

Guida escursionistica







LEGENDE - LEGENDA

| | | |
|--------------|--|--------------|
| Straßen | | Strade |
| Wanderwege | | Escursioni |
| Markierungen | | Segnavia |
| Gastbetrieb | | Ristoro |
| Parkplatz | | Parcoggio |
| Tennisplatz | | Campo tennis |
| Spielplatz | | Campo giochi |
| Höhenmeter | | Dislivello |
| Weglänge | | Lunghezza |
| Gehzeit | | Percorrenza |

Ausführung H. Kammerer



Kronplatz

Pfaffenberg
Campill † 2160
Jakobstöckl

Jakobskopf 10

Glittnerjoch

10

Glittner See 2150

Lüsner Joch 2008

Maurerberg † 2332

2

2

Lüsner Alm

Turnaretschhütte 2000

13

Burger Wiese

Koch-Campill

Genaideralm

Hernegalm 1818

Glittner Stäle 1980

Persöeralm 1990

Gschlerer Alm

Alm

2A

2

10

1924
Kreuzwiese

Maurer-Drei-Wiesen

2

10

13

Costalm

Schwaiger Boden

10

Ganserer 1433

Laseid 1430

Gargitt

P Oberflitt

10

Wurzer

13

Kompatsch

Joasenhof

13

Flitt 1333

Gschlerer

Petschied 1120

13

Lüsnerhof 1152

P

Sonnwies

2

Bar Verena

1

Kreuzweg

adraz
rücke

Rung

P

3

Bergschlössl

Bachspielplatz

Sportzone

Gostner

Golderer

Bar Lüssen

P

LÜSEN
LUSON 971

1

3

Kaserbach 929

Goste

1

Mairhof

Kulturwanderung

3

Gritze

3

Stricker Säge

Kohlplatz

3

Kropfländer
Forstweg

Tschigg

3A

Nivental 1586

3A

Kaserbach

Kaserboden

3

Brandweinbrünnl 1760

3A

Kircher Alm

Plosebühel 2215

Plosescharte 2219

6

Ackerboden 1763

3A

Ochsenalm 2039

6

30

EN ↓ BRESSANONE

6 ↓ St. Leonhard

6

St. Andrä ↓ 4

Stierkofel - Sass Putia
† 2375

Naturpark Puez-Geisler
Parco Naturale Puez-Odle



Indice

Immagini da Luson [pag. 6-15]

Il vostro accompagnatore [pag. 16-17]

- Piacevoli passeggiate [pag. 18-27]
- 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]





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.

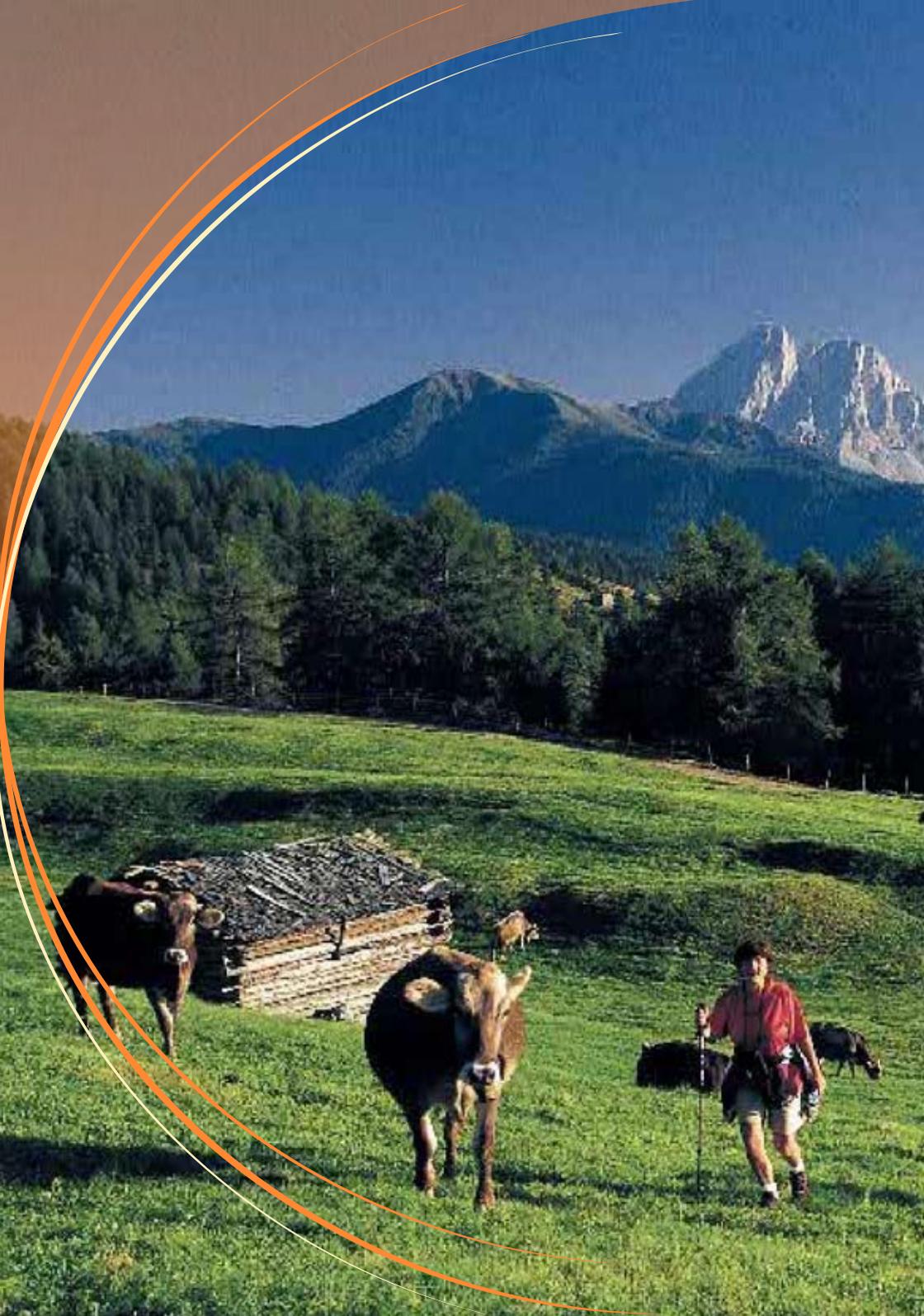


Il laghetto naturale balneabile

“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.”

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







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, he 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 n



Le ciaspolate

ella valle di Luson



Sport alternativo sulla più lunga distesa alpestre del Sudtirolo



Passaggiate invernali e slittini

Fondo sull'Alpe Luson

Il mio



Sasso Putia

Paradiso escursionistico Luson

accompagnatore

Carissimi amici escursionisti, mi permetto di tenervi per mano e di accompagnarvi lungo la nostra bellissima valle per escursionisti – attributo 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



Piacevoli
passeggiate

L'antica zona artigianale del rio Kaserbach

In seguito si passa presso la zona sportiva per raggiungere la parrocchia 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.

