. Am anderen Ende des Ortes steigen wir nach St. Leonhard auf. Hundert Meter vor der Kirche zweigt man nach rechts in Richtung "Oies" ab und folgt den Wegweisern nach La Villa, vorbei an den alten Bauernhöfen von Fisti, Craciurara und Cianins. Dann geht es hinunter nach Altin und über den Feldweg am Fluss zurück nach Corvara. An der Kreuzung nach Oies empfiehlt sich ein Abstecher zur Kirche des hl. Freinademetz und zu seinem Geburtshaus. Im Tourismusbüro des Ortes erhält man Karten mit den Mountainbike-Routen.

Ride the Dolomites: neue Emotionen mit "Classic Tour"

"Ride the Dolomites", von Franz Kostner mit viel Leidenschaft und Engagement ins Leben gerufen, ist für viele Motorradfreaks zum unverzichtbaren Fixpunkt geworden. Eine Gelegenheit, Freunde zu finden und wiederzufinden, neue Emotionen auf den berühmten Kehren über die Dolomiten zu erleben oder neue Routen zu entdecken. Paketangebote von 3 oder 5 Tagen beinhalten von Franz selbst geführte Touren, Degustation von ladinischen Köstlichkeiten und die Gelegenheit für Relax pur, angeboten von unserer Wellness-Farm & Fitness. Classic Tour vom 7. bis 10. Juni und vom 13. bis 16. September beinhaltet drei Übernachtungen mit Halbpension, Mittagessen einschließlich Getränke und alle geführten Touren. Preis pro Person: euro 303,00 Mit Biker in the Dolomites, vom 7.06 bis 30.09, erhalten Motorradfahrer einen Sonderpreis: 3 Nächte zum Preis von 2, mit Halbpension, ab euro 168,00.



Sommer 2007

SOMMER WELLNESS-WOCHEN

Vorsaison

07.06 ▶ 29.06.2007
02.09 ▶ 30.09.2007

Zwischensaison

30.06 ▶ 20.07.2007
26.08 ▶ 01.09.2007

▶ Alpin-Amazonas-Woche

7 Tage Halbpension

- 1 Reves d' Amazonie (Maria Galland)
- 1 Heubad
- 1 Milchbad
- 1 Shiatsu-Massage

▶ Vorsaison

ab €750,00

▶ Zwischensaison

ab €810,00

▶ Schönheitswoche Sie & Er

7 Tage Halbpension

- 1 Pediküre
- 1 Maniküre mit Lackieren
- 1 Tiefenreinigung für Gesicht
- 1 Solarium

▶ Vorsaison

ab €620,00

▶ Zwischensaison

ab €675,00



Sommer 2007

BIKER IN THE DOLOMITES

Vorsaison

07.06 ▶ 29.06.2007
02.09 ▶ 30.09.2007

Zwischensaison

30.06 ▶ 20.07.2007
26.08 ▶ 01.09.2007

▶ 3 Nächte zum Preis von 2

Halbpension

▶ Vorsaison

ab €168,00

▶ Zwischensaison

ab €184,00

Sommer 2007

SOMMER WELLNESS-WOCHENENDE

Vorsaison

07.06 ▶ 29.06.2007
02.09 ▶ 30.09.2007

Zwischensaison

30.06 ▶ 20.07.2007
26.08 ▶ 01.09.2007

▶ Antistress-Wochenende

Empfohlener Aufenthalt

2 Nächte

Donnerstag - Sonntag

Bed & Breakfast

- 1 Rosenblätterbad
- 1 Antistress-Massage
- 1 Behandlung Chi-Master

▶ Vorsaison

ab €260,00

▶ Zwischensaison

ab €274,00

▶ Schönheitswochenende

Sie & Er Empfohlener

Aufenthalt 2 Nächte

Donnerstag - Sonntag

Bed & Breakfast

- 1 Rosenblätterbad
- 1 Antistress-Massage
- 1 Behandlung Chi-Master

▶ Vorsaison

ab €240,00

▶ Zwischensaison

ab €255,00

Sommer 2007

ANGEBOTE UNTER DER WOCHE

Vorsaison

07.06 ▶ 29.06.2007
02.09 ▶ 30.09.2007

Zwischensaison

30.06 ▶ 20.07.2007
26.08 ▶ 01.09.2007

▶ Angebote beinhalten Über-

nachtung mit Halbpension.

Zur Belebung von Körper

und Geist, verbinden wir die

täglichen Behandlungen in

der Wellness Farm mit ge-

führten Wanderungen und

Gymnastik in den Dolomi-

ten, ein wunderbares Reser-

voir für neue Energie und

heilsam gegen Stress und

Ermüdung

Außerdem, Besichtigung

von Kunst- und Geschichts-

denkmälern auf den Spuren

von Vergangenheit und be-

sonderen Traditionen des

Gadertals. Wer an Wande-

rungen teilnimmt, erhält

vom Posta Zirm ein

schmackhaftes Lunchpaket,

wer im Hotel bleibt, ein ge-

sundes Mittagsgesicht.

