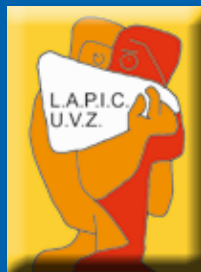


LAPIC UVZ

NOTIZIARIO NACHRICHTEN



ORGANIZZAZIONE NON LUCRATIVA DI UTILITÀ SOCIALE - GEMEINNÜTZIGE SOZIALORGANISATION

LAPIC-UVZ ONLUS - Via Duca d'Aosta, 68 - Bolzano
Tel. 0471 287336 - Fax 0471 409780 - www.lapicuvz.it - info@lapicuvz.it

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art.1, comma 2, CNS BOLZANO

Periodico mensile - Composto ed impaginato in proprio - Stampa: INGRAF, Ora
Reg. Trib. di Bolzano n. 21 del 25.11.1976 - Direttore resp.: Luigi Stefani

Anno 42

Novembre/Dicembre 2019

N. 8



Il Tempo - Die Zeit

Un anno va ed un anno viene, il tempo passa, i giorni si succedono ai giorni, le settimane alle settimane, i mesi ai mesi e ci troviamo alla fine dell'anno senza accorgersi. Spesso pensando ad avvenimenti passati anche se avvenuti da tempo, collocandoli nel giusto periodo ci viene da dire "sembrava ieri".

Un vecchio detto recita: "il tempo passa e non ritorna". È proprio vero? Non lo so. Si dice anche che il tempo è lineare e che quello che è stato non si ripeterà. Altri che il tempo ha un andamento circolare e che tutto è destinato a ripetersi. Non lo so, sono convinto comunque che tutto ha una fine, si dice anche che tutto ha un fine. La fine dell'anno si avvicina ed è tempo di incominciare a fare dei bilanci, che saranno definiti alla fine dell'anno in corso.

Relativamente alla nostra associa-

zione si può affermare che l'anno in corso ha portato alcune importanti innovazioni:

- l'elaborazione del nuovo statuto conforme alle disposizioni emanate dallo stato
- l'approvazione da parte del nuovo statuto stesso durante assemblea straordinaria dello scorso mese di maggio
- l'elezione del nuovo consiglio direttivo eletto secondo la normativa dello statuto in vigore
- la successiva nomina dei vari organi statuari.

Tutte le notizie sulla attività della nostra associazione potranno essere oggetto di un'altra comunicazione più esauriente e tempestiva.

Arriverci alla festa di fine anno che sarà anche l'occasione per scambiarsi gli auguri.

Stefani Luigi

ordnen, es kommt aber vor, dass es uns vorkommt es sei eben erst geschehen. Ein altes Sprichwort sagt: „die Zeit vergeht und kommt nicht zurück“. Stimmt das? Ich weiß es nicht. Man sagt auch, dass die Zeit klar ist und sich nicht wiederholt. Andere aber sagen, dass die Zeit einem Kreislauf unterlegen ist, und alles ist dazu bestimmt sich zu wiederholen. Davon bin ich nicht überzeugt, ich denke, dass alles ein Ende haben muss, dass alles ein Ende hat.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und es ist Zeit anzufangen, Bilanz zu ziehen, die am Ende des Jahres fällig ist. Hinsichtlich unseres Verbandes gab es in diesem Jahr einige einschneidende Erneuerungen:

- Ausarbeitung und Anpassung des neuen Statutes zum 3. Sektor
- Genehmigung des neuen Statutes bei der Vollversammlung im Mai
- Wahl des neuen Vorstandes nach den neuen Satzungen
- Ernennung der neuen Gremien

Alle Informationen zu unserem Verband können Thema in einem weiteren Artikel werden mit mehr Einzelheiten.

Auf Wiedersehen bei unserer Weihnachtsfeier, die uns Gelegenheit geben wird uns zu unterhalten und Glückwünsche auszutauschen.

Stefani Luigi

INDICE - INHALT

Uno stile di vita equilibrato aiuta in caso di stanchezza cronica Ein ausgeglichener Lebensstil hilft bei Fatigue	4
Erba San Giovanni Johanniskraut	5
Parma e/und La Rocca di Fontanellato	5
Calendario iniziative LAPIC 2020 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2020	7
I soggiorni marini di Cervia Meeraufenthalte in Cervia	11
Terra Vicentina (Bassano e/und Marostica)	12
Gita a Lavena Wanderung auf dem Salten	13
Una giornata a Innsbruck e Swarovski Preisreise nach Innsbruck und Swarovski	14
Val di Fosse Pfossental	15
Invito festa natalizia Einladung Weihnachtsfeier	16



Ein Jahr kommt und ein Jahr geht, die Zeit vergeht, die Tage folgen aufeinander, eine Woche nach der anderen, Monate nach Monaten und plötzlich kommen wir an das Ende des Jahres. Oft passiert, dass wir uns an Gegebenheiten erinnern die passiert sind, und die wir in die richtige Zeit ein-



Orari apertura dell'ufficio Öffnungszeiten des Büros

da lunedì a venerdì
von Montag bis Freitag

08.30 – 12.30
14.30 – 18.00

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 24 - Familie und Sozialwesen



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 24 - Famiglia e politiche sociali

Con il sostegno della Provincia Autonoma di Bolzano - Alto Adige
Assessorato alla famiglia, sanità e politiche sociali

Gefördert von der Autonomen Provinz Bozen - Südtirol
Assessorat für Familie, Gesundheit und Sozialwesen

I benefici della camminata lenta in montagna

Die Wohltat des gemütlichen Wanderns

Prendiamo spunto da un breve articolo apparso sulla rivista "Buona Idea" – Gruppo Poli - per riflettere sulla possibilità di riscoprire la bellezza e i benefici del camminare lentamente nella natura, in particolare in montagna.

La montagna offre la possibilità di mettersi alla prova con escursioni impegnative o prestazioni sportive, sperimentando le proprie capacità e i propri limiti. Questo però è solo un aspetto del muoversi in montagna, perché può essere vissuta anche senza agonismo, senza fretta, godendo del silenzio. Camminando lentamente la mente progressivamente si libera, si acquieta, lasciando andare le preoccupazioni e il vorticoso turbinio dei pensieri. Anche fisicamente il corpo si purifica e si rinforza, senza mai forzare.

