



*I caldi colori autunnali fanno ormai da cornice alle Dolomiti, dal giallo oro dei larici che si stagliano lucenti su di un cielo blu cobalto alle varie sfumature del bosco che annunciano l'arrivo dell'inverno. L'aria è frizzante, l'atmosfera fatata e la limpidezza all'orizzonte fa volare lontano lo sguardo, che sfuma tra le cime remote. Il caldo tepore della stufa ci fa compagnia nelle fresche e ormai lunghe serate d'autunno. Ma ecco giungere un repentino cambiamento del tempo, che al mattino svela l'emozione del sole che scintilla sul manto candido. Arriva così, silenziosa, all'improvviso la prima neve della stagione, ricoprendo prati ancora verdeggianti, alberi, foglie e montagne. M'incammino di buon mattino nel sentiero. La neve scricchiola sotto le scarpe. Le fronde dei larici oscillano al vento lasciando cadere la neve sulle mie spalle. Respiro a pieni polmoni quest'aria fresca e pura cercando con il viso il tepore dei raggi del sole che man mano si fanno più forti. D'improvviso, emozionata comincio a correre sulla neve fino ad arrivare in cima al pendio. Con le mani nude raccolgo della neve fresca: brrr! Mi fa tornare bambina quando alla prima neve uscivo di corsa e mi tuffavo in quella soffice coltre. È ormai mezzogiorno e il sole alto scioglie lentamente questa prima illusione invernale. . .*

# BUNNIDE



POSTA  
ZIRM  
HOTEL

**Il Succo di sambuco, una bevanda dissetante dalle molteplici proprietà curative**

**Non solo i nostri nonni ma anche i nativi americani conoscevano le proprietà e i benefici del sambuco. Ippocrate nel 400 a.C. lo incluse nella sua personale farmacia. Il sambuco è un arbusto che fiorisce in primavera, mentre le bacche di colore viola scuro maturano nel periodo autunnale. Con i fiori del sambuco si prepara l'omonimo sciroppo, indicato, oltre che come bevanda rinfrescante, anche come ottimo rimedio contro raffreddore, influenza e febbre. Proprietà straordinarie, che unite al suo effetto dissetante ne fanno una bevanda deliziosamente salutare. Prima della scoperta degli antibiotici, il sambuco era, inoltre, utilizzato dagli erboristi e dai farmacisti in molte preparazioni per prevenire o curare infezioni o infiammazioni.**



## Il Santuario di Santa Croce, luogo di culto fra i monti

Il Santuario di Santa Croce e il vicino ospizio sorgono a 2045 mt di altitudine, alle pendici del massiccio del Santa Croce. Sulle sue origini ci sono diverse leggende ed ipotesi. La più accreditata narra che il Conte Volkhold della Pusteria, dopo essere tornato da un pellegrinaggio in Terra Santa, decise di donare tutti i suoi averi alle suore Benedettine di Castel Badia per ritirarsi come eremita e passare gli ultimi anni di vita ai piedi del Monte Santa Croce. Qui costruì una piccola cappella, su un antico luogo di culto pagano, dove sembra ci fosse stato prima solo un crocifisso di legno. La chiesa fu consacrata il 18 maggio 1484 dal vescovo ausiliario della Diocesi di Bressanone Konrad. Verso la metà del XVII secolo fu ampliata e restaurata e vi si costruì accanto il campanile. Nel 1718 nei pressi dell'edificio venne costruito un piccolo rifugio come abitazione per il sacrestano, che poi divenne ostello per i pellegrini. Ai tempi dell'imperatore d'Austria Giuseppe II, nel 1786, la chiesetta venne chiusa e sconsacrata. Negli anni successivi fu utilizzata anche come

