



BUNNDE

“Oben am Gipfel, wo ich dem Himmel ganz nahe bin, ist alles ganz anders: viel klarer, echter und ehrlicher. Ich bin in meinem Element, in meiner Reinheit. Im tiefen Schweigen höre ich mein Herz klopfen und der Blick ist verzaubert von so viel unglaublicher Schönheit. Prickelnde Luft, makelloser Schnee, glitzernde Felsen, warme Sonne, alles verschmilzt im unendlichen Raum. Allein hier oben betrachte ich meinen Horizont aus Träumen, Emotionen und jener Freude, die mich immer erfüllt, wenn ich auf einem Berg stehe. Mühsal, Ängste, Niederlagen erzeugen einen Sturm von Gefühlen, wo die Müdigkeit langsam einer Befriedigung weicht, die Seele sich reinigt und mit neuen Kräften und Träumen füllt. Eine selbst gewählte Herausforderung, vielleicht. Oder eine grenzenlose Liebe zu diesem wundervollen Geschenk der Natur, die mich alle Schwierigkeiten auf dem Weg zum Gipfel, zu diesem erträumten, gut vorbereiteten, gefürchteten, aber am Ende erreichten Ziel, überwinden lässt. In diesen Momenten, wo alles andere so fern ist, hier oben, wo es keine bösen Gedanken gibt, nur die Gewissheit, ich selbst zu sein, atme ich tief die frische Luft, befreie mich von allem, was unangenehm ist, und tanke neue Energien, die mich zu neuen Gipfeln und neuen Träumen treiben.”

Ladinische Schman-kerl: köstliche Buchteln, klassische Mehlspeis aus Hefeteig

Die „Buchteln“ sind eine köstliche Mehlspeis aus Hefeteig. Sie stammt ursprünglich aus Böhmen, ist aber schon lange auch in der österreichischen und in der ladinischen Küche zu Hause.

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- ♥ 400 g Mehl
- ♥ 140 ml Milch
- ♥ 40 g zerlassene Butter
- ♥ 25 g Bierhefe
- ♥ abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone
- ♥ 2 Eier
- ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 60 g Zucker
- ♥ Vanillearoma
- ♥ 120 g Marillenmarmelade

Für die Beigabe:

- ♥ Staubzucker
- ♥ Vanillesauce

» Zubereitung: Hefe in einer Schale mit lauwarmer Milch



Kampfansage der weiblichen Alpinisten an die großen Berge unserer Erde

Am 23. August 2011 erreichte die österreichische Alpinistin Gerlinde Kaltenbrunner den Gipfel des K2 nach über 2 Monaten des Wartens, die erste Frau, die alle 14 „8000er“ ohne Sauerstoff bezwungen hat. Ein großartiger Sieg für den weiblichen Alpinismus, wo der Kampf gegen den Berg mit den gleichen Waffen der Männer ausgefochten wird und neben Mut, Entschlossenheit und Vorbereitung auch Kraftreserven und Ausdauer verlangt. Die Japanerin Junko Tabei bezwang 1974 als erste Frau einen 8000er, den Manaslu, und stand 1975 am Gipfel des Mount Everest. Diese Jahreszahlen verraten, wie schwierig es für Frauen war, sich in einer Männerwelt wie der des Alpinismus durchzusetzen. 1924 bat eine französische Bergsteigerin in einem Brief an das englische Everest-Komitee, an der in Vorbereitung befindlichen Expedition teilnehmen zu dürfen. Das Komitee antwortete, dass Anträgen von Frauen nicht stattgegeben werden konnte, da die Schwierigkeiten zu groß wären. Heute liegen die Dinge anders, Frauen sind in diese männliche Domäne eingedrungen und erreichten Ziele, die eine Bereicherung der Geschichte des internationalen Alpinismus bedeuten. Aber die Diskriminierung seitens der männlichen Kollegen und der Öffentlichkeit ist noch stark, die Frauen und Alpinismus für unvereinbar ansehen.



