



Wagen wegen der zu starken Belastung durch das Gepäck. Wir mussten in Aulia-Ata, einer großen Poststation, Halt machen und zwei Wagen für das

Gepäck mieten. Am Tag war die Hitze so groß, dass wir anhalten und uns unter dem Wagen vor der Sonne schützen mussten; daher fuhren wir die Nächte durch. ...In Karakol erwarteten uns drei weitere Mitglieder der Expedition. Zusammen setzten wir die Reise fort und nach 90 km erreichten wir Karkara, wo die Poststation das einzige, feste Gebäude war. Vier Monate im Jahr fand hier ein großer Markt statt, für den zahlreiche Holzbaracken errichtet wurden. Dort kauften wir 47 Pferde für unsere Expedition. Außerdem versorgten wir uns mit Sätteln, Decken und Seilen. Wir warben auch einige Führer an, die dschikiti genannt wurden, und einige Träger. 50 km nach Karkara erreichten wir in Narinkol unser Basislager zu Füßen des Tianschan-Gebirges, auf 1813 m Seehöhe und nur 3 km vor der chinesischen Grenze... Von Corvara bis hierher hatten wir 56 Tage gebraucht... Am 11. Juli brachen wir in das Gebirge auf. Nach zwei Tagen hielten wir in einem wunderschönen Tal an. Über einer mit Gletschern übersäten Gebirgsmauer von 6000 m Höhe, erhob sich die Pyramide des 7200 m hohen Khan Tengri. Hauptzweck unserer Expedition war die Erforschung der höchsten Region des zentralen Tianschan und die Besteigung einiger seiner Gipfel. Zwei Träger trugen unser kleines Zelt und die Schlafsäcke auf den Gletscher, wo wir unser Lager aufschlugen. In der Nacht schneite es und die Temperatur sank auf -20°. In der Nähe unseres Zeltes fanden wir die Spuren zweier Panther, wir folgten ihnen, bewaffnet, zum Gletscher, aber ohne etwas zu entdecken. Drei Tage benötigten wir für die Erforschung des östlichen Gletschers...".

dann zu Fuß zum Passo Campolongo absteigen. Hier nehmen wir den Bus zum Pordoi-Pass und steigen auf den Weg bis zur an der Straße liegenden Schutzhütte Lupu Bianco ab. Je nach verfügbarer Zeit und Kraftreserven können wir zum Sellajoch den Bus nehmen oder zu Fuß den Weg durch Wald und Alpen gehen. Auf der Passhöhe angekommen, geht es mit dem Bus auf das Grödnertal. Von hier können wir entweder zu Fuß über den Wasserfall-Weg nach Corvara absteigen oder wieder zur Jimmy-Hütte aufsteigen, dann hinunter nach Colfosco mit der Seilbahn Frara und auf dem Borest-Weg nach Corvara wandern. Wird die Zeit knapp und die Müdigkeit zu groß, kann man selbstverständlich auch per Bus nach Corvara zurückfahren. Die Busse der Sellaronda befahren die Strecke ?sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn. Eine Broschüre mit Fahrplan und Haltestellen der Busse ist kostenlos in den Fremdenverkehrs-büros erhältlich.

Ein Leben für das Gadertal: Cescio Kostner Ski, Tourismus, Familie

“Cescio” Kostner, Klasse 1905, war einer der ersten Skilehrer Italiens und im Gadertal eine bekannte Persönlichkeit. Der Sohn Josef Kostners und Bruder von Franz erlernte zwei Berufe: Tischler und Bergführer. 1927 erhielt er in Courmayeur das Skilehrer-Diplom des italienischen Alpenvereins. Sein Ausweis mit der Nummer 10 war der erste, der für einen Südtiroler ausgestellt wurde. Außer in den Dolomiten, war er Skilehrer auch in Piemont und in den Abruzzen. Zu seinen zahllosen Schülern gehörte sogar Mussolini, dem er am Terminillo das Skifahren beizubringen versuchte, allerdings ohne großen Erfolg. Wie Cescio sagte, hatte der Duce kein besonderes Talent für diesen Sport. “Der Duce - erzählte er - machte mit seiner Familie und vielen Leibwächtern in Terminillo Urlaub. Neben seiner Frau... war auch die Geliebte da, Claretta. Im Gegensatz zum Image, das er sich aufbauen wollte, war er für den Freiluftsport gar nicht geeignet und auch mit der einfachsten Skitechnik hatte er Schwierigkeiten. Außerdem war Geduld nicht gerade seine große Tugend.” Gleichzeitig betätigte sich Cescio als Rennfahrer und gehörte jahrelang dem italienischen Skinationalteam an. Er nahm am ersten Fis-Rennen teil, am ersten Skirennen auf dem Plan de Coronas (das er gewann) und auch am ersten Riesenslalom auf der