ovile, nonostante il continuo afflusso dei pellegrini. Un contadino di Badia, Pietro Paolo Irsara, nel 1809 rinnovò la chiesetta, che nel 1839 venne riconsacrata. L'anno successivo, precisamente il 15 giugno 1840, i paesani riportarono al santuario l'immagine di Cristo che porta la Croce, che mancava dalla chiesa da 54 anni. In memoria dell'avvenimento ogni anno il 15 giugno si celebra una processione durante la quale i fedeli trasportano una croce dalla parrocchia di S. Leonardo al Santuario. Negli anni 1982/83 il santuario venne restaurato, dopo aver subito gravi danni. Il 17 giugno 1984 fu festeggiato il giubileo dei 500 anni. All'interno della chiesetta vengono venerate le reliquie di alcuni Santi. Attualmente si celebrano ogni anno due grandi manifestazioni liturgiche, il 26 luglio in ricordo di Sant'Anna e il 24 agosto in ricordo di San Bartolomeo. A queste processioni partecipano i pellegrini dell'intera Val Badia. Inoltre, di grande partecipazione è l'Adorazione eucaristica, che si tiene ogni 4 ottobre prima dell'alba: i pellegrini vi si recano camminando nella notte.



**Continua la storia delle esplorazioni di Franz Kostner: la valle d'Iniltschek**

**...Il prof. Merzbacher voleva conoscere la parte più bassa della valle di Iniltschek pertanto scendemmo fino allo sbocco del fiume Saridscha che in quel punto è largo 2 chilometri. Per penetrare nelle due valli meridionali dovemmo attraversare il passo di Aschu-Tor raggiungendo il Koi-Kap-Kaindu, una valle piena di ampi pascoli che raggiunge il ghiacciaio di Iniltschek. Risalimmo fino alla lingua estrema del ghiacciaio. Il 18 settembre eravamo nuovamente nella**





valle di Balamkol e di là salimmo quattro cime tutte intorno ai 5000mt. Visitammo poi altre valli. Con

queste ultime escursioni le nostre esplorazioni del Tienscian meridionale erano finite così il 10 ottobre rientrammo a Narinkol. Ora ci aspettava tutto il lavoro di riordinamento del materiale. Il 20 ottobre lasciammo Narinkol alla volta di Kulgia. È il maggior centro del Tienscian settentrionale ed è abitata da Tartari e Mongoli. Ha un carattere più europeo di Cashgar, contava allora 30.000 abitanti ed aveva una missione cattolica. Avevamo l'intenzione di passarvi l'inverno 1903/04 ma lo scoppio della guerra russo-giapponese ci obbligò a rinunciare all'esplorazione della regione ad oriente della valle di Mussart e a rientrare in patria. Così finiva il nostro primo viaggio in Asia...



## Reinhold Messner: la passione per la montagna in sei straordinari musei

Reinhold Messner, il primo alpinista al mondo a scalare tutti e 14 gli ottomila, terminata la carriera alpinistica, ha ideato un progetto estremamente ambizioso tra le provincie di Bolzano e Belluno; la costruzione di sei musei dedicati alla montagna. Il primo museo ideato da Messner, centro della rete espositiva, si trova a Castel Firmiano, nei pressi di Bolzano. Il percorso espositivo offre una visione d'insieme dell'universo montagna tra opere, quadri, cimeli e reperti. Temi di fondo, il rapporto che unisce l'uomo alla montagna, l'orogenesi delle catene montuose gli aspetti religiosi, nonché la storia dell'alpinismo dagli inizi ai giorni nostri. Presso Castel Juval in Val Venosta, abitazione dello scalatore, trova sede un altro suo museo dedicato al "mito" della montagna. Per molti popoli la montagna ha un grande significato sacro come l'Olimpo, il Monte Ararat, il Sinai, il Kailash per nominarne solo alcuni. Il museo di Castel Juval offre ai visitatori una raccolta di dipinti delle grandi montagne sacre, una preziosa collezione di cimeli tibetani e di maschere provenienti dai cinque continenti, la stanza dei Tantra e, nei sotterranei, le attrezzature usate da Messner nelle sue spedizioni. Il Museo Ortler a Solda si trova a 1900 mt di altitudine alle pendici dell'Ortler, di cui espone la più vasta collezione di dipinti con le sue vedute. Allestito in una moderna struttura sotterranea è dedicato al tema del ghiaccio, i miti dell'uomo delle nevi e del leone delle nevi, il white out e il terzo polo. Vi trovano posto attrezzi da ghiaccio, dello sci, dell'arrampicata su ghiaccio e delle spedizioni Poli attraverso due secoli di storia. Il Messner Museum Dolomites, allestito in un forte risalente alla Grande Guerra, sorge sul Monte Rite (Cibiana di Cadore) a 2181mt di altitudine, tra le Dolomiti di Pieve di Cadore e Cortina d'Ampezzo e offre una suggestiva vista su alcuni dei più famosi massicci dolomitici. È dedicato alle Dolomiti e racconta la storia dell'esplorazione e dell'alpinismo dolomitico. Sono esposti diversi dipinti e opere della collezione privata di Messner. Il Museo delle Nuvole conserva anche diversi fossili di conchiglie di 250 milioni di anni fa, fossili di felci di palma di 240 milioni di anni fa e altri reperti del mare che ricopriva i luoghi sui quali oggi sorgono le Dolomiti. Il Museo dei Popoli di Montagna, "Ripa" (in lingua tibetana "ri" sta per montagna e "pa" per uomo) trova collocazione nelle sale del Castello di Brunico, situato su una collina e circondato da masi contadini. Da più di 10.000 anni l'uomo abita e frequenta la montagna. Dapprima vi si recava per cacciare, poi per condurre mandrie e greggi al pascolo, quindi vi si stabilì per lavorare la terra ed allevare il bestiame sviluppando una vera e propria arte della sopravvivenza. E proprio a questo modo di vivere è dedicato il Ripa. Il Museo presso Plan di Corones, l'ultima creazione di Messner, è dedicato all'alpinismo tradizionale ed è allestito in una struttura dalla vista spettacolare, che porta la firma dell'architetto Zaha Hadid. Dalle vetrate del museo lo sguardo spazia dalle Dolomiti all'Ortler, dalle cime dello Zillertal alla Marmolada. Il museo ripercorre l'evoluzione dell'alpinismo moderno, i progressi dell'attrezzatura negli ultimi 250 anni, i trionfi e le tragedie che si sono consumati tra le più famose vette del mondo. È possibile intraprendere il giro completo dei MMM (Musei della Montagna di Messner) con un unico Tour ticket: un'esperienza realmente unica!