2 Itinerario storico-culturale di Luson

| | | | | | |
|---|----------------------|---|---|---|---------------------|
|  | disl. m 80 |  | D |  | Piazzale > laghetto |
|  | km 2,5 | bagnanti > Bar Luson > maso Mairhof > itinerario naturalistico > molino Stricker-mühle > segheria > paese | | | |
|  | ore 1 | | | | |
|  | Bar Luson, Unterwirt | | | | |

1 Passeggiata rigenerante lungo il torrente

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|--------------|---|----------------|
|  | disl. m 136 |  | 1 e senza n. |  | Hotel Rosental |
|  | km 5 | > stazioni via Crucis > laghetto da pesca > campo giochi > zona sportiva > parrocchia S. Nicolò > centro paese | | | |
|  | ore 2 | | | | |
|  | Hotel Rosental, Plaseller, Unterwirt | | | | |

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).

La storia del paese



Ad ogni passo nell'abitato, s'incontra la realtà storica del paese. Dal piazzale, a sinistra per la chiesa parrocchiale, consacrata a San Giorgio. Poi, seguendo il corso del rio Gfasebach, si passa dal campo giochi e dai campi da tennis, fino a raggiungere il laghetto. Sempre in discesa, lungo il torrente, si passa dal Bar Luson e dal famoso maso storico Mairhof per raggiungere il rio Lasanca e, sul versante opposto, il corso del rio Casera. A destra, oltre il ponte, inizia l'itinerario naturalistico. Il percorso porta al molino Strickermühle presso il rio Casera. Qui si passa per l'antica zona dell'artigianato che usava l'acqua del rio Casera come fonte d'energia: il fabbro, ad esempio, e i molini e la segheria. Il giro si conclude col ritorno al paese per il ponte superiore.

Piacevoli passeggiate

Passo delle Erbe

Stadl

Pezze

Via Crucis

Giro Panoramico

Bar Verena

Bergschlössl

Rosental

Palestra di roccia
Tiro a segno

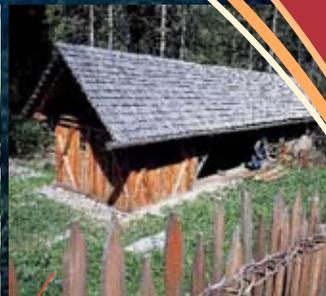
Gioco al pallone

Tennis e pista skateboard

Campo giochi

lagnetto balneabile

Gita ai masi



Molino Strickermühle, restaurato ed in funzione, costruito 1645

Segheria Mairhofer/Stricker in funzione dal 1847

Segheria

Molino

Fabbro

Itinerario naturalistico

dalla Bärengarbe

Maierhof

Bar Plackner

Piacevoli
passeggiate



Gioco in ambiente naturale "acqua e sassi"



Cappelletta di Flitt

3 Il giro panoramico di Luson

| | |
|--|--|
|  disl. m 170 |  1  Hotel Rosental |
|  km 4,4 | > Via Crucis > rio Putzerbach > Lüsnerhof |
|  ore 1,5 | > Zalner Leiten > maso Gedrarz > laghetto bagnanti > rio Gfasebach > paese |
|  | Hotel Rosental, maso Gedrarz, Lüsnerhof |

Splendide vedute panoramiche

Partendo dall' Hotel Rosental, l'itinerario segue la Via Crucis lungo il rio Lasanca. Passato il campo giochi, si risale lungo il rio Putzerbach: oltre il ponte si trova il maso Sorgenhof con lo zoo di animali domestici. Proseguendo, si raggiunge Hotel Lüsnerhof. Al parco giochi Rungg inizia un'idillica passeggiata in quota, in parte per il bosco, con bellissime vedute panoramiche. Dopo il punto panoramico Zalner Leiten, si raggiunge il corso del rio Gfasebach, lungo il quale si ritorna al centro del paese, passando dal laghetto.

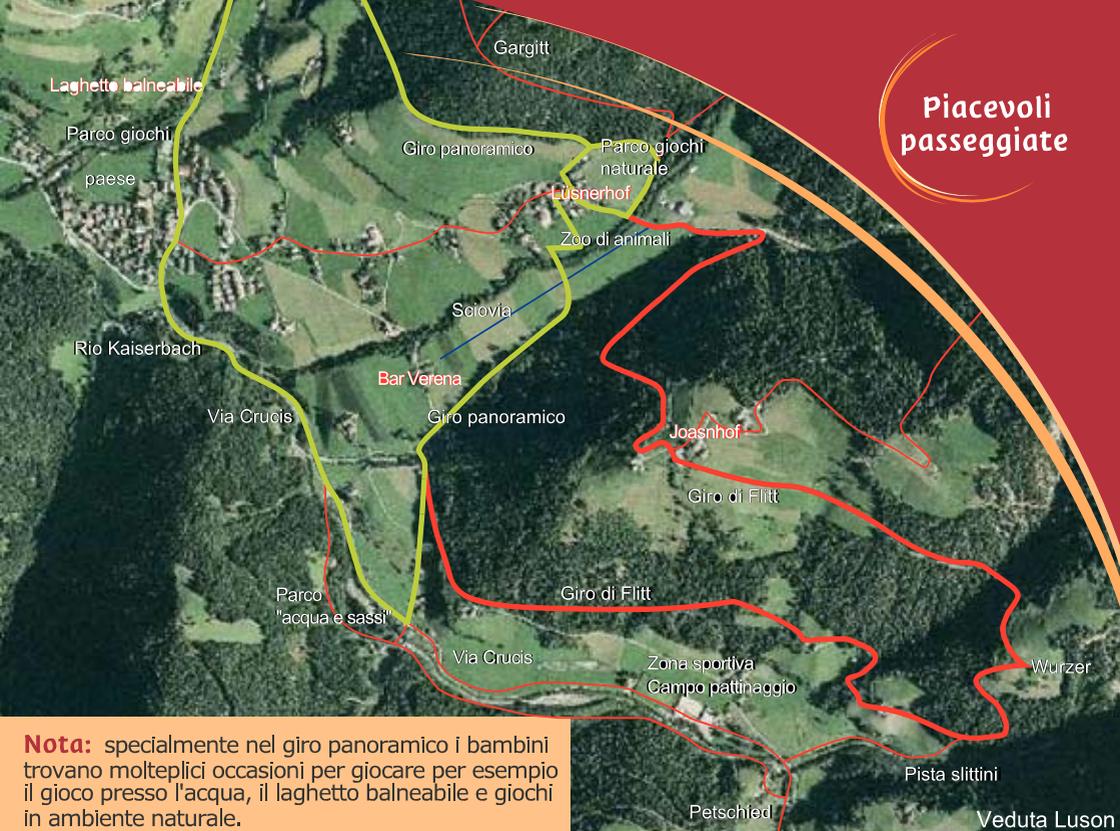
4 Il giro di Flitt

| | |
|---|--|
|  disl. m 365 |  2 e senza n.  Hotel |
|  km 6,5 | Lüsnerhof > Flitt > maso Wurzer > |
|  ore 2 | partenza pista slittini > maso Örtl > |
|  | > Ponte/Bar Verena > Hotel Lüsnerhof |

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 e l'ospitale punto di ristoro Joasenhof. 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).

