



Was die Natur betrifft, entscheidet jeder für sich: man kann einfach zur Schutzhütte gehen, wilde Aufstiege wählen und die Gipfel auf schwierigsten Pfaden erklimmen.

Aber etwas verbindet alle, die dieser Natur verfallen sind: die Leidenschaft für den Berg". BRUNO DETASSIS

Egal was du tust, wo deine Grenzen liegen, bis wohin du kommen willst oder kannst, wenn du die Berge wirklich liebst, lerne sie zu respektieren, sie mit Freude und Leidenschaft zu leben, denn jede Blume, jeder Steig, Pfad oder Weg, jeder Gipfel ist ein einzigartiges Erlebnis. Sich nicht selbst übertreffen wollen, den Berg nicht herausfordern, sondern ihn lieben und mit Demut leben, sich bewusst bleiben, dass er etwas viel Größeres ist als wir.

"Alpinismus heißt – sagte Bruno Detassis, bedeutendster Bergführer der 1930er-Jahre – den einfachsten Weg zum Gipfel zu nehmen, alles andere ist Akrobatik". Auch heute noch sind seine so logischen, sauberen, geradlinigen Wege ehrgeiziges Ziel für Alpinisten, aber nur wenigen gelingt es, sie wieder zu gehen; es ist schwierig, mit zuviel Hochmut und Sicherheit etwas nachmachen zu wollen, was scheinbar so einfach ist.

Wie im Leben macht es uns heiter und zufrieden, wenn wir dem einfachsten Weg folgen, alles andere ist „Akrobatik“ pur.

BUNDE



POSTA
ZIRM
HOTEL

Aus Großmutter's Küche: Cajinci d'ega, Traditionsrezept der ladinischen Küche

Die Cajinci d'ega sind das bekannteste Gericht aus der ladinischen Küche. Nachstehend das klassische Rezept mit Spinat- und Ricotta-Füllung. In Ampezzo wird die Füllung aus den Sprossen roter Rüben zubereitet, in der ladinischen Küche kann sie auch aus Kartoffeln und Ricotta sein. Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- ♥ 100 g Weizenmehl
- ♥ 150 g Roggenmehl
- ♥ 50 ml lauwarmes Wasser
- ♥ 1 Ei
- ♥ 1 Esslöffel Öl und Salz.

Für die Füllung:

- ♥ 150 g gekochter Blattspinat
- ♥ 100 g Ricotta
- ♥ 50 g fein gehackte Zwiebel
- ♥ ein Esslöffel Butter
- ♥ ein Esslöffel fein gehackter Schnittlauch
- ♥ Salz.



Dolomiten Star der Via GeoAlpina, ein attraktives Freilichtmuseum



Im „Internationalen Jahr des Planeten Erde“ der UNESCO wurde das Projekt "Via GeoAlpina" gestartet, mit dem über einen touristischen Lehrpfad entlang der gesamten Alpenkette das Wissen um unsere Erde vertieft werden soll: eine Art von "erzählendem Wandermuseum unter freiem Himmel". In dieses Projekt sind die sechs Alpenländer einbezogen. Sie haben die Aufgabe, einige geologische Landschaften zu beschreiben, die für ihr Land besonders charakteristisch sind. Das Projekt wird nach streng wissenschaftlichen Kriterien durchgeführt, aber die Sprache ist einfach und allgemein verständlich. Was unser Land betrifft, übernahm der Italienische Verband für Geologie und Tourismus die Umsetzung und Koordinierung des nationalen Projektes, das eine Reihe von Wegen in verschiedenen Abschnitten unserer Bergwelt von den Julischen Alpen bis zu den Seealpen umfasst. Fünf dieser Wege befinden sich in den Dolomiten. Im Juni 2009 wurde das Projekt im Gemeindeamt von Corvara offiziell präsentiert, verbunden mit einer Bergtour in die Sellagruppe. Zahlreiche Geologen aus Universitäten, For-

schungsinstituten, staatlichen Organen, naturwissenschaftlichen Museen und sonstigen Institutionen und Vereinen arbeiteten mit der bereits erwähnten, wissenschaftlichen Genauigkeit und in allgemein verständlicher Ausdrucksweise an der Beschreibung der stratigraphischen, tektonischen, geomorphologischen, petrographischen und paläontologischen Merkmale, die manchmal durch andere charakteristische Aspekte landschaftlicher, kultureller, historischer und sozialer Natur ergänzt wurden. Mit diesem Projekt wurde nicht nur Werbung für Erdwissenschaften betrieben, sondern es sollte auch die Zusammenarbeit von Wissenschaftlern unterschiedlicher Schulen und Institutionen gefördert werden: so erreichte man eine wechselseitige Bereicherung, die über Meinungsaustausch und Problemlösungen konkretisiert wurde, sowie auch dank einer straff geführten Koordination, eine einheitliche Synthese unter Einbeziehung aller Wege. Die Broschüre ist erhältlich über: Dr. Claudia Delfini, c/o ISPRA, V. Brancati 48, 00144 Rom. Einsehbar auf Internet unter www.viageoalpina.org. Prof. Mario Panizza.