Aber Eignung und Fähigkeit von Bergsteigerinnen sind weder größer noch kleiner als die ihrer männlichen Kollegen, sondern einfach anders. Die 27-jährige Cristina Castagna bezwang 2004 als jüngste Italienerin einen 8000er, den Shisha Pangma, und stand 2008 als erste Italienerin am Gipfel des Makalu. 2009 starb sie beim Abstieg vom Broad Peak, ihrem fünften 8000er. Sie nannte sich selbst eine Bergsteiger-Touristin, die dem Traum nachjagt, bis ganz nach oben zu gelangen. Sie versuchte stets, den Gipfel auf dem einfachsten Weg zu erreichen, aber Hartnäckigkeit, Kraft und Entschlossenheit bei jeder Expedition zur Verwirklichung ihrer Träume, machten sie zur großen Bergsteigerin mit dem Willen, ihr Ziel um jeden Preis zu erreichen.

Die Erzählung der Expeditionen Franz Kostners geht weiter: märchenhaftes Kashgar

Alle Bewohner von Kashgar kannten und liebten ihn. Ausländer und Durchreisende wohnten außerhalb der Mauern. Pater Hendricks besorgte uns eine Unterkunft außerhalb der Mauern, die auch über Stallungen für unsere Pferde verfügte. Ein alter Mann brachte uns auf einem Esel den täglichen Wasservorrat. Um vier Uhr nachmittags tranken wir gewöhnlich unseren Kaffee, zu dem wir auch Pater Hendricks einluden. Er blieb bis sechs Uhr bei uns;





das waren die schönsten Stunden, die wir in Kashgar verlebten. Am 14. April verließ die Expedition Kashgar. Wir

waren jetzt vier Europäer, ein Russe und fünf Führer. Die Neankömmlinge waren der Bergführer Stockmaier aus Neukirchen, der Russe Maurer als Organisator und der Kosake Tschermov, der zwei Jahre lang den schwedischen Forscher Sven Hedin auf seinen Reisen begleitet hatte. Wir fuhrten entlang der Berge von Westen nach Osten über Utsch-Turn nach Ak-Su Bai. Am ersten Tag erreichten wir Altin-Artis, dann fuhrten wir tiefer in das Tal von Ak-Sal ein. Das von Sarden bewohnte Tal ist sehr fruchtbar. Utsch-Turfan ist ein Ort in einer malerischen Festung, die von dicken Mauern und einer reizvollen Landschaft umgeben ist. Am 4. Mai kamen wir in Ak-Su an und reisten vier Tage später weiter nach Osten bis Bai, einer kleinen Stadt am Karawanenweg nach Urumqi..."



und Zucker auflösen. 20 Minuten ruhen lassen. Mehl in eine

Schüssel sieben, abgeriebene Zitronenschale, Salz und Vanillearoma dazugeben; Gemisch aus Milch und Hefe hinzufügen. Dann die zerlassene Butter und die versprudelten Eier beigegeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten; zur Kugel formen und 30 Minuten gehen lassen. Teig ca. 1 cm dick ausrollen und mit einem runden Teiglocher mit 6-8 cm Durchmesser 12 Kreise ausstechen. Kreise mit den Fingern etwas vergrößern und einen Teelöffel Marillenmarmelade in die Mitte geben. Ränder der Kreise taschenförmig verschließen und fest zudrücken. Die so geformten Buchteln in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und nebeneinander in Dreierreihen anordnen. Mit zerlassener Butter bepinseln. Gut zudecken und noch 30 Minuten gehen lassen. Bei 180° etwa 30 Minuten im Rohr backen. Mit Staubzucker bestreuen und mit warmer Vanillesauce servieren.



Das obere Val Badia, herrliche Berge, einfach zugänglich für Groß und Klein. Schöne Wanderungen für die ganze Familie