Piacevoli
passeggiate



Nota: specialmente nel giro panoramico i bambini trovano molteplici occasioni per giocare per esempio il gioco presso l'acqua, il laghetto balneabile e giochi in ambiente naturale.



Il pulpito panoramico di Gargitt, un luogo di distensione.

Il profumo delle erbe medicinali del "Ragginer": l'odore di verde, un pò acerbo – quello di Vernut – si sparge ovunque. Attorno al maso abbandonato quest'erba medicinale ha conquistato il terreno. Il maso Gargitt fu il luogo di coltivazione delle erbe medicinali usate dai "Ragginer", a suo tempo famosi medici contadini, di cure naturali, che dal 1780 in poi, per diverse generazioni curarono l'uomo e il bestiame della vallata da tutte le malattie. L'ultimo della dinastia Ragginer morì nell'anno 1899, la sua farmacia viene conservata nel museo di cultura contadina di Teodone presso Brunico. Il pulpito panoramico è raggiungibile in 40 minuti, partendo dal Hotel Lüsnerhof.

Biotopo Gramoos

5 Una visita al biotopo

| | |
|--|---|
|  disl. m 300 |  14 - 2 - 3  parcheggio |
|  km 8,5 | Herol opp. Gasthof Tulper > maso Gschlorer > Ronerhütte > cappelletta |
|  ore 3 | Pianer Kreuz > Rastnerhütte opp. Starken- feldhütte > biotopo alpestre > parcheggio |
|  Gasthof Tulper, Rastnerhütte, Starken- feldhütte, Ronerhütte | |

I biotopi alpestri - 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 alpestri 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 (capanna 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.

Variante

Albergo Tulper > Ronerhütte > Oberhauserhütte > maso Villpeder > albergo Tulper.
Per l'itinerario al biotopo fino alla Ronerhütte come descritto. Qui si volge ad ovest per seguire brevemente la strada, deviando poi a destra, si prende l'antica via alpestre "Confinweg". In lieve discesa, fra prati e bosco si raggiunge il punto di ristoro Oberhauserhütte. La via di ritorno scende al maso Villpeder (con chiesetta di pellegrinaggio), poi, lungo la strada, si toma al maso Gschlorer. Qui si prende il sentiero già noto per tornare al punto di partenza.

Cenno pratico: Dal parcheggio Heroler e dal parcheggio Zumis (m 1735), l'altipiano panoramico dell'Alpe di Rodengo e Luson si presenta di facile accesso anche con bambini in carrozzella. Per gli appassionati di montagna consigliamo la salita alla cima Astjoch (m 2198, Burgstall).



Kreuzwiese

6 Il giro alpestre

| | | |
|--|--------------------|---|
|  | disl. m 179 |  2 - 2a  parcheggio |
|  | km 6 | Schweiger Böden > zona alpestre > strada di servizio > Rifugio Kreuzwiese |
|  | ore 2 | > sentiero Schmalzhaus > parcheggio |
|  | 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 parcheggio 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 cimboli, lungo il nuovo sentiero "Schmalzhaussteig", passa per la zona "Ratlmoos" e riporta al parcheggio 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 Genaider 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).



Piacevoli
passeggiate

Il parco Naturale all'inizio della valle

7 L'itinerario dei Cirmoli

| | |
|--|---|
|  disl. m 270 |  8  parcheggio Kalkofen > |
|  km 8 | Conca > Malga Unterpiskoi > Passo Rodella > Schatzerhütte > Enzianhütte > |
|  ore 2,5 | prati Runggatscher > Kalkofen |

 Jausenstation Kalkofen, Unterpiskoi-Alm, Hasl-Hütte, Enzian-Hütte, 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 Luson), 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 Unterpiskoi-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 80 |  8A - 8B |
|  km 4 |  Passo delle Erbe > Ütja |
|  ore 2 | Fornela > Ütja de Göma > Passo delle Erbe |
|  Ütja de Börz, Ütja Fornela, Ütja de Göma | |

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 all'Ütia de Pecol

| | |
|---|--|
|  disl. m 350 |  |
|  km 7 |  parcheggio Stadel > strada forestale > strada Schwarzbachtal > |
|  ore 2,5 | Ütia de Pecol > parcheggio |
|  Ütia de Pecol | |

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

Una passeggiata accompagnata dal mormorio di un ruscello alpestre

Dal parcheggio Stadel, si segue la strada forestale verso nordest fino al secondo tornante, qui un sentiero si raccorda con la strada del Schwarzbachtal. Salendo per questa, e poi per il pendio a sinistra, si raggiunge la capanna Ütia de Pecol. Discesa per la via di salita.

Piacevoli passeggiate



Veduta panoramica da Flitt



Abbazia di Novacella



Basilica di Novacella

10 L'itinerario che porta alle viti

Piacevoli passeggiate

| | |
|--|--|
|  disl. m 220 |  1A - 1 - 4  Luson > |
|  km 7 (14) | laghetto bagnanti > maso Oberburger > |
|  ore 2 (4) | maso Kreuzplon > cappelletta Kreuzstöckl > |
| | maso Gatscher > punto di ristoro Niederst > Kreuzplon > strada per Luson |
|  punto di ristoro maso Niederst | |

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 lieve sali-scendi, per prati e bosco, attraversando alcuni canaloni. 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'anno 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.

Variante per il punto di ristoro Gruberhof:

Saliti alla cappelletta Kreuzstöckl possiamo proseguire la salita fino al punto di ristoro Gruberhof (m 1368). Discesa per i masi Prüster e Faller fino al parcheggio Kreuzplon. Durata ore 2 - dislivello m 480.