## Piz dal Dodesc e la Valle di Antersasc

Longiarù è un piccolo villaggio di montagna della bassa Val Badia che si raggiunge proseguendo, dopo San Martino in Badia, prendendo la strada a sinistra. Superato il paese si prosegue con la macchina fino alla località Cialdières e si parcheggia nei pressi del Maneggio, subito dopo il ponticino su una piazzola sterrata dove poi finisce la strada. Ci si comincia a incamminare dapprima lungo una suggestiva strada forestale e poi su di un sentiero (numero 6) attraverso la splendida, selvaggia e incontaminata valle di Antersasc fino a raggiungere una radura ove si trova la malga di Antersasc, un tempo utilizzata dai pastori per il pascolo. Tutt'intorno una corona di cime che presentano uno spettacolo di tale bellezza da lasciare senza fiato. Vale la pena fare una sosta e contemplare la silenziosa meraviglia dei monti, che va dalle punte del Puez a Cima Capuccini, da Cima Ciampiani e Piz Somplunt fino a Crep dales Dodesc di 2384 mt, che è la nostra meta. All'inizio della radura, sulla destra una tabella indica il sentiero che prenderemo per salire; una comoda traccia che si inerpica a zig zag lungo un pendio erboso. Superato il pendio proseguiamo per un breve tratto in semipiano che ci porta velocemente alla croce del Crep dales Dodesc. Suggestiva la vista a 360 gradi che spazia dal vicino Putia a tutte le Odle, Plan de Corones, fino alle lontane alpi Austriache: un panorama indimenticabile. Una facile e bella escursione adatta a tutta la famiglia, spesso proposta nel programma escursionistico settimanale organizzato dall'Hotel con accompagnatore. Durata dell'escursione: 4 ore circa.