Marmolada, bei dem er Zweiter wurde. Und gerade anlässlich eines Rennens, lernte Cescio eine weitere “berühmte” Persönlichkeit kennen. “Wir waren damals in Berchtesgaden” - erzählte Cescio - und mussten an einem Demonstrationsrennen zu Ehren des Führers teilnehmen, der sich als wahrer Diktator erwies.” In Corvara besaß er als Erster ein Moped, was seine Gleichaltrigen mit einem nicht geringen Neid erfüllte. Als er nach Bruneck übersiedelte und das Hotel Corso erwarb, erlernte er auch den Hotelberuf. Nach einem Leben, das er ganz dem Sport, Tourismus und der Familie gewidmet hatte, ist Cescio am 30. November 2006, nur wenige Tage vor seinem 101. Geburtstag, von uns gegangen. Aber wir alle erinnern uns an ihn auch als einen Pionier des Skisports im Gadertal: hier hatte er den Skiunterricht weitergeführt, mit dem Jahre früher sein Onkel Franz Kostner begonnen hatte. Ein Sport, der in den späteren Jahren dieses herrliche Tal zu Wohlstand geführt hat.



Steine: Hot Stone Massage. Ein wahres Allheilmittel für Körper und Geist aus antiker Tradition

Stone Massage oder Massage mit Steinen: eine antike Heilkunst, verwendet in der indischen Ayurveda, von Ägyptern, Indianern, Sumerern und in Tibet, zu medizinischen Zwecken, um die Ausgewogenheit der Chakren wiederherzustellen oder negative Energieschwingungen zu beseitigen. Ein Weg, um Körper und Geist durch die wechselseitige Wirkung von natürlichen Elementen und eigener Willenskraft in einen Zustand der völligen Entspannung zu versetzen. Meist werden Lava- oder Basaltsteine verwendet, da sie die Wärme am längsten speichern können. Die auf eine Temperatur von 60-70 Grad erwärmten Steine werden in der Massage unterschiedlich eingesetzt, um Probleme in den Bereichen Ästhetik, Kreislauf, Muskulatur, Nervensystem zu behandeln oder Energieblockaden zu beseitigen. Zahlreich die wohltuenden Wirkungen dieser Massage: sie löst Lymphstau, verbessert den Feuchtigkeitshaushalt und lindert rheumatische oder arthritische Schmerzen. Das durch die Steine erzeugte, angenehme Wärmegefühl, ist ein Allheilmittel für Körper, Geist und Seele: der ganze Organismus füllt sich mit vitaler, gesunder Energie für neues Wohlbefinden und Erholung. Die vollkommene Entspannung führt zu einem mentalen und physischen Gleichgewicht und schenkt Ruhe und Ausgeglichenheit. Ein intensives, neues Wohlbefinden für Sie und Ihren Körper: Sie können es ausprobieren, in der hoteleigenen Wellness Farm!

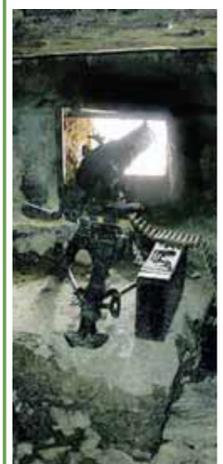
“Worte und Musik... und Löcher im Käse” eigenwilliges Projekt von Simon Kostner