Fortsetzung der Geschichte der Expeditionen Franz Kostners: Tianschan und Pamir

"...Am 19. Oktober traf unsere Karawane in Kashgar ein. Wie aus der bisherigen Erzählung hervorgeht, war unsere Expedition nicht gerade von Glück begünstigt. Wenn unsere Hauptaufgabe auch in der Erkundung der höchsten Region des zentralen Tianschan bestand, hätten wir doch gerne einige ihrer bedeutendsten Gipfel bestiegen. Die zentrale Tianschan-Kette ist wie eine lange Bergwand ohne größere Höhenunterschiede. Dieser Aspekt ließ vermuten, dass man auch einige hundert Kilometer von einem Gipfel zum anderen auf Skiern zurücklegen könnte,





wenn einige der südlichsten Hochebenen vermieden würden. Während des Tages kletterte das Thermometer auf 45 und auch 50 Grad über Null und

fiel in der Nacht auf -20 bis -25 Grad. Der Hauptgrund für das Scheitern unserer alpinistischen Unternehmungen war das Fehlen von Trägern. Die Aufstiege hätten in mehrere Etappen unterteilt werden müssen, wozu man Zelte benötigte, die wir nicht hatten. Die Träger hätten bei 20 Grad unter Null im Freien übernachten müssen. Unter diesen klimatischen Bedingungen ist der Aufstieg in nur einer Etappe unmöglich. Die von Prof. Merzbacher im Kaukasus gesammelten Erfahrungen waren im völlig anders gearteten Tienschan von keinerlei Nutzen. Außerdem war der Professor mit seinen 55 Jahren als Expeditionsleiter schon zu alt. Ing. Pfann verließ mit den Russen die Expedition am 25. Oktober und kehrte von Kashgar über den Terek-Pass nach Samarkand und dann nach Europa zurück. So wurden mir die Aufgaben übertragen, die vorher Pfann ausgeführt hatte: Wetterbeobachtung und kartographische Aufzeichnung. Die Temperaturen waren sehr mild und das Klima angenehm. Mit dem Geologen Keidl machte ich vier Expeditionen in acht Tagen, zwei in die östlichen Pamir-Täler und zwei in die südlichen Täler des Tienschan. Wir sahen ein wildes, unberührtes Land mit typisch hochalpiner Natur im Urzustand, die ständig wechselte. Von Kashgar aus konnte man an klaren Tagen im Süden die Kette des Mustagh Ata, eine der nördlichsten des Karakorum, und im Südwesten das Pamir-Gebirge sehen.



» Teigzubereitung: die beiden Mehlsorten vermischen, auf der Arbeitsfläche

zu einem Kranz aufschichten und salzen. Ei mit dem lauwarmen Wasser und Öl vermischen, in die Mitte des Mehlskranzes gießen und zum Teig verarbeiten. Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

» Zubereitung der Füllung: Zwiebel in der Butter anrösten und fein gehackten Blattspinat hinzufügen. Schließlich Ricotta, Schnittlauch und Salz dazugeben und gut vermischen.

» Fertigstellung: Teig ausrollen und sehr dünn ausziehen. Mit einer runden Form Rondellen von etwa 8 cm Durchmesser ausstechen und Füllung in die Mitte geben. Rondellen zusammenfalten und zu kleinen Halbmonden formen, Ränder fest andrücken.

» Kochen: In Salzwasser kochen, abseihen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit zerlassener Butter servieren.

» Kochzeit: 5 Minuten.

Dem Berg gut vorbereitet und sicher entgegentreten: richtige Verpflegung und Bekleidung, die eigenen Fähigkeiten niemals überschätzen, geeignete Wege wählen

