

Guida escursionistica

ZILLERTALER ALPEN

HOHE TAUERN

SEXTNER DOLOMITEN
DOLOMITI DI SESTOFANES - DOLOMITEN
DOLOMITI DI FANESPeitlerke
2322

Hotel - Sas Putia

1875

Naturpark Puez-Geisler
Parco Naturale Puez-Odle

Würzjoch
Pso d. Erbe

Peitlerscharte
Forc. Putia

Halslhütte
Villnöss/Funes

1800
Gunggan

Kalkofen

Stadel
1583

Taschjochl

Zirmalm
2042

Gablerl
2576

Pfannspitz
2545

Kl. Pfannspitz

Lüsner Scharte
2383

Plosehütte
Rif. Plose

Plose

Schönjochl
2301

Kreuztal
Valcroce

Matthias

Indice

Immagini da Luson [pag. 6-15]

Il vostro accompagnatore [pag. 16]



Prendete la
Lüsen-App!

- Piacevoli passeggiate [pag. 17-27]
- Passeggiate a mezza costa [pag. 28-30]
- Passeggiate sull'Alpe di Luson [pag. 31-34]
- Escursioni in montagna [pag. 35-40]
- Escursioni in bicicletta [pag. 41]
- Nordic Walking [pag. 42-45]
- Escursioni con ciaspole [pag. 46-49]
- Passeggiate invernali e piste slittini [pag. 50-51]
- Fondo [pag. 52-53]
- Sci [pag. 54-55]
- Gite & luoghi interessanti [pag. 56-57]
- Informazioni di interesse [pag. 58-59]
- Elenco alberghi [pag. 60-63]

Panorama invernale [pag. 61-62]

Foto di copertina: Glittner See





Dolce Luson

Il clima mite e le piacevoli giornate di sole rendono dolce come il buon vino questo idilliaco paesino, situato a 950 m di altitudine. Un luogo come questo attrae in modo particolare gli amanti della natura e delle antiche tradizioni. Le colline ricoperte di vigneti all'imbocco del paese lasciano il posto a campi e prati che circondano un laghetto naturale balneabile, poi a fitte abetaie che culminano nei verdi pascoli dell'Alpe di Luson, un incantevole, variopinto tappeto fiorito nel cuore del Sudtirolo. I meravigliosi panorami offerti dal Parco Naturale Puez-Odle con il Sass Putia, il profilo inconfondibile delle vette dolomitiche, il gruppo dell'Ortles ed i scintillanti ghiacciai della catena alpina rendono l'Alpe di Luson un caleidoscopio di straordinari spettacoli naturali.





Antiche tradizioni e gioia di vivere

Monumenti e antichi masi, festività e mestieri dei tempi antichi qui vengono preservati e mantenuti con grande cura. Questi sono luoghi che affondano le loro radici nella tradizione, luoghi che infondono sicurezza e trasmettono un senso di autentica continuità.

Questi sono anche luoghi dove la gente ama da sempre fare musica e suonare insieme: le note armoniose del corno alpino, della chitarra o dell'arpa infondono gioia di vivere, come i raggi del sole illuminano una mattina di maggio.



Il laghetto naturale balneabile

"Sono le sette di sera. I raggi del sole calante mi accarezzano il volto, mentre nuoto con ampie bracciate nell'acqua limpida del laghetto naturale e respiro a pieni polmoni l'aria di montagna frizzante e profumata. Il laghetto è incastonato come una pietra preziosa tra massi dolomitici, alberi e fiori. Il contadino che sta raccogliendo il fieno nel prato vicino mi fa un amichevole cenno di saluto; il ronzio degli insetti mi sembra una musica, la musica sommessa dell'estate. Il mio bambino si diverte sullo scivolo, mia moglie lo afferra al volo. Grazie."

[Dal diario di uno scrittore che ha trascorso alcuni giorni di vacanza a Luson]





Panorama su Sasso Putia dal Rifugio Kreuzwiese



La magia dell'Alpe di Luson

Il verde scuro dei fitti boschi che sovrastano il paese lascia il posto allo smagliante verde smeraldo delle distese di prati sull'Alpe, che a loro volta si perdono tra le rocce ai piedi del Sass Putia, il cui profilo si staglia inconfondibile contro l'azzurro infinito del cielo.

La tavolozza dei colori si dispiega con straordinaria purezza e limpidezza: tutti i contrasti si fondono armoniosamente. In questo paesaggio non si nota mai un movimento brusco, mai una linea spezzata. Qui la natura ha scritto nel mondo la parola pace a lettere variopinte, con passo fermo e tranquillo. Mi spingo fin dove mi portano le gambe.

[Citazione di Stefan Zweig, il grande scrittore austriaco, sull'Alpe di Luson nel 1932]

L'inverno

A photograph of three hikers in winter gear (yellow, red, and dark jackets) ascending a snowy mountain slope. They are using trekking poles. In the background, a vast range of rugged, snow-covered mountains stretches across the horizon under a clear blue sky. The image is framed by decorative orange and yellow curved lines on the left and bottom.

**Sport alternativo sulla più lunga
distesa alpestre del Sudtirolo**

nella valle di Lusón



Passeggiate invernali e slittini Fondo sull'Alpe di Lusón

Il vostro accompagnatore

Carissimi amici escursionisti, mi permetto di tenervi per mano e di accompagnarvi lungo la nostra bellissima valle per escursionisti – attribuito caratteristico della Valle di Luson, merito della sua vantaggiosa posizione paesaggistica, con molteplici possibilità escursionistiche, e dell'iniziativa dei responsabili del luogo, impegnati nella realizzazione delle necessarie strutture, oggi complete fino all'ultimo dettaglio.

Le semplici e brevi vie d'accesso ad escursioni alpinistiche ed itinerari attrezzati nelle Dolomiti, come pure i numerosi parcheggi nel vasto e diramato circondario del paese, realizzati negli ultimi anni, si offrono come vantaggiosa struttura per l'escursionismo e l'attività alpinistica.

La sorprendente molteplicità del paesaggio e della vegetazione attribuisce alla Valle di Luson una caratteristica unica nel Sudtirolo: amene passeggiate per campi, vigneti e frutteti, camminate per boschi e miti pascoli alpestri ed inoltre, escursioni in montagna, imprese alpinistiche e itinerari attrezzati, tutto questo in un raggio di 10 km. scarsi.

Per iniziare – nel circondario del paese si trovano splendidi itinerari per piacevolissime passeggiate. Visitando monumenti storici e luoghi culturali, passiamo da ospitali punti di ristoro ed antichi masi. Inoltre le passeggiate offrono incantevoli vedute della valle e del paese di Luson.

L'adiacente Val d'Isarco con i centri culturali di Bressanone, millenaria sede vescovile, e Novacella, con l'antico monastero, numerosi monumenti storici, chiese, chiostri e musei, ed il suo circondario di vigneti e frutteti. Bellissime poi, le passeggiate sull'Alpe di Luson, la più estesa zona d'alpeggio del Sudtirolo. Gran parte delle

passeggiate proposte in questa guida sono facili e senza troppo impegno fisico, concepite per famiglie con bambini, persone anziane e per ospiti che cercano relax e tranquillità.

Una parte degli itinerari scelti è stata attrezzata con segnaletica per Nordic Walking, alcuni sono tracciati d'inverno come pista per ciaspole, altri si offrono come piste da slittino.

Più impegno fisico richiedono le escursioni alpinistiche e le vie attrezzate, gli itinerari alle cime dell'Alpe di Luson, del gruppo Sasso Putia nel Parco Naturale Puez-Odle e sul massiccio della Plose.

Troverete a disposizione cartine escursionistiche e presentazioni panoramiche in versione estiva ed invernale. Un'eccellente segnaletica e numerosi rifugi e punti di ristoro offrono un solido supporto per l'ottima riuscita delle escursioni ai favolosi punti panoramici tra l'arco alpino centrale e l'incantevole zona Dolomitica.

Ogni settimana vengono organizzate escursioni con guida. Le gite sono di tema culturale ed erboristiche, inoltre del tema parco naturale. D'inverno vengono eseguite le ciaspolate. Organizziamo anche corsi di Nordic Walking.

In conclusione, carissimi amici della montagna, buon divertimento nello studio di questa guida. In rappresentanza di tutto il paese mi allieto potervi ospitare ed accompagnare nel nostro idillio alpino.



Franz Hinteregger
albergatore ed accompagnatore
escursionistico di Luson



1 Passeggiata rigenerante lungo il torrente

	disl. m	170		I e senza n.		Hotel Rosental
	km	6.2	> stazioni Via Crucis > laghetto da pesca >			
	ore	1.5	zona sportiva > chiesa S. Nicolò >			
				centro paese		
	accessibile					

Atmosfera rigenerante lungo l'argine del torrente



Il gorgoglio sommerso del rio Lasanca è balsamo per l'anima. Partendo dall'Hotel Rosental, al centro del paese, si scende verso sud, fino ad incontrare il capitello, prima stazione della Via Crucis. Le altre stazioni sono situate

lungo l'argine orografico destro del rio Lasanca. In lieve salita si passa dal laghetto da pesca e dal campo giochi (geologici - acqua e sassi). In seguito si passa presso la zona sportiva per raggiungere la chiesa di Pezze (Petschied), consacrata a San Nicolò, una chiesetta contemplativa con grotta di Lourdes, costruita, si presume, su di un luogo di culto pagano. La via di ritorno lungo l'argine opposto è una passeggiata per il bosco. Con lo scroscio dell'acqua, che scorre calma e costante, questo itinerario ci trasmette tranquillità, relax e senso d'armonia con la natura.



L'antica zona artigianale del rio Kaserbach

Scoperte storico-culturali



Ad ogni passo nell'abitato, s'incontra la realtà storica e culturale di Luson. Dal piazzale si costeggiano la Chiesa di San Giorgio e il campo giochi e da tennis fino a raggiungere il laghetto, per poi proseguire a destra, oltrepassarlo e salire leggermente fino al

Maso Oberburger. Ora, si scende lungo la carrozzabile fino al Bar Luson, superando lo storico Maso Mairhof e, dopo il ponte, il rio Lasanca fino al rio Casera, di fronte. A destra, dopo il ponte, si dirama l'itinerario naturalistico diretto al Mulino Strickermühle. Lungo il rio Casera, che un tempo sfruttava l'energia idraulica, sorge l'antica zona dell'artigianato, che caratterizzava la vita del paese. Il nostro itinerario fiancheggia la cucina del fabbro, il Mulino Strickermühle e la segheria, per fare ritorno in paese lungo il sentiero superiore, che costeggia le antiche abitazioni. **È possibile abbreviare il tour** dal laghetto, scendendo leggermente lungo il rio Gfasebach fino al Maso Maierhof.

2 Itinerario culturale di Luson

	disl. m	195	 I - Ia		Piazzale > laghetto			
	km	4.5	bagnanti > maso Oberburger > Bar Luson					
	ora	1.5	> maso Mairhof > itinerario naturalistico >					
			molino Strickermühle > segheria > paese					
	accessibile, eccetto l'itinerario naturalistico							
	Bar Luson, Plaseller, Hotel Rosental							

3a Il giro panoramico di Luson

	disl. m	230	 	Hotel Rosental > Via Crucis
	km	5		> rio Putzerbach > ponte Balbein > Hotel
	ore	1.5		Lüsnerhof > Zalner Leiten > maso Gedraz >
				laghetto bagnanti > rio Gfasebach – paese
	accessibile			Hotel Rosental. Hotel Lüsnerhof

Il variegato paesaggio della conca della valle di Luson

Partendo dall'Hotel Rosental, l'itinerario segue la Via Crucis, salendo leggermente lungo il rio Lasanca. All'incrocio, si prosegue a sinistra fino al ponte. Lungo la riva destra del rio Putzerbach si raggiunge lo zoo di animali domestici dell'Hotel Sonnwies, per poi salire fino all'Hotel Lüsnerhof. Ammirando la meravigliosa vista sul mondo alpino di Luson, si segue l'idilliaco sentiero nel bosco fino al punto panoramico Zalner Leiten, dotato di sdraio e altalene. Quest'itinerario è percorribile con le carrozzine, lungo la strada, dall'Hotel Lüsnerhof al rio Gfasebach. Brevemente attraverso la strada Berger fino al maso Plaseller, scendendo fino al maso Oberburger per tornare al laghetto balneabile e nel centro di Luson.