▶ Antistress-Tage

4 Nächte zum Preis von 3

Unter der Woche

Halbpension

- 1 Rosenblätterbad
- 1 Antistress-Massage
- 1 Behandlung Chi-Master

▶ Vorsaison

da €310,00

▶ stagione intermedia

da €335,00

▶ Schönheitstage Sie & Er

4 Nächte zum Preis von 3

Unter der Woche

Halbpension

- 1 Tiefenreinigung für Gesicht
- 1 Pediküre
- 1 Solarium

▶ Vorsaison

ab €325,00

▶ Zwischensaison

ab €350,00



*Essen macht Spass!
steht hier im
Vordergrund.*

Dr. med. Rolf Becker ist Arzt für Allgemeinmedizin und seit 26 Jahren selbstständig praktizierend in Wolfsburg/Niedersachsen - Deutschland tätig. Mit seiner jahrelangen Erfahrung als Ernährungsberater der Deutschen Gesellschaft für Diätetik vermittelt er in wöchentlichen Kursangeboten das Wissen um gesundes Essen und die richtige Ernährung. „Essen macht Spass!“ steht hier im Vordergrund. Als Arzt für Fitness- und Gesundheitszentren begleitet er seine Kursteilnehmer auch auf dem Weg zu gesunder Bewegung. Mit Walking und Nordic Walking schafft er den Brückenschlag zu „Bewegung, die Spass macht!“

*Richtig zu Essen spielt
eine zentrale Rolle
in unserem Leben.*

Wellness beginnt beim Essen. Genießen Sie die Freude am Essen und lernen Sie, dass der bewusste Umgang im Einklang mit dem persönlichem Wohlbefinden steht. Essen steuert im Wesentlichen die Züge des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Durch schmackhafte und ausgewogene Ernährung mehr Energie für den Alltag. Endlich weg von dem Gefühl der Schwere. Der bewusste Umgang damit ist eine Dimension der menschlichen Kultur und aller Religionen. Den richtigen Umgang kann man lernen. Finden Sie während dieser Woche Ihre eigene Dimension zum richtigen Essen indem sie mit Hilfe eines Fachmannes eigene Essgewohnheiten besprechen und in Frage stellen können. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit der Möglichkeiten gesund, und dennoch schmackhaft, zu essen überraschen.

September 2007

UNSER WOCHEN-PROGRAMM

22.09 ▶ 29.09.2007

Wellness beginnt beim Essen

▶ Die Kursteilnahme beinhaltet:

- 7 Tage Vollpension im Posta Zirm Hotel in Corvara/Dolomiten, Südtirol.
- ▶ Tägliches Seminar in Kursform von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr mit Dr. Rolf Becker.
- ▶ Erläuterungen und gemeinsame Diskussionsrunden über gesundes Essen und richtige Ernährung.
- ▶ Tägliche Nordic Walking Ausflüge für Einsteiger und Fortgeschrittene im Rahmen des Morgenprogramms.
- ▶ 1 Paar top Nordic Walking Stöcke.
- ▶ 1 Polar Herzfrequenzmesser, dazu auch die Einführung zum korrekten individuellen gebrauch.
- ▶ 1 Messung der Körperzellzusammensetzung mit individueller Beratung.
- ▶ Menüs mit ausgewiesenem Kalorieninhalt für die eigene Kontrolle und Erfahrung beim Essen.

IHR NACHMITTAGS-PROGRAMM

22.09 ▶ 29.09.2007

Wellness beginnt beim Essen

▶ Die Kursteilnahme beinhaltet:

- 7 Tage Vollpension und Teilnahme am Kurs (und Leistungen wie beschrieben):
- ▶ € 995,00 pro Person.
- Der Nachmittag steht ganz zu Ihrer freien Verfügung. Wir bieten auf Wunsch Massagen, Sauna, Wellness und Vollakupunktur, sowie Golf und Wanderausflüge in den sommerlichen Dolomiten an.**

▶ Mindestteilnehmerzahl:

10 Personen.

▶ Maximale Teilnehmerzahl:

20 Personen.

▶ Verbindliche Anmeldung bis zum 31.08.07

▶ Vollakupunktur:

Dr. Med Doris Becker bietet in dieser Woche Vollakupunktur an.