Dank der begünstigten Lage gibt es im Val Badia viele Wanderwege für die ganze Familie, die wunderbare Ausblicke zu bieten haben und in Bezug auf Naturkunde und Tierwelt von besonderem Interesse sind. Durch gute Autobusverbindungen und die Einführung eines Mountain Pass kann man nicht nur meist auf das eigene Auto verzichten, sondern wunderschöne Höhenwanderungen auch ohne weiten Anmarsch unternehmen und Ausflüge mit unterschiedlichen Start- und Zielpunkten planen. Außerdem sind die Schutzhütten häufig mit Kinderspielplätzen ausgestattet. Aus zahlreichen Orten im Tal sind Bergbahnen in Betrieb, die den Zugang zu den Almwegen einfach machen und im Winter das berühmte Skikarussell von Alta Badia bilden. So beginnt knapp hinter dem Hotel Posta Zirm die Seilbahn, die auf den Col Alto führt. Oben angekommen, gibt es auf gut beschilderten Feldwegen und schmalen Pfaden zahlreiche Möglichkeiten für Spaziergänger und Wanderer. Die traumhaften Dolomiten bilden dabei den Rahmen für dieses kleine Paradies, in dem sich blühende Wiesen, Weiden und Wälder abwechseln. Man kann auf den Piz La Villa oder Piz Sorega gehen oder bis Pralongià wandern. Der Rückweg ist zu Fuß oder mittels der Seilbahnen und Autobusse aus jedem beliebigen Ort möglich. Nimmt man den Autobus nach Armentarola, gelangt man nach einem kurzen Waldspaziergang auf



die malerische Valparola-Alm, wo es zur Stärkung frisch gemolkene Almmilch und andere Eigenbauprodukte gibt. Von Kolfuschg - bequem mit dem Autobus erreichbar - kann man die Seilbahn auf das Grödner Joch nehmen und auf bequemen Wegen absteigen, vorbei am Rifugio Furcellas und an der Edelweißhütte, durch Landschaften von unwirklicher Schönheit. Von hier geht es bequem hinunter nach Kolfuschg oder man nimmt nach kurzem Aufstieg zur Hütte Col Pradat die gleichnamige Seilbahn, die zum Ort zurückführt. Und wenn wir schon gut trainiert sind, können wir eine richtige Dolomitenwanderung unternehmen: ausgehend von der Capanna Alpina-Hütte bei Armentarola folgt ein Aufstieg von rund einer Stunde auf den Col de Locia. Hier öffnet sich der Blick auf das herrliche Panorama der Fanes-Gruppe mit seinen kleinen Bächen, Almwiesen und einer Kulisse aus Bergspitzen und Felsnadeln. In zweistündiger Wanderung erreicht man auf bequemen Wegen die herrliche Mulde mit der Fanes-Hütte. Nach verdienter Ruhepause, erwartet uns der Rückweg auf der gleichen Strecke.



Die Seen der Dolomiten: am Fuße mächtiger Berge, bieten die Alpen ein magisches Schauspiel

Im klaren Wasser der zauberhaften Alpenseen spiegeln sich unsere Dolomiten, ein magisches Schauspiel von seltener Schönheit. Im Val Badia gibt es mehrere, die meist in der Eiszeit entstanden sind. Im Winter frieren sie vollständig zu und werden von einer dicken Schneedecke zugedeckt, im Sommer sind sie wie himmelblaue Edelsteine, die von majestätischen Bergen eingefasst werden. Der Boè See befindet sich in der Nähe der gleichnamigen Gondelbahn: für alle leicht erreichbar, ist er malerisch zu Füßen des Sellamassivs gelegen, das sich in seinem Wasser spiegelt. Vom Sessellift auf den Vallon genießt man einen herrlichen Blick auf den kleinen See. Der Crespeina See ist vom Grödner Joch aus auf dem zur Puezhütte führenden Fußweg bequem in eineinhalb Stunden erreichbar. Der von blühenden Wiesen umgebene See ist ein bezaubernd romantischer Ort, besonders wenn die herbstlichen Farben sein klares Wasser in Flammen setzen. Der Limosee liegt in der zauberhaften Fanes-Gruppe, am Fuße des Col Becchei, der sich in seinem Wasser spiegelt und mit den magischen Licht- und Schattenspielen einen wunderbaren Anblick bietet, vor allem im Abend- und im Morgenrot. Der von Latschenkiefern und Almrausch umgebene Lagazuoi See liegt zu Füßen der Fanis-Spitzen. Man erreicht ihn von der Scotoni Hütte aus in einer halben Stunde oder im Abstieg von der Lagazuoi-Scharte in circa einer Stunde. Vom See aus erreicht man die Fanes-Hochebene über die malerische Scharte, die von den Fanis-Spitzen eingerahmt wird. Zu Füßen der Pisciadu-Spitze in der Nähe der gleichnamigen Hütte, liegt der Pisciadu-See, der häufig noch bis in den Juli hinein teilweise zugefroren ist. Kristallklares Wasser, intensive Farben und das unglaubliche Funkeln der Sonne, verwandeln diesen Wasserspiegel in ein wahres Schmuckstück im Herzen des Sellamassivs. Man erreicht ihn über den berühmten Tridentina-Steig, durch das Val Setus oder das Mittagstal. Unfehlbarer Orientierungspunkt während der ganzen Überquerung der Sella-Gruppe. Ein Ausflug zu den wundervollen Bergseen sollte bei jedem Aufenthalt im Val Badia fix eingeplant werden!