Camminando poi in gruppo, oltre ad adeguarsi al ritmo del più lento, perché appunto non si tratta di competizione, si possono scambiare idee e sensazioni. L'importante però è ritagliarsi dei veri momenti di silenzio, che aiutano all'ascolto di se stessi, del proprio respiro e del proprio corpo, così come dei suoni della natura, con i suoi colori, profumi e sensazioni profonde che ci evoca. Camminiamo, quindi, e camminiamo lentamente.

La segreteria

In der Zeitung „Buona Idea“ des Supermarkts Poli haben wir einen Artikel entdeckt den wir gerne übernehmen werden, da die Bewegung in der freien Natur zum Thema Gesundheit für Leib und Seele passt.

Am Berg zu wandern gibt einem die Möglichkeit seine sportlichen Fähigkeiten zu testen, was kann man sich zumuten, wo findet man seine Grenzen. Dies ist aber nur ein Aspekt. Das Bergwandern kann auch ohne sportliche Ambitionen genossen werden, gemütlich, der Stille lauschend. Wandert man gemütlich durch die freie Natur befreit sich stetig der Geist, man wird ruhiger, die Sorgen, die uns quälen

und die Gedanken, die durch den Kopf wirbeln, verblassen. Auch der Körper erholt und stärkt sich ohne sich zu viel zuzumuten.

Ist man dann in einer Gruppe unterwegs, passt man sich dem langsamsten Teilnehmer an, da man ja nicht im Wettstreit liegt, kann man mit den anderen Ideen und Eindrücke austauschen. Das wichtigste aber ist, sich seines Körpers bewusst zu sein, den Atem langsam durch den Körper fließen zu lassen, die Natur zu hören, die Farben zu sehen, eins werden mit der Natur. Wandern wir also, wandern wir bewusst.

Das Sekretariat



**1° novembre
inizio campagna
Tesseramento 2020**

**1. November
Erneuerung
Mitgliedschaft 2020**

Cari Soci, Vi proponiamo e vi invitiamo tutti alla nostra iniziativa: "Il giovedì CCCC: conoscersi, confronto, chiacchiere e caffè!" Ogni secondo giovedì del mese, dalle ore 10.00 alle ore 11.00, invitiamo i nostri soci a venire in sede Lopic, in via Duca d'Aosta, 68 – BZ, per conoscersi, avere informazioni, fare quattro chiacchiere sorseggiando un buon caffè o un the.



Liebe Mitglieder, je kälter die Jahreszeit desto mehr Vergnügen bereitet ein guter Kaffee oder Tee. Deshalb möchten wir Sie zu dieser Wohltat zum Kennenlernen, Informationen austauschen und einfach nur zum Quatschen jeden 2. Donnerstag des Monats in unseren Sitz in der Duca d'Aosta Straße 68 einladen. Wir freuen uns schon darauf.

GRUPPO PSORIASI - PSORIASISGRUPPE

Uno stile di vita equilibrato aiuta in caso di stanchezza cronica

Ein ausgeglichener Lebensstil hilft bei Fatigue

Circa la metà dei pazienti con psoriasi artritica, oltre ai dolori, soffre anche di una medio-forte stanchezza cronica. Nella maggior parte dei casi l'artrite psoriasica non è la solo causa di questo fenomeno. Il reumatologo dell'università di Bern Prof. Möller spiega che la stanchezza e l'esaurimento possono persistere anche se l'infiammazione è stata curata.

Il professore spiega che è possibile distinguere tra la stanchezza cronica o la stanchezza normale controllando se è superabile o no. Se ci si chiudono gli occhi anche facendo lo sforzo di tenerli aperti, allora può essere stanchezza cronica oppure esaurimento. Se ci si addormenta subito in treno stando seduti appena partiti, si è esauriti. La stanchezza cronica è un fattore importante sia per i medici che per i pazienti. Tanti dei pazienti pensano che avendo superato o migliorato la loro malattia, anche la stanchezza cronica sparisca. Purtroppo non è così, l'infiammazione causata dall'artrite psoriasica non è la solo causa dell'esaurimento. Molto spesso è come il paziente convive con questa malattia e se cerca di

superare questo stato di malessere. Se una persona affetta da questa patologia riesce a farsi forza facendo dello sport o semplicemente andando a passeggio nella natura e controlla il suo sovrappeso, il suo stato di salute e le fasi di stanchezza cronica si possono migliorare parecchio. Ogni atteggiamento positivo aiuta.

(Freier Auszug aus Hautsache)



Rund die Hälfte der Patienten mit Psoriasis-Arthritis soll neben den Schmerzen unter einer moderaten, bis schweren Fatigue leiden. In den meisten Fällen ist die Psoriasis-Arthritis nicht die alleinige Ursache. Der Rheumatologe Professor Dr. Möller vom Universitätsspital Inselspital Bern erklärt, weshalb Müdigkeit und Erschöpfung bestehen bleiben können, auch wenn die Entzündungsaktivität erfolgreich behandelt wird.

Professor Möller erklärt, dass zwischen Fatigue und normaler Müdigkeit dadurch unterschieden

werden kann, ob diese Müdigkeit überwindbar ist oder nicht. Wenn einem die Augen zufallen ob man will oder nicht, oder ob man sich dagegen anstrengt oder nicht, dann ist das Fatigue oder Erschöpfung. Nickt man im Zug sitzend nach einer Minute ein, dann ist man erschöpft.

Das Thema Fatigue ist für Patienten und auch für Ärzte ein wichtiger Faktor. Viele Patienten sind der Meinung, wenn einmal ihre Krankheit sich verbessert, verschwindet auch die Müdigkeit. Leider stimmt das so nicht. Der Entzündungsprozess bei der Psoriasis Arthritis ist nicht allein Ursache der Erschöpfung. Sehr oft ist es auch eine Handlungsfrage der Patienten zu ihrer Symptomatik sowie des Willens zur Überwindung dieses Zustandes. Kann sich ein Mensch dazu überwinden wieder Sport zu machen, oder einfach in der Natur spazieren zu gehen, sein Übergewicht zu kontrollieren, werden auch die Zustände der Erschöpfung besser. Eine positive Einstellung ist auf jeden Fall hilfreich.