11

Una gita a Novacella e Bressanone

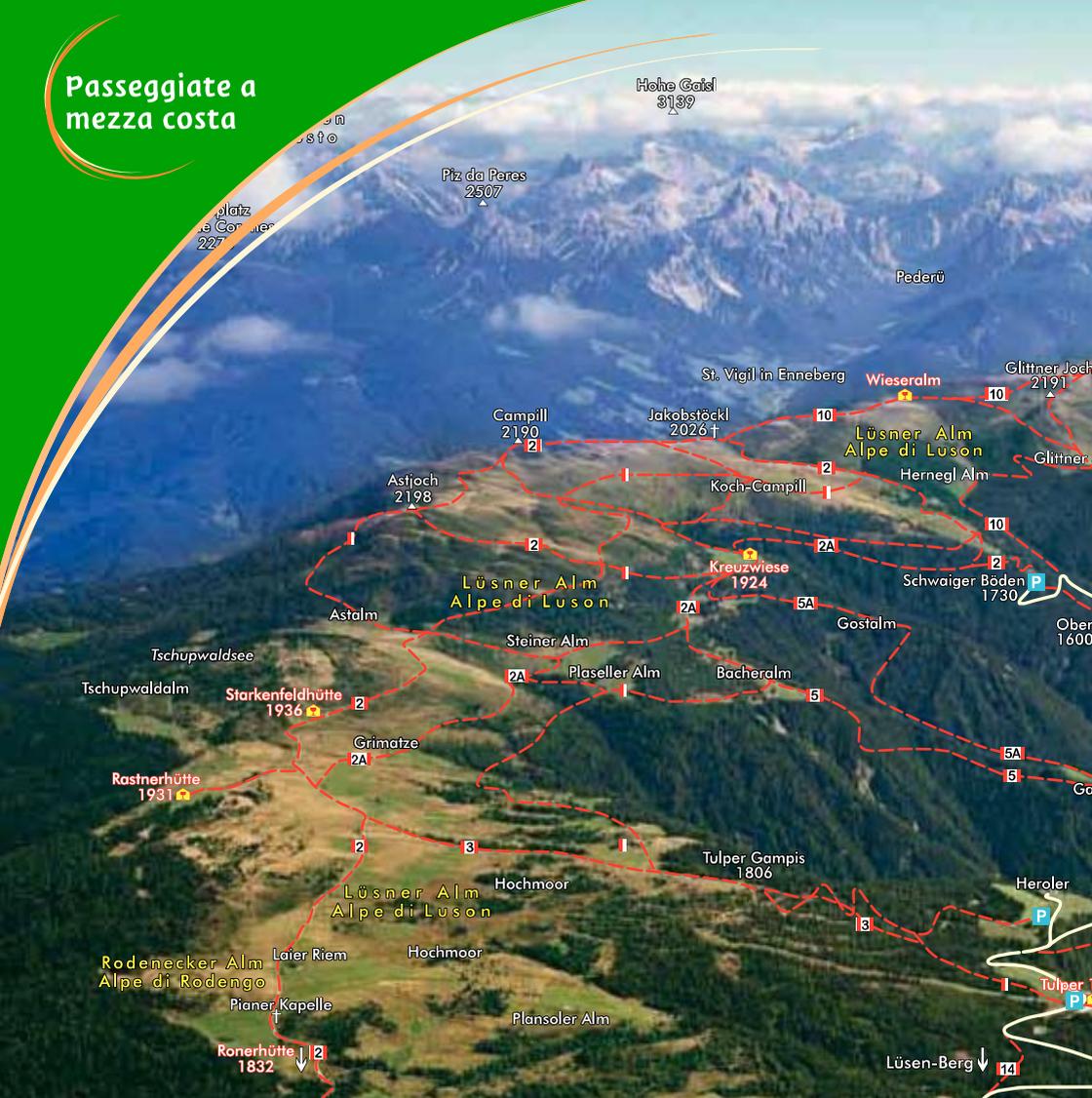
| | |
|---|---|
|  disl. m 680 |  1A - 1 - 4 |
|  km 12 |  Luson > Huben > Luson-Croce > maso Niederst > Naz > |
|  ore 4 - 5 | Rasa > Novacella > Bressanone |
|  punto di ristoro Niederst, cantina monasterale di Novacella, Bressanone | |

Per l'Altipiano di Naz-Sciaves - "l'altipiano delle mele" - al centro culturale di Novacella e Bressanone.

Da Luson si raggiunge il punto di ristoro Niederst (m 821) come descritto (10). Per strada forestale, si scende nella gola della Rienza. Oltre il ponte pedonale (m 578), si risale al paese di Naz (m 893). Una strada di servizio tra i frutteti ci porta a Rasa. Oltre l'abitato si segue un sentiero tra vigneti, con veduta sulla conca di Bressanone, e si scende a Novacella (m 595). Bressanone si può raggiungere a piedi, seguendo diversi itinerari sulla sinistra dell'Isarco. Ore 1, km 4. Ritorno a Luson, via Bressanone, con i mezzi pubblici.



Passeggiate a mezza costa



La cultura locale

a Luson

> Chiesa parrocchiale consacrata a San Giorgio, costruita 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 1446 in luogo di culto pagano. Sorgente con qualità curative per malattie degli occhi.

> Cappelletta consacrata a SS Maria Annuziata, 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.



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 d'esposizione: visite dalle ore 10.00 alle ore 17.00).
- > Duomo di Bressanone: in stile barocco, con dipinti di Paul Troger.
- > Chiostro: 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 200 |  1 - 4 |
|  km 9 |  parcheggio Kreuzplon > cappelletta Kreuzstöckl > Rodengo |
|  ore 3 | |
|  punto di ristoro Niederst - alberghi e ristoranti a Rodengo e Naz | |

623, nei pressi dell'ex 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



Schloss Rodeneck

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

che ci 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 Kreuzplon (m 884). Durata ore 6, dislivello m 650, lunghezza km 16.



La gola della Rienza

Passeggiate
sull'Alpe di
Luson

13

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

| | |
|--|--|
|  disl. m 670 |  14 - 3 |
|  km 8 |  laghetto > masi Plaseller > Pliederer > Tulper > Heroler > Löchler > canalone Gfasenbach > Luson |
|  ore 3-4 | |
|  Albergo Tulper | |

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 Pliederer (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). Si prosegue lungo la strada in lieve salita fino ad un bivio dove si tiene la destra per raggiungere il maso Heroler (m 1643, punto culmine del giro). Per il ritorno, si segue il sentiero sv. 3 che scende con numerose serpentine attraverso il bosco. Incrociata la strada, si passa dal maso Löchler. Qui si segue la strada per un tratto e, poco oltre il tornante, si devia a sinistra. Il sentiero sv. 3 ci porta nel canalone del torrente Gfasebach. Attraversato il corso d'acqua, lo si segue per scendere a Luson.

