



Posthotel Lamm** in Kastelruth: Sagenhaftes Urlaubsvergnügen im Herzen der Dolomiten**

Unberührte Natur, toskanische Landschaft, Südtiroler Gaumenfreuden und lebendige Tradition, das gibt es in dieser Kombination nur auf der **Seiser Alm**. Die **größte Hochalm Europas** liegt auf 1.850 bis 2.350 Metern nördlich von Bozen in Südtirol. Sie misst umgerechnet 8.000 Fußballfelder. Eingebettet in blühende Bergwiesen und grüne Wälder, umrahmt von imposanten Gipfeln und schroffen Felswänden liegen die drei Orte **Kastelruth**, **Seis** und **Völs**. Die idyllische Region im Herzen der Dolomiten, die 2009 zum UNESCO-Weltnaturerbe erklärt worden ist, bietet ein wahres Paradies für Sonnenanbeter. An 310 Tagen im Jahr erfreuen sich die Besucher an Traumwetter. Kein Wunder also, dass die Seiser Alm mit ihrer markanten Kulisse ein Wander- und Skigebiet mit Weltruf ist! Im Sommer laden 300 Kilometer Wanderwege Naturliebhaber ein, den Alltagsstress in der klaren Bergluft zu vergessen und die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt zu erkunden. In den Wintermonaten finden Schneesportasse dort ein fantastisches Ski- und Snowboardareal.

Geschichten aus der Wiege der Wellnesskultur

Die Einheimischen begegnen Urlaubern mit ihrem sonnigen Gemüt und der Südtiroler Herzlichkeit. Ihren sagenumwobenen Geschichten rund um die Seiser Alm und auch das **Posthotel Lamm** lauschen nicht nur die kleinen Gäste stundenlang in den urigen Hütten. Das heutige **Vier-Sterne-Romantik- und Wellness-Hotel** am Krausenplatz mitten in den verträumten Gassen von Kastelruth galt bereits um die Jahrhundertwende als erste Adresse im Ort. Beim „Wirtshaus zum Lamp“ hielten Postkutschen aus aller Herren Länder. Ihre Passagiere kehrten ein, um schließlich ausgeruht und gut verköstigt weiterzureisen. Schon sie erfuhren von der Legende des Dorffbarbers und Wundarztes Josef Iglinger. Er soll einst die Lämmer von der hauseigenen Stallung auf die Wiesen und Weiden unterhalb des Schlern (2.563 m) geführt haben, wo sie sich an Kräutern satt fraßen. Das Grün hatten aber die gefürchteten Schlernhexen verzaubert, die jedoch den Lampl-Bewohnern nebst Gästen stets wohlgesinnt waren. Und siehe da: Fortan verfügten die Besitzer

Weitere Informationen:

Posthotel Lamm****
Familie Trocker
I-39040 Kastelruth/Südtirol
Tel.: +39(0)471/706343 oder 706375
Fax: +39(0)471/707063
www.posthotellamm.it
info@posthotellamm.it

Media Kommunikationsservice Ges.m.b.H.
PR-Agentur für Tourismus

A-5020 Salzburg, Bergstraße 11
Tel. +43(0)662/87 53 68-127
Fax: +43(0)662/87 9518-5
<http://www.mk-salzburg.at>
E-Mail: office@mk-salzburg.at



der Lämmer über Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden ... Dies spüren die Gäste des Posthotels Lamm noch heute. Die reizvollen Sagenelemente flossen zusammen mit der herrlichen Natur am Fuße des Schlerns sogar in die Neugestaltung des Hauses ein – angefangen von der Architektur bis hin zur **Haubenküche**: Die komplette Struktur des Hotels ist aus Holz, und zwar jeweils nach Etage unterschiedlich rustikal, klassisch oder klassisch-modern gehalten. Das elegante Ambiente versprüht gemütliches Flair und verleiht nicht nur den 50 Zimmern und **Traumsuiten** sowie den mehrstöckigen **Nostalgüstüberln** einen liebevollen Charme. Die feine **Wellnesswelt „Aiguana“** rundet die stilvolle Gestaltung des Posthotels Lamm ab. Ein Hallenbad, ein Hot-Whirlpool, eine Hexengrotte mit Dampfbad, eine finnische Sauna, eine Infrarot-Fit- und Gesundheitskabine, ein Kneipp-Rondell und eine Erlebnisdusche bieten hier perfekte Entspannungsmöglichkeiten nach einem Aktivtag in der Natur. Ob nach einer Wanderung, einer Mountainbike-Runde oder einer Klettertour, müde Gliedmaßen werden bei einer Ganzkörpermassage oder einem **Kastelruther Heubadl** wieder munter. Was viele nicht wissen: Die Wiege des Heubades steht auf der Seiser Alm. Den beliebten Fitmacher in den Spas der Alpenländer entdeckten Bauern hier vor Hunderten von Jahren. Bei der schweren Arbeit auf den Almen ruhten sie sich in frisch gelagertem Heu aus. Dieses garte und setzte so Temperaturen zwischen 40 und 60 Grad Celsius frei. Die Wärme war damals eine Wohltat für die Rücken der hart arbeitenden Bauern und ist es heute für Genießer, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Es heißt sogar, die Wellnesskultur hat so ihren Ursprung auf der Seiser Alm.