Der begabte junge Künstler Simon Kostner aus Corvara hat durch seine iadinischen Theaterprojekte starke Impulse in der Pflege und Verbreitung dieser Minderheitensprache gesetzt, die auf ein so reiches, kulturelles Gepäck verweisen kann. Simon besuchte das DAMS-Institut in Bologna und machte sein Diplom in der Fachrichtung Musik. In New York besuchte er einen englischen Sprachkurs und entdeckte dabei seine Leidenschaft für das Theater. Der Beifall der Menschen, die sein natürliches Talent sehr rasch erkannten und die spontane Art seiner Bühnenauftritte gaben ihm den Antrieb, in dieser Richtung weiterzumachen. Heute beschäftigt sich Simon mit allen Aspekten einer Theateraufführung, vom Drehbuch bis zur Regie und tritt manchmal auch als Schauspieler auf. In seinen Geschichten erzählt er vom Alltag der einfachen Menschen, von ihren Eigenheiten, kleinen Fehlern und Schwächen, die oft verborgen bleiben. Seine Bilder entnimmt er mit Vorliebe der Realität, in der sich die Menschen wie in einem Spiegel sehen und wieder finden können. Er beschreibt eine Gesellschaft, die einen gewissen, aber nicht immer von einer soliden, kulturellen Basis getragenen Wohlstand erreicht hat, mit Ironie oder surrealem Humor, überhaucht von subtiler Melancholie. Sein letztes Projekt ist ein Monolog, zu dem er auch Text und Inszenierung liefert: ein Experiment, das von Publikum und Kritik erfolgreich aufgenommen wurde und es ihm ermöglicht hat, seine Talente voll auszuspähen und neues Selbstvertrauen zu gewinnen. Der Titel? “Worte und Musik...und Löcher im Käse.” Der Monolog gliedert sich in zwei Teile: der erste Teil aus Worten und Musik besteht aus Barockstücken mit kurzen Texten, die mit der fantastischen Beschreibung eines Balls in einem englischen Schloss und einer Gebirgswanderung, irrealer, traumhafte Stimmungen, Emotionen und Situationen entstehen lässt. Der zweite Teil, “Löcher im Käse”, erzählt vom Abend einer Familie mit ihren Gästen, der wegen einer von einem Kind gestellten, unschuldigen Frage, tragisch endet: “Woher kommen die Löcher im Käse”. Diese ungewohnte Frage bringt die Anwesenden in Verlegenheit, die keine befriedigende Antwort finden können. Es entsteht eine tragische Situation, die zur völligen Auflösung von Familie und Freundschaften führt.

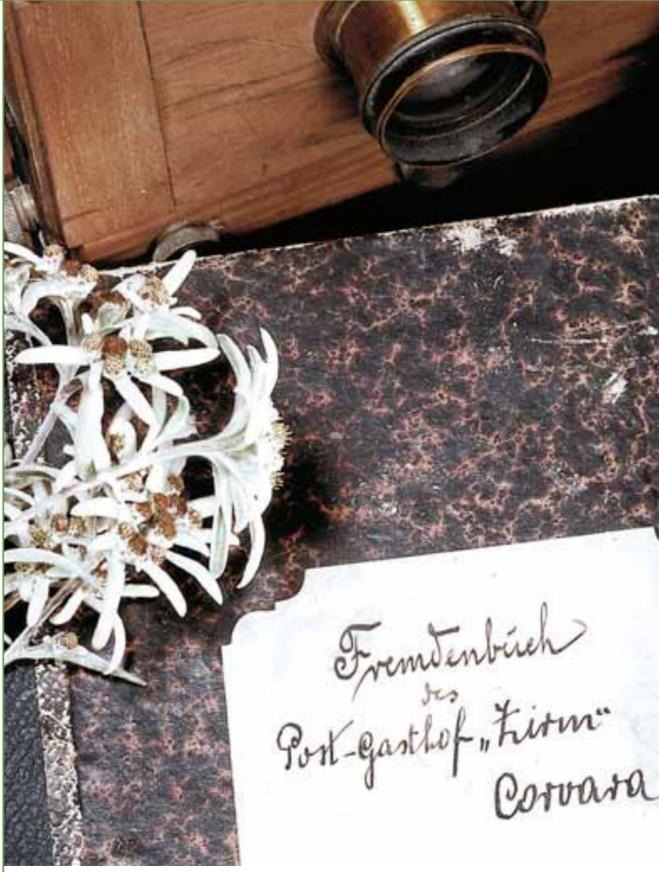


Kaiserjägerweg: eine faszinierende Wanderung auf den Spuren des 1. Weltkrieges

Der Kaiserjägerweg wurde vor wenigen Jahren eröffnet und führt vom Valparolapass auf den Gipfel des Lagazuoi; er besteht aus den Laufgräben, die von den Österreichern im 1. Weltkrieg in die Felsen gegraben wurden. Wir lassen das Auto am Parkplatz der alten Festung am Valparolapass (jetzt ein Museum) und nehmen den Weg, der gegenüber seinen Anfang nimmt: über ?einige Geröllfelder gewinnen wir rasch an Höhe. Sehr bald stoßen wir auf einige Reste von Militärlagern, Befestigungen und einen kleinen Tunnel, der als Lazarett gedient hatte. An den Felsen angekommen, überqueren wir eine erste Schlucht auf bequemen Holztreppen und dann eine zweite, tiefere, über eine spektakuläre Hängebrücke. Ein fest verankertes Seil hilft uns, eine kurze, exponierte Strecke sicher zu überwinden. Wir folgen dem Weg, der sich durch die Felsen schlängelt und erreichen nach 2 Stunden bequemer Gehzeit die Spitze des Lagazuoi, wo sich ein herrlicher Rundblick über die ganze Pracht der Dolomiten bietet. Faszinierend auch der Abstieg entlang der Lagazuoi-Tunnel (rund 1 1/2 Stunden); am Ende angelangt, empfehlen wir einen kurzen Abstecher zur Cengia Martini. In Alternative kann man den gleichen Weg zurückgehen