Percorso degli alberi 2016

Per tutti gli amanti della natura offriamo una novità che è stata integrata nel giro panoramico: un percorso

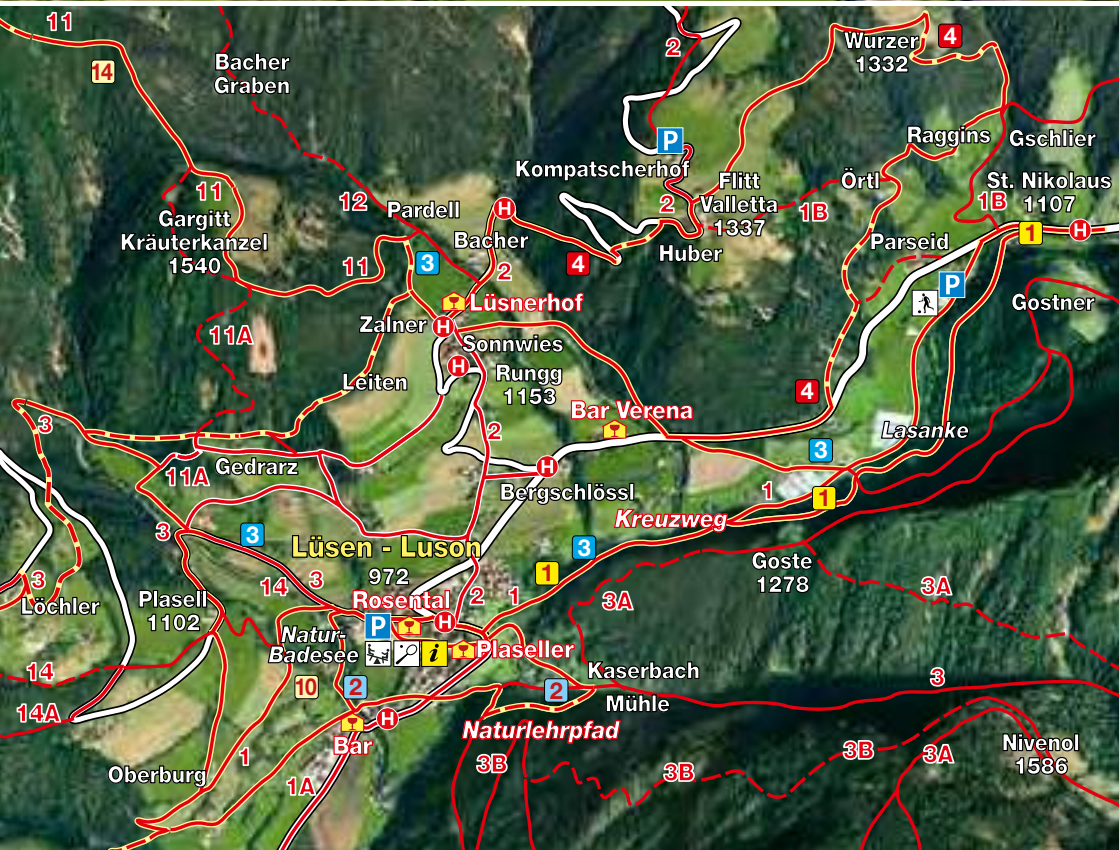
degli alberi con due storielle! Lo stesso percorso include anche il "cammino della forza" con degli esercizi che Vi riaccenderanno le Vostre forze ed il "cammino della fantasia" con esercizi che richiedono la Vostra immaginazione. Ogni esercizio pone una domanda e un'istruzione su come muoversi. Il resto ve lo fa capire la natura stessa – diventando proprio il Vostro specchio. Venite a prenderVi il flyer con le istruzioni!

3b Escursione al pulpito panoramico delle erbe aromatiche (Kräuterkanzel) di Gargitt

	disl. m	380	 I a - I l
	km	4.2	 Hotel Lüsnerhof > punto panoramico
	ore	2	Zalner Leiten > Gargitt > parco giochi naturale +
			impianto Kneipp del Pardell > Hotel Lüsnerhof
	Hotel Lüsnerhof		

L'aromatico regno dei "Ragginer"

L'aria che profuma di verde, con un tocco d'acervo, ricorda il vermut, una pianta officinale che cresce rigogliosa tutt'intorno al Maso Gargitt. Un tempo, questo era il giardino delle erbe aromatiche dei "Ragginer", i famosi medici contadini di Luson, che dal 1780 hanno curato oltre quattro generazioni di persone e bestiame con i loro rimedi naturali. La farmacia di Sebastian Ragginer, l'ultimo della dinastia, deceduto nel 1899, è esposta nel Museo di cultura contadina di Teodone, presso Brunico. Inoltre, il libro "Die Ragginer - 200 Jahre Volksmedizin in Südtirol" (I Ragginer, 200 anni di medicina popolare altoatesina) offre interessanti dettagli sul loro mondo. Il sentiero oltrepassa il punto panoramico Zalner Leiten, salendo ripido al Maso Gargitt. Durante la discesa attraverso il Pardell, è possibile concedersi una sosta al parco giochi naturale e a un percorso Kneipp in un ruscello di montagna.



Piacevoli
passeggiate

Panorama su Sasso Putia dal pulpito Kräuterkanzel

Percorso
Kneipp naturale

4 Il giro di Flitt

	disl. m	380	 2 - 1 b  Hotel Lüsnerhof
	km	7	> Flitt > maso Wurzer > partenza pista slittini > maso Örtl > ponte/Bar Verena
	ore	2,5	> Hotel Lüsnerhof
	Hotel Lüsnerhof, Bar Verena		

Gratificante itinerario in salita

Questo giro, piuttosto impegnativo, parte dal ponte nei pressi del Bar Verena (oppure dall'Hotel Lüsnerhof). In salita per il prato, lungo il torrente Putzerbach, passando poi dallo zoo degli animali

domestici, si raggiunge l'Hotel Lüsnerhof. Seguendo la strada per il bosco, si sale al nucleo di Flitt (m 1337) con l'idillica cappelletta. Nei prati di Flitt si gode una bellissima veduta della valle con il Sasso Putia sullo sfondo. L'inizialmente ripida via di discesa parte dal maso Wurzer, porta alla partenza della pista slittini e poi al maso Örtl. Da qui seguiamo il sentiero che ci porta al maso Pekuler. Infine si segue la strada in discesa per tornare al punto di partenza presso il Bar Verena (oppure, risalendo, si può tornare all'Hotel Lüsnerhof).

Cappelletta di Flitt

5 a Una visita al biotopo alpestre



	disl. m	400	 14 - 2 - 3  parcheggio
	km	12	Herol opp. Albergo Tulper > maso Gschlöner
	ore	3,5	> Ronerhütte > cappelletta Pianer Kreuz
			> Rastnerhütte oppure Strakenfeldhütte > biotopo alpestre > parcheggio
	albergo Tulper, Ronerhütte, Rastnerhütte, Starkenfeldhütte		



Biotopo Gramoos

I biotopi alpini – zone paludose alpine – sono ambiente di rifugio per animali e piante sotto protezione per pericolo d'estinzione

Da Luson, accesso per strada di montagna fino all'albergo Tulper (m 1627). L'itinerario inizia dall'albergo e ci porta in direzione ovest. Prima per il bosco, poi lungo un tratto di strada asfaltata, si raggiunge il maso Wieser. Un sentiero si collega con il maso Gschlorer. Qui l'itinerario sale a destra per il bosco, attraversa i piani alpini e ci porta alla Ronerhütte (m 1832). Procedendo in direzione est, si raggiunge la nuova cappelletta "Pianer Kreuz". Proseguendo per la strada panoramica alpestre si incontrano due punti di ristoro – a sinistra, la Rastnerhütte (m 1931), dritti, la Starkenfeldhütte (m 1936). Una volta riposati, si torna sui propri passi fino al bivio (cappanna sulla destra). In discesa a sinistra si passa dal biotopo alpestre – meta del giro. La strada ci riporta al punto di partenza, presso l'albergo Tulper.

5b Sentiero confine dell'Alpe di Luson e di Rodengo



	disl. m 280		4 - 2 - 2a		parceggio Zumis
	km 10.5				(1.749 m. a pagamento) > Rifugio Rönerhütte >
	ore 2.5				Cappella Pianer > Rifugi Rastnerhütte o Starkenfeldhütte > medesimo itinerario per il ritorno
	accessibile				Rifugi Oberhauser-, Roner-, Rastnerhütte

Nuovo sentiero tematico dedicato alle famiglie e impreziosito da numerose sculture. Al bivio del Rifugio Oberhauserhütte si segue il sentiero Konfinweg, a sinistra, fino al Rifugio Rönerhütte (1.832 m), da cui si procede per la Cappella Pianer, la cui prima pietra fu posata da Papa Benedetto, per poi oltrepassare Malga Hochalm con il suo belvedere che schiude un incantevole panorama a 360° sul Rifugio Rastnerhütte o il Rifugio Starkenfeldhütte. Agli escursionisti più allenati si consiglia di proseguire fino al Rifugio Kreuzwiese.

Consiglio: è possibile raggiungere l'altipiano anche con le carrozzine, dal parcheggio Herol attraverso la zona alpestre Tulper Gampis (disl. m 350 circa).



Kreuzwiese

6 Il giro alpestre

	disl. m	180		2 - 2b - 2a		Flitt >
	km	6	parccheggio Schweiger Böden > strada di servizio > Rifugio Kreuzwiese > sentiero Schmalzhaussteig > parccheggio			
	ore	2				
	accessibile			Rifugio Kreuzwiese		

Una piacevole gita al rifugio Kreuzwiese, itinerario classico sull'Alpe di Luson

Da Luson in macchina, lungo la strada asfaltata fino al nucleo Flitt, quindi, seguendo la strada forestale, fino al parccheggio Schweiger Böden (m 1730). In parte lungo la mulattiera, e, in parte, seguendo la strada forestale, si raggiunge la zona alpestre, dove si segue il ramo sinistro della strada di servizio che aggira un canalone, conducendo al Rifugio Kreuzwiese (m 1924). Questa malga, gestita in modo tradizionale, con produzione di formaggio, offre uno splendido panorama sul Sasso Putia, il massiccio della Plose e le Alpi Sarentine. La via di ritorno si snoda tra i cirmoli, lungo il nuovo sentiero "Schmalzhaussteig", passa per la zona "Rattmoos" e riporta al parccheggio di partenza.

Prolungamento del giro

Dal bivio in zona alpestre invece del ramo sinistro si prende il ramo destro della strada di servizio che porta alla malga Genaidier Alm, dove si prosegue in salita verso nordovest, per raggiungere la malga Koch Campill (in posizione panoramica). In discesa, per un sentiero di raccordo, si ritorna sulla strada di servizio che porta al Rifugio Kreuzwiese (m 1924). Prolungamento del percorso sino alla cima, vedi tour n° 15

Panorama sul Rifugio Kreuzwiese dalla Malga Koch Campill





6a Escursione panoramica sull'alpe di Luson



	450 Hm		3 - 11 b - 2a
	8,5 km		Herol > Gampis > Kreuzwiese >
	2,5 Std.		Schmalzhaussteig > Oberflitt oppure
	accessibile		direttamente per Gargitt > Ronco/Luson
			Rifugio Kreuzwiese, Starkenfeld

La classica escursione sull'altopiano con il pullman di linea

Il punto di partenza al parcheggio Herol viene raggiunto con il pullman di linea e anche il rientro dal parcheggio Oberflitt avviene con il pullman. Dal parcheggio Herol si cammina attraverso il bosco fino al punto panora-

mico del Gampis dove troverete un punto panoramico con vista spettacolare. Tenendovi a destra Vi aspetta un'escursione con poco dislivello che Vi porta alla malga Kreuzwiese con proprio caseificio. La discesa avviene nel bosco fino al parcheggio Oberflitt oppure direttamente tramite Gargitt fino al paese di Luson. Variante Cima Lasta: sull'altopiano andate fino alla malga Starkenfeld e proseguite alla malga Ast per poi salire (abbastanza ripido) alla Cima Lasta con vista panoramica sulle Dolomiti. Rientrando passate alla malga Kreuzwiese. Si tratta di un'escursione panoramica nel paradiso dei fiori di montagna.



Il Parco Naturale all'inizio della valle

7 L'itinerario dei Cirmoli

	disl. m	360		4 - 8 - 9		Petschied > parch.
	km	9.5	Kalkofen > Gunggan > Malga Unterpiscoi > Rif. Halslhütte > Rifugio Schatzerhütte > Rif. Enzianhütte > prati Runggatscher > Kalkofen			
	ore	2.5				
	Malga Unterpiscoi, Rifugio Halslhütte, Rif. Schatzerhütte					

L'intenso aroma del bosco di cirmoli aumenta il piacere di godere il paesaggio dolomitico

L'itinerario dei cirmoli inizia alla testata della valle (8 km da Lusón), presso il punto di ristoro Kalkofen (m 1710, l'ex fornace di calce "Kalkofen", che è stata restaurata, ci ricorda la produzione di calce, praticata in tempi remoti). Lungo il vasto greto del torrente, riempito di massi e ghiaione dolomitico, si passa per la zona di Gunggan. Seguendo un ruscello laterale in salita verso ovest (cartello), si raggiunge il punto di ristoro Unterpiscoi-Alm. Nel circondario del Passo Rodella (m 1867, Halsl - segnaletica) si offrono diversi punti di ristoro.

Salendo all'amena zona alpestre Gampenwiesen, con il suo splendido panorama dolomitico, troviamo la Schatzerhütte (m 1984) e più ad est la Enzianhütte (m 1963). In via di ritorno la strada alpestre che porta verso est per i boschi di cirmoli invita a soste contemplative. Il sentiero segnato che scende lungo i prati Runggatscher Wiesen raccorda con il greto del torrente di Gunggan. Attraversato il vaso greto, si torna al punto di partenza per la già nota via di salita.



Kalkofen/Gunggan

8 Passeggiata nel Parco Naturale, ai piedi del Sasso Putia

 disl. m 452	 8A - 8B
 km 9	 Petschied > parcheggio Passo delle Erbe > Ütia Fornela > Ütia de Göma > Passo delle Erbe
 ore 2.5	
 accessibile	 Ütia de Börz, Ütia Fornela, Ütia de Göma

In contatto con le Dolomiti



12 km di strada di montagna collegano Luson con il Passo delle Erbe (m 1998, Würzjoch). Dal parcheggio al passo, seguiamo la strada alpestre che sale verso sud, fino al punto di ristoro Ütia

Fornela (m 2067), situato nei prati alpestri ai piedi dell'imponente parete nord del Sasso Putia. Passeggiando in lieve discesa verso est, lungo i prati, raggiungiamo il punto di ristoro Ütia de Göma (m 2030). Stessa la via di ritorno per questa indimenticabile passeggiata, che si svolge al

cospetto di grandiose pareti verticali e ci offre una memorabile impressione del maestoso ambiente dolomitico.