Die Kenntnis der wichtigsten Grundsätze der Bergmedizin ist eine wesentliche Voraussetzung für die Sicherheit im Gebirge. Um Berg- oder Klettertouren sicher in Angriff zu nehmen, müssen wir unseren Organismus und seine Fähigkeit der Anpassung und Bewegung in einem anderen Ambiente kennen. Wichtig ist zu wissen, wie der Körper bestimmte Aufgaben ausführen kann, was Bergkrankheit ist, ihr vorzubeugen und entsprechend zu reagieren; sich richtig zu akklimatisieren und zu ernähren. Ein wesentlicher Aspekt im Gebirge ist der in der Höhe abnehmende Sauerstoffgehalt der Luft, der über 2500 m deutlich spürbar ist. Unser Körper kompensiert dies unverzüglich durch verlangsamte Reaktionen, um dennoch eine ausreichende Sauerstoffversorgung zu gewährleisten. Passt sich der Organismus nicht gut an die große Höhe an, kann es zur Bergkrankheit kommen, die meist nach einigen Stunden Aufenthalt in über 2500 m Höhe auftritt. In der leichten Form verursacht sie Kopfschmerzen und auch Übelkeit, Appetitlosigkeit, Ermüdung, Benommenheit und Schlaflosigkeit. In diesem Fall sollte man seinen Rhythmus verlangsamen und eine kleine Menge an Kohlenhydraten zu sich nehmen. Die beste Vorbeugung besteht in einem langsamen Aufstieg, der dem Körper eine korrekte Akklimatisierung ermöglicht. Erst nach einer Anlaufphase von mindestens 15-20 Minuten das Schrittempo erhöhen und gleichmäßig und rhythmisch ausschreiten. Die Bekleidung muss verschiedene Schichten aufweisen: eine atmungsaktive Schicht direkt am Körper; eine wärmende Zwischenschicht; eine wasser- und winddichte Außenschicht. Stets Ersatzkleidung mitführen. Die eigenen Fähigkeiten niemals überschätzen und geeignete Wege wählen. Bei der Ernährung einige Grundregeln befolgen, vor allem auf ein richtiges Verhältnis zwischen Kohlenhydraten (55-60%), Fett (20-30%) und Proteinen (12-15%) achten. Nach einer reichlichen Mahlzeit sollte man mindestens zwei Stunden lang keine mittlere bis intensive Körpertätigkeit ausüben. Auf langen Touren nicht das Trinken vergessen und vor allem Kohlenhydrate regelmäßig in kleinen Mengen zu sich nehmen. Geht man in einer Gruppe, ist es höflich (und sinnvoll), zwar das eigene Tempo möglichst einzuhalten, aber ohne dass jemand zurückbleibt, der vielleicht in Schwierigkeiten ist. Bei richtigem Verhalten sind die Berge für jedermann gefahrlos zugänglich: für Kinder ebenso wie für ältere Menschen und, bei geeigneten Vorkehrungen, auch für Personen, die an gewissen chronischen Erkrankungen leiden.



Ein unvergessliches Erlebnis für jeden Bergfreund: einige Tage auf einer Schutzhütte im Gebirge zu verbringen

Die modernen, mit den Liftanlagen einfach erreichbaren Hütten an den Skipisten, die zu luxuriösen Restaurants und Cafes geworden sind, haben mit den echten alpinen Schutzhütten nichts gemeinsam, die dem erfahrenen Alpinisten wie dem Hobby-Bergsteiger schon immer Erfrischung und Nachtlager geboten haben. Einige Tage in einer Schutzhütte zu verbringen, ist ein einmaliges Erlebnis für jeden Bergfreund. Die Befriedigung, sie nach Stunden der Wanderung einsam und umgeben von unwirklich herrlichen Bergen zu erreichen; die einfachen, aber köstlichen Gerichte zu genießen, die trotz schwieriger Lebensmittelbeschaffung stets mit Liebe zubereitet werden; dieses wunderbare Abenteuer mit „Fremden“ zu teilen, die rasch zu „Freunden“ werden, denn der Berg vereint und erzeugt Gefühle. Ein spartanisches Leben mit mancherlei Schwierigkeit, das eine gewisse Anpassungsbereitschaft erfordert, um die Rückkehr zu den wesentlichen, einfachen Dingen voll auszukosten. Rasch finden wir unser eigenes Ich wieder und die wahre Begeisterung und Leidenschaft für den Berg. Es fällt nicht schwer, früh aufzustehen: ein kräftiges Frühstück erwartet uns, die Hektik der letzten Vorbereitungen und dann los, Wanderung oder Aufstieg können beginnen, die so lange überlegt und erträumt wurden. Und wie schön ist die Rückkehr zur Hütte nach der großen Anstrengung, die anderen wieder zu finden und das Erlebte auszutauschen. Nach einer kleinen Jause wird der Rucksack wieder umgeschnallt und man kehrt ins Tal und zum Alltag zurück, aber die Gedanken sind bereits beim nächsten, aufregenden Abenteuer. Die Hütten gehören vorwiegend dem CAI und dem Alpenverein, als Betreiber werden vorzugsweise Bergführer oder erfahrene Alpinisten eingesetzt, die bestmöglichst auf kritische Situationen reagieren können, die in so isolierten und nur per Hubschrauber erreichbaren Gegenden auftreten können. So ist der Betreiber auch die Seele jeder Schutzhütte, er verteilt an alle (Experten und einfache Wanderer) seine wertvollen Tipps, kennt die Berge und die plötzlichen Wetterumschwünge, ein Freund, den man gerne wieder findet, wenn man hier herauf zurückkehrt, wo alles einfach und echt ist.