(Recensione da Hautsache)

Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank

Erba San Giovanni

Johanniskraut

L'erba San Giovanni è amata come erba per i nervi, si consuma come infuso quando si ha un esaurimento nervoso, paura o inquietudine. Specialmente l'olio che si ricava mettendo i fiori in un buon olio e lasciandolo al sole (si tinge di rosso) è molto usato. Prendendo un cucchiaino la mattina prima di fare colazione aiuta per il mal di stomaco, acidità di stomaco, depressioni, infiammazioni dei nervi, insonnia, esaurimento nervoso, mal di testa ed emicrania. Per il mal d'orecchie è molto utile mettere qualche goccia d'olio nell'orecchio. Massaggiare le gambe con quest'olio rosso se si hanno delle vene varicose, congelamento, mani ruvide, problemi reumatici e la gotta. È molto utile sulle bruciature e scottature solari.

(Traduzione libera dal libro "Kräuter nutzen")

Das Johanniskraut ist ein beliebtes Nervenkraut und wird vor allem als Tee bei nervlicher Erschöpfung, Angst und Unruhe verwendet. Vor allem das Johanniskrautöl, auch Rotöl genannt ist beliebt. Es wird 1 Teelöffel Rotöl auf nüchternen Magen bei nervösen Magenbeschwerden, Sodbrennen, Depressionen, Nervenentzündungen, Schlaflosigkeit, nervöser Erschöpfung, nervösen Kopfschmerzen und Migräne genommen. Bei Ohrenschmerzen gilt das Johanniskrautöl, ins Ohr geträufelt, als besonders hilfreich. Auch zum Einreiben bei Krampfadern, Erfrierungen, rauen Händen, rheumatischen Beschwerden und bei Gicht wird Rotöl gerne verwendet. Sehr hilfreich ist dieses Öl auch bei Verbrennungen und Sonnenbrand.

(Aus dem Buch "Kräuter nutzen")



Parma e/und La Rocca di Fontanellato

14.09.2019

Parma è definita come piccola capitale dell'Emilia, e fu capitale del Marchesato fino all'unione col Regno d'Italia.

Per definire Parma dal punto di vista artistico è sufficiente citare tre nomi: Benedetto Antelami scultore, Il Correggio (Antonio Allegri) pittore e Il Parmigianino (Francesco Mazzola) pittore, definito il "Maestro del sorriso".

Parma è ricca delle loro opere, ma il tempo è tiranno, e abbiamo perciò potuto visitare ed ammirarne solo alcune, anche se notevoli.

La prima tappa ci ha portato a Fon-

tanellato ove la Rocca Sanvitale ospita la sala con l'affresco del Parmigianino che racconta il mito di Diana e Atteone tratto dalle Metamorfosi di Ovidio.

La Dea Diana sorpresa dal pastore Atteone mentre prendeva il bagno nuda con le sue ancelle, punisce l'ardito trasformandolo in un cervo. Non soddisfatta lo fa sbranare dai cani. Quanto erano crudeli le vendette di questi dei. La visione è rallegrata dalla decorazione della volta con un pergolato mentre nei pennacchi sono affrescati numerosi ed affiatati Putti.

Tutti i partecipanti hanno apprezzato l'opera. Da parte mia mi sono ricordato che circa trenta anni fa, ero passato da Fontanellato per ammirare gli affreschi, ma la Rocca era chiusa. Mi ero ripromesso di ripassare, ma questo si è avverato solo ora per merito della Lapid.

Dopo la doverosa sosta per il pranzo, ci siamo recati a Parma per fare un altro bagno (non con Diana) ma di bellezza.

La cupola del Duomo di Parma è affrescata dal Correggio, il tema è l'Assunzione della Madonna accolta in cielo da Dio. L'opera davvero gran-



diosa, movimentata da un turbinio di Angeli.

Non abbiamo dimenticato Antelami, anche se la sua opera più famosa è il Battistero, da noi visitato solo all'esterno, nel transetto del Duomo si può ammirare un suo rilievo con la Deposizione.

Ultima fatica, la visita all'appartamento privato della Badessa dell'ex monastero delle Benedettine, ove il Correggio vi dipinse un finto pergolato con putti entro tondi e figurezioni mitologiche nelle lunette. Questa è considerata uno dei capolavori del tardo Rinascimento emiliano e non solo.

Numerosi altri capolavori ci aspettano a Parma, che sia il motivo fra qualche tempo di un'altra gita?

Luigi Stefani



Parma wird als die kleine Hauptstadt von der Emilia bezeichnet. Parma war die Hauptstadt des Fürstentums bis zur Vereinigung mit dem Königreich Italien. Um das kunsthistorische Parma zu beschreiben genügen drei Namen: Benedet-

to Antelani – Bildhauer, Il Correggio (Antonio Allegri) – Maler „Il Parmigianino“ (Francesco Mazzola) Maler auch bekannt als „Meister des Lächelns“.

Parma ist reich an Werken dieser Künstler, leider ist die Zeit ein Tyrann, wir konnten nur einige besichtigen, wenn auch bedeutende.

Das erste Ziel dieser Tagesfahrt brachte uns nach Fontanellato. Die Festung Sanvitale beherbergt Fresken des Parmigianino und stellt den Mythos von Artemis und Aktaion dar, aus der Metamorphose des Ovid. Der griechische Mythos erzählt die Geschichte vom Jäger Aktaion, der, nachdem er die nackte Artemis im Bade überrascht und betrachtet hatte, von ihr zur Strafe in einen Hirsch verwandelt und danach von seinen eigenen Hunden zerrissen wurde.

Alle Teilnehmer waren begeistert von diesen Fresken, ich selbst habe mich erinnert, dass ich schon vor dreißig Jahren einmal die Rocca di Fontanellato besucht habe, leider aber war sie geschlossen. Damals habe ich mir vorgenommen die Rocca noch einmal zu besuchen. Dies ist mir heuer mit dem Verband LAPIC

gelingen.

Nach dem obligatorischen Mittagessen ging es weiter nach Parma um ein Bad (nicht wie Artemis) der Schönheit und Kultur zu nehmen.

Die Domkuppel von Parma wurde von Correggio mit Fresken geschmückt, das Thema ist die Himmelfahrt Mariens. Ein grandioses Kunstwerk, alles von Engeln umgeben.