Den feinen Zauber der Natur auf dem Lärchen-Lehrpfad entdecken

Der naturkundliche Lärchen-Lehrpfad ist ein einfacher Weg, der rund einen Kilometer lang ist und sich besonders für Familien mit Kindern eignet, da er für alle begehbar ist. Er beginnt oberhalb der Ortschaft St. Kassian, beim Weiler Rü, wo auch der Naturpark Fanes-Sennes-Prags seinen Anfang nimmt: von dort führt der Weg durch dichten Lärchenbestand, Wälder und Almwiesen zum Rudiferiahof. Eine gute Gelegenheit, die Geheimnisse der Dolomiten-Landschaft kennen zu lernen und Groß und Klein die Wunder der Natur und des Brauchtums im Val Badia näher zu bringen. In der Mulde von St. Kassian eröffnen sich herrliche Ausblicke auf grüne Wiesen und majestätische Berge. Hauptthema auf dem Lehrpfad ist die durch behutsame Eingriffe des Menschen veränderte Landschaft wie die mit Lärchen bestandenen Wiesen und Weiden oder die Wälder und Wasserläufe mit ihrer naturkundlich-kulturellen Prägung. Auf dem Weg trifft man auf zwei einführende und sieben thematische Stationen mit zahlreichen Tabellen, in denen die Merkmale der Berge, Tiere und Pflanzen der Wälder, der Lärchen und ihrer Nutzung beschrieben sind. Außerdem begegnet man dem sympathischen Fuchs Vulpis, der die Kinder auf der ganzen Strecke begleitet. Es gibt auch zahlreiche Zeugnisse für das Leben in den Alpen und der Bauern im Tal, wie Latenzäune, Trockenmauern als Lebensraum für zahlreiche Insekten, erzieherische Spiele und Beispiele für die Nutzung der Lärche als primäres Baumaterial. Die große Attraktion aber wartet am Ende der Strecke: Eine restaurierte Wassermühle, die perfekt funktioniert und unter Denkmalschutz steht. Der Pfad kann in beiden Richtungen begangen werden, die Wanderung dauert rund eine Stunde. Im Sommer veranstaltet der Fremdenverkehrsverein wöchentlich eine geführte Wanderung auf diesem Pfad mit Besichtigung der Mühle, wobei der Bauer vom Rudiferiahof über die Arbeit des Müllers erzählt.