Variante alpe di Luson

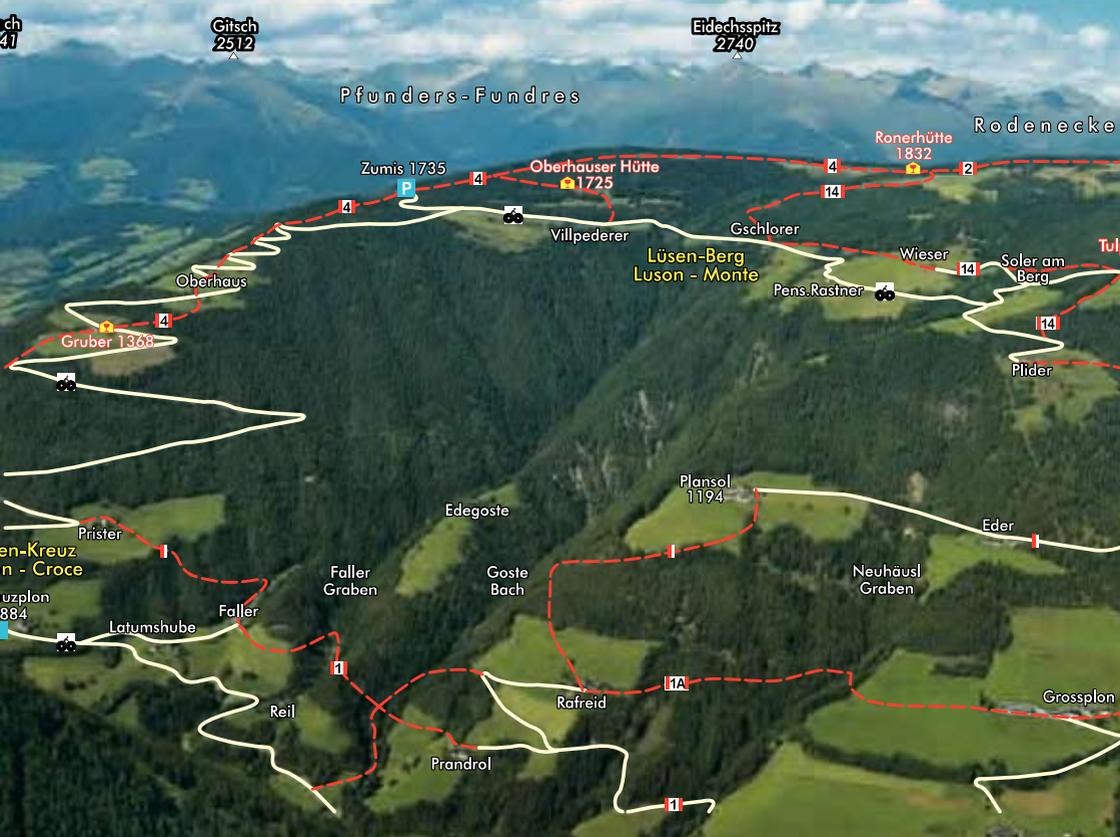
Nei pressi del maso Heroler, si segue la strada forestale che sale a sinistra attraverso il bosco. In parte su strada, e in parte seguendo il sentiero, si raggiunge la zona alpestre Tulper Gampis (m 1806, capanna). Si continua lungo la strada, lasciando a



sinistra il biotopo alpestre, per poi deviare a destra sul sentiero Griebelsteig che ci porta verso est fino alla malga Plasellalm (m 1865). Qui si segue la carreggiabile e al bivio si scende a destra. L'itinerario passa per la malga Bacheralm (m 1821), dove la traccia segnata porta verso sud per scendere lungo la ripida e boscosa costa del monte. Passando dal maso abbandonato Gargitt, si raggiunge la strada forestale che porta al Hotel Lüsnerhof. In discesa per la vecchia strada del paese, si torna a Luson. Durata ore 6, dislivello m 890, lunghezza km 10.



Rifugio Kreuzwiese



14 Il giro alpestre Gargitt - Kreuzwiese

| | | | | | |
|--|--|---|--------|--|-----------------|
| | disl. m 750 | | 5 - 5A | | Hotel Lüsnerhof |
| | km 9 | hof > Gargitt > malga Bacher Alm > Rifugio Kreuzwiese > malga Gostalm > Hotel Lüsnerhof | | | |
| | ore 4,5 | | | | |
| | Rifugio Kreuzwiese (prodotti alpestri) | | | | |

Lungo le antiche vie alpestri dell'Alpe di Luson

Prima del motore, il fieno raccolto sulle malghe veniva trasportato a valle d'inverno con apposite slitte, le piste erano ripide, il trasporto talvolta molto rischioso. Partendo dal Hotel Lüsnerhof si segue la strada forestale che sale a sinistra del torrente, aggira il costone del monte e porta al maso solitario Gargitt (m 1521, abbandonato). A valle del maso si trova un bellissimo punto panoramico. Qui si segue il sentiero che scende e si ricollega alla strada;

seguendola, si torna al punto di partenza. Durata ore 1,5 dislivello 370, lunghezza km 3.

Proseguimento al Rifugio Kreuzwiese

Dal maso Gargitt, si continua la salita per l'antica via del fieno fino alla malga Bacher Alm (m 1821). Qui si segue la strada di servizio in direzione est fino al Rifugio Kreuzwiese (m 1924, ottimo punto di ristoro). Una discesa ripida e diretta - antica via del fieno - ci riporta a valle per la malga Gostalm. Alternativa più lunga e meno ripida seguendo il sentiero "Schmalzhaussteig" sv. 2A - 2, proseguendo poi a tratti per la strada forestale si scende al nucleo Flitt (m 1337), dove si torna al punto di partenza lungo la strada asfaltata.



Cima Astjoch: quadro panoramico



15 Alle cime dell'Alpe di Luson

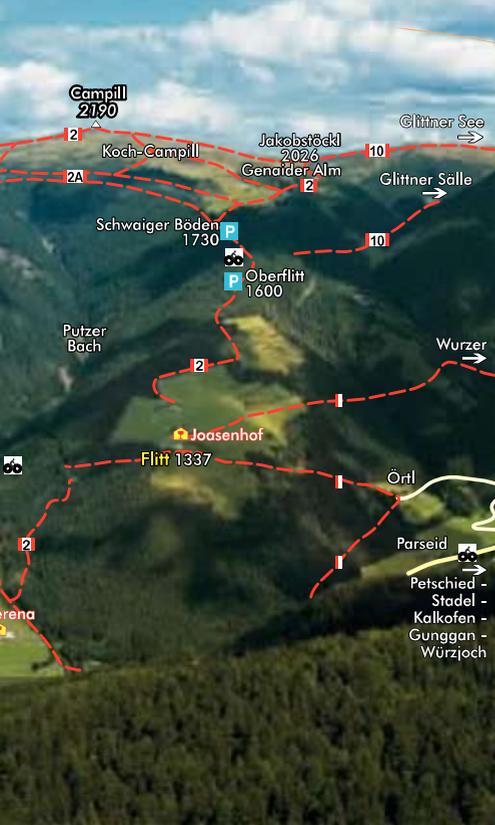
| | |
|--|--|
|  disl. m 465 |  2 - bianco rosso - 2 |
|  km 10 |  parcheggio Schweiger Böden |
|  ore 4 | > alpe Genaidler > capitello Jakobstöckl > Campill > alpe Einhäuserer |
| | > Astjoch > Kreuzwiesenhütte > sentiero "Schmalzhaussteig" > parcheggio |
|  | malga Kreuzwiese (prodotti alpestri), alpe Einhäuserer |

Passaggiata attraverso i prati al capitello "Jakobstöckl", alla cima Campill ed alla cima Astjoch

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 parcheggio 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 Genaidler 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, Hörschwanger Kreuz). 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.