Auch Antelami haben wir nicht vergessen, sein bedeutendstes Kunstwerk ist die Taufkappelle die wir nur von außen betrachtet haben, im Querschiff des Doms kann man ein Werk von ihm mit der Kreuzabnahme sehen.

Letzte Etappe des Tages, die Besichtigung der Wohnung der Äbtissin des einstigen Benediktinerklosters, dort wurde von Correggio ein Gemälde mit einer Pergola und Putten geschaffen. Dies ist ein Meisterwerk der späten Renaissance in der Emilia und nicht nur.

Viele andere Meisterwerke von Parma konnten wir nicht besichtigen, vielleicht könnte dies in einem anderen Ausflug eingeplant werden.

Luigi Stefani

Calendario iniziative LAPIC 2020

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2020

Programma di massima - Vorläufiges Programm

25.01.2020

Gita - Tagesfahrt
Rovereto (TN)



15.02.2020

Gita - Tagesfahrt
Lago di Garda (TN) Gardasee

29.02.2020

Passeggiata - Spaziergang
Castel Roncolo - Schloss Runkelstein



07.03.2020

Passeggiata - Spaziergang
Lago di Caldaro - Biotopo
Kalterersee - Biotop

14.03.2020

Mostra - Ausstellung
da Tiziano a Boldini
Brescia



21.03.2020

Passeggiata - Spaziergang
Guncina - Guntschna

28.03.2020

**Passeggiata - Spaziergang
Passirio - Passerpromenade
Merano - Meran**



04.04.2020

**Gita - Tagesfahrt
Longarone (BL)**

09. - 14.04.2020

**Tour
Pasqua in Puglia e Basilicata
Ostern in Appulien und Basilikata**



13. - 26.04.2020

**Soggiorno di cura - Kuraufenthalt
Abano Terme**

18.04.2020

**Passeggiata - Spaziergang
Waalweg Tell/Töll - Lagundo/Algund**



09.05.2020

**Passeggiata - Spaziergang
Glorenza/Glurns - Castel Coira/Churburg**

16.05.2020

**Gita - Tagesfahrt
Salisburgo (A) Salzburg**



23.05. - 04.06.2020

**Soggiorno di cura
Kuraufenthalt
Montecatini**

30.05.2020

**Passeggiata - Spaziergang
San Lorenzo (Archeo) Pusteria
St. Lorenzen Pustertal**



06.06.2020

**Gita - Ausflug
Maranza (BZ) Meransen**

13. - 27.06.2020

Soggiorno di mare
Meeraufenthalt
Grecia - Griechenland



20.06.2020

Passeggiata - Spaziergang
Castel Rodengo - Schloss Rodeneck

26.06.2020

Passeggiata - Spaziergang
Gudon - Gufidaun



04.07.2020

Passeggiata - Spaziergang
Val Fiscalina - Pusteria
Fischleintal - Pustertal

04. - 18.07.2020

Soggiorno marino
Meeraufenthalt
Mare Adriatico - Adria



11.07.2020

Passeggiata - Spaziergang
Lago San Valentino - Resia
Haidensee - Reschen

25.07.2020

Gita - Ausflug
Dintorni di Vipiteno
Umgebung von Sterzing



01. - 07.08.2020

Tour
Fiandre - Belgio
Flandern und Belgien

22.08. - 05.09.2020

Soggiorno di cura e mare
Kur- und Meeraufenthalt
Cervia



12. - 19.09.2020

Tour
Normandia - Bretagna
Normandie und Bretagne



19.09.2020

**Passeggiata - Spaziergang
Lago di Anterselva - Pusteria
Antholzersee Pustertal**



26.09.2020

**Passeggiata - Spaziergang
Velturmo - Felthurns**

03. - 17.10.2020
**Soggiorno - Aufenthalt
Ischia**



10.10.2020

**Passeggiata - Spaziergang
Longiarù - Badia - Gadertal**

17.10.2020

**Passeggiata - Spaziergang
Coldrano - S. Stefano - Venosta
Goldrain - St. Stefan**

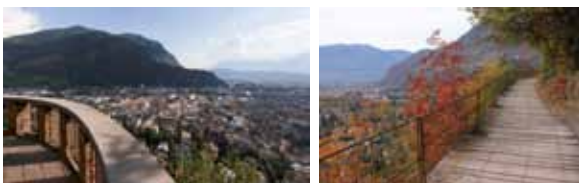


24.10.2020

**Gita premio
Preisreise**

31.10.2020

**Gita - Ausflug
Passo Palade
Gampenpass**

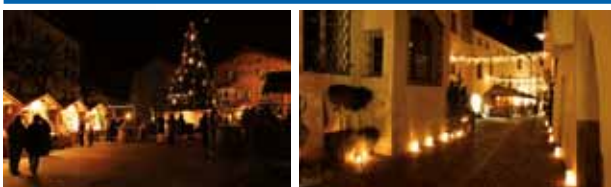


07.11.2020

**Passeggiata - Spaziergang
S. Osvaldo (BZ)
Oswaldpromenade**

21.11.2020

**Gita - Tagesfahrt
Cremona - Fiera del torrone**



05.12.2020

**Passeggiata - Spaziergang
Mercatino di Natale - Chiusa
Weihnachtsmarkt in Klausen**

I soggiorni marini di Cervia

Meeraufenthalte in Cervia

Cervia, questa bella cittadina sul mare Adriatico, è molto rinomata anche per le sue Terme. Alcuni soci hanno approfittato delle Terme per curarsi.

Cervia offre molte cose interessanti da vedere, fra le quali il Museo del sale.

Ogni anno affluiscono persone da tutt'Italia unendo la possibilità di soggiorni marini e cure termali.

Cervia è soprattutto importante per le sue millenarie saline, tant'è che viene chiamata "Città dell'oro bianco". Questo sale dolce e unico al mondo per la sua meticolosa lavorazione consente di ottenere sale marino particolarmente ricco di tutti gli elementi che ci sono nell'acqua marina di Cervia. Non per nulla viene chiamato sale dei Papi.

Il fango che si estrae dalle saline di Cervia è uno dei rarissimi esempi di limo. Esso contiene sali minerali e sostanze organiche come bromo, sodio, magnesio, calcio e tutto ciò che viene regalato dalla natura ed è pronto per l'uso.