Scharfes Auge und hohe Flugkunst des Steinadlers, des Königs der Lüfte

Der Steinadler ist ein Raubvogel, der die Menschen immer schon durch das scharfe Auge, den Schnabel, die Krallen, stolze Haltung und Flugkunst fasziniert hat. Er kann sehr schnell höchste Höhen erreichen, um sich ohne Flügelschlag im Sturzflug herabzustürzen; auch winzige Dinge erkennt er aus großer Entfernung. Er gehört zur Familie der Habichtartigen, im Segelflug hebt er seine Flügel leicht an, sodass ein offenes, V-förmiges Flugbild entsteht, Flügelspannweite bis 2 Meter. Er wird 74-84 cm lang, allein der Schwanz kann 26-33 cm erreichen. Das Tier wiegt rund 6-7 kg und wie häufig bei Raubvögeln, ist das Weibchen größer als das Männchen. Sehr scharf das Auge: bei einem Sichtwinkel von 300 Grad, sehen Steinadler sechs Mal besser als Menschen. Der Schnabel ist stark und gekrümmt, die Füße sind kräftig, mit langen, scharfen Krallen. In Freiheit kann er 15-20 Jahre alt werden. Während des ganzen Jahres führt der Steinadler spektakuläre Flüge aus, wie den charakteristischen Balzflug oder um das eigene Territorium zu verteidigen. Steinadlerpaare bleiben zeitlebens zusammen und sind Standvögel, die sich in ihrem Territorium bis zu zehn Horste bauen. Sie lieben unwirtliches, felsiges Gelände, das sich für den Nestbau eignet und in der Nähe größerer Weiden liegt, wo sie ihre Nahrung finden können. Steinadler jagen im bodennahen Flug dicht an Berghängen entlang und überraschen ihre Beute, die sie meist am Boden schlagen: kleinere und größere Säugetiere, Vögel und Reptilien. Ist die Beute ein Säugetier, teilen sich Männchen und Weibchen häufig die Aufgaben: während eines im Gleitflug knapp über dem Boden die Beute zu erschrecken sucht, stürzt das andere im Stoßflug herab.



In den Alpen gibt es gut 5154 Gletscher, die aber seit 1850 stark zurückgegangen sind. Ihre Zukunft ist durch die globale Erwärmung bedroht

Es ist noch dunkel, aber eine geordnete Reihe kleiner Lichter bewegt sich langsam den Gletscher entlang nach oben. Beim ersten Morgengrauen erlöschen die Stirnlampen und das kleine Heer der Bergsteiger hat die richtige Höhe erreicht, um den großen Aufstieg anzugehen. Ein leises Gemurmel und das Knirschen der eisigen Schneedecke unter den Steigeisen sind die einzigen Laute, die das absolute Schweigen brechen. Die ersten Sonnenstrahlen geben den Blick auf atemberaubende Bilder frei und erwärmen die Luft. Der Aufstieg wird immer steiler, es geht langsam bergauf, mit dem Eispickel als Hebel. Es ist nun Tag und die ersten Seilschaften haben endlich den Gipfel erreicht. Welches Gefühl und welche Freude, hier oben zu stehen. Zu unseren Füßen eine weiße, glitzernde Fläche, nur manchmal von Spalten unterbrochen, die unglaubliche Farben und Formen entstehen lassen. Wegen ihrer Lage in der gemäßigten Klimazone und wegen ihrer Höhe weisen die Alpen zahlreiche Gletscher auf. Sie liegen vor allem in Italien, in der Schweiz, in Frankreich und Österreich. Die Gletscher sind manchmal sehr groß, sowohl was ihr Volumen als auch ihre Ausdehnung betrifft. Andere sind von wesentlich kleinerer Größe. Sie befinden sich auf Bergen von über 4000 Meter, oft aber auch auf Bergen von über 3000 Meter und einige ganzjährigen Schneefelder finden sich sogar auf noch niedrigerer Höhe. Allgemein sind es Alpengletscher, das heißt ein Sammelbecken und eine Gletscherzunge, die ins Tal hinunterführt. Kleinere Gletscher sind rund oder halbrund und weisen keine ausgeprägte Zunge auf. Die größten Gletscher liegen auf den großen Bergmassiven der Alpen: am Massiv des Monte Bianco, des Monte Rosa, des Gran Paradiso, in den Berner Alpen, in der Berninagruppe. Wegen der größeren Höhe der Gebirge gibt es mehr Gletscher in den West- und Zentralalpen; in den Ostalpen sind sie kleiner. Der größte Alpengletscher ist der Aletschgletscher in den Berner Alpen. Die Gletscher der Alpen machen weniger als 0,02% der vereisten Erdoberfläche aus, da hier jedoch die ersten Gletscherstudien durchgeführt wurden, sind sie von besonderer Bedeutung. 1989 wurden in den Alpen 5154 Gletscher für eine Gesamtfläche von circa 3.000 km erfasst. Nach dem Ende der Kleinen Eiszeit, sind von 1850 bis heute die Alpengletscher stark zurückgegangen, was vor allem auf die Erderwärmung durch Nachlässigkeit des Menschen zurückzuführen ist: anhand alter Fotografien kann man den starken Rückgang beobachten. Der Gletscher mit der größten Ausdehnung der Dolomiten liegt an der Nordwand der Marmolada. Im Winter ist er dank der Liftanlagen, die bis auf die Punta Rocca führen, eine wunderschöne, viel besuchte Skipiste im Skigebiet der Dolomiten und ermöglicht auch herrliche Skitouren. Im Sommer ist er je nach klimatischen Bedingungen mehr oder weniger von Spalten durchzogen: man quert ihn auf einer logischen Spur zwischen Spalten und Eisbrüchen, ein einzigartiges Erlebnis in den Dolomiten. Leider gibt es in den östlichen Dolomiten keine weiteren Gletscher mehr, wenn nicht kleine Reste, die in den nächsten 10-20 Jahren ganz verschwinden werden, wie der kärgliche Fradusta Gletscher in der Pala Gruppe, einige bleibende Schneefelder in den Berggruppen der Civetta, des Cristallo und des Sorapis. In den Brentner Dolomiten gibt es wegen der besonderen Gesteinsbildung und geschlossenen Lage noch verschiedene Firnfelder geringerer Größen wie auf der Cima Tosa, der Cima Brenta, das Firnfeld von Tuckett, der Sfulmini und der Camosci. Es sind kleine runde Gletscher, ohne Zunge, die sich in der warmen Jahreszeit häufig in ein Gemenge aus Eis und Steinen verwandeln, die stets mit Vorsicht zu begehen sind. Prachtvoll der Blick auf den Canalone Neri zwischen Cima Tosa und Crozzon di Brenta, eine über 1000 Meter lange Gletscherzunge, die uns den Atem raubt. In Südtirol gibt es mehrere Gletscherzonen, angefangen vom Riesferner in Antholz, die Ahrntaler Gletscher an der Grenze zum österreichischen Zillertal, der Schnalser Kamm in den Ötztaler Alpen, wo die Reste des Ötzi gefunden wurden. Der Ortler, mit 3905 Meter höchster Berg der Region, Königsspitze und Monte Cevedale. Und zum Abschluss die herrliche Presanella und die Gletscherfelder der Adamello-Gruppe und des Caré Alto, die ebenso wie die Marmolada im I. Weltkrieg Schauplatz epischer Schlachten waren.