Aiut Alpin Dolomites: 11 tolle Mannschaften mit Hubschraubern und Ärzten im Rettungseinsatz am Berg

Mit dem aufkommenden Alpinismus entstand Ende des 19. Jahrhunderts auch die Bergrettung. Der erste dokumentierte Einsatz in den Dolomiten erfolgte 1898 in der Langkofelgruppe. In den Fünfzigerjahren erlebte der Alpinismus in den Dolomiten einen ungeheuren Aufschwung und wurde vom elitären Sport zum Massenphänomen. In gleicher Weise nahmen jedoch auch die Unfälle zu und eine Bergung der Opfer durch die wenigen Bergführer war unmöglich geworden. Sehr bald fühlten sich Bergsteiger in den Dolomiten-Tälern verpflichtet, diesen Rettungsdienst zu unterstützen und organisierten sich dementsprechend. Es bildeten sich Dutzende von Bergrettungsmannschaften, die dem italienischen CAI und dem Südtiroler Alpenverein angehörten. Nach dem 2. Weltkrieg entwickelte sich rasch eine neue Einsatztechnik. Es gab neue Ausrüstungen, die speziell für Hilfseinsätze auf schwierigen Felswänden entwickelt wurden: man konnte sich jetzt von oben abseilen und bisher unmögliche Bergungen durchführen. Aber die neuen Techniken erforderten den Einsatz von mehr Personen und besser geschulten Mannschaften, was Gemeinschaften entstehen ließ, die durch ein starkes Band der Solidarität und Freundschaft verbunden waren. Dieser Gemeinschaftsgeist führte auch zum Einsatz von Hubschraubern und im Juli 1990 zur Gründung von „Aiut Alpin Dolomites“, dem elf Bergrettungsmannschaften der Dolomiten-Täler angehörten. Hubschrauber wurden erstmals Anfang der Siebzigerjahre eingesetzt. Es handelte sich aber um Militärhelikopter, die nur die Rettungsmannschaften mit Ausrüstung an den Fuß des Berges flogen. Sehr rasch wurde auch die stationäre Flugtechnik angewendet, um die Bergretter in Gipfelnähe mittels Seil und entsprechender Vorrichtung absetzen zu können. Entscheidend war dann der Einsatz von motorisierten Winden und fixem Seil, um die Retter im stationären Flug abseilen und die Verletzten bergen zu können. Jede Rettungsmannschaft hat ihren eigenen Hubschrauber mit einem Notarzt an Bord.





Die "Hochzeitsbalz" des Auerhahns, ein Tanz in der Gesangsarena

Auerhühner leben am liebsten in ausgedehnten, dichten und schattigen Mischwäldern, wo sie wenig gestört sind, mit alten Bäumen und kräftigen Ästen, auf denen sie sich schnell und behände bewegen. Hahn und Henne sind von sehr unterschiedlichem Aussehen: der Hahn ist groß und mächtig, die Henne wesentlich kleiner und zarter. Der Auerhahn hat dunkle, grünlich glänzende Brustfedern und zwei auffallende, weiße Spiegel am Ansatz der Schwingen, die Henne ist von braungrauer Farbe mit rötlichem Schimmer auf der Brust. Im Sommer ernähren sich die Auerhühner von Pflanzen, Beeren und Ameisen. Im Winter besteht ihre karge Nahrung aus dem, was die Natur bieten kann, das sind Knospen, Triebe und Nadeln von Nadelbäumen. Die Tiere sind sehr scheu und vorsichtig: sie erwarten den Frühling auf den Bäumen hockend und steigen in der warmen Jahreszeit zur Nahrungssuche auf den Boden herab. Sie haben sehr bestimmte Ansprüche an ihr Habitat und reagieren empfindlich auf Veränderungen von Lebensraum oder Landschaft, gleichgültig ob diese durch natürliche Ursachen oder vom Menschen herbeigeführt werden. Ein ganz besonderes Erlebnis ist die Balz in der Begattungszeit, eine Art „Hochzeitstanz“, die der Auerhahn mit gefächertem, steil aufragendem Schwanz und hochgerecktem Kopf ausführt, begleitet vom spektakulären Balzgesang, der vor Sonnenaufgang beginnt und die Weibchen in großer Zahl anlockt. Dies findet am Balzplatz, einer genau abgegrenzten Waldlichtung statt. Nach der Begattung legt das Weibchen die Eier in einer gut geschützten Nestmulde am Boden. Um diese oder die Jungen zu schützen, führt die Auerhenne bei aufziehender Gefahr einen „Ablenkungstanz“ auf: eine Verletzung vortäuschend, entfernt sie sich schleppend, um vom Feind verfolgt zu werden und seine Aufmerksamkeit vom Nest abzulenken. Wirklich einmalige, berührende Momente, wenn man das Glück hat, sie zu beobachten.