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. 10/11S 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 parcheggio, punto di partenza.

Variante Turnaretschhütte

Dal laghetto Glittner See si segue la traccia sv. 10 in direzione ovest per scendere alla Turnaretschhütte (m 2050, ospitale punto di ristoro). Via di ritorno: sv. 10 in direzione nordovest, per strada alpestre alle capanne Glittner Ställe e per la via di salita al parcheggio. Durata ore 4, dislivello m 540, lunghezza km 10.

16 Itinerario in quota al laghetto Glittner See

| | |
|----------------------------|---|
| disl. m 540 | 10 - 11S - 2 parcheggio |
| km 12 | Oberflitt > Glittner Ställe > Glittner Joch > laghetto Glittner > alpe Wieseralm > alpe Astalm > alpe Genaider Alm > Parkplatz > parcheggio Oberflitt |
| ore 4,5 | |
| Wieseralm, Turnaretschütte | |

Giro panoramico in zona poco frequentata per scoprire un romantico laghetto

Da Luson accesso in macchina a Flitt ed al parcheggio 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



Laghetto alpino Glittner See

Sas Songer
△

Marmolada
△

Piz Boè
△

Puez
△

Longiarù
1408 m
↙

Panorama dolomitico dal Piccolo Putia
m 2813

Alta Badia

Escursioni nel Parco

17 Il giro del Sasso Putia

| | |
|---|--|
|  disl. m 360 |  8A - 4 - 35 - 8B - 8A |
|  km 12 |  Passo delle Erbe > Forc. Putia > prati del Putia > sella Göma > Passo delle Erbe |
|  ore 5 | |
|  Ütia de Börz, Fornela, Veciara, de Göma und Ütia Cir | |

18 Sasso Putia (2875 m, Peitlerkofel)

| | |
|---|---|
|  disl. m 890 |  8A - 4 |
|  km 8 |  Passo delle Erbe > Ütia Fornela > Forcella Putia > Sasso Putia > stessa via di ritorno. |
|  ore 5 | |
|  Ütja de Börz, Ütja Fornela, Ütja 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 alpestre 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 alpestre, 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.

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 cretina 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 impressionate panorama e di facile accesso. Si torna al punto di partenza per la via di salita.



Naturale Puez-Odle

19 Sentiero Herrensteig Val di Funes

| | |
|--|---|
|  disl. m 600 |  GM - 32 - 32A - GM |
|  km 9 |  parcheggio Russiskreuz > sentiero Unterer Herrensteig > sentiero Oberer Herrensteig - alpe Kofelalm > sella Furtschelle > Russiskreuz |
|  ore 4,5 | |
|  | |

20 Odle di Eores - monte Tullen m 2653

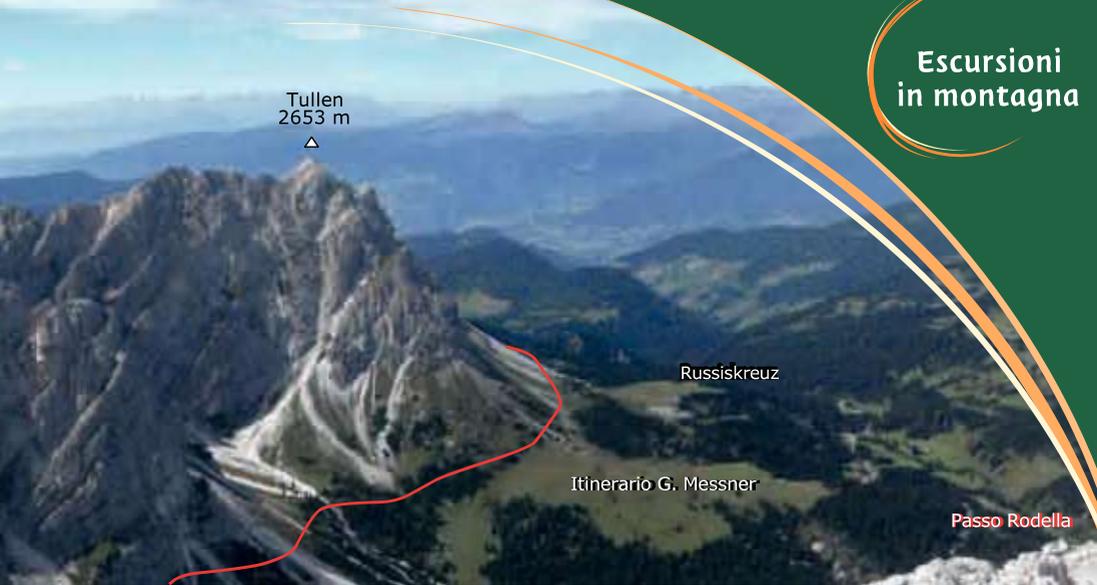
| | |
|---|---|
|  disl. m 920 |  GM - 4 |
|  km 9 |  parcheggio Russiskreuz > alpe Kofelalm > monte Tullen > stessa via di ritorno |
|  ore 5 | |
|  | |

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 Furtschelle. Raggiunto il bivio col sv. 32, si segue la via di salita fino al punto di partenza.

Escursione di interesse geologico ad una bella cima dolomitica

Richiede allenamento ed esperienza alpinistica. Accesso stradale da Luson per il Passo Rodella (Hals) 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.



21 La via attrezzata Günther Messner



disl. m 1000



km 15



ore 7,5



GM



parcheggio

Russiskreuz > ghiaione del Tullen >
cima Wälscher Ring > Forc. Putia > prati
Rodelwiesen > parcheggio Russiskreuz

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 - Pfnanspitz (m 2545)

| | |
|--|--|
|  disl. m 700 |  4 - 7 - 6 - 17A - 4 |
|  km 10 |  Passo Rodella > prati Gampen > canalone Schnatzgraben > Pfnanspitz > nuova Rossalm > canalone Schnatzgraben > prati Gampen > Passo Rodella |
|  ore 4,5 | |
|  Nuova Rossalm, Halshütte, Edelweißhütte | |

La cima Pfnanspitz 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 Pfnanspitz (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.

23 Plose - Alta via di Bressanone

| | |
|---|--|
|  disl. m 440 |  7 - 6 - 30  Rif. Plose > MonteTelegrafo > cima Leonharder Kreuz > Forc. Plose > Ochsenalm > alta via di Bressanone > Valcroce |
|  km 9 | |
|  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 (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.