Auf dem MTB: Strecken diverser Schwierigkeit und herrliche Ausblicke

2011 feierte die Maratona dles Dolomites sein 25. Jubiläum und bestätigte erneut, dass die Dolomiten Tausende Radfreunde in ihren Bann ziehen können. Mit den legendären Anstiegen auf die Dolomitenpässe bedarf es für den Radrennsport keiner weiteren Vorstellung, aber in den letzten Jahren konnte auch Mountainbike Fuß fassen. Für die zahlreichen Freunde dieser Disziplin sind im Alta Badia Strecken unterschiedlicher Schwierigkeiten reserviert. Außerdem können in fast allen Bergbahnen im Tal Fahrräder mitgeführt werden und es gibt zahlreiche Betriebe für Verleih und Wartung von Mountainbikes. Seit zwei Jahren besteht auch ein Servicedienst für professionelle Tourenbegleitung, um besonders schöne und aufregende MTB-Strecken zu entdecken. Und wundern Sie sich nicht, wenn sie Maria Canins immer noch hochsportlich an der Spitze einer keuchenden MTB-Gruppe sehen.



Für ihre nächste Radtour in den Dolomiten, empfehlen wir einige spektakuläre Strecken: für das erste Mal und mit Kindern kann man den Feldweg am Fluss nehmen,

der Corvara mit La Villa und Badia verbindet. In La Villa kann man auch in Richtung St. Kassian weiter bis Armentarola fahren. Von Corvara kann man ebenfalls über den Feldweg am Bachufer bis zu den Wasserfällen des Pisciadú hinauffahren, eine einfache Strecke mit mäßigen Gefälle. Sehr Sportliche haben die Qual der Wahl, ausgehend von der Sellaronda sowohl nach rechts als auch nach links, zu bewältigen mithilfe der Bergbahnen. Spektakulär das Panorama in der Fanes-Gruppe, am Hochplateau des Chers, am Gipfel des Pralongià oder auf den grünen Armentara-Wiesen. In den Fremdenverkehrsbüros sind detaillierte Karten der Strecke erhältlich.