## Alte Vie delle Dolomiti: 8 itinerari indimenticabili

Scoprire le Dolomiti, patrimonio dell'Unesco, attraverso le sue Alte Vie è un'esperienza indimenticabile, per i suoi panorami mozzafiato, la ricca fauna, la stupenda vegetazione. Le Alte Vie delle Dolomiti sono 8 e spaziano dal territorio del Trentino Alto Adige al Veneto. L'Alta Via delle Dolomiti n. 1 si snoda lungo un percorso di circa 125 km che collega il Lago di Braies in Pusteria (BZ) con Belluno, in 12 tappe. Attraversa il cuore delle Dolomiti passando fra le Dolomiti di Braies nel romantico regno di Fanes, Cortina d'Ampezzo e le Tofane, la bella Val di Zoldo e la regale mole del Pelmo. Poi, attraverso il gruppo del Civetta, si conclude nella verdeggianti Val Belluna. L'Alta Via delle Dolomiti n. 2 detta "delle leggende" si snoda lungo un percorso di circa 180 km, in 13 tappe, che collega Bressanone (BZ) a Feltre (BL). Nel suo percorso da nord ovest a sud est vengono attraversate numerosi Gruppi Dolomitici quali la Plose, Il Putia, le Odle, il Puezz, il Gruppo del Sella, la Catena del Padon, Cima Bocche, le Pale di San Martino, le Alpi Feltrine. L'Alta Via delle Dolomiti n. 3, denominata "via dei camosci" corre in parallelo alle due precedenti, si snoda lungo un percorso di circa 100 Km, in 8 tappe, che collega Villabassa-Niederndorf in Pusteria (BZ) a Longarone (BL) toccando tre gruppi famosi: La Tre Cime di Lavaredo, il Cristallo e il Pelmo. L'Alta Via delle Dolomiti n. 4, denominata "di Grohmann", si addentra nelle Dolomiti attraverso sentieri e mulattiere non particolarmente faticosi e ben segnalati; solo l'itinerario che prevede la salita al Rifugio Vandelli-Bivacco Còmic richiede una certa esperienza. Questa Alta Via ha inizio a San Candido, in Pusteria e termina a Pieve di Cadore attraverso 6 tappe per una lunghezza di 85 Km. L'Alta Via delle Dolomiti n. 5 attraversa le Marmarole ed è dedicata all'artista Tiziano Vecellio. Si snoda lungo un percorso di circa 90 Km, in 7 tappe, che collega Sesto in Pusteria (BZ) a Pieve di Cadore (BL). Il percorso di base si svolge, per quanto riguarda la Croda dei Tòni e l'Antelao, su sentieri non particolarmente impegnativi, sempre attrezzati nei passaggi o tratti scabrosi, mentre sulle Marmarole esistono difficoltà maggiori. L'alta via delle Dolomiti n. 6, presenta caratteristiche anche più severe di quelle tipiche dell'alta montagna dolomitica. Questa Alta Via parte sotto il Peralba e raggiunge Vittorio Veneto attraverso i gruppi del Rinaldo, delle Tèrze e Clap, dei Monti di Sauris, del Tiàrfn, del Cridola, degli Spalti e Monfalconi, del Duranno-Cima dei Preti e del Col Nudo-Cavallo. Essa si mantiene a quota media di 2000 metri, con frequenti tratti su terreno scabroso. È lunga circa 180Km, in 11 tappe e collega Sappada (BL) a Vittorio Veneto (TV). L'Alta Via delle Dolomiti n. 7 si snoda lungo un percorso di circa 36 Km, costituito da 5 tappe, che collega il Rifugio Dolomieu al Dolada (BL) a Tambre (BL). Si sviluppa interamente sul filo della larga cresta calcarea del Col Nudo-Cavallo (Alpi Orientali-Prealpi Carniche) che divide il basso bacino del Piave da quello del Vajont e del Cellina. L'Alta Via N. 7" si mantiene a una quota media di 2000 metri, con difficoltà su roccia mai superiori al II grado; l'itinerario è stato, comunque, attrezzato con infissi di sicurezza, che consentono di procedere con relativa facilità sui versanti più aspri. L'Alta Via delle Dolomiti n. 8 si snoda lungo un percorso di circa 63 km che collega Feltre (BL) con Bassano del Grappa (VI). L'itinerario, nominato "Alta Via degli Eroi", parte dalla Val del Piave, nei pressi di Feltre e termina nella Valle del Brenta.