24 Salita al Monte Muro (m 2332, Maurerberg)

| | | | |
|--|--------------------------------|--|--|
| | disl. m 750 | | rot-weiß-1 |
| | km 11 | | parccheggio Stadel > Rif. Monte Muro > Monte Muro > Ütia de Pecol > stessa via di ritorno. |
| | ore 5 | | |
| | Ütia de Pecol, Rif. Monte Muro | | |

Passaggiata per boschi di cirmoli e pascoli alpstri ad una cima di facile accesso

Partenza dal parccheggio Stadel (m 1583, km 7, capanna a destra). Si segue la strada forestale in salita verso nordest fino al secondo tornante, qui un sentiero (ca. 300 m) raggiunge la strada forestale del rio Schwarzbach. Quest'ultima va seguita fino ad un pianoro dov'è situata una capanna, a questo punto, si devia e s'imbocca la traccia segnata che sale a sinistra fino alla strada alpestre e quindi alla capanna Ütia de Pecol. Seguendo questa strada verso est, si raggiunge la via d'accesso sv. 1 al Rif. Monte Muro (m 2157). Dal rifugio la traccia segnata continua in salita verso nord-ovest, raggiunge il crinale e lo segue in direzione nord, fino al Monte Muro (m 2332, pulpito panoramico tra l'Alpe di Luson e il Sasso Putia). Discesa per la via di salita, con possibilità di sosta al punto di ristoro Ütia de Pecol. Alternativa facile dal Pè de Börz (1.862m). (39)

Fioritura dei radodendri



Proposte di gite ed escursioni in zone limitrofe

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 Bene-dettino). Itinerario ideale in primavera e in autunno nel periodo del "Törggelen" (castagnata).



150 disl. m



4km



2ore



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



4km



1,30ore



alberghi di Misci e Longiar



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. Ulteriore consiglio: visita del Museo Minerario a Tiso (tel. 0472-844522).



270 disl. m



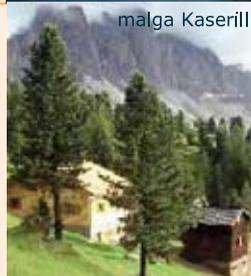
4,5km



2ore



malga Kaserillalm



malga Kaserill

Escursione Lago Selvaggio - Picco Croce, nei Monti di Fundres

➔ Accesso stradale da Luson, via Bressanone - Rio di Punteria - Valles - parcheggio malga Fane (m 1720). Salita per strada alpestre alla malga Labeseben, per sentiero (segnav. 18) al Lago Selvaggio (m 2532), al passo Rauhtaljoch e per il versante sudest al Picco Croce (m 3132).



1400 disl. m



10km



6ore



Labesebenalm - Brixnerhütte

Escursioni in combinazione con servizio autobus

- > Accesso in autobus al parcheggio Herol. Gita per l'Alpe di Luson alla Kreuzwiese e discesa a Luson via Gargitt, alternativa via Gostalm oppure via Flitt.
- > Escursione per il maso Niederst a Naz - Rasa - Novacella. Ritorno da Bressanone con autobus (partenza 17.15).
- > Accesso in autobus alla Cabinovia Plose. Ritorno da Valcroce, via Ochsenalm e Nivenol, a Luson.
- > 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.
- > Accesso in autobus al parcheggio Stadel. Salita al Monte Muro, ritorno via Tumaretschhütte - Flitt - Luson.

Una selezione dei più belli itinerari MTB

Per ciclisti ben allenati la zona di Luson offre una vasta rete di strade forestali e strade di montagna poco frequentate, adatte per bellissimi giri in MTB (cartina a pag. 28).

Alpe di Luson

➔ Luson (m 972) > strada Luson-Monte > albergo Tulper (m 1627) > parcheggio Zumis > Alpe di Rodengo > Alpe di Luson > Kreuzwiese (m 1924) > Oberflitt > Hotel Lüsnerhof > Luson

Itinerario facile: Parcheggio Zumis (noleggio MTB) - Kreuzwiese (18 km FE, 200 m)

 900 disl. m  30km  albergo Tulper, rifugi sull'alpe

L'itinerario della gola (Rienza)

➔ Luson (m 972) > Huben > Kreuzplon > punto di rist. Niederst (m 821) > gola della Rienza (m 600) > Naz (m 893) > Fiumes > ponte Rundl (m 625) > Castel Rodengo > Villa (m 868) > Spisses > Kreuzstöckl > Kreuzplon > Luson

 500 disl. m  25km  maso Niederst, alberghi a Rodengo e Naz

L'itinerario della Plose

➔ Luson (m 972) > strada principale > Huben > strada forestale „Hubenwälder“ > malga Ackerboden (m 1753) > Ochsenalm (m 2085, km 15). Via di ritorno per Ackerboden > segnav. 3A > Nivenol (m 1586) > valle Kaserbach > Luson

 1100 disl. m  28km  Ochsenalm

Gunggan - Passo delle Erbe

➔ Luson (m 972) > Via Crucis > Petschied > Gunggan (m 1800) > Passo delle Erbe (m 1998). Via di ritorno parcheggio Geweihte Wasser > valle Russbach > Stadel > Luson Alternativa: Gunggan > Passo Rodella > Plancios > Skihütte > Schatzerhütte > Gunggan

 1030 disl. m  30km  Ütia de Böz, Ütja Cir, Kalkofen



Glittner Ställe - Turnaretschhütte

➔ Luson (m 972) > Petschied > maso Laseider > capanne Glittner Ställe > Turnaretschhütte (m 2030). Via di ritorno per Flitt a Luson. Alternativa: dal Passo di Luson per sentiero e strada forestale > Alfarei (m 1656) > parcheggio Geweihte Wasser (m 1874) > valle Russbach > Stadel > Luson

 1050 disl. m  23km  Turnaretscher Hütte

Itinerari per corsa in montagna

Luson > Via Crucis > Hotel Lüsnerhof > Gedrarz > Plasell > Eder > Plansol. Km 8 (pag. 18).
Parcheggio Schweiger Böden > Altipiano dell'Alpe di Luson > parcheggio Zumis



La suggestiva bellezza del paesaggio della Valle di Luson è la cornice ideale per dedicarsi al Walking (camminata veloce) 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. E' 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)

Walking di Luson

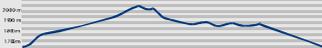
Nordic walking

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

| | |
|--|--|
| <p>1</p>  <p>Sentiero Via Crucis km 5,8</p>  <p>facile</p> | <p>6</p>  <p>Sentiero Kreuzwiese km 6,9</p>  <p>medio</p> |
| <p>2</p> <p>Escursione culturonda (facile) km 2,5</p> | <p>5</p>  <p>Sentiero sul monte km 8,9</p>  <p>medio</p> |
| <p>3</p>  <p>Sentiero panoramico km 4,4</p>  <p>medio</p> | <p>R</p>  <p>Sentiero dell'Alpe di Rodengo</p>  <p>facile</p> |
| <p>4</p>  <p>Sentiero di Flitt km 6,5</p>  <p>difficile</p> | |



Muscolatura del polpaccio (soleo, gastrocnemio)



Dorso e parte posteriore della coscia della gamba anteriore



Muscoli flessori dell'anca (Jliopsaas)



Parte interna della gamba (adduttori)

Alternative invernali nella valle di Luson

— Lontano dal trambusto dei grandi comprensori sciistici e dei centri turistici più frequentati, la Valle di Luson 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 Luson, attraverso alpeggi e abetaie innestate, 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 Luson.