9 Passeggiata alla baita Monte Muro

 disl. m 580	  7A - 7 parcheggio Stadel > strada forestale > strada Schwarzbachtal > Ütia de Pecol > Baita Monte Muro > ritorno fino al "Geweihle Wasser" e in valle
 km 9	
 ore 3	
 parzialmente accessibile	 Malga Monte Muro, Ütia de Pecol, eventualm. P.sso delle Erbe

Una passeggiata accompagnata dal mormorio di un ruscello alpestre

Durante l'escursione attraverso la valle Schwarzbach fino alla malga Monte Muro avrete modo di apprezzare la solitudine e la magnifica sceneggiata delle Dolomiti.

Consiglio: con le carrozzine è possibile raggiungere la Baita Monte Muro lungo la strada forestale dal parcheggio Geweihle Wasser. Durata 1 ora min., dislivello m 250, lunghezza 3,5 km.

Piacevoli
passeggiate

Lüsen-Berg/Tulperhof →



Veduta panoramica da Flitt

10 L'itinerario che porta alle viti

	disl. m	470
	km	9.7
	ore	2.5
1A - 1 - 4 Luson > laghetto bagnanti > maso Oberburger > maso Kreuzplon > cappelletta Kreuzstöckl > maso Gatscher > punto di ristoro Niederst > Kreuzplon > strada per Luson > Fermata Autoservice Kaser		
	punto di ristoro maso Niederst. Autoservice Kaser	

Per i masi di montagna alla zona della viticoltura.

Dal centro abitato si raggiunge il laghetto. La passeggiata segue le antiche vie di comunicazione tra i masi e porta verso ovest, in lievi sali-scendi, per prati e bosco, attraversando alcuni canali. Passato il maso Oberburger, si raggiunge la zona Luson-Croce. Dopo il maso Kreuzplon, si devia a destra per salire alla cappelletta Kreuzstöckl (m 984), costruita nell'an-

no 1676, dedicata a 2 bambini dispersi e ritrovati sani e salvi dopo 14 giorni. Qui, si scende per il sentiero prima, per la strada poi, fino al punto di ristoro del maso Niederst (m 821). Questo maso, con propria cappelletta, si trova in posizione talmente soleggiata che permette la viticoltura, la produzione di vino e la coltura dell'asparago. La cucina casalinga si basa sull'offerta di alimenti biologici.

Per il ritorno ci si può avvalere del servizio taxi.

Una variante più breve:

Con mezzo proprio, verso Bressanone, deviando a destra presso il distributore, si raggiunge il parcheggio del maso Kreuzplon (m 884). Da qui, come descritto, alla cappelletta Kreuzstöckl ed al maso Niederst. Ritorno al parcheggio per la strada d'accesso. Durata ore 2.5, dislivello m 100, lunghezza km 5.

11a

Escursione culturale a Bressanone o Novacella



	disl. ↓980 mare ↑580
	km 14.7
	ore 4.5



➡ Lusón > Huben Kreuz > maso
Niederst > Naz > Elvas > Bressanone

punto di ristoro Niederst, cantina monasteriale di Novacella, Bressanone

Altipiano delle mele di Naz – città vescovile di Bressanone

Si raggiunge il punto di ristoro Niederst (821 m), come nell'itinerario 10 (escursione ai masi). Lungo la strada forestale, si scende nella Gola della Rienza, per poi risalire a Naz (893 m), oltrepassando il ponte ad arco (587 m). Attraverso l'Altipiano delle mele in direzione di Elvas, ammirando il panorama sulla conca della valle di Bressanone, si scende tra i vigneti, costeggiando la Pensione Kranebitt e la riva sinistra dell'Isarco, e si raggiunge Bressanone, passando per Stufles. Oppure da Naz, attraverso Rasa, si arriva all'Abbazia di Novacella e si prosegue per Bressanone. Durata 1 ora, lunghezza 4 km. (È possibile raggiungere Bressanone anche con l'autobus di linea e fare ritorno a Lusón.) Possibilità di abbreviare il tour a partire dalla stazione di servizio (fermata dell'autobus).



Panorama sulle cime
delle Odle dal Monte Forca Grande



Baita Rossalm

11b

Escursione panoramica sulla Plose/Malga Rossalm

	disl. m 180
	km 5
	ore 2

➡ S. Andrea
> Cabinovia della Plose fino a > Val Croce >
sentiero verso la malga > Baita Rossalm >
sentiero verso la malga, sentiero più in basso >
Val Croce > discesa con la cabinovia o a piedi

accessibile

Baita Rossalm, Ristorante Bergrestaurant, Odle

"WoodyWalk" – dalla Val Croce alla Baita Rossalm: l'escursione circolare preferita dalle famiglie

Questo piacevole sentiero, dotato di telefono per le emergenze, ponte tibetano, percorso Kneipp e a piedi nudi, offre un panorama mozzafiato sul Gruppo del Sasso Putia e delle Odle, oltrepassando la Baita Rossalm, rinomata per la sua ospitalità.



Punto di ristoro Niederst



La cultura locale a Luson

- > Chiesa parrocchiale consacrata a San Giorgio, costruita l'1147, rinnovata 1921, dopo l'incendio del paese.
- > Chiesa di San Chiliano, in cronaca dal 1243, altare gotico a sportelli 1598. Santo Sepolcro nel periodo pasquale.
- > Chiesa di San Nicoló costruita l'1446 in luogo di culto pagano. Sorgente con qualità curative per malattie degli occhi.
- > Cappelletta consacrata a SS Maria Annunziata, costruita 1913 dal "Huberbauer".

- > Cappelletta consacrata a Santa Maria al maso Villpeder, costruita 1752, con illustrazioni votive.
- > Cappelletta consacrata a Santa Maria, al maso Niederst, costruita 1811.
- > Antica zona artigianale allo sbocco della valle Kaserbach, con:
 - Molino - "Pardeller/Stricker Mühle" 1645 (da visitare).
 - Segheria - "Mairhofer/Stricker Säge" 1847 (da visitare).
 - Vecchia officina di fabbro - "Alte Schmiede".
 - Vecchia fornace di calce a Gunggan, costruita 1536.

Consiglio: ulteriori informazioni nella guida sacrale di Luson

a Bressanone

- > Bella cittadina medioevale con Portici Maggiori e Portici Minori.
- > Nel Palazzo Vescovile Museo Diocesano e Museo Presepi, importante raccolta d'arte sacrale (60 locali di esposizione) visite dalle ore 10.00 alle ore 17.00.
- > Duomo di Bressanone in stile barocco, con dipinti di Paul Troger.
- > Chiosstro' costruito in stile romanico, svolti con dipinti del XIV sec.
- > Museo di Farmacia: da visitare martedì e mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 18.00.

a Novacella

- > Il più famoso e il più grande monastero del Tirolo, situato 4 km a nord di Bressanone.
- > Convento dell'ordine Agostino con basilica in tardo barocco, chiostro in stile gotico, famosa biblioteca (78.000 volumi) e pinacoteca.
- > Aperto al pubblico nei giorni feriali, visite del convento con guida (tel. 0472 836189).
- > Famosa cantina monasteriale - punto di ristoro.

12 Nella gola, fino al Castello di Rodengo

Passeggiate a mezza costa

	disl. m	320		1 - 4
	km	5,5		parceggio maso Kreuzplon > cappelletta Kreuzstöckl > Rodengo
	ore	2		
	punto di ristoro	Niederst – alberghi e ristoranti a Rodengo e Naz		

centrale elettrica di Bressanone). Oltre il ponte, l'itinerario continua in salita fino alla cappella del maso Rundl. Qui si devia a sinistra, seguendo un sentiero e poi una strada forestale che ci



Passeggiata a mezza costa – un'avventura perfetta anche con tempo instabile

Con mezzo proprio, verso Bressanone, deviazione a destra presso il distributore. Si raggiunge il parcheggio del maso Kreuzplon (m 884). Dopo il maso, si devia a destra per salire alla cappelletta Kreuzstöckl (m 984). Una mulattiera, diretta verso nord, ci porta nella zona di Rodengo. Passando dal nucleo Spisses si raggiunge il paese di Villa (m 885). Merita una visita il famoso castello medioevale di Rodengo (con guida, alle ore 11.00 ed alle ore 17.00). Ritorno a Luson per la medesima via d'andata.

La via della gola prolungata

Poco distante dal Castello di Rodengo inizia una carrabile che scende nella gola della Rienza e porta al ponte coperto Rundl (m 623, nei pressi dell'ex

porta a Fiumes (m 890, Viums). Dall'abitato, si prosegue prima verso ovest, poi in direzione sud, per i campi attraversando un biotopo, fino ad entrare nell'abitato di Naz. Dal piazzale del paese si scende in direzione est. l'itinerario ci porta al ponte (m 600). Risalita al maso Niederst e per la strada fino al parcheggio del maso Kreuzplon (m 884). Durata ore 6, dislivello m 650, lunghezza km 16.

Consiglio: Con il pullman di Luson fino al parcheggio Zumis, cambiare pullman fino a Rodengo, rientro a Luson



La gola della Rienza

Passeggiate
sull'Alpe di
Luson

13a

Gita ai masi di Luson- Monte (Lusen-Berg)

	disl. m 670		14 - 3
	km 8		laghetto > masi Plaseller >
	ore 3-4		(Löchler) > Pliderer > Tulper > Heroler >
			Löchler > canalone Gfassenbach > Luson
	Albergo Tulper (scuola di parapendio)		

Un giro fra i tipici masi di montagna

Partendo dal Hotel Rosental l'itinerario segue la strada per il laghetto, poco dopo si devia a destra per seguire l'antica via di montagna sv. 14. Traversando due volte la strada asfaltata, si raggiunge il maso Pliderer (m 1461). In salita, lungo la strada del maso, si raggiunge un valloncetto che va seguito salendo per il bosco. Infine si raggiunge l'albergo Tulper attraverso i prati. Quest'albergo si trova in posizione panoramica e domina tutta la valle (punto di partenza per parapendio). Ora, si sale leggermente verso est lungo la strada fino a raggiungere il maso Heroler (1643 m), punto culminante del tour. La discesa segue il segnavia 3 fino al Maso Löchler (offre prodotti di coltivazione propria). Si percorre un tratto di strada e, dopo il tornante, si devia a sinistra sul sentiero 3, fino al torrente Gfassenbach, e si scende a Luson lungo il percorso che costeggia il rio.

Variente Alpe di Luson

A nord-est dell'Albergo Tulper, nella zona alpestre Tulper Gampis (1806 m), si prosegue verso destra fino al sentiero Griebelsteig, che con un leggero saliscendi in direzione est raggiunge la Malga Plaseller. Alla carreggiabile si prosegue per il Rifugio Kreuzwiese o si scende a destra, verso sud, fino alla Malga Bacheralm (1810 m). Successivamente, si percorrono prima tracce di sentiero e poi la via del fieno (segnavia 11), contraddistinta da un ripido tratto fino alla collina del solitario Maso Gargitt (1531 m). Ora, si raggiunge la strada forestale lungo un sentiero, per poi deviare a sinistra verso Ronco e, oltrepassando l'Hotel Lüsnerhof, fare ritorno in paese. Dislivello m 890, lunghezza 10 km, durata ore 6.



13b Tour in vetta: Cima Astjoch/Kreuzwiese

	disl. m 700		3 - 2 - 67 - 10 - 11 - 2A
	km 14,5		parccheggio Herol > Gampis >
	ore 4,5		Rifugio Starkenfeldhütte > Alpe Astalm >
			Cima Astjoch > Rifugio Kreuzwiese > Malga Plaseller > Gampis parccheggio Herol
	Rifugio Kreuzwiese (caseificio proprio)		

Tour circolare sull'altipiano dell'Alpe di Luson

Lungo il sentiero attraverso il bosco si raggiunge l'Albergo Tulper, nella zona alpestre Tulper Gampis (1806 m), dove ha inizio l'Alpe di Luson. Il sentiero degli alpeggi (segnavia 3), attraversando una palude in quota, sale fino al sentiero verso la malga, lungo il quale si prosegue in direzione est fino al Rifugio Starkenfeldhütte, oltrepassando gli alpeggi fino a raggiungere la cima, che schiude un suggestivo

panorama a 360° sul principale crinale alpino e sulle Dolomiti. Ora, si scende al Rifugio Kreuzwiese, il cui caseificio offre tipiche specialità d'alpeggio. Il ritorno è contraddistinto da un leggero saliscendi lungo il sentiero "Griebelsteig" fino alla Malga Plaseller, nella zona alpestre Tulper Gampis, che consente di raggiungere il punto di partenza del tour. Oppure discesa attraverso Gargitt fino a Luson. Possibilità di abbreviare il tour sull'Alpe Astalm, tralasciando l'Astjoch e raggiungendo direttamente il Rifugio Kreuzwiese.