Novità dell'estate: escursioni con l'e-bike, la mountain bike con pedalata assistita

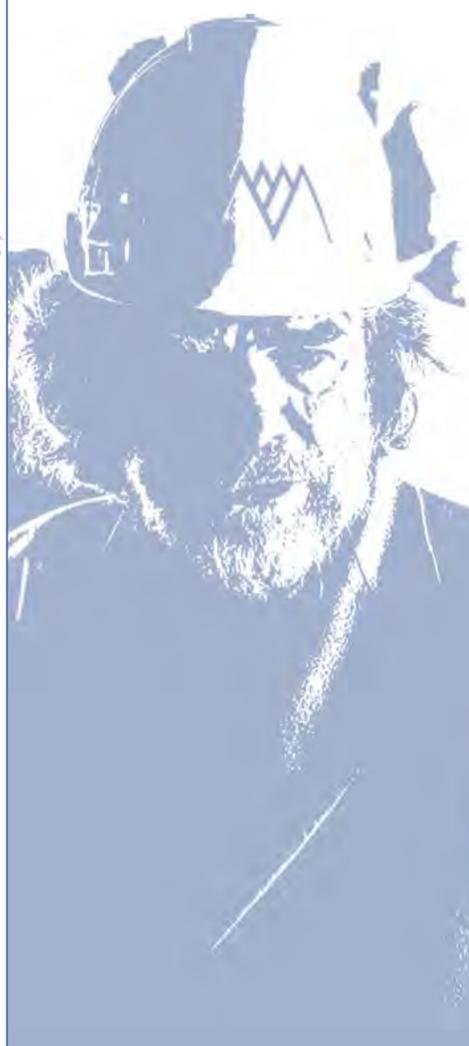
Il Posta Zirm Hotel quest'estate vi aspetta una nuova avventura, ovvero la possibilità di partecipare a delle escursioni di vario livello di difficoltà in sella ad una mountain bike a pedalata assistita. Ma scopriamo insieme in che cosa consiste questo ibrido. La bici a pedalata assistita ha in comune con la bici comune tutti i benefici per il corpo e per la mente che gli sportivi conoscono bene. Con una bici a pedalata assistita si ha però il vantaggio di poter scegliere il livello di sforzo che si intende affrontare. Proprio così! Quando ci si trova di fronte ad una salita si può scegliere la modalità che si preferisce in base alla fatica che si intende fare. La sensazione è quella di avere costantemente una spinta, un vento favorevole alle spalle. Chi invece si vuole allenare allo stesso tempo, sceglierà la modalità con meno assistenza da parte del motore elettrico. La pedalata assistita corona il sogno di tutti noi, di quando eravamo ragazzi e dopo chilometri di pedalate ci toccava affrontare un'ultima impervia salita. Le diverse modalità di assistenza possono comunque essere modificate a proprio piacimento ed in ogni momento. Questa bici è ad ogni effetto una bicicletta per tutti. Ma non fatevi ingannare dalle apparenze: anche quando il motore è acceso ed attivo bisogna pedalare. La differenza rispetto a una bici tradizionale, quindi, è l'aiuto che il motore dà al ciclista quando deve affrontare tragitti più lunghi o tratti in salita. Il motivo che ci ha spinto ad includere questa attività al Posta Zirm è facile da spiegare. Le caratteristiche morfologiche dell'Alta Badia e delle Dolomiti in generale richiedono a chi vuole esercitarsi in questa stupenda disciplina una notevole forma fisica ed un livello di allenamento alto. Quello che dicevamo prima, insomma: la e-bike offre l'opportunità di affrontare e godere una gita magnifica su due ruote in mezzo ai paesaggi dolomitici anche ai "novizi" che da quest'estate potranno sentire il vento nei capelli sui sentieri in alta quota. Si tratta quindi di poter godere dei colpi d'occhio delle Dolomiti, dei percorsi panoramici che sono così numerosi intorno al Posta Zirm, facendo una sana ginnastica, centellinando le proprie forze, affrontando quindi uno sport alla portata di tutti, senza strafare ma modulando ciascuno secondo le proprie esigenze fisiche lo sforzo necessario. Il tutto senza escludere assolutamente gli esperti, o chi è da tempo allenato per gli sforzi ciclistici anche prolungati! Per tutti coloro che hanno poche ore a disposizione, la e-bike offre ugualmente la possibilità di completare itinerari e circuiti che altrimenti rimarrebbero preclusi. Non è difficile trovare veri proventi della bicicletta godersi l'assistenza senza perdere l'occasione di farsi una sana sudata.