oder den Pfad zum Falzaregopass nehmen, der an der Schutzhütte Lagazuoi knapp unter dem Gipfel beginnt. Außerdem steht auch die Seilbahn zur Verfügung, die unter der Schutzhütte abfährt. Man kann den Kaiserjägerweg auch vom Falzaregopass erreichen (um den Rückweg zum Valparolapass entlang der Straße zu vermeiden). Für den Abstieg über die Tunneln braucht man unbedingt Taschenlampe und Windjacke. Die Route ist technisch nicht schwierig, verlangt aber Schwindelfreiheit.



Das Posta Zirm Hotel erzählt: 100 Jahre Geschichte, Anekdoten Freundschaft, Erinnerung, Geplänkel

Erinnerungen, Anekdoten, Geplänkel oder 100 Jahre Posta. Wie könnte man die Abende am rauchigen Kamin beim Studium von Karten und Klettertouren vergessen! Nur wer die Prüfung der „Schwindelfreiheit“ bestanden hatte, durfte mit der Gruppe der kühnen Bergsteiger frühmorgens und nach einem kräftigen Frühstück in die Berge aufbrechen. ...Und wer daheim bleiben musste, konnte Berge und Wälder nur im Unimog bewundern, laut singend Pässe und Anhöhen hinauf und hinunter fahrend. Jeder hatte am Abend etwas zu erzählen, voll Stolz und mit ein wenig Fantasie: von kühnen Unternehmungen oder unglaublichen Abenteuern. ...so stark war das Erschauern, das ein Abstieg in doppelter Seilschaft hervorrief, dass bei der Abreise sogar die Koffer über den Balkon abgesetzt wurden. ...absolut zielgenau! ...und während die Alpinisten steile Gipfel erklommen, nahm das Leben im Hotel seinen ruhigen Gang, mit jungen Müttern, die ihre Babys versorgten und respektablen Damen, die mit leidenschaftlichem Eifer gute Ratschläge erteilten. Und wie viele Klagen über ungebärdige Kinder, die mit ihrem Lärm das wohlverdiente Mittagsschlafchen störten! Die Abende waren friedlich, man spielte endlos Karten oder plauderte bis spät in die Nacht hinein. War das Wetter am nächsten Morgen gut, ging es zum Picknick: bei Polenta, Würstchen, Gesang und Tanz ging es immer lustig zu, und Frau Cherubina in ihrem schönsten Tiroler-Dirndl füllte eifrig die Gläser! Wie viele Erinnerungen birgt das Posta, wie viele Geschichten und Freundschaften! Aber die Story geht weiter und jede Saison fügt neue Histörchen hinzu. Herzlichen Dank an alle! Ihre Familie Kostner



Alta Badia Sommer 2008: viel Abwechslung mit Sport, Musik, Unterhaltung, Folklore, Kultur

Auch 2008 wird das reichhaltige Sommerprogramm im Alta Badia mit dem Marathon “des Dolomites” eröffnet: bereits zum 21. Mal startet am 29. Juni 2008 dieser beliebte Volkslauf per Fahrrad und zu Fuß. Am 6. Juli 2008 folgt der 4. Sellaronda Bike-Day, ein ganzer Tag, an dem die vier Pässe der berühmten Sella Ronda umweltfreundlich für den Verkehr gesperrt bleiben und die Runde ausschließlich mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden kann. Reichhaltig auch der Veranstaltungskalender im August mit dem Autorentreffen, dem Val Badia Jazz Festival und Stars on Ice, eine faszinierende Eiskunstlaufshow mit internationalen Stars. Traditionsgemäß schließt der Leonhardritt am 9. November den Sommer ab, eine Prozession mit Pferden, altem Brauchtum und einheimischen Trachten. Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Tourismusvereins. (www.altabadia.org).