Die Naturparks der Dolomiten: alpine Räume schützen und leben

Um die von Bauspekulationen noch unberührten Landschaften zu schützen, der unkontrollierten Ausbeutung der Berge einen Riegel vorzuschieben und vom Aussterben bedrohte Tier- und Pflanzenarten zu erhalten, wurden in den Dolomiten mehrere ausgedehnte, geschützte Naturparks eingerichtet, die einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der ursprünglichen Landschaft und Natur leisten. Die Naturparks sind von größter Bedeutung: sie sind wertvoll aus ökologischer und wissenschaftlicher Sicht, für Umwelterziehung und ein direktes Naturerlebnis. Zu ihnen gehören ausgedehnte Gebiete von landschaftlicher und kultureller Bedeutung, die unter den Schutz der Autonomen Provinz gestellt sind, soweit sie auf Südtiroler Gebiet liegen. Acht Naturparks befinden sich in den Dolomiten: Naturpark Schlern-Rosengarten, Naturpark Puez-Geisler, Naturpark Fanes-Sennes-Prags, Naturpark Drei Zinnen, Naturpark Paneveggio und Pale di San Martino, Naturpark Belluneser Dolomiten, Naturpark Ampezzaner Dolomiten und Naturpark Adamello-Brenta in den West-Dolomiten. Für das Gadertal sind vor allem die Naturparks Fanes-Sennes-Prags und Puez-Geisler bestimmend. Der Naturpark Fanes-Sennes-Prags umfasst eine Fläche von 25.680 Hektar und ist einer der größten in Südtirol. Er liegt auf Gebieten der Gemeinden Abtei, Toblach, Prags, Enneberg, Wengen und Olang. Im Norden trennen ihn die Berge vom Pustertal, im Westen grenzt er an die bewaldeten Hänge zum Gadertal, im Süden reicht er bis zur Südtiroler Landesgrenze und im Osten bildet das Höhlensteintal die Grenze. Der Naturpark Puez-Geisler umfasst eine Fläche von 10.196 Hektar. Zu seinem Territorium gehören Gebiete der Gemeinden Abtei, Corvara, Villnöß, St. Martin, St. Ulrich, St. Christina und Wolkenstein. Im Norden wird er vom Würzjoch begrenzt, im Süden vom Grödnertal, im Osten erstreckt er sich bis zum Gadertal und im Westen bis zum Villnösser- und Grödnertal. Dieser Naturpark wird als „Werkstatt“ der Dolomiten angesehen: tatsächlich ist er geologisch besonders interessant, da alle für die Dolomiten typischen Gesteinsschichten, tektonischen Verschiebungen und bizarren Erosionsformen zu beobachten sind. Vorrangige Ziele der Südtiroler Naturparks sind wissenschaftliche Forschung, Landschaftspflege und Umwelterziehung, wobei im Besucher auch ein neues Naturverständnis geweckt werden soll. Daher werden auch überall Naturparkhäuser eingerichtet, die das Interesse der Besucher anregen sollen: in jedem dieser Häuser wird ein Schwerpunktthema durch Ausstellungen, Wiedergabe von Lebensräumen, Dioramen und geologischen Eigenarten, durch Reliefs, Broschüren und sonstiges Informationsmaterial behandelt. Im Sommer werden naturkundliche Wanderungen unter der Führung von geschultem Personal angeboten, um den Teilnehmern die Schönheiten der Landschaft näher zu bringen, ihre Naturverbundenheit zu fördern und neues Verständnis für Natur- und Landschaftsschutz zu wecken. Die Naturparks sind von ausschlaggebender Bedeutung für Schutz und Erhaltung alpiner Lebensräume, die wir alle respektieren müssen.

Der Naturpark bei Corvara, eine kleine Oase mit vielen Tieren

Auf halbem Weg zwischen Corvara und Colfosco liegt eine glückliche Oase, ein Naturpark mit zahlreichen Tieren wie Esel, Kaninchen, Hühnern, Gänsen, Enten, Schweinen, Meerschweinchen, Ponys, Ziegen und Schafen. Alle haben ihren eigenen Raum, aber gleichzeitig können sie frei herumlaufen, um vielleicht von einem der Besucher einen besonders schmackhaften Happen zu ergattern. Dieses kleine Paradies ist besonders für Kinder ein Erlebnis, die Gelegenheit haben, die Hoftiere in ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten. Jede Woche wird hier außerdem der Holzofen in Betrieb gesetzt und wie in früherer Zeit die



„pucia“ zubereitet und gebacken, das knusprige, für Südtirol charakteristische Roggenbrot. Dank der getreuen Rekonstruktion einer alten Mühle kann man auch den Betrieb des Mahlwerks sehen, das durch Wasserkraft über Zahnräder angetrieben wird. Ein reizender Teich

mitten im Park bietet Enten und Gänsen kühle Erfrischung, die sich im Gefolge ihrer Küken fröhlich im Wasser tummeln. Eine weitere Attraktion (vor allem für Stadtkinder) ist der Gemüsegarten, wo alle Gemüsesorten gepflanzt werden, die man im Gebirge anbauen kann: das sind vor allem Kartoffel, Kohl und Rüben. Und zur Unterhaltung für unsere Jüngsten gibt es eine abenteuerliche Burg mit Seilen, Türmen und Laufstegen, an der sie ihren ganzen Mut beweisen können. Von Corvara aus erreicht man den Naturpark nach einer kurzen, einfachen Fußwanderung durch Wald und Wiesen auf dem gleichen Weg, der zu den reizvollen Wasserfällen des Pisciadù führt.