Eccovi una ricetta semplice per la preparazione del succo di sambuco:

- ♥ 10 fiori (devono essere raccolti lontano da fonti di smog e non troppo maturi)
- ♥ 1 l di acqua
- ♥ 1 kg di zucchero
- ♥ 1 limone
- ♥ 30 gr di acido citrico di zucchero

» Preparazione: Mescolare bene in un recipiente l'acqua, i fiori, lo zucchero, il limone tagliato a fette e l'acido citrico. Coprire e lasciare riposare per 24 ore, mescolando di tanto in tanto in modo che lo zucchero si scioglia completamente. Filtrare il tutto e versare lo sciroppo così ottenuto in recipienti di vetro che verranno chiusi ermeticamente e conservati in un posto fresco e buio. Allungato con acqua naturale o minerale diventa una bevanda fresca e deliziosa.



## Estate 2016

### POSTA ZIRM BIKE SPECIAL

Se volete esplorare il meraviglioso mondo delle Dolomiti su due ruote senza rinunciare al lusso e al comfort, il Posta Zirm Hotel è l'indirizzo per voi! Siamo in una posizione perfetta per farvi partire dall'Hotel sulle due ruote e farvi godere le più belle escursioni in bici da corsa che in sella a una mountain-bike. Uno dei tour più ambiti è la Sellaronda, su strada o fuori strada: 80 km di puro divertimento! L'Alta Badia offre innumerevoli percorsi di varia difficoltà. Anche per i meno allenati, pedalare in questa zona sarà un'esperienza entusiasmante. Numerosi impianti di risalita permettono di portare la mountain-bike in quota, per agevolare le salite e per iniziare i tour da una certa altitudine. In compagnia delle nostre guide, ogni giornata diventerà un'avventura. Il Posta Zirm Hotel è membro di Italy Bike Hotels ([www.italybikehotels.com](http://www.italybikehotels.com)): offriamo ai ciclisti ospiti nel nostro hotel servizi specializzati e altamente qualificati. Potete prenotare i nostri pacchetti "Bike Special" per 3, 5 o 7 giorni. Scegliete il pacchetto che più si addice alle vostre esigenze e godetevi la vostra vacanza in bicicletta nelle Dolomiti.

#### BIKE BASIC

- ▶ Deposito sicuro per biciclette con sistema d'allarme e videosorveglianza
- ▶ Service Point: banco da lavoro attrezzato per la cura e manutenzione ordinaria della bicicletta
- ▶ Compressore d'aria e kit per la riparazione delle camere d'aria
- ▶ Area per la pulizia della bicicletta con canna d'acqua e spugne
- ▶ Servizio lavanderia per il lavaggio dell'abbigliamento sportivo
- ▶ Bike Info Corner con riviste specializzate, cartine che descrivono le varie escursioni della zona, tour consigliati con profilo altimetrico
- ▶ Dati GPS dei tour consigliati

3 giorni da Euro 16,00  
5 giorni Euro 24,00  
7 giorni Euro 40,00  
(escluso Hotel)

#### BIKE SPECIAL

- ▶ Deposito sicuro per biciclette con sistema d'allarme e videosorveglianza
- ▶ Escursioni in bicicletta guidate da esperte guide locali del team "Dolomite Biking"
- ▶ Service Point: banco da lavoro attrezzato per la cura e manutenzione ordinaria della bicicletta
- ▶ Compressore d'aria e kit per la riparazione delle camere d'aria
- ▶ Area per la pulizia della bicicletta con canna d'acqua e spugne
- ▶ Servizio lavanderia per il lavaggio dell'abbigliamento sportivo
- ▶ Bike Info Corner con riviste specializzate, cartine che descrivono le varie escursioni della zona, tour consigliati con profilo altimetrico
- ▶ Dati GPS dei tour consigliati

3 giorni da Euro 58,00  
5 giorni da Euro 78,00  
7 giorni da Euro 87,00  
(escluso Hotel)

#### BIKE DELUXE

- ▶ Deposito sicuro per biciclette con sistema d'allarme e videosorveglianza
- ▶ Escursioni in bicicletta guidate da esperte guide locali del team "Dolomite Biking"
- ▶ Massaggi parziali alle gambe nella nostra "Wellness-Farm"
- ▶ Service Point: banco da lavoro attrezzato per la cura e manutenzione ordinaria della bicicletta
- ▶ Compressore d'aria e kit per la riparazione delle camere d'aria
- ▶ Area per la pulizia della bicicletta con canna d'acqua e spugne
- ▶ Servizio lavanderia per il lavaggio dell'abbigliamento sportivo
- ▶ Bike Info Corner con riviste specializzate, cartine che descrivono le varie escursioni della zona, tour consigliati con profilo altimetrico
- ▶ Dati GPS dei tour consigliati
- ▶ Energy Mei drink – Fate il pieno di energia con la forza della natura!