Jeantex-Bike-Transalp 2008: Mountainbiker im Kampf um den Sieg in den Alpen

628 km, 21.000 Höhenmeter, 19 Alpenpässe von Oberammergau in Bayern nach Riva del Garda im Trentino. Fünf Etappen in Italien, 80 italienische Teilnehmer, insgesamt über 1200 Konkurrenten aus 40 Nationen. Das sind die Zahlen der 10. Auflage von Jeantex-Bike-Transalp, die große Herausforderung einer Überquerung der Alpen in 8 Tagen für passionierte Mountainbiker. Eine Art Marathon in Etappen für Teams in 5 Kategorien: Damen, Herren, Mixed, Masters (Zweier-Team over 80) und Grand-Master (Zweier-Team over 100). Die Strecke wird jedes Jahr geändert. Es ist nicht nur ein Radrennen auf höchstem Niveau, sondern auch eine Gelegenheit, die herrliche Alpenlandschaft und ihre geografische und kulturelle Vielfalt näher kennen zu lernen. Was aber macht dieses Rennen so einmalig? Die täglich wechselnden Bedingungen und Emotionen der Biker: Alpenpässe, die noch versneit sind, feuchte Nebelschwaden, strömender Regen und Hagel, aber auch sengende Hitze und die sommerlichen Hundstage, die sich zu einer einzigartigen Mischung aus Sport, Anstrengung und faszinierender Natur verbinden. Nur mit genügend körperlichen Reserven, Willenskraft und Teamgeist innerhalb der Mannschaften können die Schwierigkeiten dieses faszinierendsten und härtesten Radmarathons überwunden werden. Die Organisation der Jeantex-Tour-Transalp, die fast ein ganzes Jahr in Anspruch nimmt, steht unter der Leitung von Europas größter Radsportfachzeitschrift, dem deutschen Tour-Magazin. Das Rennen 2008 findet vom 19. bis 26. Juli statt und die Teilnehmer werden für ihre Mühen wie jedes Jahr durch herrliche Landschaften und immer anspruchsvollere, aber auch besonders attraktive Strecken belohnt.

Sommer 2008
WOCHE MIT HALBPENSION & WELLNESS

Vor-, Nachsaison
01.06 ▶ 26.06.2008
31.08 ▶ 21.09.2008
Zwischensaison
27.06 ▶ 24.07.2008
24.08 ▶ 30.08.2008

Alpin-Amazonas Woche
1 Woche Aufenthalt mit Halbpension

- 1 Réves d'Amazonie Behandlung
- 1 Heubad
- 1 Milchbad
- 1 Shiatsu Massage
- ▶ 1 Willkommensaperitif in der Hotelhalle
- ▶ 2 Wanderungen von Silvia oder Franz Kostner geführt
- ▶ 1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet
- ▶ 1 Traditionelles Abendessen mit Musik oder Pic-Nic
- ▶ Vor-, und Nachsaison ab € 755,00
- ▶ Zwischensaison ab € 830,00

Schönheitswoche für Sie und für Ihn
1 Woche Aufenthalt mit Halbpension

- 1 Schokoladentraum – Peeling und Massage
- 1 Handmodellage mit Manicure
- 1 Gesichtreinigung
- 1 Solarium
- ▶ 1 Willkommensaperitif in der Hotelhalle
- ▶ 2 Wanderungen von Silvia oder Franz Kostner geführt
- ▶ 1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet
- ▶ 1 Traditionelles Abendessen mit Musik oder Pic-Nic
- ▶ Vor-, und Nachsaison ab € 640,00
- ▶ Zwischensaison ab € 710,00



Sommer 2008
SOMMER SPEZIAL SINGLE WOCHE
20.07 ▶ 28.07.2008

- ▶ 1 Willkommensaperitif in der Hotelhalle
- ▶ 1 Wellness-Gutschein um Euro 100,00
- ▶ 1 Traditionelles Abendessen mit Musik oder Pic-Nic
- ▶ 1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet
- ▶ Einzelzimmer-Upgrade in ein Doppelzimmer bei Verfügbarkeit
- ▶ 3 Wanderungen von Silvia oder Franz Kostner geführt
- ▶ 1 Mountain-Bike Verleih
- ▶ Shopping Tour nach Bruneck, Pustertal
- ▶ ab € 750,00

Sommer 2008
SPEZIAL-VERWÖHN-ANGEBOTE

Vor-, Nachsaison
01.06 ▶ 26.06.2008
31.08 ▶ 21.09.2008
Zwischensaison
27.06 ▶ 24.07.2008
24.08 ▶ 30.08.2008

Die Angebote beinhalten **Übernachtung mit Halbpension. Zur Belebung von Körper und Geist, verbinden wir die täglichen Behandlungen in der Wellness Farm mit geführten Wanderungen und Gymnastik in den Dolomiten, ein wunderbares Reservoir für neue Energie und heilsam gegen Stress und Ermüdung. Außerdem, Besichtigung von Kunst- und Geschichtsdenkmälern auf den Spuren von Vergangenheit und besonderen Traditionen des Val Badia.**

Antistress-Paket
Sonntags bis Donnerstags 4 Nächte zum Preis von 3 mit Halbpension