Cima Astjoch, quadro panoramico

14 Il giro alpestre Gargitt - Kreuzwiese

	disl. m 950		11 - 12		Paese > Hotel
	km 10,5				Lüsnerhof > Gargitt > malga Bacher
	ore 5				Alm > Rifugio Kreuzwiese > malga
					Gostalm > Hotel Lüsnerhof
	Rifugio Kreuzwiese (caseificio proprio)				

Classica escursione lungo le antiche vie del fieno dell'Alpe di Luson

Prima dell'avvento del motore e delle strade, i malgari utilizzavano le slitte per trasportare a valle il fieno raccolto in inverno, spesso mettendo a repentaglio la loro vita. Partendo dall'Hotel Lüsnerhof si sale lungo la carrozzabile sinistra del ruscello, si segue la strada forestale in salita a sinistra del margine della vegetazione e si attraversa il bosco fino al solitario Maso Gargitt (1531 m). Dopo l'ascensione alla Malga Bacher Alm (1810 m)



16 Itinerario in quota al laghetto Glittner See-Alpe Wieseralm

	disl. m 790		10-2		parccheggio
	km 12.6				Oberflitt > Glittner Ställe > Glittner Joch
	ore 4				> laghetto Glittner See > alpe Wieseralm
					> alpe Astalm > alpe Geneider Alm
					> parccheggio Schweiger Böden > parccheggio Oberflitt
					Wieseralm. Turnaretschhütte

Giro panoramico in zona poco frequen- tata per scoprire un romantico laghetto

Da Luson accesso in macchina a Flitt ed al parccheggio Oberflitt (m 1600, km 5.5). Da qui si segue la strada forestale sv. 10 che porta verso est, gira a destra al limite superiore del bosco e ci porta alle capanne "Glittner Ställe" (m 1980). Proseguendo verso sudest, lungo un recinto, si sale all'altura Glittner Joch (m 2189, punto panoramico con panchina). Una breve discesa sul versante sudest ci porta al romantico laghetto alpino Glittner See (m 2151). La via di ritorno col sv. 10/11 S passa per il dosso Glittner Joch e porta all'insellatura dell'alpe Wieseralm (m 2054). Si continua in quota verso nord col sv. 10 fino alla malga Astalm. Qui si segue il sv. 2 in discesa sul versante ovest, raggiunta la strada alpestre, la si segue fino al parccheggio, punto di partenza.

er Alm - Alpe di Rodengo e Luson



15 Avventure in quota: Campill e Astjoch

	disl. m 465		2-10-12A
	km 10		parccheggio Schweiger Böden > alpe Geneider Alm > capitello Jakobstöckl > Campill > alpe Einhäuserer Alm > Astjoch > Kreuzwiese > sentiero "Schmalzhaussteig" > parccheggio
	ore 4		
			Rifugio Kreuzwiese (prodotti alpestri), alpe Einhäuserer

Piacevole tour tra cime e alpeggi

Circondario panoramico con vista su Dolomiti, Alpi Sarentine, Alpi Aurine, Vedrette di Ries ed Alti Tauri. Da Luson, in macchina, per strada di montagna al nucleo Flitt e per strada forestale fino al parccheggio Schweiger Böden (m 1730, km 6.5). In parte per mulattiera e in parte lungo la strada forestale, si raggiunge la zona alpestre. Al bivio si segue il ramo destro che porta alla malga Geneider Alm. Passando presso altre capanne, si sale al crinale

per raggiungere il capitello Jakobstöckl (m 2026, punto panoramico sulla conca di Brunico). Qui si segue la traccia segnata lungo il crinale in direzione nordovest per salire al Campill (m 2190). Immersi in un favoloso panorama, si attraversa tutta la conca, seguendo l'itinerario che porta prima all'alpe Einhäuserer Alm e quindi, in breve salita, all'Astjoch (m 2198). In discesa, lungo il versante sud, la traccia segnata ci porta al Rifugio Kreuzwiese, dove si segue la strada di servizio per tornare al punto di partenza.

Scorciatoia dalla cima Campill

Attraverso gli alpeggi si scende lungo i percorsi marcati che conducono al sentiero verso la malga e, lasciandosi alle spalle anche la recinzione del pascolo, si prosegue verso sinistra. Poco dopo, si oltrepassa una piccola palude e, presso l'accesso all'Alpe Burger Wiese-Alm, si procede lungo il sentiero fino al Rifugio Kreuzwiese, che si raggiunge dopo 15 minuti. Oppure a sinistra (segnavia 2A e 2) fino al parccheggio Schweiger Böden. Dislivello m 460, lunghezza 8 km, durata ore 3.5-4.

go l'antica e ripida via del fieno (segnavia 5), si segue il
terio più agevole diretto al Rifugio Kreuzwiese (1909
Una discesa ripida ci riporta direttamente a valle.
ssando per la Malga Gostalm. Alternativa più lunga e
cevole seguendo il nuovo sentiero "Schmalzhaussteig"
gnavia 2A-2) fino al parccheggio Schweiger Böden.
go la strada forestale fino a Flitt e percorrendo la
ada dei masi fino a Ronco/Hotel Lüsnerhof.



ni e Manni suonano alla Malga Kreuzwiese



Escursioni nel Parco Naturale Puez-Odle

17 Il giro del Sasso Putia

	disl. m 680		8A - 4 - 8B - 8A
	km 13,5		Passo delle Erbe > Forc. Putia > prati del Putia > Vaciara > sella Göma > Passo delle Erbe
	ore 5		
	Ütia de Börz. Ütia Fornela. Ütia Vaciara. Ütia de Göma. Ütia Cir		

Un gita classica in ambiente dolomitico, attorno allo spettacolare massiccio del Sasso Putia

Consigliabile nel periodo di fioritura della flora alpina nei famosi prati del Putia. Da Luson, accesso stradale al Passo delle Erbe (m 1998, km 12, parcheggio). Seguendo il sentiero sv. 8A si sale verso sud per strada alpina fino all'alpe Ütia Fornela (m 2067). Qui si volge a destra. Il sentiero sv. 8A si avvia per i prati, attraversa i ghiaioni sul versante ovest del Sasso Putia e sale in serpentine per il canalone, sv. 4, fino alla Forc. Putia (m 2357, punto culmine del giro). Scesi sul versante est percorrendo la strada alpina, si attraversano i bellissimi prati del Putia in direzione nordest (sv. 35). Passando dal punto di ristoro Ütia Vaciara (m 2110) alternando strada sterrata e sentiero, si raggiunge la sella Göma (m 2111). Scendendo sul versante ovest col sv. 8B, si passa sotto la parete nord del Sasso Putia. Dalla capanna Ütia de Göma si torna all'Ütia Fornela, per scendere al punto di partenza.

18 Sasso Putia (m 2875, Peitlerkofel)

	disl. m 1000		8A - 4
	km 12,3		Passo delle Erbe > Ütia Fornela > Forcella Putia > Sasso Putia > stessa via di ritorno.
	ore 5		
	Ütia de Börz. Ütia Fornela. Ütia Cir		

Il Sasso Putia, pilastro nordovest delle Dolomiti, offre un eccellente circondario panoramico

L'escursione richiede esperienza alpinistica, allenamento, assenza di vertigini ed un minimo d'attrezzatura per via ferrata. Si raggiunge la Forc. Putia (m 2357) come descritto al "16 Il giro del Sasso Putia". Dalla forcella il sentiero segnato sale verso nordest, continua in serpentine per un canalone in parte roccioso, segue le rocce di una cresta e porta alla vasta sella all'attacco della via attrezzata (m 2765). Il breve salto roccioso attrezzato appare più difficile di quanto sia in realtà. Nel tratto terminale, un sentiero conduce alla vetta del Sasso Putia (m 2875). Chi preferisce rinunciare alla salita rocciosa, può raggiungere la cima del Piccolo Putia (m 2813), con impressionante panorama e di facile accesso. Si torna al punto di partenza per la via di salita.

19 Sentiero Herrensteig Val di Funes

	disl. m 600		GM - 32 - 32A - GM
	km 9		parceggio Russiskreuz > sentiero Unterer Herrensteig > sentiero Oberer Herrensteig > alpe Kofelalm > sella Furttschelle > parcheggio Russiskreuz
	ore 4,5		
	Nessuna possibilità di sosta. Si arriva oltrepassando Luson di Dentro/ Gunggan/Halsl/Russiskreuz (100 m dopo il bivio in direzione di Bressanone)		

Itinerario alpino nel territorio dei camosci, con impressionante veduta delle pareti nord delle Odle

Partenza dal parcheggio Russiskreuz (m 1729), itinerario al monte Tullen come descritto, fino al bivio oltre il salto roccioso. Qui si segue il sentiero sv. 32, in lieve discesa a destra. Al secondo bivio il sentiero rimane in quota e passa per il punto panoramico Kofelwiese (m 1952). Dopo lunga traversata verso est, sul versante sud delle Odle di Eores per il sentiero "Unterer Herrensteig", si raggiunge il sv. 32A che risale a sinistra presso un canalino (m 1960). A tratti in salita, si riattraversa il ripido pendio verso ovest seguendo il sentiero "Oberer Herrensteig". Attraversata l'alpe Kofelalm lungo il sv. GM, si torna al versante nordovest per la sella Furttschelle. Raggiunto il bivio col sv. 32, si segue la via di salita fino al punto di partenza.

20 Odle di Eores - monte Tullen m 2653

	disl. m 980		4 - 25
	km 10		parceggio Russiskreuz > alpe Kofelalm > monte Tullen > stessa via di ritorno
	ore 5		
	Nessuna possibilità di sosta. Si arriva oltrepassando Luson di Dentro/ Gunggan/Halsl/Russiskreuz (100 m dopo il bivio in direzione di Bressanone)		

Escursione d'interesse geologico ad una bella cima dolomitica

Richiede allenamento ed esperienza alpinistica. Accesso stradale da Luson per il Passo Rodella (Halsl) al parcheggio Russiskreuz (m 1735). Si inizia la salita in direzione sudest, attraverso il bosco sul sentiero sv. GM. Superato un salto roccioso, si aggira la montagna al versante sud (impressionante veduta del gruppo Odle di Funes). L'itinerario sale verso nordest attraversando i pascoli. Superato il ghiaione del Tullen, il sentiero sale a sinistra e porta ad una forcella. Per tracce, lungo il pendio est, piuttosto scosceso, si raggiunge la cima del monte Tullen (m 2653, impressionante circondario tra il gruppo Odle ed il Sasso Putia). Si torna a valle per la via di salita.

Tullen
2653 m
△

Russiskreuz

Itinerario G. Messner

Passo Rodella

-> ->

21 La via attrezzata Günther Messner

	disl. m 240	 GM	 parcheggio
	km 15.5	Russiskreuz > ghiaione del Tullen >	
	ore 6.5	cima Wälscher Ring > Forc. Putia > prati	
		Rodelwiesen > parcheggio Russiskreuz	
	Nessuna possibilità di sosta. Si arriva oltrepassando Luson di Dentro/ (Gunggan/Halsl)/Russiskreuz (100 m dopo il bivio in direzione di Bressanone)		

L'itinerario è dedicato all'alpinista Günther Messner di Funes, deceduto sul Nanga Parbat

Una via lunga ed impegnativa che richiede esperienza alpinistica, allenamento, assenza di vertigini e bel tempo stabile.

Accesso stradale e salita al monte Tullen come descritto. Al bivio per la cima del Tullen si prosegue verso est, superato un canalino roccioso si sale al crinale. Un tratto attrezzato per salde placche (il più impegnativo) si trova sul versante nord. Da una forcella, in breve salita a destra, si può visitare la cima Wälscher Ring (m 2646). Un lungo tratto della via, in gran parte per sentiero, si svolge sul versante sud della frastagliata cresta. Infine va raggiunto il sentiero proveniente dal Rif. Genova che ci porta alla Forc. Putia. Dalla forcella si scende per il canalone sul

versante ovest, al limite del bosco, in ambiente roccioso, si trova una deviazione a sinistra. Una lunga traversata taglia i ghiaioni in direzione ovest, passa per i prati Rodelwiesen, poi in parte per il bosco, si torna al parcheggio Russiskreuz.

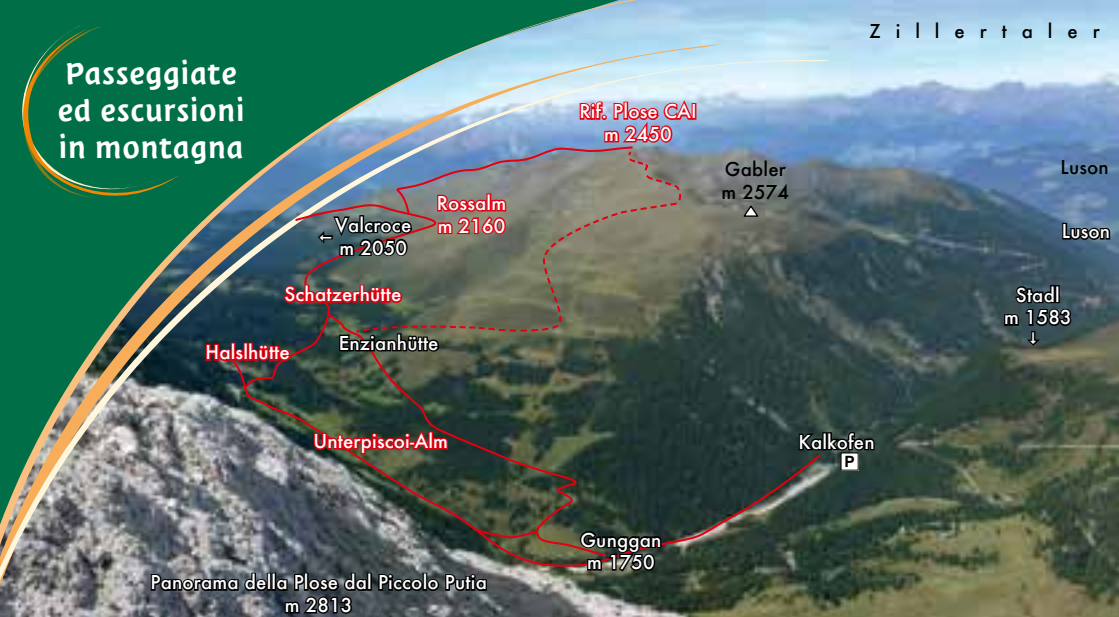
Note: Escursioni in combinazione con servizio autobus

Dal Passo delle Erbe ogni venerdì ore 9.30. Gunggan – Zanser Alm (Val di Funes). Via di ritorno per la malga Kaserill – Rif. Genova – Forc. Putia al Passo delle Erbe.