Kletterwege werden immer kühner: Stahlseil statt Leitern und Klammern

Die meisten Kletterwege gibt es in den italienischen Alpen und insbesondere in den Dolomiten. Ursprünglich kommen sie jedoch aus dem Norden auf Initiative des deutschen und des österreichischen Alpenvereins, welche Mitte des 19. Jahrhunderts die ersten Schutzhütten und Routen zwischen Bodensee und Wienerwald eröffneten, um auch weniger erfahrenen Alpinisten Gipfelbesteigungen zu ermöglichen. 1869 errichtete man die ersten, echten hochalpinen Wege am südwestlichen Grat des Großglockners. Die Erfinder der modernen Kletterwege waren vermutlich Wiener, die zur Erleichterung der Aufstiege ihre Berge mit Stahlseilen, Nägeln und Leitern ausgerüstet hatten. Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden einige berühmte Alpinwege wie der Heilbronner Weg in den Allgäuer Alpen oder der Eggersteig im Kaisergebirge. Der älteste Klettersteig in den Dolomiten ist vermutlich der Hans-Seyffert-Weg am Westgrat der Marmolada (1903). Von 1915 bis 1917 spielte der Erste Weltkrieg Architekt in den Dolomiten. Soldaten beider Fronten trugen zur Errichtung von alpinen Wegen bei, die mit Holzleitern ausgerüstet wurden. Einige dieser spektakulären Steige wurden später rekonstruiert und wieder begehbar gemacht, wie der berühmte Alpini-Steig, der Dibona-Höhenweg, der Friedensweg und der Innerkofler-De-Luca-Klettersteig. 1936 ist ein Meilenstein in der Geschichte der Kletterwege: die dem CAI angeschlossene SAT errichtete mit der „Via delle Bochette“ den spektakulärsten Höhenweg der Alpen. Der große Aufschwung der Kletterwege setzte 1970 gerade in den Dolomiten ein. Zu Gunsten von noch mehr Attraktivität sind Klammern und Leitern die Ausnahme und auch Übergänge im fünften Schwierigkeitsgrad haben nur ein gut gespanntes Stahlseil. Von Corvara aus sind die Klettersteige „delle Mesules“, „Tridentina“, „Piz da Lech“ und „Cesare Piazzetta“ leicht zu erreichen.



Spektakuläre aber sichere Tour auf dem Klettersteig „Tridentina“

Der Klettersteig „Brigata Tridentina“, der 1968 von den Trentiner Alpini fertig gestellt wurde, gehört sicherlich zu den meist besuchten im Sella-Massiv. Er ist unglaublich spektakulär und hervorragend gesichert, hat keine zu großen Schwierigkeiten und ist leicht zugänglich. Eine aufregende Tour auf steilem, kompaktem Fels, die in der Überquerung einer kühnen Hängebrücke ihren Höhepunkt hat. Zugang: auf der Straße von Corvara zum Grödnertal gelangt man zum Parkplatz in einer alten Kiesgrube, von hier führt ein schmaler Weg zum nahen Einstieg in den Kletterweg. Solide, eiserne Klammern erleichtern die Überwindung

einer ersten Felsrampe. Immer gut gesichert, führt der Weg geradlinig an der Ostflanke des Exnerturms aufwärts. Ungefähr in der Mitte des Aufstiegs geht es auf einem flachen Weg am Rande einer ovalen, grün schimmernden Karmulde weiter. Wer den Klettersteig nicht unbedingt fortsetzen will, kann aussteigen und dem schmalen Weg folgen, der direkt hinauf zur Pisciadùhütte führt. Auf dem Kletterweg hingegen überwindet man mit Hilfe von Klammern, Leitern und fixen Seilen eine senkrechte Wand und erreicht die südliche Flanke des Exnerturms. Eine kühne Hängebrücke dient der Überquerung einer tiefen Schlucht, um danach auf die breite Terrasse des Sella zu gelangen. In wenigen Minuten erreicht man nun die Hütte. Das Panorama ist großartig und atemberaubend während des gesamten Aufstiegs, der rund zweieinhalb Gehstunden dauert. Der häufigste Rückweg führt durch das wilde Val Setùs: dazu folgt man der Markierung Nr. 666 und gelangt in rund einer Stunde wieder zum Parkplatz in der Kiesgrube. Die Bergführer von Corvara bieten die Tour jede Woche für kleine Gruppen an.

Sommer 2011

HOTEL MIT GOURMET HALBPENSION & WELLNESS

Vor-, Nachsaison
17.06 ▶ 30.06.2011
28.08 ▶ 25.09.2011
Zwischensaison
30.06 ▶ 21.07.2011
21.08 ▶ 28.08.2011

Die Angebote beinhalten Übernachtung mit Gourmet Halbpension. Zur Belebung von Körper und Geist, verbinden wir die täglichen Behandlungen in der Wellness Farm mit geführten Wanderungen in den Dolomiten, ein wunderbares Reservoir für neue Energie und heilsam gegen Stress und Ermüdung.