- 1 Rosenblütenbad
- 1 Antistress-Massage
- 1 Chi-Master Behandlung
- ▶ 1 Willkommensaperitif in der Hotelhalle
- ▶ 1 Traditionelles Abendessen mit Musik oder Pic-Nic
- ▶ Vor-, und Nachsaison ab € 325,00
- ▶ Zwischensaison ab € 350,00

Schönheits-Paket für Sie und für Ihn
Sonntags bis Donnerstags 4 Nächte zum Preis von 3 mit Halbpension

- 1 Schokoladentraum – Peeling und Massage
- 1 Gesichtreinigung
- 1 Solarium
- ▶ A1 Willkommensaperitif in der Hotelhalle
- ▶ 1 Traditionelles Abendessen mit Musik oder Pic-Nic
- ▶ Vor-, und Nachsaison ab € 340,00
- ▶ Zwischensaison ab € 365,00

Sommer 2008
KRÄUTER-WOCHE
06.07 ▶ 13.07.2008

- ▶ 4 geführte Wanderungen/ Ausflüge mit Annemarie Zingerle
- ▶ 1 Buch über die alpine Kräutwelt
- ▶ Willkommensaperitif und Kennenlernabend
- ▶ Herstellung einer eigenen Kräutermischung zum Mitnehmen
- ▶ Kulinarium: 1 Gala Abendessen, 1 Dessertbuffet, tägliches 5-Gänge Menü
- ▶ Annemarie Zingerle ist eine Expertin der einheimischen Kräutwelt
- ▶ ab € 670,00

Sommer 2008
WEEKEND MIT HALBPENSION & WELLNESS

Vor-, Nachsaison
01.06 ▶ 26.06.2008
31.08 ▶ 21.09.2008
Zwischensaison
27.06 ▶ 24.07.2008
24.08 ▶ 30.08.2008

Antistress-Wochenende
2 Nächte Aufenthalt mit Halbpension

- 1 Rosenblütenbad
- 1 Antistress-Massage
- 1 Chi-Master Behandlung
- ▶ 1 Willkommensaperitif in der Hotelhalle
- ▶ 1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet
- ▶ Vor-, und Nachsaison ab € 265,00
- ▶ Zwischensaison ab € 280,00

Schönheits-Wochenende für Sie und für Ihn
2 Nächte Aufenthalt mit Halbpension

- 1 Schokoladentraum – Peeling und Massage
- 1 Gesichtreinigung
- 1 Solarium
- ▶ 1 Willkommensaperitif in der Hotelhalle
- ▶ 1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet
- ▶ Vor-, und Nachsaison ab € 250,00
- ▶ Zwischensaison ab € 265,00

STAMMGÄSTE-WOCHE
Juni, Juli und September

- ▶ Für den Gast der mindestens **7 Mal** im Posta Zirm Hotel war
- ▶ Aufenthaltsdauer von mindestens **7 Tagen**
- ▶ Gratis Mountain-Pass für 5 Tage
- ▶ 2 Wanderungen von Silvia oder Franz Kostner geführt
- ▶ ab € 610,00



Herbst 2008
HERBST IN DEN DOLOMITEN

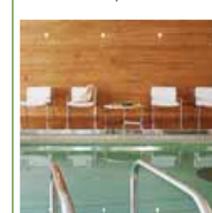
- Nachsaison**
31.08 ▶ 22.09.2008
- ▶ 7 Tage zum Preis von 6
 - ▶ Gratis Mountain-Pass für 5 Tage
 - ▶ Mindestaufenthalt von 7 Tagen
 - ▶ 3 Wanderungen von Silvia oder Franz Kostner geführt
 - ▶ ab € 525,00

Sommer 2008
BIKERS IN THE DOLOMITES

Vor-, Nachsaison
01.06 ▶ 26.06.2008
31.08 ▶ 21.09.2008
Zwischensaison
27.06 ▶ 24.07.2008
24.08 ▶ 30.08.2008

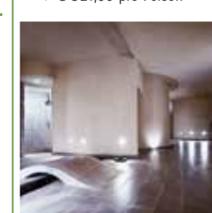
Bei einem Mindestaufenthalt von 3 Tagen bezahlen Sie nur 2

- Angebot für alle Motorradfahrer die mit Motorrad ankommen**
- ▶ Vor-, und Nachsaison ab € 170,00
- ▶ Zwischensaison ab € 190,00



RIDE THE DOLOMITES

- Frühsommer**
12.06 ▶ 15.06.2008
Herbst
11.09 ▶ 14.09.2008
- ▶ Vollpension, Mittagessen on the road
 - ▶ 2 von Franz Kostner geführte Fahrten
 - ▶ € 321,00 pro Person