Cervia vanta una bella spiaggia, che si estende dal porto di Cervia sino ad oltre la Pineta per diversi chilometri. Più di cento bagni sono allineati lungo il mare, con gli ombrelloni colorati e tutto è ben curato e con molti servizi.

In spiaggia si possono ammirare le famose sculture di sabbia, vere opere d'arte. Ogni anno viene assegnato un premio alla migliore scultura.

Hilda Platzgummer

Cervia liegt am adriatischen Meer, ein schönes Städtchen, sehr bekannt und beliebt wegen seiner Thermen. Einige Teilnehmer, die dieses Jahr mit uns in Cervia waren, haben das Angebot der Thermen genutzt.

Jedes Jahr besuchen viele Menschen aus ganz Italien und auch aus dem Ausland die Thermen von Cervia.

Die tausendjährigen Salinen haben der Stadt den Ehrentitel „Stadt des weißen Goldes“ eingebracht. Dieses süße Salz ist durch seine besondere Behandlung einzigartig auf der Welt reich an allen Elementen die im Meerwasser enthalten sind. Nicht ohne Grund wird es auch „Salz der Päpste“ genannt. Der „Fango“ der aus den Salinen von Cervia ge-

wonnen wird ist äußerst selten. Er enthält Mineralsalze, organische Substanzen wie Brom, Natrium, Magnesium und Kalzium, das alles wird uns von der Natur für unsere Gesundheit und Wohlbefinden geschenkt.

Cervia verfügt über einen schönen Sandstrand der kilometerweit vom Hafen bis zur Pineta reicht. Mehr als hundert Badeanstalten reihen sich dem Strand entlang mit ihren bunten Sonnenschirmen, alles ist sauber und gut gepflegt.

Jedes Jahr kann man die Sandskulpturen, von verschiedenen Künstlern gestaltet, bewundern. Die schönsten werden jedes Jahr auch ausgezeichnet.

Hilda Platzgummer



Terra Vicentina (Bassano e/und Marostica)

21.09.2019

La meta della gita questa volta sono state ben due cittadine a noi abbastanza vicine, almeno geograficamente, Bassano del Grappa e Marostica, vicine ma con caratteristiche molto diverse.

Ogni paese, o borgo, o città, o paesaggio ha una propria peculiarità e caratteristica che la rende diversa.

È questo che si evidenzia anche in ognuna della due cittadine visitate.

La visita a Bassano del Grappa è iniziata percorrendo il Viale dei Martiri che corre sugli antichi spalti del castello, offrendo splendidi panorami sull'Altipiano di Asiago e sul Monte Grappa. Interessante è stato inoltre percorrere le vie del centro storico e le varie piazze, con gli edifici di carattere veneziano. In particolare sulla piazza Garibaldi, ove prospetta la chiesa di San Francesco, era in corso il mercato. Le signore del gruppo si sono giustamente precipitate a curiosare nelle varie bancarelle.

Abbiamo poi percorso a piedi, il monumento più celebre di Bassano, il Ponte Vecchio o Ponte degli Alpini. Le prime notizie sul ponte risalgono al 1209, fu più volte distrutto dalle "brentane" e da eventi bellici. Fu sempre ricostruito secondo il modello progettato dal Palladio verso il 1570 che resiste tuttora. Peccato che ora è in corso un parziale restauro che disturba la visione dell'in-

sieme. Interessante leggere l'articolo del giornalista Gian Antonio Stella che racconta le recenti vicissitudini vissute dal ponte stesso, a causa di un notevole pasticcio burocratico che ha bloccato per lungo tempo i lavori di restauro. Il centro storico di Marostica è racchiuso da una turrata cinta muraria che collega il Castello Inferiore con il Castello Superiore, alto su un colle. Per meglio godere il panorama siamo saliti con un trenino-taxi al Castello Superiore ammirando così, oltre al panorama sulla pianura, anche l'ampio spazio delimitato da portici, con sul selciato il disegno di una scacchiera. La piazza è considerata fra le più armoniose e belle del Veneto, è qui che ogni due anni si svolge la partita a scacchi con personaggi in costume.

Le antiche storie narrano che il premio per il vincitore era il matrimonio con la figlia del castellano. La disputa che si giocò sulla piazza ha origine da una vicenda del Medioevo. Due cavalieri, Rinaldo da Angarano e Vieri da Valonara si giocarono, non in un duello, ma con una sfida incruenta l'amore di Lionora la bellissima figlia del castellano.

Non si sa chi vinse la partita, ma resta il ricordo di una gentile vicenda, che si perpetua nel tempo fino ai giorni nostri.

Luigi Stefani

Das Ziel unserer Tagesfahrt waren diesmal gleich zwei Städtchen die geographisch nahe beieinander liegen, Bassano del Grappa und Marostica, nahe aber mit ganz verschiedenen Charakteristiken. Jedes Dorf, jede Stadt oder Gegend hat seine eigene Besonderheit die sie von anderen unterscheidet.

Dies ist auch bei diesen beiden Städten der Fall.

Die Besichtigung von Bassano del Grappa begannen wir, indem wir den Viale dei Martiri an der historischen Schlossmauer entlang spazierten, mit einem herrlichen Panoramablick auf die Hochebene von Asiago und den Monte Grappa. Interessant ist auch die Innenstadt mit den Straßen und Plätzen, den Häusern im venezianischen Stil. Besonders der Garibaldiplatz mit der Kirche, dem Hl. Franz geweiht, war schön, es fand gerade auch ein Markt statt. Die Damen aus der Gruppe hatten gleich ihre Freude daran.

Dann begaben wir uns zum berühmtesten Denkmal Bassanos, den „Ponte Vecchio“ oder auch „Ponte degli Alpini“. Erstmals wurde diese Brücke im Jahr 1209 erwähnt, sie wurde einige Male durch Naturkatastrophen oder kriegsbedingt zerstört und wiederaufgebaut. Immer nach den Plänen des Palladio um ca 1570, und besteht noch heute. Leider war ein Teil der Brücke nicht sichtbar da sie renoviert wird, so konnte man den Gesamteindruck nicht richtig genießen. In einem Artikel des Journalisten Gian Antonio Stella wird die schmerzhaft Geschichte der Restaurierung erzählt, die durch bürokratische Hürden immer wieder blockiert und verschoben wurde.