► **Relax Schlemmer-Wochenende/ Aufenthalt 3 Nächte von Donnerstag bis Sonntag oder 4 Nächte von Sonntag bis Donnerstag, eine Nacht gratis...**
1 Wertvolles Milchbad mit entspannender Teilkörpermassage
1 "Lushly" Ritual aus Polynesien für Hände und Füße by comfort zone
1 anti-aging Gesichtsbehandlung "Action Sublime" by comfort zone
außerdem verwöhnen wir Sie mit...
► *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
► *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet oder*
► *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*
► *1 von Silvia Kostner geführte Wanderung*
► Vor- und Nachsaison ab € 389,00
► Zwischensaison ab € 426,00

► **Detox Wochenende/ Aufenthalt 3 Nächte von Donnerstag bis Sonntag oder 4 Nächte von Sonntag bis Donnerstag, eine Nacht gratis...**
1 Honig-Behandlung
1 Sportlerbad mit revitalisierender Teilkörpermassage
1 Sitzung in der Infrarot Kabine "Physiotherm"
außerdem verwöhnen wir Sie mit...
► *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
► *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet oder*
► *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*
► *1 von Silvia Kostner geführte Wanderung*
► Vor- und Nachsaison ab € 389,00
► Zwischensaison ab € 426,00



Sommer 2011

NORDIC WALKING WOCHE

19.06 ▶ 26.06.2011
ab € 699,00

Silvia Kostner wird Sie in die sanfte und äußerst wirksame Trainingsform des Nordic Walkings einweihen. Bringen Sie ohne große Anstrengung somit Ihren ganzen Körper in Schwung und tanken Sie auf an Kraft, Kondition und Koordination, umgeben von der einzigartigen Dolomiten-Kulisse!

- 1 Halbtägige Einführung in die Technik des Nordic Walking
 - 1 Herzfrequenzmesser mit Einführung zum Gebrauch
 - 1 Paar Nordic Walking Stöcke
 - 2 von Silvia Kostner geführte Wanderungen
- außerdem verwöhnen wir Sie mit...**
► *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
► *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet*
► *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*



Sommer 2011

WOCHEN DER «GEHEIMEN SCHÄTZE DER DOLOMITEN»

17.07 ▶ 24.07.2011
ab € 749,00
28.08 ▶ 04.09.2011
ab € 686,00

Haben Sie Lust auf eine Entdeckungsreise zu den schönsten und entlegensten Orten der Dolomiten? Tauchen Sie in dieses Abenteuer ein, das Ihrem Geist einen neuen Höhenflug verschaffen wird!

- 1 Posta Zirm Überraschung für Sie
 - 1 Proviantkorb falls keine Schutzhütte vorhanden ist
 - 1 Honig-Behandlung
 - 2 von Silvia Kostner geführte Wanderungen
- außerdem verwöhnen wir Sie mit...**
► *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
► *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet*
► *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*

Sommer 2011

STAMMGÄSTE-WOCHEN

17.06 ▶ 22.07.2011
22.08 ▶ 04.09.2011

Einmaliges Angebot für unsere Stammgäste, Sie genießen Preise der Vorsaison in der Zwischensaison!

- Für den Gast der mindestens **7 Mal** im Posta Zirm Hotel war
 - Aufenthaltsdauer von mindestens **7 Tagen**
 - Gratis Mountain-Pass für 5 Tage
 - 1 Posta Zirm Überraschung für Sie
 - 2 Wanderungen von Silvia Kostner geführt
 - ab € 651,00
- Die letzten Anreisetage, um diese Promotion in Anspruch nehmen zu können, sind der 16.07.2011 und der 29.08.2011.
- Das Angebot ist vom selben Gast nicht kumulativ zu verstehen und kann daher nur 1 Mal in Anspruch genommen werden.

Sommer 2011

WANDERN UND GENIEßEN...

10.07 ▶ 17.07.2011
ab € 774,00

Während dieser Wochen steht das Genuss-Wandern im Vordergrund! Ja wandern, aber mit Gemütlichkeit auf sonnigen Wegen, einkehren in urige Berghütten und entdecken der wunderschönen Dolomiten. Außerdem schenken Sie sich Zeit in unserer Wellness-Farm und tauchen in eine neue Welt des Wohlfühlens ein!

- 1 Posta Zirm Überraschung für Sie
 - 1 Mountain Pass für 5 Tage pro Person
 - 1 Wertvolles Milchbad mit entspannender Teilkörpermassage
 - 2 von Silvia Kostner geführte Wanderungen mittlerer Schwierigkeit
- außerdem verwöhnen wir Sie mit...**
► *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
► *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet*
► *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*

Bun De Jahrgang IX Nummer 9/März 2011
Verantwortliche Leitung Marina Tagliaferri
Redaktion via Matteotti 70 34071 Cormons
tel. 0481 62385 fax 0481 630339
mail: agoro@studio-agra.it
Bew. Nr. 8/2003 vom 15. Mai 2003
Gericht Bozen
Eigentümer: Kostner Francesco
S.A.S di Kostner Heinz & CO
Art Director und Graphic Design Studio Tapiro
Druck Grafiche Veneziane
Posta Zirm Hotel – strada Col Alti 95
I-39033 Corvara in Badia
info@postazirm.com – www.postazirm.com