CABRIO IN THE DOLOMITES

- 19.06 ▶ 22.06.2008
▶ € 321,00 pro Person
17.07 ▶ 20.07.2008
▶ € 345,00 pro Person
- ▶ Vollpension, Mittagessen on the road
 - ▶ 2 von Silvia Kostner geführte Fahrten

Herbst 2008
HERBST IN DEN DOLOMITEN

- Nachsaison**
31.08 ▶ 22.09.2008
- ▶ 7 Tage zum Preis von 6
 - ▶ Gratis Mountain-Pass für 5 Tage
 - ▶ Mindestaufenthalt von 7 Tagen
 - ▶ 3 Wanderungen von Silvia oder Franz Kostner geführt
 - ▶ ab € 525,00

Bun De - Jahrgang VI, Ausgabe 6 / April 2008
Verantwortliche: Lebara Marina Tagliari
Redaktion Via Matteotti 70 34071 Comans
Tel. 0481 62385 Fax 0481 630339
Email: apropos@postazirm.com
Copyright © 2008 vom 15. Mai 2003
Eigentümer: Posta Zirm Hotel S.p.A. di Costner Helma & CO
Art Director und Graphic Design: Studio Tapino
Direkt Grafische Venezia
Posta Zirm Hotel - Strada Col Alto 95
I-39033 Comans in Badia
info@postazirm.com - www.postazirm.com

Wellness Center

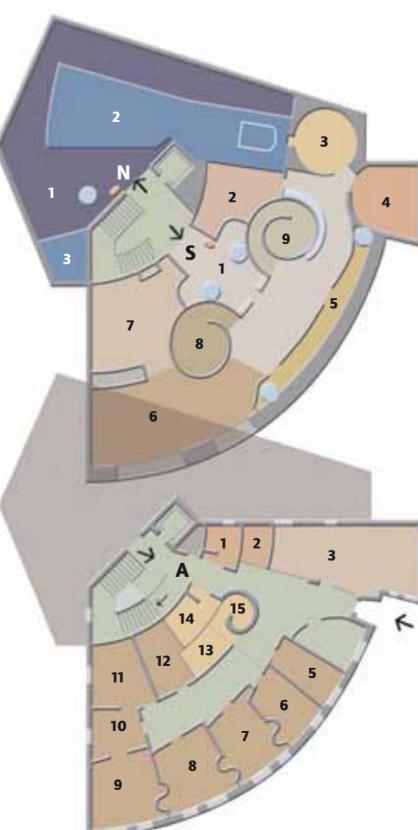
-1

S Sauna

- 1 Duschen /fungizide Desinfektion
- 2 Laconicum
- 3 Finnische Sauna 90°
- 4 Frigidarium 12° /Kneippkuren /kalte Dusche
- 5 Aromaduschen
- 6 Ruhebereich /Ruhebänke
- 7 Tepidarium 39°
- 8 Calidarium
- 9 Hamam Oman

N Natatio

- 1 Ruhezone /Dusche /fungizide Desinfektion
- 2 Gegenstromanlage /Natatio /Geysir /Kaskade /Kaskaden /Nacktenmassage /Hydromassage
- 3 Kinderbecken



0

A Anwendungen

- 1 Solarium Gesicht
- 2 Sonnendusche
- 3 Fitness
- 5 Massagen
- 6 Massagen
- 7 Schönheitspflege
- 8 Massagen
- 9 Heu- und Zirbelbad "multi-bath-vitalis"
- 10 Vorbereitungsraum
- 11 Ruheraum mit Wasserbetten
- 12 Wasserparadies
- 13 Büro
- 14 Umkleideräume
- 15 Rezeption

Unsere geliebte Frau Cherbubina ist sanft entschlafen, ein großer Verlust für das ganze Posta Zirm Hotel, in dem sie über 70 Jahre „Wirtin“ war. Wir danken ihr für alle Liebe und Weisheit, die sie uns geschenkt hat. Sie hat sich leise und heimlich davongemacht, als wäre sie wie immer darauf bedacht, den alltäglichen Hotelbetrieb nicht zu stören. Ihre Fröhlichkeit und immer heitere Zufriedenheit werden uns mit leiser Trauer im Herzen begleiten, denn mit ihr haben wir die „Mutter“ des Hauses verloren. Ihr Leben widmete sie ihrer Familie und der Arbeit und immer war sie für andere da. Ihr strahlendes Lächeln, ihre große Kraft und ihr Optimismus werden uns stark fehlen, bei den großen Dingen ebenso wie bei den alltäglichen. „Giulan y che Di t'l paies“.
(kurzes Dankgebet in Ladinisch)