Sentiero "Herrensteig"

Passeggiate ed escursioni in montagna



22 Nuova Rossalm – Pfannspitz (m 2545)

	disl. m 820		4-6-7-17A-4		Passo
	km 14,9				Rodella > prati Gampen > canalone Schnatzgraben > Pfannspitz > nuova Rossalm > canalone Schnatzgraben prati Gampen > Passo Rodella
	ore 4,5				
	Nuova Rossalm, Halslhütte, Edelweisschütte				

La cima Pfannspitz è un punto panoramico posto fra le Dolomiti da una parte e le Alpi Sarentine, Breonie ed Aurine dall'altra. Partenza dal Passo Rodella (m 1868, parcheggio presso i rifugi). Si segue il sentiero sv. 4 (cartelli) in lieve salita, in direzione nordovest attraverso il bosco di cirmoli, fino ai prati Gampen (m 2008). Deviando a destra sul sentiero sv. 4 si attraversa il canalone Schnatzgraben, si continua a salire fino ad incrociare l'impianto della seggiovia. Seguendo la pista dell'impianto, si sale alla stazione a monte. Passando oltre (altri impianti) si raggiunge il sentiero sv. 7 sul costone che porta al Pfannspitz (m 2545). Discesa verso sudovest nell'ambito degli impianti fino al sentiero sv. 6 e per questo, alla nuova Rossalm (m 2200). Il sentiero sv. 17A si raccorda col sv. 4 nel canalone Schnatzgraben, dove si segue la via di salita fino al punto di partenza. **Consiglio:** è possibile proseguire l'escursione dalla Cima Pfannspitz al Monte Forca Grande, scendendo al laghetto Wackerer Lacke e facendo ritorno al Rifugio Halslhütte.

23 Plose – Alta via di Bressanone

	disl. m 440		7-6-30		Valcroce >
	km 9				Rif. Plose > Monte Telegrafo > cima Leonharder Kreuz > Forc. Plose > Ochsenalm > alta via di Bressanone > Valcroce
	ore 4				
	Ristorante Funivia, Rif. Plose, Ochsenalm				

Interessante itinerario panoramico sul massiccio della Plose

Accesso da Luson alla stazione a valle della cabinovia Plose (m 1067, anche servizio di corriera). Salita a monte con l'impianto (m 2050), oppure con mezzo proprio via Eores – Plancios al parcheggio di Valcroce (m 2030).

Seguendo il sentiero sv. 7 in salita lungo il versante sud, si raggiunge il Rif. Plose (m 2446). Dal rifugio si segue il sentiero sv. 6 che porta verso nord, lungo il crinale (impianti tecnici) fino alla cima spianata del Monte Telegrafo (m 2487, al limite ovest del piano si trova il quadro panoramico). Il sentiero 6 continua in discesa per la cresta nord, passa per la cima Leonharder Kreuz e porta alla Forc. Plose (m 2221). Lungo il pendio ovest si scende alla Ochsenalm



24 Salita al Monte Muro (m 2332, Maurerberg)

(m 2085, punto di ristoro). Per l'alta via di Bressanone sv. 30, si torna alla cabinovia Plose.

Discesa a Luson

Dalla Ochsenalm si scende per la strada alpestre sv. 6 fino alla malga Ackerboden (m 1753). Qui si segue il sv. 3A verso est, alla malga Kircheralm. In parte per strada forestale si attraversa la grande zona boscosa per raggiungere la malga Nivenol (m 1586). Si scende nella valle Kasertal, per tornare al paese di Luson.



Genziane in fiore



disl. m 590



km 9,5



ore 3,5

 Weg 1 - 1a - 2b - 2

 Passo delle Erbe > parcheggio Geweifite
Wasser > Rifugio Monte Muro > Monte Muro >
Pecolhütte (Baita Pecol) > Geweifite Wasser



Pecolhütte (Baita Pecol), Rifugio Monte Muro, Alpe Wieseralm

Facile escursione in quota con panorama sulle Alpi Breonie di Levante e sulle Dolomiti

Da Luson, attraversando Petschied, si raggiunge il parcheggio Geweifite Wasser/Pe de Börz (1862 m). Ora, lungo la strada forestale si prosegue fino al Rifugio Monte Muro (2157 m) e, successivamente, si percorrono in direzione nord prima il pendio erboso verso ovest e poi il crinale pianeggiante diretto a Monte Muro (2332 m). Discesa verso sud fino alla Pecolhütte (Baita Pecol, 1930 m). Per far ritorno a Stadl si prosegue lungo il versante erboso verso ovest. Possibilità di abbreviare il tour dal parcheggio Geweifite Wasser.

Variante: discesa da Monte Muro per l'altipiano dell'Alpe di Luson. Passo di Luson, laghetto Glittner See, Alpe Wieseralm, Flitt o Kreuzwiese/Gargitt fino a Luson.

Consiglio: per esperti con condizione consigliamo di iniziare dal parcheggio Stadl (disl. m + 270).

Proposte di gite ed escursioni in zone limitrofe

Bressanone – Novacella (4 km a nord di Bressanone)

➡ Dopo aver raggiunto Bressanone in autobus, si attraversa l'Isarco, nei pressi dell'Acquarena, e costeggiando la riva destra si superano i frutteti fino a raggiungere l'Abbazia di Nov. Visita dell'abbazia agostiniana con la sua cantina vini. Tel. 0472/836189

 100 disl. m  6.6 km  1.75 ore  Cantina monasteriale

Abbazia di Novacella



La gita al monastero-castello di Sabiona, Chiusa

➡ Accesso stradale da Luson, via Bressanone, a Chiusa. Partenza dal centro cittadino. La salita inizia lungo le gradinate tra le case, prosegue lungo la Via Crucis e porta all'antichissimo monastero-castello, fortezza-sede vescovile dal VI secolo (Sant'Ingenuino fu il primo vescovo, oggi il convento appartiene all'ordine Benedettino). Itinerario ideale in primavera e in autunno nel periodo del "Törggelen" (castagnata).

 150 disl. m  4 km  2 ore  Huberhof di Pardell

L'itinerario dei molini a Longiarù in Val Badia

➡ Accesso stradale da Luson per Gunggan – Passo delle Erbe – Antermoia – Longiarù/Misci. La gita ai molini parte dal nucleo Misci seguendo il torrente della "Val di Mulins". Ulteriore consiglio: visita del "Museo Ladin" a San Martino in Badia (grande museo della cultura ladina).

 200 disl. m  4 km  1.30 ore  alberghi di Misci e Longiarù

Museo Ladin



L'itinerario naturalistico di Funes – malga Kaserill

➡ Accesso stradale da Luson, via Bressanone – S. Maddalena di Funes – Zanser Alm. Dal parcheggio (info del Parco Naturale) nella valle di Kaserill all'omonima malga (m 1920, produzione di formaggio ed altri prodotti alpestri). Stessa via di ritorno. Consiglio: dedicare qualche momento al centro visite del parco naturale, a Santa Maddalena.

 270 disl. m  4.5 km  2 ore  malga Kaserillalm

malga Kaserill



Escursioni on combinazione con il pullman di linea

- > Passeggiata "Karlspromenade" con il pullman fino al ristorante Majestic, cammino fino alla chiesa di Millan, tornando lungo Isarco fino a Bressanone  ↑ 150 m, ↓ 217 m,  5 km,  1.5 ore.
- > Pullman Passo delle Erbe: rientro attraverso la baita Monte Muro, Lüsnerhof, Glittnerjoch, Flitt, Luson.  ↑ 470 m, ↓ 1.300 m,  17 km,  4.5 ore.
- > Escursione nella Val di Funes attraverso lo Sasso Putia, malga Schlütter, malga Kaserill con caseificio, rientro da Zannes con il pullman fino a Gunggan (sotto il Sasso Putia).  ↑ 450 m, ↓ 732 m,  9.5 km,  3 h. Variante dalla malga Kaserill attraverso i "Herrensteige" fino alla fermata del pullman croce Russis  ↑ 957 m, ↓ 1.200 m,  16 km,  5.5 ore.
- > Pulmann (1 volta a settimana) all'impianto di risalita sulla Polse: rientro dalla stazione a monte, malga "Ochsen", Novenol, Luson  ↑ 600 m, ↓ 1.550 m,  17 km,  5.5 ore.

Una selezione dei piú belli itinerari per MTB

Ai ciclisti ben allenati, la zona di Luson offre una vasta rete di strade forestali e sentieri alpini poco frequentati, adatti a bellissimi tour in MTB (cartina a pag. 28).

Alpe di Luson

➡ Luson (m 972) > strada Luson Monte > (si può fare la scorciatoia parcheggio Herol – Gampis – Starkenfeld – malga Steiner – Kreuzwiese) > albergo Tulper (1627 m) > parcheggio Zumis > Rifugio Rorner > Alpe Grimatze > Malga Plasell > Rif. Kreuzwiese (1924 m) > parcheggio Oberflitt > Hotel Lüsnerhof > Luson. **Itinerario facile:** parcheggio Zumis (noleggio MTB) - Kreuzwiese (18 km ↻, 200 m)



900 disl. m



30 km



albergo Tulper, rifugi sull'alpe.

Tour nella Gola della Rienza

➡ Luson (972 m) > Huben > Kreuzplon > Kreuzstöck > Spisses > Castel Rodengo (868 m) > ponte Rundl (625 m) > Gola della Rienza (600 m) > punto di rist. Niederst (821 m) > Huben > Luson.

➡ Variante dal ponte Rundl (625 m) > Sciaives > Rasa > Novacella > Bressanone > autobus per fare ritorno a Luson



500 disl. m



25 km



punto di rist. Niederst, così come a Rodengo e Naz

Tour della Plose ➡ Luson (972 m) > strada princ. > Huben > strada forest. Hubenwälder > Malga Ackerboden (1753 m) > Malga Buoi (2085 m) (15 km). Ritorno per Ackerboden > (segnavia 3A) > Nivenol (1586 m) > valle Kaserbach > Luson. ➡ Variante Luson > strada fino a Guggenbichl > S. Andrea > stazione a valle della cabinovia d. Plose > ascensione in cabinovia > Val Croce > Baita Rossalm > Rif. Schatzer > Rif. Genziana > Gunggan > Luson



1100 disl. m



28 km



Malga Buoi

Passo delle Erbe

➡ Luson (972 m) > Via Crucis > Petschied > Gunggan (1800 m) > Passo delle Erbe (1998 m). Via di ritorno parcheggio Pè de Börz > Rif. Monte Muro > Lüsnerjoch > Glittnerjoch > Rungg > Luson. Alternativa: Gunggan > Passo Rodella > Plancios > Skihütte > Schatzerhütte > Gunggan.



1500 disl. m



30 km



Ütia de Börz, Ütia Cir, Kalkofen



Glittner Ställe – Passo di Luson

➡ Luson (972 m) > Petschied > maso Laseider > capanne Glittner Ställe > Passo di Luson (2030 m). Via di ritorno per Flitt fino a Luson. Alternativa: dal Passo di Luson lungo il sentiero e la strada forestale > Rif. Monte Muro > parcheggio Geweihte Wasser (1874 m) > Schwarzbachtal o Passo delle Erbe > Stadel > Luson.



1050 disl. m



23 km



Rif. Turnaretsch

Itinerari per la corsa in montagna

> Luson > Via Crucis (vedi pag. 18) > Hotel Lüsnerhof - strade Gedrarz - Plasell - Eder - Plansol. 8 km.

> Parcheggio Schweiger Böden - Altipiano dell'Alpe di Luson - parcheggio Zumis.

Piacevoli
passeggiate







La suggestiva bellezza del paesaggio della Valle di Luson è la cornice ideale per intraprendere escursioni e in particolare al Nordic Walking (camminata nordica).

Questa attività sportiva di tipo olistico favorisce il connubio con la natura e l'armonia di corpo, spirito e mente, aumenta il benessere generale e fa bene alla salute. Il Nordic Walking è un allenamento ideale per tutto il corpo;

grazie ad una tecnica mirata e molto efficace, si attiva fino all'80-85% dei muscoli. Il Nordic Walking vi permetterà di migliorare la vostra resistenza, energia, agilità e coordinazione. All'inizio dovrete preparare il vostro fisico allo sforzo, con un riscaldamento preliminare oppure partendo gradualmente. La chiave è piacevolmente – lentamente – lungamente. È consigliabile utilizzare un cardiofrequenzimetro. E non dimenticate di fare stretching al termine di ogni escursione, per sciogliere i principali gruppi muscolari.