3 giorni da Euro 165,00  
5 giorni da Euro 218,00  
7 giorni da Euro 264,00  
(escluso Hotel)

## Estate 2016

### PACCHETTI HOTEL & WELLNESS

**Per nutrire corpo e spirito, i trattamenti giornalieri nella Wellness-Farm sono affiancati da attività organizzate ed escursioni di tutti i livelli guidate dai nostri accompagnatori di media montagna certificati; rigenerante esercizio fisico nella natura incontaminata delle Dolomiti.**

#### Bassa stagione

19.06 ▶ 26.06.2016  
28.08 ▶ 25.09.2016  
da € 438,00 per persona

#### Stagione intermedia

26.06 ▶ 24.07.2016  
21.08 ▶ 28.08.2016  
da € 486,00 per persona

**Weekend/ Soggiorno Relax 3 notti dal giovedì alla domenica o 4 notti dalla domenica al giovedì, una notte in omaggio...**

- ▶ 1 massaggio relax a tutto il corpo firmato Mei
- ▶ 1 peeling a tutto il corpo firmato MEI con seguente massaggio circolatorio
- ▶ 1 bagno a scelta nella vasca Multi Bath Vitalis

I trattamenti devono essere eseguiti entro le ore 16.00



## Estate 2016

### LNB MOTION

**Partecipare al corso di LNB Motion durante la Vostra vacanza al Posta Vi farà riscoprire una nuova libertà di movimento alleviando allo stesso tempo tutti i piccoli dolori causati dal nostro stile di vita moderno. Il Posta Zirm Hotel è il primo ed unico centro in Italia dove vengono praticati i metodi LNB e dove vengono offerti corsi di questa rivoluzionaria ginnastica.**

#### GIUGNO

##### Weekend LNB Motion Easy con Thomas Dietter

corso in tedesco e inglese  
17.06 ▶ 20.06.2016  
corso: 2,5 giorni, 10 sessioni da 2 ore ciascuna  
da € 977,00 per persona (hotel incluso)

##### Settimana LNB Motion con Thomas Dietter

corso in tedesco e inglese  
19.06 ▶ 25.06.2016  
corso: 5 giorni, 10 sessioni da 2 ore ciascuna  
da € 1265,00 per persona (hotel incluso)

## LUGLIO

##### Settimana LNB Motion con Franz Kostner, Helga & Marisa Clara

corso in italiano, tedesco e inglese  
17.07 ▶ 23.07.2016  
corso: 5 giorni, 5 sessioni da 2 ore ciascuna  
da € 792,00 per persona (hotel incluso)

## AGOSTO

##### Settimana LNB Motion con Franz Kostner, Helga & Marisa Clara

corso in italiano, tedesco e inglese  
21.08 ▶ 27.08.2016  
corso: 5 giorni, 5 sessioni da 2 ore ciascuna  
da € 792,00 per persona (hotel incluso)

## SETTEMBRE

##### Weekend LNB Motion Easy con Thomas Dietter

corso in tedesco e inglese  
02.09 ▶ 05.09.2016  
corso: 2,5 giorni, 10 sessioni da 2 ore ciascuna  
da € 977,00 per persona (hotel incluso)

##### Settimana LNB Motion con Thomas Dietter

corso in tedesco e inglese  
04.09 ▶ 10.09.2016  
corso: 5 giorni, 10 sessioni da 2 ore ciascuna  
da € 1265,00 per persona (hotel incluso)

- ▶ per ricevere ulteriori dettagli sul corso, chiamateci allo 0471 836175 o mandateci un' email a: [info@postazirm.com](mailto:info@postazirm.com)

## Estate 2016

### SETTIMANA DEI PARCHI NATURALI DELLE DOLOMITI

19.06 ▶ 26.06.2016 e  
11.09 ▶ 18.09.2016  
da € 692,00 per persona

**Scoprite con noi i regni incantati e le leggende fantastiche dei due parchi naturali delle Dolomiti dell'Alto Adige, una mecca per geologi e scienziati, ma anche per escursionisti e sognatori!**