BUNDE

POSTA ZIRM HOTEL

Mountain Pass eine Alternative zum Auto



Bereits im dritten Jahr gibt es für die Gäste des Alta Badia den Mountain Pass, ein Abonnement auf Wochenbasis für alle im Tal betriebenen Aufstiegsanlagen, den Busdienst Sellaronda und den lokalen Busdienst, der die Orte Corvara, Colfosco, La Villa, San Casiano und Pedraces verbindet. Eine ausgezeichnete Alternative zum Auto, bequem und umweltfreundlich. Aber auch eine ausgezeichnete Gelegenheit, die legendäre Sellaronda im Sommer autofrei und in aller Freiheit genießen zu können, da für Verbindungsstrecken der Busdienst Sellaronda zur Verfügung steht: so kann sich jeder seine Wanderstrecke selbst auswählen und für die schwierigsten Steilstücke auf Wunsch auch die Aufstiegsanlagen nutzen. Zahlreich sind die Routen, die vom Bergfreund nach eigener Fantasie und Fitness ausgewählt werden können. Wir schlagen hier eine Route im Uhrzeigersinn vor und wünschen schon jetzt viel Spaß: Ausgangspunkt ist Corvara, wo wir die Seilbahn Boé nehmen und

Tradition im Gadertal: Großmutter's Rezepte

Was bei den Bauern nach harter Feldarbeit auf den Tisch kam, musste nahrhaft sein, aber es war bescheiden und man musste mit dem Wenigen auskommen, das die karge Ernte im Sommer hergab. Fleisch und Obst waren seltene Leckerbissen, die es meist nur an Festtagen gab. Man baute Kartoffel, Roggen, Rüben und Gemüse an; am Hof hielt man Hühner für die Eier, im Stall stand ein Schwein, selten wurden einige Kühe gehalten. Milch kam vor allem von den Ziegen, die besser für die steilen Almweiden geeignet waren: aus ihrer Milch machte man den schmackhaften Käse "zigher", der mit Zwiebel und Essig serviert wurde. Brot, ausschließlich aus Roggenmehl, wurde nur einmal im Jahr gebacken und auf eigenen Ständern getrocknet. Weizenmehl musste gekauft werden und war daher sehr kostbar. Typische Gerichte waren "jüfa", ein "mosa" Essen aus Milch, Mehl, Butter, das mit dem Löffel direkt aus der Pfanne gegessen wurde und "les foies da soni", kleine Kartoffelteigtaschen, die mit Kraut oder Preiselbeermarmelade serviert wurden. Auch die "canederli" durften nicht fehlen: das waren die traditionellen Speckknödel, aber auch mit Käse, Spinat oder mit Leber, wenn ein Schwein geschlachtet wurde. Die typische Suppe der Ladinier wurde hingegen aus Zwiebel, Kraut und Speck zubereitet. An Sonntagen gab es "turtres", Pfannkuchen, die mit Spinat und Topfen oder Kraut gefüllt waren; dazu gab es meist eine Gerstensuppe; "cajnci arestis", gebackene Teigtaschen, gefüllt mit Spinat und Topfen oder Mohn und "cajnci t'ega", fleischlose Ravioli mit Butterschmalz. Typische Süßspeisen waren vor allem "fortaies", mit Zucker bestreute, spiralartige Pfannkuchen mit Preiselbeermarmelade. Heute ist das Val Badia berühmt für seine überaus gepflegte und raffinierte Küche. Und dann werden in den vielen Agrotourismen in der heimeligen Atmosphäre der alten "stües", die mit Holz verkleidet sind und vom unverzichtbaren "für da paur" erwärmt werden, noch die einfachen, aber schmackhaften Gerichte der bäurischen Küche angeboten.

Franz Kostner: Expedition in den Himalaya...

?...Weiter ging es per Bahn bis Taschkent, der Hauptstadt von Turkestan. Eine sehr interessante Stadt, wo ich immer etwas Neues finden könnte, und sollte ich auch das ganze Leben dort bleiben. Taschkent wurde 1882 von den Russen besetzt und der typisch asiatische Charakter ist erhalten geblieben. Es dauerte 6 Tage, bis alle Dokumente für den Grenzübergang und eine Genehmigung für die Inanspruchnahme des Postdienstes beschafft waren. Endlich ging es los, mit drei Postkutschen, die Tarantas genannt wurden und keine Sitzplätze hatten. Die Postkutschen fuhren auch bei Nacht und dank der schnellen Gangart der Pferde, ging die Reise rasch voran. Nach rund 275 km zerbrach einer der