Auch heute noch werden im Gadertal Hochzeiten nach alten Gebräuchen und Traditionen gefeiert. Einst beteten am Hochzeitstag die Brautleute in der Früh gemeinsam den Rosenkranz und bereiteten sich dann auf die Feier vor. Die Braut trug das traditionelle, schwarze Seidenkleid mit weißem Spitzenkragen und weißer Seidenschürze. Auf dem Kopf prangte eine weiße Krone aus Wachsblüten, die in Zöpfen über den Rücken hingen. Ein gleiches Blumensträußchen schmückte Rockkragen und Hemd des Bräutigams. Zur Kirche ging man zu Fuß und versuchte, die Fallen der "Parade" zu umgehen, die Freunde und Verwandte zur allgemeinen Belustigung ersonnen hatten. Vor allem der Bräutigam musste ein Trinkgeld für die Witzbolde "berausrücken", um endlich mit seiner Liebsten die Kirche betreten zu können. Der kirchlichen Feier folgte das Hochzeitsmahl mit traditionellen Gerichten. Die „Entführung“ der Braut, die der Trauzuge wieder finden musste, gehörte dazu. Nach Zahlung eines „Lösegeldes“ brachte er die Braut zurück, die Diebe wurden in Ketten gelegt. Die älteren, noch ledigen Brüder und Schwestern der Brautleute, mussten unter dem allgemeinen Gelächter und den Scherzen der Hochzeitsgäste, ein Zicklein ohne Hörner als Unterpfund kaufen. Am späten Abend endete das Fest mit dem "gratuné", einem Tanz, zu dem alle eingeladen waren.



POSTA
ZIRM
HOTEL

BUNDE

Mountain Pass Naturschutz für das Gadertal

Guten Anklang beim Publikum fand die neue Initiative des vorigen Sommers "Mountain pass - Alta Badia", ein Abonnement für die Nutzung aller Lifтанlagen und öffentlichen Linienbusse im Tal während der Sommermonate. Das Abonnement gilt für fünf aufeinander folgende Tage während der Woche. Der Preis ist überaus günstig, auch mit Familienangeboten. Eine Initiative, die von Fremdenverkehrsbetrieben und unseren Gästen begeistert aufgenommen wurde, die autofrei und ohne hektische Parkplatzsuche zu den verschiedenen Orten im Tal und schönsten Aussichten in den Dolomiten gelangen. Das belastet die Umwelt nicht und schützt Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt. Mit dem Sommerbetrieb der Kabinenbahn Frara, die das Gadertal mit dem Grödnertal verbindet, könnte dieses An-



Bäuerliches Leben: Tradition und Naturverbundenheit

Bevor das Gadertal vom Tourismus entdeckt wurde, verliefen die Jahreszeiten ganz anders als heute. Einem langen, kalten Winter, den die Menschen meist im Haus am warmen Feuer verbrachten, folgte ein kurzer Sommer, in dem man ernten musste, was der wenig fruchtbare Boden und das oft feindliche Klima geben konnten. Ein Gadertal ohne Hotels, Skilifte und Touristen ist heute kaum vorstellbar. Das Gadertal früherer Zeiten, bewohnt von einfachen Leuten, die das Land im Rhythmus der Natur, nach alter Sitte und Tradition bestellten. Ein Leben in Armut, mit der Landwirtschaft als Basis für den Lebensunterhalt, aber auch ein soziales Gefüge, das durch große, kollektive Solidarität gesichert wurde. Man half und tröstete sich gegenseitig in schwierigen Zeiten, aber man war auch gemeinsam fröhlich, wenn Feste wie beispielsweise beim Almbtrieb im Herbst gefeiert wurden. Zu diesem Anlass wird auch heute noch die Leitkuh mit Blumen und Flitter geschmückt. Fleisch zu essen war ein Luxus: Kühe und Ziegen dienten der Erzeugung von Milch und Käse. Im Hof scharften Hühner und Gänse, aus ihren Federn wurden warme Daunendecken hergestellt. Im Stall stand meist auch ein Schwein, das im Dezember von einem fahrenden Schlächter geschlachtet wurde, ein großes Fest: man machte Knödel aus Blut und Leber und "liagnes" (Würste), Speck wurde geräuchert. Die Grundnahrungsmittel waren Milch, Käse, Gerste, Roggen, Maismehl, Kartoffel. Es gab nur einen Arzt im Tal, jeder Ort hatte einen Lehrer, der alle Kinder in einer

gemeinsamen Klasse unterrichtete. Damals schneite es häufig und der Schnee lag auch einige Meter hoch. Auf primitiven Holzskiern oder "liöse" (Schlitten) rutschten die Schulkinder die Hänge hinunter bis zur Schule. Wesentlich länger und mühsamer war der Heimweg... Wehmütige Erinnerungen an alte Zeiten!



Franz Kostner
die erste Expedition
in den Himalaya



"...Daheim nahm ich meine Arbeit als Schreiner wieder auf und bald auch die des Bergführers. 1901 begleitete ich Prof. Merzbacher aus München auf einigen Touren in die Sella-Gruppe. Er war damals in Bergsteigerkreisen bereits bekannt; er hatte zwei Jahre im Kaukasus verbracht und einige bedeutende Gipfel bestiegen.... Er war dabei, eine Expedition in das Tianschan-Gebirge im Himalaya vorzubereiten und fragte mich, ob ich als Bergführer mitmachen wolle. Begeistert sagte ich zu... Im November 1901 begab ich mich nach Innsbruck, wo ein Freund von mir als Schreiner arbeitete. Das war auch mein Beruf und