| ANREISE | POSTHOTEL LAMM |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Mit dem Auto: über den Brenner – Autobahn Richtung Süden – nach 50 km Ausfahrt Klausen nehmen – auf der Bundesstraße 10 km weiter Richtung Bozen – in Waidbruck links ins Schlerngebiet abbiegen |
| <input type="checkbox"/> | Mit der Bahn: bis Bozen oder Klausen (Transfer wird auf Wunsch vom Hotel organisiert) |
| <input type="checkbox"/> | Mit dem Flugzeug: bis Bozen oder Innsbruck (Transfer wird auf Wunsch vom Hotel organisiert) |

Knödelkulinarik & edle Tropfen

Die tiefe Verbundenheit zur Heimat spiegelt sich überall im Posthotel Lamm wieder, angefangen von der Gastfreundlichkeit der **Hotelierfamilie Trocker** über den Service bis hin zur schmackhaften Südtiroler Küche mit

Weitere Informationen:

Posthotel Lamm****
Familie Trocker
I-39040 Kastelruth/Südtirol
Tel.: +39(0)471/706343 oder 706375
Fax: +39(0)471/707063
www.posthotellamm.it
info@posthotellamm.it

Media Kommunikationsservice Ges.m.b.H.
PR-Agentur für Tourismus

A-5020 Salzburg, Bergstraße 11
Tel. +43(0)662/87 53 68-127
Fax: +43(0)662/87 9518-5
<http://www.mk-salzburg.at>
E-Mail: office@mk-salzburg.at



internationalem Einschlag. So werden die Köstlichkeiten aus der **Haubenküche** mit frischen Kräutern verfeinert, die im **eigenen Kräutergarten** angebaut werden. Die „Hexenkuchl“ im Posthotel Lamm zählt zu einer der angesagtesten **Gourmetküchen Südtirols**. Von traditionellen Käse- oder Marillenknödeln bis hin zu köstlichem Fisch aus dem Gardasee oder dem Mittelmeer trägt alles den exquisiten Lampl-Geschmack. An der Teebar des Frühstücksbuffets starten die Urlauber mit dem hauseigenen Kräutertee fit in den Tag. Nachmittagsnacks, kulinarische Themenabende, Degustationsmenüs und **Lampls Gourmetmenü** sind in der Dreiviertelpension enthalten. Die Haubenküche verarbeitet dabei bevorzugt heimische Zutaten von örtlichen Bauern und Lieferanten. Auch die Weinkarte des Luxushotels umfasst zahlreiche edle Tropfen aus Südtirol und dem Rest Italiens. Bei den traditionellen **Weinverkostungen** des Hauses können sich die Gäste einen Überblick über die Vielfalt des Sortiments verschaffen und den passenden Rotwein für eine besonders genüssliche Versuchung des Posthotels Lamm auswählen: ein einheimisches **Lammgericht**. Das verfeinern die Köche ebenfalls mit Kräuterkreationen aus dem Hausgarten. Wer sie probiert, so heißt es, strotzt vor Kraft und Wohlbefinden. Ob da mal nicht die Schlernhexen ihre Finger im Spiel haben?

„Spatzen“ pfeifen in Kastelruth nicht nur von den Dächern

Magische Kräfte haben auch andere Bewohner Kastelruths: Sie ziehen seit Jahren Tausende Menschen in Ihren Bann und zwar mit ihrer Musik: Die Hauptgemeinde des Schlerngebiets ist die Heimat der bekannten Volksmusikgruppe „**Kastelruther Spatzen**“. Anfang Oktober (**08.10.-10.10.10**) pilgern Fans aus aller Welt auf die Seiser Alm, um ihre Stars beim heuer **26. Kastelruther-Spatzen-Fest** live zu erleben. Das gesamte Jahr über hat die Region eine Vielzahl von Veranstaltungen zwischen Tradition und Moderne zu bieten. Den Anfang macht im Jänner die **Kastelruther Bauernhochzeit**. In Völs ist das **Ostereierpecken** auf dem Kirchplatz (**03.04.2010**, 17 Uhr) mit musikalischer Unterhaltung ein Spaß für die ganze Familie. Mit ihren **Kräutergenusswochen (01.-11.7.10)**, **Strudelwochen (29.08.-12.09.10)**, **Knödelwochen (23.09.-03.10.10)** und dem **Schlemmerevent „Kuchlkastl“ (01.-31.10.10)** gibt sich die Region Seiser Alm also auch kulinarisch sagenhaft.