Das historische Zentrum von Marostica befindet sich innerhalb der Stadtmauern die das untere Schloss mit dem oberen Schloss auf dem Hügel, verbindet. Um einen guten Blick auf die Umgebung zu haben bedienten wir uns eines Taxi-Zuges um auf das obere Schloss zu gelangen. So konnten wir das Panorama über die Ebene und die Stadt mit ihren Laubengängen und dem Schachbrett bewundern. Dieser Platz ist als einer der harmonischen und schönsten des Veneto bekannt. Es werden auch richtige Schachturniere mit Menschen in historischen Gewändern darauf ausgetragen.



Die Legende erzählt, dass der Gewinner des Turniers die Tochter des Schlossherrn zur Frau bekam. Dieser Brauch hat im Mittelalter seine Wurzeln: zwei Ritter, Rinaldo da Angarano e Vieri da Vallonara

trafen sich, nicht bei einem Duell, sondern in einem Wettstreit um die Liebe der Dame Lionora, wunderschöne Tochter des Schlossherrn zu gewinnen. Es ist nicht überliefert wer das Turnier ge-

wonnen hat und wer die schöne Lionora zur Frau nehmen konnte, doch wird noch in unseren Tag, jedes Jahr ein Schachturnier abgehalten.

Luigi Stefani

Gita a Lavena Wanderung auf dem Salten

17.10.2019

Sempre puntuale il gruppo Passeggiate semplici, con quattro nuovi soci attendevano il bus 156 per S. Genesio e navetta che ci ha portato fino a Scheeramoos, viaggiando sempre tra boschi ormai autunnali, ma con tanti funghi. Il tempo era ideale per fare la gita sull'altopiano del Salto, che offre un panorama molto esteso, a 360°, spaziando a est dalla Plose, alle Dolomiti con Alpe di Siusi, Sassolungo e Sasso-piatto (già innevati), Sciliar e la catena del Catinaccio, fino al Latemar con Corno Bianco e Nero. Verso Sud i gruppi dell'Adamello e Brenta che spuntano oltre il Bondone e la Paganella, mentre verso Ovest la Mendola, Val d'Ultimo e la catena di confine della Venosta. Raggiunta Lavena con l'antica chiesetta poco sopra il grande maso, punto di ristoro, ci permetteva di gustare un buon pranzo, immersi nel silenzio della natura. Grandi prati verdi con qualche larice dove pascolavano cavalli avelignesi o mucche, o staccionate con siepi e alberelli coloratissimi che cingevano masi isolati qua e là, invitando ad essere fotografati.

Dopo il caffè e riposino abbiamo fatto un tratto breve in direzione S. Genesio, per poi seguire verso sinistra la carreggiata con vista sulla Val Sarentino e vista sul Corno di Renon e tutto il Renon, per arrivare alla fermata della navetta a Valas.

Un extra! A un certo punto nel viaggio di ritorno l'autista è stato gentilissimo, rallentando molto, per permetterci di ammirare tutti i tre caprioli che brucavano nel prato sottostante alla strada! Giunti a S. Genesio, cambio di bus per tornare a Bolzano molto contenti per la felice giornata.

Christina

Unsera Wandergruppe mit vier neuen Mitgliedern wartete pünktlich auf den Bus nach Jenesien, von wo aus uns dann ein kleiner Bus durch die herbstlichen Wälder zum Scheramoos brachte. Das Wetter war ideal um die Wanderung über den Salten zu genießen und die Aussicht ist phänomenal. Im Osten konnte man die Plose, die Dolomiten und die Seiseralm mit den Lang- und Plattkofel, beide schneebedeckt, sehen, sowie den Schlern, die Rosengartenkette bis zum Latemar mit Weiß- und Schwarzhorn. Gegen Süden hin zeigten sich die Adamello- und Brentagruppe hinter dem Bondone und der Paganella, westlich davon die Mendel, Ulten und die Vinschger Bergkette längs der Staatsgrenze.

Gemütlich erreichten wir Langfenn mit der alten, kleinen Kirche hinter dem großen Hof mit Gastwirtschaft. Dort genossen wir ein gutes Essen in der Ruhe der Natur.

Rund um uns, viele große Wiesen mit

einzelnen Lärchen wo Haflinger und Kühe gemächlich weideten. Man konnte verstreute Almhütten mit bunt überwachsenen Zäunen, herbstlich gefärbte Bäume und Sträucher bewundern, ein schönes Fotomotiv.

Nachdem wir auch Kaffee und Kuchen genossen hatten, starteten wir in Richtung Jenesien, nahmen die Abzweigung um zur Haltestelle des Shuttle Busses in Flaas zu kommen. Unterwegs konnten wir einen Blick auf das Rittner Horn und dem ganzen Rittner Hochplateau werfen. Auf dem Retourweg im Shuttle nach Jenesien gab es ein Extra! Der Busfahrer hatte in der Wiese unterhalb der Straße drei Rehe erblickt, er fuhr sehr langsam um die Tiere nicht zu erschrecken, so konnten wir auch die Möglichkeit zu beobachten wie sie ruhig grasten.

In Jenesien angekommen wechselten wir den Bus, glücklich und zufrieden schlossen wir diesen schönen Tag ab.

Christina

Lavena 17.10.2019

Giovedì 17 ottobre 2019 un piccolo gruppo di persone, accompagnato dalla signora Cristina, si è ritrovato alla stazione autocorriere alla volta di Lavena – San Genesio. Quindi pullman fino a S. Genesio con cambio fino al parcheggio Scheramoos. Una breve salita ci ha condotti alla chiesetta dedicata a S. Giacomo (quota 1500 m circa), posta su un'altura visibile da qualsiasi punto. Durante la passeggiata abbiamo incontrato bovini al pascolo in ampi prati ancora molto verdi. Considerato il clima ancora favorevole abbiamo pranzato all'aperto al Gasthof accanto alla chiesa. Per visi-

tarla all'interno Christina ha chiesto la chiave all'albergatore. Poi con calma abbiamo ripreso la via del ritorno su altro percorso attraverso l'altopiano del salto, ricco di larici dai colori autunnali, gruppi di cavalli avelignesi con la tipica criniera bionda e gruppi di lama. Fra panorami bellissimi si è raggiunta la frazione di Valas dove abbiamo preso il bus per il ritorno a Bolzano. Tutto è andato bene e ringraziamo l'accompagnatrice Christina sempre attenta e disponibile per varie informazioni sui luoghi e paesaggi e... alla prossima...