Sommer 2012

STAMMGÄSTE WOCHEN

15.06 ▶ 22.07.2012
26.08 ▶ 02.09.2012
ab € 651,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

Alle Stammgäste genießen die Preise der Vorsaison selbst 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

Die letzten Anreisetage um diese Promotion in Anspruch nehmen zu können sind der 15.07.2012 und der 26.08.2012.



Sommer 2012

DOLOMITEN HOCH ZU ROSS!

Nachsaison

02.09 ▶ 30.09.2012
ab € 279,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

Zwischensaison

24.06 ▶ 22.07.2012
26.08 ▶ 02.09.2012
ab € 312,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

Kurzurlaub und neue Emotionen hoch zu Ross! In totaler Sicherheit nähern Sie sich der Pferdewelt begleitet von unseren beglaubigten Ausbildern Mitglieder des Fitetrec-Ante.

Reiter-Wochenende/Aufenthalt 3 Nächte von Donnerstag bis Sonntag oder 4 Nächte von Sonntag bis Donnerstag, eine Nacht gratis

Anfänger

- ▶ Von Donnerstag bis Sonntag: 2 X 25 Min. Reitstunde pro Tag, Uhrzeit zu vereinbaren € 34,00 statt € 40,00
- ▶ Von Sonntag bis Donnerstag: 3 X 25 Min. Reitstunde pro Tag, Uhrzeit zu vereinbaren € 51,00 statt € 60,00

Erfahrene Reiter

- ▶ Von Donnerstag bis Sonntag: 2 X 50 Min. Reitstunde oder Ausritt im Gelände (mit Galopp, nach Ermessen des Reitlehrers) € 40,00 statt € 52,00
- ▶ Von Sonntag bis Donnerstag: 3 X 50 Min. Reitstunde oder Ausritt im Gelände (mit Galopp, nach Ermessen des Reitlehrers) € 60,00 statt € 78,00
- ▶ Für erfahrene Reiter besteht die Möglichkeit Austritte von 2-3 Stunden zu vereinbaren

Sommer 2012

HOTEL MIT GOURMET HALBPENSION & WELLNESS

Nachsaison

02.09 ▶ 30.09.2012

Zwischensaison

24.06 ▶ 22.07.2012
26.08 ▶ 02.09.2012

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 Réves d' Amazonie Bad mit entspannender Teilkörpermassage
- ▶ 1 "Sacred Nature" biologisches Gesichtsritual by comfort zone
- ▶ 1 Gesichts- und Kopfmassage mit nährnder Creme

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*

Nachsaison

ab € 399,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

Zwischensaison

ab € 442,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

Detox Wochenende/Aufenthalt 3 Nächte von Donnerstag bis Sonntag oder 4 Nächte von Sonntag bis Donnerstag, eine Nacht gratis...

- ▶ 1 Stimulierende und entgiftende Behandlung für das Wohlbefinden Ihrer Füße und Beine
- ▶ 1 Tiroler Steinölbad mit revitalisierender Teilkörpermassage
- ▶ 1 Ganzkörperpeeling mit belebender Massage

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*

Nachsaison

ab € 399,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

Zwischensaison

ab € 442,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

Sommer 2012

POSTA ZIRM MULTI SPORT WOCHE

22.07 ▶ 29.07.2012
ab € 953,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

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 2012

WOCHEN DER GEHEIMEN SCHÄTZE DER DOLOMITEN

15.07 ▶ 22.07.2012
26.08 ▶ 02.09.2012
ab € 778,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

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

- ▶ 2 von *Silvia Kostner* geführte *Wanderungen*
- ▶ 1 *Posta Zirm* Überraschung für Sie
- ▶ 1 Proviantkorb falls keine Schutzhütte vorhanden ist
- ▶ 1 Honig-Behandlung

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 2012

ROMANTIK WOCHE

08.07 ▶ 15.07.2012
ab € 798,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

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

- ▶ 1 Flasche *Champagne* mit frischen *Erdbeeren* 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*

Sommer 2012

WANDERN UND GENIESSEN...