Weitere Informationen:

Posthotel Lamm****
Familie Trocker
I-39040 Kastelruth/Südtirol
Tel.: +39(0)471/706343 oder 706375
Fax: +39(0)471/707063
www.posthotellamm.it
info@posthotellamm.it

Media Kommunikationsservice Ges.m.b.H.
PR-Agentur für Tourismus

A-5020 Salzburg, Bergstraße 11
Tel. +43(0)662/87 53 68-127
Fax: +43(0)662/87 9518-5
<http://www.mk-salzburg.at>
E-Mail: office@mk-salzburg.at



Kulturell hochkarätig geht es im Sommer 2010 zu: Mit Konzerten auf internationalem Niveau feiert das **Kammermusikfest auf Schloss Prösels** seine siebte Auflage. Die Darbietungen der Künstler sind in ihrer Konzeption und Programmgestaltung einmalig.

SPEZIALANGEBOTE IM POSTHOTEL LAMM

- Sonnenschein im Schnee (14.03.–28.03.10):** 1 Willkommensaperitif • 1 entspannender Kräutertee auf dem Zimmer • 20 % Ermäßigung auf den Verleih von Ski- und Langlaufausrüstung bei Sport Trocker (auch Rodeln u. v. m.) • 1 Heukraxe pro Zimmer • 1 Fußreflexzonenmassage – Preis: 7 Tage ab 595 Euro p. P./14 Tage ab 1.127 Euro p. P.
- Ostern bei Lampl (28.03.–05.04.10):** 1 Willkommensaperitif • 1 Frühlingswanderung mit Frau Trocker • Besuch des Osterkonzerts der Musikkapelle Kastelruth • 1 Kräutermassage pro Zimmer (25 Min.) • eigenes Kinder-Ostermenü • Menü mit Osterlamm aus eigener Zucht • Osternest – Preis: 7 Tage ab 565 Euro p. P./14 Tage ab 1.102 Euro p. P.
- Welt der Kräuter (13.05.–04.07.10):** 1 Willkommensaperitif • 1 Einführung in die Welt der Kräuter und Heilpflanzen im Kräutergarten mit Frau Trocker • 1 geführte Kräuterwanderung • 1 Kräuterkissen • 1 Frühstück im Alpingarten über den Dächern von Kastelruth • 1 Kräutertee auf dem Zimmer • Besichtigung des historischen Kastelruther Turms – Preis: 7 Tage ab 470 Euro p. P./14 Tage: ab 897 Euro p. P.
- Lampls Sagenwelt (04.07.–08.08.10):** 1 Willkommensaperitif • 1 geführte Wanderung auf den Spuren der Schlernhexen • 1 Dolomitensage zum Mitnehmen • 1 Kräutertee nach dem Rezept der Schlernhexen • 1 entspannendes Relax- oder Schönheitsbadl nach Wahl in der Aiguana-Wellnesswelt pro Zimmer • Besichtigung des historischen Kastelruther Turms – Preis: 7 Tage ab 616 Euro p. P./14 Tage ab 1.145 Euro p. P.
- Lampls Aktivwochen (22.08.–29.08. und 19.09.–03.10.10):** 1 Willkommensaperitif • 1 Obststeller auf dem Zimmer • 1 belebendes Badl nach Wahl in der Aiguana-Wellnesswelt pro Zimmer • 1 geführte Wanderung auf der Seiser Alm • 1 Wanderkarte – Preis: 7 Tage: ab 609 Euro p. P./14 Tage: ab 1.138 Euro p. P.
- Kochen im Lampl (29.08.–19.09.10):** 1 Willkommensaperitif • 1 Kräutermassage (25 min.) pro Zimmer • 1 Knödelkochkurs mit dem Chefkoch • 1 kleine Wandertour mit abschließendem Hüttenschmaus • 1 Weinverkostung mit dem Oberkellner Sascha – Preis: 7 Tage ab 495 Euro p. P./14 Tage ab 922 Euro p. P.

9.139 Zeichen
**Abdruck honorarfrei,
Belegexemplar erbeten!**

Weitere Informationen:

Posthotel Lamm****
Familie Trocker
I-39040 Kastelruth/Südtirol
Tel.: +39(0)471/706343 oder 706375
Fax: +39(0)471/707063
www.posthotellamm.it
info@posthotellamm.it

Media Kommunikationsservice Ges.m.b.H.
PR-Agentur für Tourismus

A-5020 Salzburg, Bergstraße 11
Tel. +43(0)662/87 53 68-127
Fax: +43(0)662/87 9518-5
<http://www.mk-salzburg.at>
E-Mail: office@mk-salzburg.at