Maria e Adriana

Una giornata a Innsbruck e Swarovski

Preisreise nach Innsbruck und Swarovski

Gita premio per 25 soci vincitori del nostro concorso... e molti altri partecipanti.

Sabato 19 ottobre 2019 siamo partiti da Bolzano alla volta di Innsbruck, capoluogo del Tirolo austriaco: è città di Sport e di cultura, conosciuta specialmente per il suo tettuccio d'oro.

Con Emma, la nostra accompagnatrice, abbiamo incontrato la guida e quindi la prima visita è stata alla Hofburg, residenza ufficiale del Governatore del Tirolo a Innsbruck. Addentrandoci nelle sue tante sale "La Sala dei Giganti" è stata una vera meraviglia. Tutta dipinta, sulle pareti i ritratti degli Asburgo, lampadari splendidi accesi e trionfo di arte barocca voluto da Maria Theresia affinché i suoi figli e nipoti non fossero dimenticati.

L'Hofburg è suddiviso in cinque aree museali: le camere del XVIII secolo della regina, l'appartamento dell'imperatrice Elisabetta del XIX secolo, un Museo del Mobile, una Galleria ancestrale (pertinente al mondo degli antenati) e una Galleria di Quadri. Proseguendo abbiamo visto la stanza del Consiglio arredata nel 1773, con dipinti preziosi che raffigurano cerimonie di conferimento onorifiche.

La successiva visita guidata è alla Hofkirche che era la Chiesa di Corte: ospita il monumento funebre dell'imperatore Massimiliano I ed i cosiddetti "Uomini Neri".

E' una chiesa gotica costruita fra il 1553 e il 1563 dall'architetto Andrea Crivelli per volere dell'imperatore Massimiliano.

La chiesa ospita (1459 - 1519) il monumento funebre dell'imperatore Massimiliano I nella navata centrale, attorniato da 28 statue in bronzo (erano 40).

Le statue bronzee rappresentano i membri della famiglia imperiale tra le quali le sue mogli Maria di Borgogna e Bianca Maria Sforza, come anche antenati, reali o mistici come Goffredo di Buglione (Signore feudale della prima crociata).

Un'ulteriore attrazione è stato l'organo rinascimentale di Ebert, uno dei cinque organi più conosciuti funzionanti. Da menzionare anche la tomba di Andreas Hofer.

Dopo una passeggiata per la strada principale di Innsbruck per ammirare negozi, acquistare qualche souvenirs, gustare un buon gelato, ascoltare musica, giacché in ogni piazzetta si esibivano musicisti e bande, siamo arrivati al "tettuccio d'oro" simbolo della città di Innsbruck.

Trattasi di un Erker tardogotico che sorge

sulla facciata del Neuer Hof, antico palazzo dei conti del Tirolo, il cui tetto è ricoperto di 2657 scandole di rame dorato, meta molto ambita da chi visita Innsbruck, sempre molto fotografato ed ammirato.

Terminata la visita e ringraziato la guida ci siamo diretti al piazzale dove ci attendeva il nostro pullman per accompagnarci a Wattens per consumare il pranzo in ristorante che è stato veramente ottimo.

Più tardi abbiamo visitato il Mondo di Swarovski a Wattens.

Una meraviglia di stanze sfavillanti con luci, suoni e riflessi ovunque l'occhio guardava. Una esperienza unica e incredibile scoprire come e in quanti modi la luce viene spezzata nei suoi componenti e l'ambiente circostante viene immerso in fantastici colori.

Una delle esperienze più suggestive è stata entrare nel salone che contiene la cupola del Duomo, alta 11 metri e ricoperta da 595 specchi dove l'immagine e la luce vengono riflessi all'infinito.

Abbiamo quindi avuto tutto il tempo per ammirare nelle diverse sale "i gioielli Swarovski" ed anche per fare qualche compra.

Ringrazio tutto il gruppo che è stato sempre puntuale ed un grande grazie alla nostra accompagnatrice Emma e un..... arrivederci a presto per un'altra gita così coinvolgente.

Anna Maria Antonello

Fünfundzwanzig Gewinner unserer Preisreise und viele andere Teilnehmer starteten am 19. Oktober von Bozen nach Innsbruck, Hauptstadt des Bundeslandes Tirol: bekannt für Sport, Kultur und dem Goldenen Dachl.

In Innsbruck angekommen trafen wir uns mit der Führerin, die uns als erstes zur Hofburg führte, Residenz des Landeshauptmannes von Tirol.

Die von Herzog Sigmund dem Münzreichen erbaute Hofburg in Innsbruck zählt neben der Wiener Hofburg und dem Schloss Schönbrunn in Wien zu den drei bedeutendsten Kulturbauten Österreichs.

Nach einer gelungenen Generalsanierung zeigen sich die Prunkräume wieder so prachtvoll wie im 18. Jahrhundert: Riesensaal, Gardesaal, Lothringer-Zimmer und Kapelle bezeugen eindrucksvoll Macht und Reichtum der vergangenen Herrscher-Epochen. Besonderer Anziehungspunkt ist das Kaiserin-Elisabeth-Appartement, das mit aufwendig hergestellten Stoffen und Tapeten originalgetreu rekonstruiert wurde. Hunderte Exponate geben im Museum Einblicke in das Leben am Hof. Die Ahnengalerie im Prunkstiegenhaus zeigt Porträts der Habsburger und lässt die Regentschaft dieses Geschlechtes in Tirol lebendig werden.

Die Hofkirche, von den Einheimischen wegen der 28 überlebensgroßen schwarzen Bronzefiguren auch "Schwarzmanderkirche" genannt, ist eines der bedeutendsten



ten Denkmäler Tirols.

Hier befindet sich das Grabmal von Kaiser Maximilian I., welches er nach eigenen Plänen selbst errichten ließ. Er wurde dann aber doch nicht hier begraben.

Die 28 Bronzefiguren (ursprünglich sollten es noch viel mehr sein), stellen Maximilians Verwandtschaft und seine Idole dar, wie z. B. König Artus, nach Dürers Entwürfen angefertigt.