Tecnica di base del Nordic Walking (Tecnica Nordic ALFA)



Gli esercizi di stretching dovrebbero diventare un'abitudine quotidiana



Muscolo tricipite del braccio



petto (pettorale).



fianco (obliqui) natiche



esterni gamba
(adduttori, dei glutei)

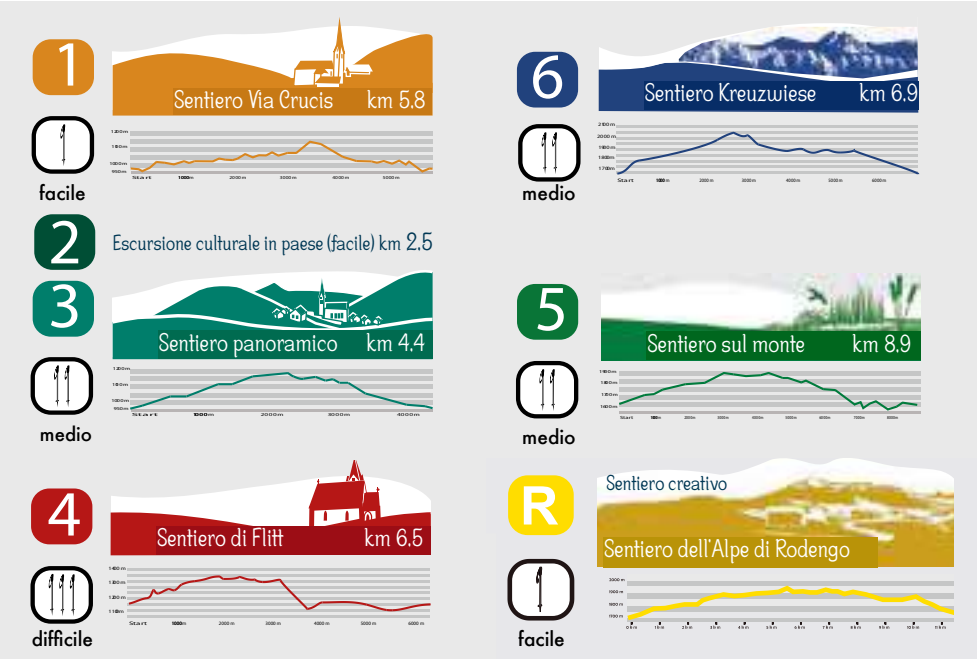
e nordic walking

Sei percorsi segnalati

I sei percorsi, di difficoltà e lunghezza diverse, sono contraddistinti da una segnaletica illustrativa (descrizione pagg. 18-23). Inoltre tutte le escursioni (descrizione pagg. 24-27) sono adatte per il Nordic Walking e si snodano per monti e per valli, lungo sentieri di grande varietà paesaggistica. Per la descrizione dei sentieri v. pagg. 42-43.

Non dimenticate:

- abbigliamento adatto (sistema a strati)
- bastoni per Nordic Walking
- bevande (borracce per acqua di sorgente)
- Soste per ristoro presso gestori gentili e ospitali
- protezione solare o impermeabile a seconda del tempo
- scarpe comode e adatte al tipo di terreno.



Muscolatura del polpaccio
(soleo, gastrocnemio)



Dorso e parte posteriore della
coscia della gamba anteriore



Muscoli flessori dell'anca
(Jliopsaas)



Parte interna della gamba
(adduttori)

Escursioni con
le racchette
da neve

Arco alpino centrale

Cima Lasta

Pista da fondo dell'Alpe di Rodengo
Rastnerhütte

Monte di Lusón Pista da fondo dell'Alpe di Lusón
Tulper

Kreuzwiese

Alpe di Lusón

Alternative invernali nella valle di Lusón

Lontano dal trambusto dei grandi comprensori sciistici e dei centri turistici più frequentati, la Valle di Lusón offre anche in inverno tante opportunità per lasciarsi alle spalle lo stress e la frenesia della vita quotidiana, per immergersi nel silenzio di un paesaggio invernale ancora incontaminato. Qui ognuno troverà l'attività sportiva più conforme alle sue esigenze, dallo slittino alle escursioni con le racchette da neve o "ciaspole". Nella solitudine maestosa delle vette incappucciate di bianco, corpo, spirito e mente potranno attingere serenità ed energia vitale.

Calzando leggere racchette da neve, gli escursionisti lasceranno le loro tracce lungo i sentieri che solcano la leggendaria Alpe di Lusón, attraverso alpeggi e abetaie innevate, accanto a baite dal tetto carico di neve e a mangiatoie per caprioli, camosci e stambecchi. Chiunque sia abituato a camminare in montagna può praticare questo sport, purché provvisto delle apposite racchette: non occorre imparare preventivamente alcuna tecnica. È sempre consigliabile, tuttavia, unirsi a un gruppo con guida.

Le escursioni con le "ciaspole", come lo sci da fondo, sono uno sport invernale particolarmente benefico e distensivo, e anche poco costoso: come equipaggiamento, oltre a un normale abbigliamento impermeabile da montagna, servono solo racchette e bastoni, che si possono noleggiare in diversi hotel a Lusón.

Oltre alla possibilità di rilassanti passeggiate sulla neve battuta, i dintorni della Valle di Lusón offrono le condizioni ideali per allegre slittate. Sull'Alpe di Lusón e nel Parco naturale Puez-Odle si snodano bellissime piste da fondo. Sui pendii del Monte di Lusón e nel comprensorio sciistico della Plose anche gli sciatori più sportivi troveranno di che divertirsi.

Legenda:

- Escursione facile
- Escursione di media difficoltà
- Escursione impegnativa



30 Tschupwaldsee 1985 m

Un breve itinerario sull'altipiano dell'Alpe di Luson, ideale per principianti.

	disl. m	180		Tulper Gampis (m 1806, km 8.5) > strada di servizio > Starkenfeldhütte (m 1936) > Tschupwaldsee (m 1985) al di sopra del Rifugio Starkenfeld > Stessa via di ritorno
	km	6		
	ore	2.5		
	Strakenfeldhütte, Rastnerhütte			

31 Gargitt - Kreuzwiese

Itinerario impegnativo in ripida salita e discesa, con partenza da Hotel Lüsnerhof. Descrizione itinerario 14 "Il giro alpestre Gargitt - Kreuzwiese" (pag. 32).



32 Kreuzwiese 1924 m

Parcheggio Oberflitt > malga Kochcampill > Kreuzwiese. Descrizione itinerario 6 "Il giro alpestre" (pag. 23).



33 Cappelletta Pianer Kreuz 1900 m

Itinerario alpestre da Luson-Monte per l'altipiano all'Alpe di Rodendo, ideale per principianti. (si veda anche "Una visita al biotopo", pag. 22)

	disl. m	280		Parcheggio Tulper (m 1670, km 6) > pista impianto scivola > pista fondo a sinistra > cappelletta Pianer Kreuz (m 1900) > Ronerhütte (m 1832) > Tulper. Oppure via Confinweg > Oberhauserhütte (m 1750) > Tulper
	km	9		
	ore	3		
	Ronerhütte, Oberhauser Hütte, albergo Tulper			

Salita alle cime

34 Glittner Ställe 1980 m

Su strada alpestre alle capanne Glittner Ställe. Per i più allenati, si consiglia la salita alla cima Glittner Joch (m 2190).

	disl. m. 600		Petschied/Laseider (m 1430, km 6)
	km 12		> Glittner Ställe (m 1980) > Herneglalm (m 1813) > Flitt (m 1400)
	ore 4.5		

35 Kompatschwiesen 2067 m

Piacevole passeggiata al limite del Parco Naturale.

	disl. m. 360		Parcheggio Kalkofen (m 1710, km 9.5) > Mülleralm (m 1735) > Passo delle Erbe > Ütia de Börz (m 2002) > Kurtatsch (m 2120) > Mülleralm > Kalkofen
	km 7		
	ore 3		

 Ütia de Börz, Ütia Cîr

36 Halslhütte 1850 m Schatzerhütte 1984 m

Ciaspolata gratificante ai piedi del Gabler. Descrizione itinerario 7 "L'itinerario dei cirmoli", (pag. 24). Variante Parcheggio Hinterafers (m 1625, km 26). Lungo la valle ai rifugi Halslhütte e Schatzerhütte. Via di ritorno per la pista slittini fino al punto di partenza.



Halslhütte

37 Campill 2190 m

Una cima interessante (salita via cappella Jakobstöckl) con sosta alla Kreuzwiese (aperto venerdì- domenica). Descrizione itinerario 15 "Alle cime dell'Alpe di Luson" (pag. 33).

Alpe di Luson: alla ricerca della serenità

38 Astjoch 2194 m

Grandiosa veduta panoramica a 360° - Dolomiti ed Arco Alpino Centrale.

Percorso A: Monte Luson

	disl. m. 390		Tulper Gampis (m 1806, km 8,5) > strada alpestre > Starkenfeldhütte (m 1936) > Astalm (m 1954) > Astjoch (m 2194). Discesa per la via di salita oppure via Kreuzwiese	
	km 10			
	ore 4,5			
	Starkenfeldhütte, Rastnerhütte, Kreuzwiesen Alm (Fr-So)			

Percorso B da Flitt

	↑ m 570		Parcheggio Oberflitt (m 1630, km 6) > Maurer Dreiwiesen > Josen Stampferin (m 1830) > Kreuzwiese (m 1924) > Astjoch (m 2194). Discesa > Kreuzwiese > Gostalm (m 1821) > Hotel Lüsnerhof (m 1150)	
	↓ m 1050			
	km 10			
	ore 5			
	rifugio Kreuzwiese (aperto venerdì-domenica), Natale e Carnevale			



Gostalm

39 Glittner Joch 2189 m

	disl. m. 560		Parcheggio Oberflitt (m 1630, km 6) > Hernegl Alm (m 1818) > Glittner Ställe (m 1980) > Glittner Joch (m 2189). Discesa per la via di salita, oppure, proseguendo per il crinale fino al Jakobsstöckl, e discesa al parcheggio Oberflitt.
	km 10		
	ore 4,5		
			

40 Maurerberg 2332 m

Itinerario A:

	disl. m. 700		Parcheggio Stadel (m 1600, km 8) > Schwarzenbachtal > Pè de Börz (m 1860) > Alfreider Joch (m 2280) > Monte Muro (m 2332) > Alfreider Joch > Pecolalm (m 1930) > parcheggio Stadel.
	km 11		
	ore 5		
			

Itinerario B:

	disl. m. 900		Petschied/Laseider (m 1430, km 6) > Picol Alm > Gschlierer Alm (m 1820) > Passo di Luson (m 2010) > Monte Muro (m 2332). Discesa per la via di salita
	km 13		
	ore 6		

Consigli per i tour sugli sci: Le escursioni 34, 36 (prolungamento al Gabler), 37, 38, 39 e 40 sono itinerari sci-alpinistici.



Traversata dell'Alpe di
Luson e discesa con slittini

41 Tulper Gampis – Rastnerhütte

Salita dal parcheggio Tulper Gampis, passando dal biotopo, alla strada alpestre (m 1931, breve pista slittini). Stessa via di ritorno. Comoda passeggiata. Prolungamento partenza dal parcheggio Heroler, con un'ora di cammino in più.

	disl. m	150	 Parcheggio Heroler (m 1650, km 6) > strada forestale (attrezzatura invernale), oppure parcheggio Tulper Gampis (m 1806, km 8) > strada alpestre > Rastnerhütte.
	km	4	
	ore	2	
	Ronerhütte, Starkenfeldhütte		

42 Pista da slittino nella zona alpestre Tulper Gampis

Facile pista da slittino dall'Albergo Tulper alla zona alpestre Tulper Gampis. Da Gampis è possibile proseguire a piedi fino al Rifugio Rastnerhütte.

	disl. m	200	 Parcheggio dell'Albergo Tulper > pista da slittino fino al parcheggio Gampis
	km	1,5	
	ore	40 min.	
	Albergo Tulper		

43 Gita sull'Alpe di Rodengo

Gradevole passeggiata alla cappella Pianer Kreuz, si consiglia il prolungamento alla Rastnerhütte.

	disl. m	150	 Parcheggio Zumis (m 1735, km 12) > strada alpestre > Ronerhütte (m 1832) > cappelletta Pianer Kreuz. Stessa via di ritorno
	km	8	
	ore	3	
	Ronerhütte, Oberhasuser Hütte, Rastnerhütte		

44 Traversata dell'Alpe di Luson - pista slittini

Gita al rifugio Kreuzwiese sull'altipiano soleggiato dell'Alpe di Luson. Discesa a Flitt con slittino (4 km). Consigliabile anche con ciaspole e discesa per la malga Kostalm.

	disl. m	150	 Parcheggio Tulper Gampis (m 1806, km 8) > strada alpestre > Starkenfeldhütte (m 1936) > Astalm (m 1954) > Steiner Alm (m 1908) > Raffreider Alm > Rifugio Kreuzwiese (m 1924) > Maurer Dreiwiesen > parcheggio Oberflitt (m 1650) oppure Flitt
	km	13	
	ore	4	
	rifugio Kreuzwiese (aperto venerdì-domenica).		



Rastnerhütte, sullo sfondo i Monti di Fundres

45 Flitt/Oberflitt Kreuzwiese con pista slittini

Salita al Rifugio Kreuzwiese su strada alpestre per il bosco. Discesa con slittini fino al parcheggio Oberflitt (4 km, pista naturale) con buon innevamento fino a Flitt. Descrizione itinerario 6 "Il giro alpestre" (pag. 23).

	disl. m. 340		Parcheggio Flitt/Oberflitt (m 1630, km 6) > pista slittini > Maurer Dreiwiesen (m 1830) > Rifugio Kreuzwiese (m 1924). Discesa con slittini per la via di salita
	km 9		
	ore 3.5		
	rifugio Kreuzwiese (aperto ve-do)		

46 Via Crucis

Semplice passeggiata lungo il rio Lasanca alla zona sportiva di Petschied. Descrizione itinerario 1 (pag. 18).