08.07 ▶ 15.07.2012
ab € 788,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

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

- ▶ 2 von *Silvia Kostner* geführte *Wanderungen* mittlerer *Schwierigkeit*
- ▶ 1 *Posta Zirm* Überraschung für Sie
- ▶ 1 *Mountain Pass* für 5 Tage pro Person
- ▶ Wertvolles *Milchbad* mit entspannender *Teilkörpermassage*

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*



Herbst 2012

HERBST IN DEN DOLOMITEN

Nachsaison

02.09 ▶ 30.09.2012
ab € 609,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

- ▶ 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 von *Silvia Kostner* geführte *Wanderungen*
- ▶ *Mindestaufenthalt 1 Woche*



Herbst 2012

MOTORRAD TREFFEN RIDE THE DOLOMITES

20.09 ▶ 23.09.2012
ab € 359,00 pro Person
im Doppelzimmer standard

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



LnB Motion: die innovative Gymnastik für einen gesunden Körper und gute Laune

Ausgewogenheit der Muskeln ist ein wesentlicher Faktor für unsere Gesundheit, der aber oft vernachlässigt wird. LnB Motion wurde nach 25 Jahren Erfahrung mit östlichen Disziplinen vom deutschen Ehepaar Liebscher & Bracht entwickelt und sorgt für neue Ausgewogenheit in Muskulatur und Knochengestüt, was das allgemeine Wohlbefinden erheblich (und oft unerwartet) verbessert. Das Erlernen dieser revolutionären Gymnastik wird im Posta Zirm Hotel (als einzigem in Italien) in einfachen Schnellkursen angeboten: hat man die Übungen einmal erlernt, müssen sie zu Hause regelmäßig wiederholt werden, um eine ideal ausgewogene Muskulatur beizubehalten. Eine Motion-Sitzung besteht aus 12 Übungen, die nach einer genauen Reihenfolge der Bewegungen ablaufen: mit ihrer vollständigen und richtigen Ausführung wird die volle Beweglichkeit aller Muskeln und Gliedmaßen von Kopf bis Fuß gewährleistet. Eine komplette Sitzung entspricht unzähligen Stretching-Übungen, wobei die Muskeln gleichzeitig kräftiger und geschmeidiger werden. Aber die Wirkung von LnB Motion geht noch viel weiter: körperliche Ausdauer und Konzentration werden gesteigert, Muskelverspannungen gemildert, das energetische Niveau drastisch erhöht und durch gesteigerte Ausschüttung von Endorphinen, das sind unsere selbst produzierten Opiate, die wir auch als "Glücksmoleküle" bezeichnen könnten, der psychische Zustand merklich verbessert. Mit LnB Motion kann man den eigenen Körper wieder "fühlen" und Bewegungen ausführen, die im Laufe der Jahre verlernt wurden. Eine neue Welle von Wohlfühl und Vitalität ist allen sicher, die sich auf diese Selbsthilfe-Reise begeben. Zum einfachen Ausprobieren gibt es die Kurse von Posta Zirm, wo auch die revolutionäre Schmerztherapie Liebscher & Bracht (besondere Behandlung durch Fingerdruck) angeboten wird, die von Schmerzen an Gelenken und Rücken, durch Migräne oder Tendinitis befreit.

Bun De Anno X, numero 10 / marzo 2012
direttore responsabile Marina Tagliaferri
redazione via Matteotti 70, 34071 Cormons
tel. 0481 62385
mail: agora@studio-agma.it
www.studio-agma.it
Aut. n. 8/2003 del 15 maggio 2003
del Tribunale di Bolzano
proprietà: Posta Zirm Hotel srl
Art director e graphic design Studio Tapiro
Stampa Grafiche Veneziane

Posta Zirm Hotel - strada Col Alt, 95
I-39033 Corvara in Badia
info@postazirm.com - www.postazirm.com

Die Angebote sind vom selben Gast nicht kumulativ zu verstehen, und können daher nur 1 Mal in Anspruch genommen werden. Die angeführten Angebote sind nicht kumulierbar.