- ▶ 1 escursione guidata al Parco Naturale Puez-Odle
- ▶ 1 escursione guidata al Parco Naturale Fanes
- ▶ 2 escursioni guidate dai nostri accompagnatori di media montagna certificati
- ▶ 1 buono a persona di euro 20,00 da utilizzare nella nostra Wellness-Farm
- ▶ affitto gratuito di zaino e bastoncini telescopici da escursione

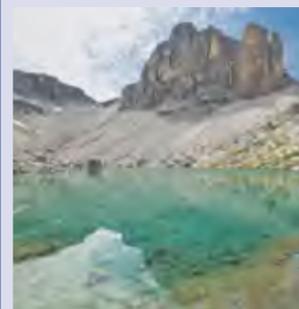
## Estate 2016

### SETTIMANE ALLA SCOPERTA DEI SEGRETI NASCOSTI DELLE DOLOMITI

17.07 ▶ 24.07.2016  
da € 744,00 per persona  
28.08 ▶ 04.09.2016  
da € 672,00 per persona

**Settimane dedicate alla scoperta dei luoghi più suggestivi e nascosti delle Dolomiti. Una vera avventura alla ricerca dell'unicità! Le gite possono avere luogo oltre l'Alta Badia.**

- ▶ 4 escursioni guidate dai nostri accompagnatori di media montagna certificati
- ▶ affitto gratuito di zaino e bastoncini telescopici da escursione
- ▶ 1 buono a persona di euro 30,00 da utilizzare nella nostra Wellness-Farm



## Estate 2016

### SETTIMANE NATURA, MOVIMENTO, GOURMET E RELAX

10.07 ▶ 17.07.2016  
da € 769,00 per persona  
04.09 ▶ 11.09.2016  
da € 722,00 per persona

**Settimana dedicata ad escursioni di media difficoltà per chi desidera avventurarsi nel regno delle Dolomiti senza rinunciare a pomeriggi interi da dedicare all'ozio.**

- ▶ 4 escursioni guidate dai nostri accompagnatori di media montagna certificati
- ▶ 1 Mountain Pass per 5 giorni a persona
- ▶ affitto gratuito di zaino e bastoncini telescopici da escursione
- ▶ 1 fascia "Buff" firmata Best Alpine Wanderhotels

Bun De Anno XIII, Numero 14 / Marzo 2016  
Direttore Responsabile Marina Tagliarini  
Redazione Via Matteotti 70, 34071 Cormons  
tel. 0481 62385 [www.studio-agora.it](http://www.studio-agora.it)  
Aut. Nr. 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



## Estate 2016

### RIDE THE DOLOMITES MOTORADUNO

15.09 ▶ 18.09.2016  
da € 412,00 per persona

- ▶ Trattamento pensione completa, pranzi on the road
- ▶ 2 Gite guidate da Franz Kostner



#### Inoltre il Posta Vi offre

- ▶ Programma d'attività giornaliero insieme ai nostri Wellness Trainer
- ▶ Aperitivo di benvenuto con la Famiglia Kostner
- ▶ Ogni sera la scelta tra fantasiose creazioni mediterranee, prelibatezze tradizionali ladine e tirolesi ed un menu interamente vegano
- ▶ Su richiesta prepariamo piatti senza glutine e senza lattosio
- ▶ Tea time: ogni pomeriggio piccolo buffet con tisane e dolci
- ▶ Serata con menù tradizionale Ladino
- ▶ Serata con buffet di dolci
- ▶ Serata con appetitoso buffet di formaggi locali
- ▶ Libero utilizzo della piscina e di tutto il nostro reparto saune nella Wellness-Farm
- ▶ Affitto di biciclette (gratuitamente solo mountain-bike standard)
- ▶ Affitto gratuito di zaini e bastoncini telescopici
- ▶ 4 escursioni guidate dai nostri accompagnatori di media montagna certificati

I servizi e le attività elencati vengono offerti per soggiorni settimanali. Per soggiorni brevi, i nostri gentili clienti potranno godere dei servizi e delle attività in corrispondenza all'offerta dei singoli giorni.