47 „Rudi Run“, la più lunga pista da slittino dell'Alto Adige

Oltre 10 km di divertimento in slittino con tutta la famiglia. Spesso, la parte superiore è raggiungibile con la Seggiovia Trametsch.

	disl. m. 900		Arrivo a S. Andrea con il bus-nav. gratuito per gli sciatori > Cabinovia della Plose > ascensione con la cabinovia > discesa in slittino fino alla stazione a valle
	km 10		
	Punto di ristoro presso la stazione a monte e a valle		

48 Itinerario panoramico

Bellissimo giro lungo il pendio soleggiato attorno al paese di Lusón. Descrizione itinerario 3 "Il giro panoramico di Lusón" (pag. 20).

49 Passeggiata sulla Plose

Itinerario con grandioso panorama lungo il pendio soleggiato della Plose fino alla nuova Rossalm.

	disl. m. 150		S. Andrea > parcheggio cabinovia (m 1067, km 13) in cabinovia a Valcroce (m 2050) > traversata della pista sciistica > ristorante Geisler > strada della Plose > Rossalm (m 2200). Ritorno per la stessa via (anche pista slittini)
	km 6		
	ore 2.5		
	Rossalm		

50 Skihütte- Schatzerhütte

Comoda passeggiata dal bosco ai prati alpestri. Impressionante veduta panoramica del gruppo Ode.

	disl. m. 100		S. Andrea > Plancios > Skihütte (m 1900, km 25) > strada alpestre > canale Schnatzgraben > Guflanegg > Gampnawiesen > Schatzerhütte (m 1984). Stessa via di ritorno.
	km 5		
	ore 1.5		
	Schatzerhütte		

Piste da fondo



Pista da fondo sull'Alpe di Luson e Rodengo

51 Fondo sull'Alpe di Luson pista Fis – piste sportive

	disl. m. 150	 Circuito parcheggio Tulper Gampis > Ronerhütte (m 1830)	
	km 7,5		
	Rohnerhütte, Albergo Tulper		

52 Fondo sull'Alpe di Rodengo

	disl. m. 200	 Parcheggio Zumis > Ronerhütte > Starkenfeldhütte > Astalm > Rastnerhütte > parch. Zumis (m 1750)	
	km 15		
	Rohnerhütte , Starkenfeldhütte , Rastnerhütte		

53 Itinerario panoramico – pista trekking

	disl. m 200	 Parcheggio Tulper Gampis > traversata dell'Alpe di Luson > Starkenfeldhütte > Kreuzwiese > Maurer Dreiwiesen (m 1830). Pista non sempre battuta, ideale per sci fondo-trekking	
	km 15		
	Rastnerhütte, Starkenfeldhütte, Kreuzwiese (aperto ve-do).		

54 Circuito del maso Heroler

	disl. m. 100	 Parcheggio Heroler > circuito del maso Heroler > Ronerhütte (m 1830).
	km 4	
	albergo Tulper, Herolerhof, Ronerhütte.	



Pista da fondo al Passo delle Erbe

Pista da fondo al
Passo Rodella



55 Hinterlüssen

	disl. m 70	 Circuito della zona sportiva.
	km 5	Illuminato una volta la settimana. Pista di allenamento.
	alberghi in paese	



57 Circuito da fondo Passo delle Erbe/Sasso Putia

	disl. m 250	 Gunggan > Passo delle Erbe
	km 9	La pista dell'Alto Adige con l'innevamento più sicuro, alle falde di Sasso Putia
	Rifugio Würzjochhütte, Ütja Cir	



56 Pista da fondo Halsl/ Passo delle Erbe

	disl. m 300	 Passando per S. Andrea > Afers > Palmschoß, parcheggio incrocio Russis > Rif Halslhütte > ritorno lungo il medesimo percorso o proseguendo per il Passo delle Erbe, oltrepassando Gunggan
	km 18	
	Rifugio Halslhütte o Rifugio Würzjochhütte	



Consiglio: a Luson si trovano numerose piste da fondo poco affollate, che offrono meravigliosi panorami e un innevamento sicuro, oltre a essere adatte alle due tecniche (classic e skating). Le vie d'accesso all'Alpe di Luson sono sempre ben curate.

In caso di pericolo di valanghe, viene chiuso l'accesso ai parcheggi Gunggan/Stadel (cfr. il cartello di divieto). Le piste contrassegnate dai numeri 51, 52 e 53 sono collegate tra loro. Inoltre, la Plose ha in serbo un'altra pista da fondo, dalla Val Croce alla Baita Rossalm.



Veduta panoramica dal Gabler



Pista da fondo al Passo delle Erbe

Sci alpino



Imparo a sciare a Luson

Cara mamma, caro papà, ormai abbiamo quattro e cinque anni e vogliamo imparare a sciare. I nostri amichetti, Giulia e Paolo, sono già stati a sciare, e si sono divertiti tantissimissimo! E vanno già velocissimi, anche a sci uniti. E sono anche capaci di andare sullo skilift, lo prendono già da soli dal basso fino in cima! E si sganciano da soli, anche! Vogliamo imparare anche noi, per favore Giulia e Paolo sono stati in un posto che si chiama Luson. Lì c'è un bellissimo skilift per bambini, è proprio divertente, hanno detto! Possiamo andare anche noi a Luson? Per favore, possiamo? Dunque, cari mamma e papà, avete sentito che cosa chiedono i vostri bambini? Il campetto di Luson è ideale per insegnare a sciare ai vostri bambini, con l'aiuto di un maestro di sci specializzato, che sarà a vostra disposizione per aiutarvi concretamente ed efficacemente.



Sciovia Luson:
neve garantita
nessun rischio
grande convenienza

Gabler

Gruppo Fanes

Plose Skigebiet

Sasso Putia

Gunggan

Comprensorio
Sciistico della Plose

Valcroca

Trametsch

La Plose (2500 m) è la "montagna di casa" della città vescovile di Bressanone, nonché la meta scistica naturale della Val d'Isarco e della Valle di Luserne: offre panorami incomparabili sulle Dolomiti e sui ghiacciai della catena alpina, discese mozzafiato e tanto, tanto sole. La Plose è annessa al Dolomiti Superski, il carosello scistico più grande d'Europa: con un solo skipass si fanno a disposizione quasi 500 impianti di risalita e oltre 1200 km di piste. Gli impianti della Plose sono modernissimi, comodi e sicuri. Utilizzarli è già un'avventura emozionante: in pochi minuti vi porteranno in cima alla Plose, al cospetto del Parco naturale Puez-Odle con le Odle e il Sass Putia.

L'offerta del comprensorio sciistico in sintesi:

- > Dieci impianti di risalita e la cabinovia ad aggranciamento automatico con partenza da S. Andrea danno accesso a 43 km di piste, tra cui la famosa Trametsch
 - > Pista Trametsch (9 km), la più lunga discesa dell'Alto Adige
 - > Corsi di sci e snowboard, asilo sulla neve, halfpipe/funpark
 - > Noleggio sci "rent a sport" – Stazione a valle Plose (www.rentasport.it)
 - > Numerose baite tipiche e ristoranti in quota, anche per l'après-ski
 - > Skibus gratuito per la Plose (13 km)
- 
- Ross



Altri comprensori sciistici dei dintorni:

- > Plan de Coronas / Alta Badia (27 km) oltre il Passo delle Erbe.
2x skibus la settimana
- > Maranza / Valles (28 km)
- > Val Gardena (35 km)



Gite ed luoghi di interesse

Gite ed escursioni a mete di interesse storico-artistico

Città vescovile di Bressanone e dintorni

Da Luson a Bressanone (12 km) – Museo

diocesano e dei presepi: notevole raccolta di arte sacra nel Palazzo vescovile (60 sale). Visitabile dalle ore 10 alle 17. **Duomo di Bressanone**: edificio barocco con affreschi di Paul Troger; via Ponte Aquila 4; si prosegue fino a Novacella (descrizione a pag. 30), dove si visita l'**Abbazia dei Canonici regolari agostiniani** (sentiero pedonale lungo la riva destra dell'Isarco). A Fortezza sorge la più grande **fortificazione** dell'Europa continentale (www.oppidum.bz.it). A Chiusa si visitano la città vecchia medievale e il **Monastero di Sabiona** (0472/847424), che domina la cittadina: a Velturmo visita di **Castel Velturmo** (castello rinascimentale con esposizione permanente), visite guidate ore 10.11.14.30. 15.30 (0472/855525). **Museo dei minerali di Tiso-Funes** (0472/844522).

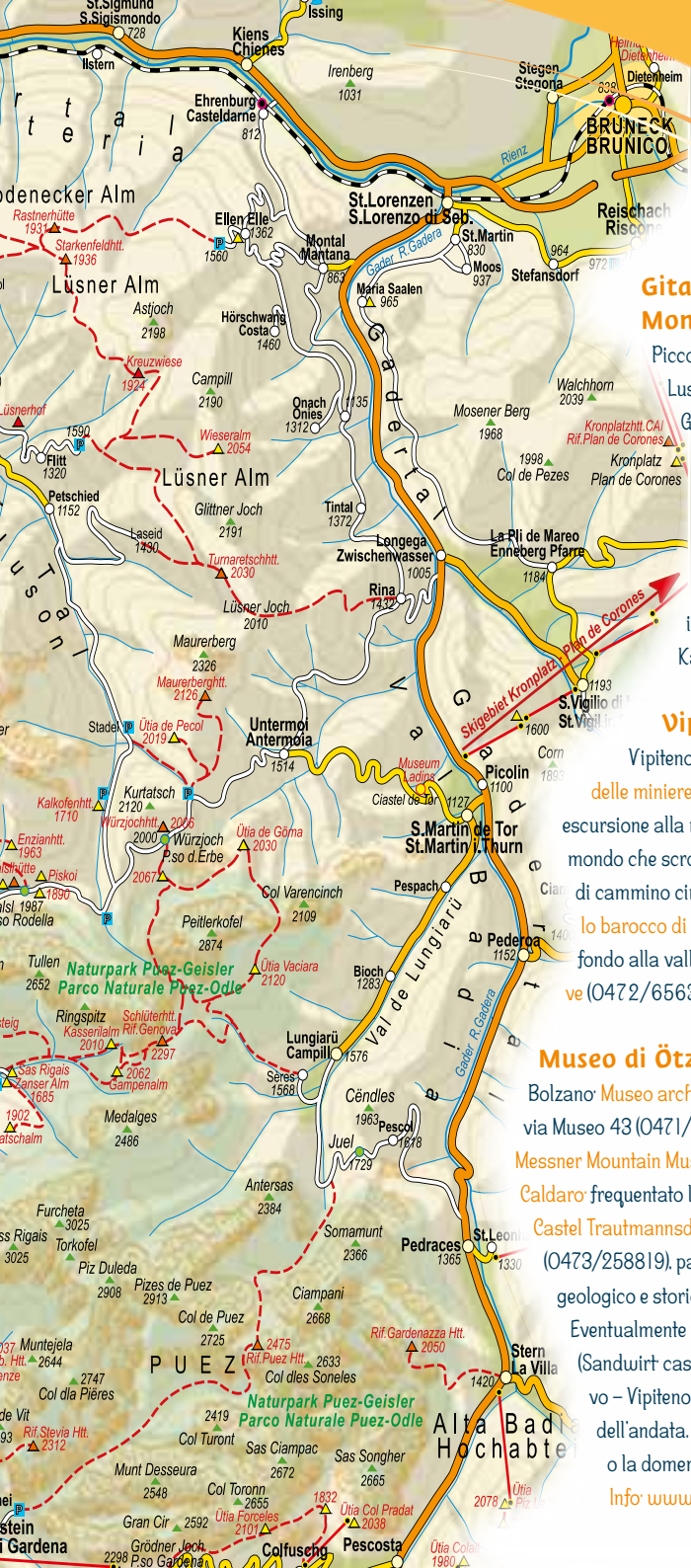
Giro dell'Alpe di Luson

Dal paese di Luson a Rodengo passando dal Monte di Luson con visita di **Castel Rodengo**: maniero del XII sec. con i celebri affreschi del luein, visite guidate alle 11 e alle 15 (0472/454280). Si prosegue fino a Rio di Pusteria/Vandoies al **Museo del loden** (0472/868540). Brunico: pittoresca città vecchia con Messner Mountain Museum o visita al vicino **Museo etnografico provinciale a Teodone** (0474/551764); in Valle Aurina si visita **Castel Tures** (0474/678543); ritorno a San Lorenzo, poi a San Martino in Val Badia con visita del **Museo Ladino**, aperto da Pasqua al 31 ottobre (0474/524020); Passo delle Erbe (2000 m) bella vista sul Sass Putia; poi al recentemente ristrutturato Kalkofen con ristoro e ritorno a Luson.

MAPPA REGIONALE LÜSEN - UMGEBUNG ARTIKLA LUSON E DINTORNI



Gite ed
luoghi di
interesse



Gita nel regno dei Monti Pallidi

Piccolo Giro delle Dolomiti da

Luson – Bressanone – Chiusa in Val

Gardena a Ortisei visita del **Museo de**

lla Val Gardena (0471/797554), si

prosegue per Selva e Passo Gardena
(2592 m).