Viele der Statuen sind in einem Stück gegossen, was damals eine hohe künstlerische Herausforderung war.

In der Hofkirche befindet sich auch das

Grab des Andreas Hofer.

Nach der Besichtigung machten wir einen kleinen Spaziergang über die Maria Theresien Straße um Auslagen zu bewundern und eventuell kleine Souvenirs zu erwerben. Auf jedem Platz und jeder Ecke spielten Musiker auf, so war unser Spaziergang zum Goldenen Dachl wie ein Fest.

Bald war es Zeit zum Bus zurückzugehen um nach Wattens zu fahren wo wir im Restaurant „Goldener Adler“ ein exzellentes Mittagessen einnahmen.

Nach dem Essen war ein Besuch in der Kristallwelt Swarovski auf dem Pro-

gramm. Eine Welt aus Licht, Lichtreflexen, Farben und Töne, Schönheit wohin das Auge reicht.

Ein besonderes Erlebnis war das Saal wo die Kuppel des Doms, 11 Meter hoch und von 595 Spiegeln verkleidet ist, die das Licht millionenfach widerspiegeln.

Wir konnten auch Einkäufe tätigen um eine weitere Erinnerung an diesen schönen Tag zu haben.

Ein besonderer Dank geht an unsere Begleiterin Emma und die ganze Gruppe.

Anna Maria Antonello

Val di Fosse - Pfossental

28.09.2019

La meta della nostra camminata è in Val di Fosse e dobbiamo raggiungerla con i mezzi pubblici. L'appuntamento è alla stazione di Bolzano quando ancora fa buio, ma a quanto pare, la cosa non spaventa otto impavidi gitanti. Ci accoglie la nostra guida Anita con il suo bel foglio di appunti con gli orari e i mezzi da prendere. Partiamo in perfetto orario per Naturno con il treno, da lì con il bus di linea arriviamo fino a Certosa in Val Senales. Ci aspetta una bella ragazza con il pulmino, prenotato in anticipo, che ci porta fino alla malga all'imbocco della Val di Fosse. Dopo un buon caffè, con passo tranquillo, affrontiamo le prime leggere salite e chiacchieriamo allegramente coinvolgendo anche i due uomini che fanno parte del gruppo. Quando la strada si fa piana e panoramica abbiamo il modo di ammirare le belle montagne del gruppo di Tessa. Lungo il nostro percorso ci fermiamo anche ad osservare ogni particolare delle malghe piene di fiori. La nostra meta è Maso Gelato ma dopo aver superato un bellissimo gruppo di cavalli, capre e maiali in libertà, dato che è una bella giornata soleggiata e le gambe non sono ancora stanche, decidiamo di proseguire per vedere se si individua tra le rocce il rifugio Petrarca. Chiaramente si sarebbe dovuto salire ancora molto e poco dopo preferiamo tornare indietro per pranzare alla malga. Dopo un pasto con ottime e abbondanti pietanze, riprendiamo la strada del ritorno con il sole che ancora ci accompagna. Ritroviamo la ragazza con il pulmino che ci porta sino a Certosa dove abbiamo il tempo di guardare la bella piazza con il monumento dedicato ai frati che abitano lì sin dal XIV secolo e che hanno dato il nome alla località. A fine giornata ritornati alla stazione di Bolzano ci salutiamo soddisfatti di aver trascorso

una bella giornata in compagnia e in posti dove la natura la fa ancora da padrona.

Ledi Chieregato

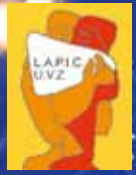
Das Ziel unserer Wanderung ins Pfossental erreichten wir mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir trafen uns am Bahnhof in der Morgendämmerung wo uns unsere Führerin, aber das hielt die unerschrockenen Ausflügler nicht von ihrem Vorhaben ab. Unsere Führerin Annita erwartete uns in der Bahnhofshalle und dann ging zum Bahnsteig und in den Zug nach Naturno wo wir mit dem Bus ins Schnalstal fahren. In Karthaus stiegen wir um in einen Shuttle Bus, der schon reserviert war und uns zum Pfossental brachte. Nach einem guten Kaffee begannen wir die gemütliche Wanderung mit einem kleinen Anstieg zu Beginn. Dann ging es fast eben weiter und konnten uns unterhalten und die um-

liegenden Berge der Texelgruppe bewundern, auch die Almen mit den vielen Blumen erfreuten die Gemüter. Unser Ziel war der Eishof, doch dort angekommen, entschieden wir noch weiter zu wandern da unsere Beine noch nicht müde waren. Wir wanderten also bis zum Talschluss von wo aus wir die Stettinerhütte sehen konnten. Da der Aufstieg zur Stettinerhütte zu lang war entschieden wir uns zum Eishof zurückzukehren und das Mittagessen einzunehmen. Rund um den Eishof waren viele Tiere auf den Weiden, Pferde, Ziegen und Schweine. Nach einem guten und reichlichen Mittagessen machen wir uns gemütlich auf den Rückweg zum Parkplatz, wo die junge Dame uns mit ihrem Shuttle Bus erwartet um uns nach Karthaus zu bringen. Dort blieb uns die Zeit den Dorfplatz mit dem Denkmal der Klosterbrüder, die seit dem 14. Jahrhundert das Kloster bewohnen und damit dem Ort seinen Namen gaben, zu bewundern.

Bald kam der Bus und somit war der Ausflug zu Ende, wir verabschiedeten uns voneinander mit dem guten Gefühl einen Tag in der freien Natur verbracht zu haben.

Ledi Chieregato





LAPIC-UVZ/ONLUS

*Invito - Einladung
a tutti i soci - an alle Mitglieder*

Festa Natalizia Weihnachtsfeier

**Sabato 07 Dicembre 2019 - Samstag 07. Dezember 2019
dalle ore 15.00 alle ore 19.00 - von 15.00 bis 19.00 Uhr**

**Quest'anno siamo di nuovo alla casa Kolping
In via Ospedale n° 3 - Bolzano
Dieses Jahr feiern wir wieder im Kolpinghaus
Spitalgasse Nr. 3 - Bozen**

*Cordialmente - La Dirigenza
Mit freundlichen Grüßen - der Vorstand*