Sommer 2011

BIKERS IN THE DOLOMITES

Vor-, Nachsaison
17.06 ▶ 30.06.2011
29.08 ▶ 25.09.2011
Zwischensaison
01.07 ▶ 22.07.2011
22.08 ▶ 28.08.2011

- Bei einem Mindestaufenthalt von 3 Tagen bezahlen Sie nur 2!
Angebot für alle Motorradfahrer die mit Motorrad ankommen
 - Vor- und Nachsaison ab € 186,00
 - Zwischensaison ab € 204,00

Sommer 2011

POSTA ZIRM MULTI SPORT WOCHE

24.07 ▶ 31.07.2011
ab € 943,00

Abenteuer und Spaß stehen während dieser Woche ganz groß geschrieben. Erleben Sie die zahlreichen Seiten und Facetten der Dolomiten... ob beim Wandern, beim Mountainbiken oder auf der Zip Line, für einmalige Erlebnisse ist reichlich gesorgt!

- 1 Zip Line High Adrenaline Experience
 - 1 Mountain-Bike Tour mittlerer Schwierigkeit
 - 1 Klettersteig mit Bergführer
 - 2 von Silvia Kostner geführte Wanderungen
- außerdem verwöhnen wir Sie mit...**
► *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
► *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet*
► *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*

Sommer 2011

ROMANTIK WOCHE

10.07 ▶ 17.07.2011

Tauche ein in eine Welt der Liebe und Sinnlichkeit. Erlebe mit deinem Partner Stunden der Harmonie begleitet von prickelnden Momenten. Lass dich verlocken, erlebe Natur und Abenteuer mit deinem Liebsten. Tanke neue Lebens- und Liebeskraft in den Dolomiten.

- 1 Flasche Champagner mit frischen Früchten bei Ihrer Ankunft
 - 1 Pärchenmassage - Relax pur
 - 1 Frühstück in süßer Zweisamkeit im Zimmer
 - 2 von Silvia Kostner geführte Wanderungen
- außerdem verwöhnen wir Sie mit...**
► *jeden Abend eine Gourmetreise mit 4 verschiedenen 5-Gänge Menus zur Auswahl*
► *1 Abendessen mit Nachspeisenbuffet*
► *1 Traditionelles Ladinisches Abendessen*
► ab € 774,00

Sommer 2011

MOTORRAD TREFFEN «RIDE THE DOLOMITES»

15.09 ▶ 18.09.2011

- Vollpension, Mittagessen on the road
- 2 von Franz Kostner geführte Ausflüge

► € 349,00 pro Person



Herbst 2011

HERBST IN DEN DOLOMITEN

04.09 ▶ 25.09.2011

- Super Angebot für unsere Herbstgäste
- 7 Tage zum Preis von 6
- 1 Gratis Mountain-Pass für 5 Tage oder Transfers bei geführten Wanderungen
- 1 Posta Zirm Überraschung für Sie
- 2 Wanderungen von Silvia Kostner geführt

► ab € 598,00

Das Angebot ist vom selben Gast nicht kumulativ zu verstehen und kann daher nur 1 Mal in Anspruch genommen werden.



LnB Painless – Schmerzbekämpfung nach der Methode Liebscher & Bracht



Eine neue, revolutionierende Therapie, die Rücken- und Gelenksschmerzen lindert, wird ab diesem Jahr in der Wellness Farm von Posta Zirm Hotel angeboten. Erarbeitet wurde sie vom Ehepaar Liebscher & Bracht, die aus langer Erfahrung und mit profunden Kenntnissen ein neues Verständnis in der Behandlung von Schmerzen an Gelenken und durch Wirbelsäulenverschleiß entwickelten. Die Wirkung bereits einer einzigen Behandlung von 30 Minuten ist verblüffend und vom Patienten unmittelbar messbar, der eine sofortige Linderung verspürt. Tatsächlich genügt eine halbe Stunde, damit ein ausgebildeter LnB Painless Therapeut die zum Schmerz führende Ursache feststellen und über eine besondere Druckausübung auf die so genannten "Schmerzpunkte" reduzieren kann. Nach der vom Ehepaar Liebscher & Bracht entwickelten Methode, die jetzt auch den Gästen im Posta Zirm Hotel zur Verfügung steht, können erfolgreich zahlreiche Schmerzzustände wie Migräne, Kopfschmerz, Nackenschmerzen, Schulterschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen, Rückenschmerzen entlang der gesamten Wirbelsäule, Ischialgie sowie Hüftgelenks-, Knie- und Fußgelenkschmerzen gelindert und geheilt werden. Nach dem Schmerzverständnis von Liebscher & Bracht sind all diese und ähnliche Schmerzzustände nichts anderes als ernsthafte Warnungen, mit denen der Körper Haltungsverfehlungen oder falsche Belastung von Muskeln, Gelenken oder Wirbelsäule meldet, die spätere Komplikationen ankündigen. Sie dürfen nicht ignoriert werden. Mit dieser Therapie können Schmerzen unter völligem Verzicht auf Schmerzmittel beseitigt werden, da die Beseitigung ursächlich erfolgt.