Si consiglia: facile via ferrata alla Cima Cir:
Colfosco – Corvara – La Villa – San Martino
in Badia (Museo Ladino) – Passo delle Erbe –
Kalkofen – Luson

Vipiteno – Museo delle miniere

Vipiteno (antica città dei Fugger) visita al **Museo**

delle miniere Jöchlsturm. All'imbocco della Val Ridanna

escursione alla romantica **cascata di Stanghe**, l'unica al
mondo che scroscia in una gola scavata nel marmo (l'ora
di cammino circa). Visita al **Museo della caccia nel castel-**
lo barocco di Wolfsturn a Mareta (0472/758121) o in
fondo alla valle al **Museo delle miniere Masseria Montene-**
ve (0472/656364).

Museo di Ötzi – Giardino botanico

Bolzano: **Museo archeologico** (Ötzi, l'uomo venuto dai ghiacci),
via Museo 43 (0471/413808). **Museo di scienze naturali**. Duomo:
Messner Mountain Museum a Firmiano (0471/631264), al **Lago di**
Caldaro frequentato lago balneabile. Oppure a Merano: visita di
Castel Trautmannsdorf (Giardino botanico. Museo del turismo)
(0473/258819), paese di Tirolo con **Castel Tirolo** (Museo
geologico e storico-culturale).

Eventualmente ritorno passando dalla Val Passiria
(Sandwirt casa natale di Andreas Hofer) – Passo Gio-
vo – Vipiteno oppure ritorno lungo lo stesso itinerario
dell'andata. (I musei sono generalmente chiusi il lunedì
o la domenica.)

Info: www.provinz.bz.it/museenfuehrer



Parco giochi



La passeggiata
con le ciaspole di Sofia



Palestra di roccia di Luson



Rio Casera



Ferrata di Sasso Putia

Shopping: piazza del paese a Luson – conveniente e cordiale
Panificio e pasticceria Gasser (ampia scelta di prodotti locali: pane e dolci)

Supermercato Conad (oltre 100 prodotti locali, come speck, formaggi, grappe, ecc.)

Market Lusen (alimentari, generi misti, edicola)

Plaickner Margherita (tabacchi, generi misti, abbigliamento)

Pöder Ida ("bottegone")

Centro storico di Bressanone (a 12 km da Luson)

Ambulatorio medico: Municipio Luson (0472/413 693)
(mercoledì di pomeriggio)

Arrampicate: corsi nella palestra di roccia sul Passo delle Erbe da giugno a ottobre, arrampicata sportiva nella palestra a Luson; torre per scalate sul ghiaccio nella zona sportiva

Autoservice Kaser: Autofficina, distributore carburante e bar a Luson, via Luson 7 (0472/413 930)

Banca: Banca Popolare dell'Alto Adige filiale Luson – Municipio (0472/811 590)

Campo di calcetto: nella zona sportiva Petschied e in paese

Centro parapendio: corsi settimanali al Tulperhof (0472/413 760)

Carta escursionistica di Luson: scala 1:25000

Concerti: musica popolare e classica a Luson e a Bressanone

Depliant informativi: Parco naturale, Bressanone, Plose/Superski Dolomiti, mountain bike, musei e guide escursionistiche varie

Emergenza: pronto intervento 118

Equitazione: Herolerhof (0472/413 770),
www.naturahotel.it

Escursioni con le racchette da neve: Lüsnerhof (0472/413 633, www.naturahotel.it), ogni giorno escursioni guidate con le ciaspole

Funivia Plose (da S. Andrea) in funzione dalla fine di giugno all'inizio di ottobre (0472/850 095)

Gite organizzate: Giro delle Dolomiti, Merano, Lago di Caldaro, Gita all'Arena di Verona per lo spettacolo d'opera, Lago di Garda, Venezia. Info Associazione Turistica (0472/836401)

Laghetto balneabile: con grande scivolo e zona relax

Maneggio: Maso Heroler, cavalcate quotidiane, (0472/413 770)

Mercati settimanali: a Bressanone ogni lunedì, a Bolzano ogni sabato

Noleggio di racchette da neve, bastoni e sci da fondo al Lüsnerhof (0472/413 633)

e tempo libero dall'A alla Z

Noleggio sci (sci nordico, da fondo e slittini) rent and go.
presso il Bar Verena, vicino allo Skilift Ronco
(0039/347/547 09 31)

Noleggio slittini Rifugio Kreuzwiese (333 748 48 80).
Albergo Tulper (0472/413 760)

Parchi giochi per bambini per bambini e ragazzi. Campo per
il gioco della palla, skatepark, vicino al laghetto balneabile

Parco ad alta fune a Issengo/Falzes e Funes

Parrucchiere Salone Rita (parrucchiere per uomo e signora)
(0472/413 544) o Salon Beas' Hairstyle (donna e uomo)
(0472/413 934)

Piscina e Wellness Centro acquatico Aquarena –
a Bressanone (0472/823 670). www.aquarena.com

Pista di pattinaggio nella zona sportiva Petschied.
ingresso libero

Poligono di tiro presso la palestra di Luson.
aperto il sabato dalle 20.00 alle 22.00

Previsioni del tempo provincia.bz.it/meteo

Pubblicazioni su Luson disponibili presso il vostro alberga-
tore Vederò con gli occhi dell'anima. Libri del parco naturale
e di Bressanone. Lüsner Dorfbuch. Schicksale einer unseligen
Zeit. Lusen 1914 – 1945. Die Ragginer-Voksmedizin in
Lusen. Guida alle chiese. Noi di Luson

Pullman Mellauner (0472/413 612. info@mellauner.com).
ogni ora, da Luson a Bressanone

Santa Messa domenica alle ore 9 e messa serale il sabato

Sentiero della natura in Val Kaserbach

Serate folkloristiche negli hotel, in estate frequenti concerti

Slittino pista FIS nella zona sportiva, slittino per famiglie a
Valletta-Prato Croce e al Passo delle Erbe. Albergo Tulper

Stazione dei Carabinieri 0472/413 721

Taxi Leitner, Cell. 349/237 36 73

Tempo libero e danze Bressanone offre numerosi pub e bar,
così come la Disco Max

Tennis due campi da tennis a Luson, aperti da aprile
a ottobre. . tel. 0472 413 723

Vigili del Fuoco Luson Emergenza 115 oppure
0472/331444

Wellness con bagni, trattamenti estetici, massaggi e sauna
al Naturhotel Lüsnerhof (0472/413 633)

Altre informazioni Associazione turistica di Luson
(0472/413 750. www.luesen.com). Associazione turistica
di Bressanone (0472/836 401. www.brixen.org)



Festa di ringraziamento per il raccolto



Concerto presso il
Rifugio Kreuzwiese



Deliziose prelibatezze di Luson



Duomo di Bressanone

Elenco punti di ristoro

Dove sostare a Luson

Ecco un elenco di gestori ospitali che hanno tempo da dedicare ai loro clienti!

A valle...

Bar/Rist. Rosental	0472/413800
Bar Plaickner	0472/413724
Bar/Ristorante Lüsnerhof	0472/413633
Bar Verena	0472/414030
Bar Autoservice Kaser	0472/413930
Buschenschank Niederst	0472/413670
Albergo Tulperhof	0472/413760

Sull'Alpe...

Rifugio Prato Croce *	cell 333 7484880
Wieseralm *	cell 348 3403427
Rifugio Monte Muro *	0474/520059
Rifugio Rodenhaus *	0472/413778
Rifugio Roner	0472/546016
Rifugio Rastner	0472/546422
Rifugio Starkenfeld	0472/454203

Fondovalle/Putia/Plose

Malga Unterpiskoi *	0472/840185
Rifugio Malga Schatzer	0472/521343
Rifugio Genziana	0472/521259
Rifugio Hals	0472/521267
Ütje de Börz	0474/520066
Ütje de Fornella *	0474/520086
Ütje de Göma *	0474/520067
Ütje de Vaciera *	339 7026003
Rifugio Genova *	0472/840132
Malga Ochsen *	0472/830781
	cell 328 8433955
Rifugio Plose	0472/521333
Rifugio Rossalm	0472/521326

* chiuso in inverno (Prato Croce aperto nel fine settimana)

Vi preghiamo di tutelare i nostri alpeggi, rimanendo sui sentieri marcati, chiudendo i passaggi delle recinzioni, non correndo tra l'erba alta, tenendo i cani al guinzaglio e raccogliendo i loro escrementi.







Valle Kaserbach con vista su Luson

Hotel

- ***** Naturhotel Lüsnerhof
via Rungger 20 - tel. 413633 - fax 413592 - www.naturhotel.it - info@naturhotel.it
- ***** Familienhotel Sonnwies - via Alter Rungger Weg 19
tel. 413533 - fax 414291 - www.sonnwies.com - info@sonnwies.com
- **** Alpenidyllhotel Bergschlössl - via Luson 24
tel. 413933 - fax 413649 - www.bergschloessl.com - info@bergschloessl.com
- **** Genießerhotel Rosental
via Dorfgrasse, 5 - tel. 413800 - fax 413900 - www.hotelrosental.com - info@hotelrosental.com
- *** Hotel Herolershof - Berg 1 - tel. 413770 - fax 414300 - www.naturahotel.it - info@naturahotel.it
- *** Hotel Kompatscherhof - via Flitt 6 - tel. u. fax 413600 - www.kompatscherhof.it - info@kompatscherhof.it

Pensioni / alberghi / rifugi

- *** Gasthof Tulperhof - Berg 3 - tel. u. fax. 413760 - www.tulperhof.it - info@tulperhof.it
- ** Pension Rastnerhof - Berg 11 - tel. 413625 fax 414207 - www.pension-rastnerhof.com - pension-rastnerhof@virgilio.it
- * Pension Kreuzplonerhof - via Kreuzner 6 - tel. u. fax. 413720
- * Pension Löchlerhof - via Berger 16 - tel. u. fax 413740 - www.loechlerhof.com - info@loechlerhof.com
- Schutzhütte Kreuzwiesental/Alpe di Luson - tel. 413714 - cell. 333 7484880 - www.kreuzwiesental.com

Residence / appartamenti e stanze private

- *** Residence Tirol - via König-Arnulf 3 - tel. 413768 fax 413837 - www.residencetirol.com - info@residencetirol.com
- *** Grünfelder - via Untermugger 5 - tel. 413632 - fax 414221 - www.ferienhaus-gruenfelder.com - info@ferienhaus-gruenfelder.com
- *** Residenz Lusina - via St. Florian 1 - tel. 413633 - fax 413592 www.naturhotel.it - info@naturhotel.it
- * Ferienwohnung Grossenhaus - via Dorfgrasse 20 - tel. 413734

Agriturismo

- *** Stieberlechnerhof - via Kreuzner 7 - tel. 349 564 36 28 - info@ferienwohnung-luesen.com
www.ferienwohnung-luesen.com
- *** Gatscherhof - via Kreuzner 9 - tel. 413767 - cell. 340 2447796 - info@gatscherhof@it - www.gatscherhof.it
- *** Großplonerhof - via Huben 6 - tel. 413748 - www.grossplonerhof.com - info@grossplonerhof.com
- *** Pardellerhof - via Rungger 1 - tel. 413828 - www.pardellerhof.com - info@pardellerhof.com
- *** Plansolhof - via Berger 15 - tel. u. fax 413745 - www.plansol-hof.com - info@plansol-hof.com
- *** Scheaterhof - Berg 12 - tel. 413554 - info@scheaterhof.com - www.scheaterhof.com
- *** Sorgenhof - via Alter Rungger Weg 19 - tel. 413533 - fax 414291 - www.sonnwies.com - info@sonnwies.com
- *** Villpederhof - Berg 14 - tel. + fax 413753 - www.villpederhof.it - villpederhof@dnnet.it
- *** Watscherhof - via Alter Rungger Weg 1 - tel. + fax 413764 - nieego@dnnet.it
- *** Perseiderhof - via Petschieder 5 - tel. + fax 414006 - www.bauernhof-luesen.com - info@bauernhof-luesen.com
- *** Raffreiderhof - via Masi 8 - tel. 413700 - cell. 348 1604205 - www.raffreiderhof.it - info@raffreiderhof.it
- *** Bacherhof - via Rungger 21 - cell. 348 6994698 - www.bacher-hof.com - info@bacher-hof.com
- ** Gedrarzerhof - via Rungger 8 - tel. 413951 - gedrarzerhof@akfree.it
- ** Wieserhof - Berg 6 - tel. 413547

Vacanza sull'Alpe

- Rifugio Kreuzwiese/Alpe di Luson - tel. 413714 - cell. 333 7484880 - www.kreuzwiesental.com
- Plandl - via Petschieder 5 - Tel. u. Fax. 414006 - info@bauernhof-luesen.com - www.bauernhof-luesen.com
- Raffreiderjochalm - via Masi 8 - tel. 413700 - cell. 348 1604205 - www.luesneralm.it - info@luesneralm.it
- Malga di Luson - vicolo Gschliener 1 - tel. 0472/413678. 3291094091 - bernadettakaser@hotmail.com

Elenco
alberghi ed
alloggi

Antiche usanze a Luson – come ai tempi dei nostri nonni



Processioni, concerti in piazza, sagra del paese, messe in montagna con festa
sull'alpe quasi ogni domenica. Artigianato tradizionale a Luson.



Associazione turistica di Luson - I-39040 Luson - info@luesen.com - Tel. 0472/413750 - Fax 0472/413838

Orari di apertura: lun-ven dalle 10.00 alle 12.00

DOLOMITI
UNESCO WORLD
NATURAL HERITAGE

www.luesen.com

eisacktal
valle isarco
Tal der Wege - Valle dei percorsi

Contributo spese 5.00 €