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

Legenda:

- Escursione facile
- Escursione di media difficoltà
- Escursione impegnativa



Campill

Glittnerjoch

Glittner Ställe

Oberflitt

Panorama dell'Alpe di Luson dal Piccolo Gabler

30 Tschupwaldsee 1985 m

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

| | | | |
|--|-------------|--|---|
| | disl. m 180 | | Tulper Gampis (1806m, 8,5 km) > strada di servizio > Starkenfeldhütte (1936 m) > Tschupwaldsee (1985 m) > Stessa via di ritorno |
| | km 6 | | |
| | ore 2,5 | | |

Starkenfeldhütte, Rastnerhütte

31 Gargitt - Kreuzwiese

Itinerario impegnativo in ripida salita e discesa, con partenza da Hotel Lüsner-hof. Descrizione itinerario 14 "Il giro alpestre Gargitt - Kreuzwiese" (pag. 29).



Oberhauserhütte

32 Kreuzwiese 1924 m

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



Cappelletta Pianer Kreuz

33 Cappelletta Pianer Kreuz 1900 m

Itinerario alpestre da Luson-Monte per l'altipiano all'Alpe di Rodendo, ideale per principianti.

| | | | |
|--|-------------|--|--|
| | disl. m 280 | | Parcheggio Tulperhof (1670m, 6 km) > pista impianto sciovia > pista fondo a sinistra > cappelletta Pianer Kreuz (1900 m) > Ronerhütte (1832 m) > Tulper, oppure via Confinweg > Oberhauserhütte (1750 m) > Tulperhof |
| | km 9 | | |
| | ore 3 | | |

Ronerhütte, Oberhauser Hütte, albergo Tulper

Salita alle cime

Astjoch

34 Glittner Ställe 1980 m

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

| | | |
|--|--|---|
|  disl. m 600 |  Petschied/Laseider (1430 m, 6 km) > Glittner Ställe 1980 m > Hemeggalm (1813 m) > Flitt 1400 m |  |
|  km 12 | | |
|  ore 4,5 | | |

35 Kompatschwiesen 2067 m

Piacevole passeggiata al limite del Parco Naturale.

| | | |
|--|---|---|
|  disl. m 360 |  Parcheggio Kalkofen (1710m, 9,5 km) > Mülleralm (1735 m) > Passo delle Erbe > Ütia de Börz (2002 m) > Kurtatsch (2120 m) > Mülleralm > Kalkofen |  |
|  km 7 | | |
|  ore 3 | | |
|  Würzjochhütte, Ütja Cir | | |

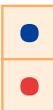


Passo delle Erbe

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).





Glittner See

38 Astjoch 2194 m

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

Itinerario A:

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

Itinerario B:

| | | |
|--|--|---|
|  ↑ m 570 |  Parcheggio Oberflitt (1630m, 6 km) > Mauerer Dreiwiesen > Josen Stampferin (1830 m) > Kreuzwiese (1924 m) > Astjoch (2194 m) > Kreuzwiese > Gostalm (1821 m) > HotelLüsenhof (1150 m). |  |
|  ↓ m 1050 | | |
|  km 10 | | |
|  ore 5 | | |
|  Kreuzwiesen Alm (Fr.-So.) | | |



39 Glittner Joch 2189 m

| | |
|---|---|
|  disl. m 560 |  Parcheggio Oberflitt (1630 m, 6 km) > Heneagl Alm (1818 m) > Glittner Ställe (1980 m) > Glittner Joch (2189 m) > 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 (1600 m, 8 km) > Schwarzenbadthal > Pè de Börz (1860 m) > Alfreider Joch (2280 m) > Monte Muro (2332 m) > Alfreider Joch > Pecolalm (1930 m) > Parcheggio Stadel |
|  km 11 | |
|  ore 5 | |
|  | |

Itinerario B:

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

Nota: 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 (m1806, km 8) > strada alpestre > Rastnerhütte |
|  km 4 | |
|  ore 2 | |
|  Ronerhütte, Starkenfeldhütte  | |

43 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 8 km strada alpestre > Starkenfeldhütte (1936 m) > Astalm (1954 m) > Steiner Alm (1908 m) > Raffreider Alm > Rifugio Kreuzwiese (1904 m) > Maurer Dreiwiesen > parcheggio Oberflitt (1650 m) o Flitt |
|  km 13 | |
|  ore 4 | |
|  rifugio Kreuzwiese (aperto venerdì - domenica)  | |

42 Gita sull'Alpe di Rodengo

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

| | |
|---|---|
|  disl. m 150 |  Parcheggio Zumis (1749 m, 12 km) > strada alpestre > Ronerhütte (1832 m) > cappelletta Pianer Kreuz > Stessa via di ritorno |
|  km 8 | |
|  ore 3 | |
|  Oberhauser Hütte, Ronerhütte, Rastnerhütte  | |

44 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, 6 km) pista slittini > Maurer Dreiwiesen (1830 m) > Rifugio Kreuzwiese (1924 m) > Discesa con slittini per la via di salita |
|  km 9 | |
|  ore 3,5 | |
|  rifugio Kreuzwiese (aperto ve - do), Joasenhof - Flitt  | |



Rastriehütte, sullo sfondo i Monti di Fundres

45 Via Crucis



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

46 Gunggan - Halslhütte

Itinerario ai piedi delle Odle di Eores.

| | | |
|---|--|---|
|  disl. m 130 | ➔ Parcheggio al ponte di Gunggan (9 km, 1800 m) > Passo Rodella (1867 m) > Halslhütte (1860 m) > Stessa via di ritorno |  |
|  km 7 | | |
|  ore 2 | | |
|  Halslhütte | | |

47 Giro del Passo delle Erbe con pista slittini

Una romantica passeggiata invernale. La pista slittini del Passo delle Erbe è un'avventura per tutta la famiglia.

| | | |
|---|---|---|
|  disl. m 410 | ➔ Parcheggio Stadel (1600m, 7km) Kalkofen > Mülleralm (1735m) > Passo delle Erbe (2008 m) Discesa: strada per Antermoia > parcheggio Geweichte Wasser (1860m) > Schwarzbachtal > Parkplatz Stadel. Alternativa con slittini: parcheggio Stadel > Schwarzbachtal > Geweichte Wasser (1860m) > Passo delle Erbe > Discesa con slittini per la via di salita |  |
|  km 9,5 | | |
|  ore 3,5 | | |
|  Ütia de Börz, Ütja Cir | | |

48 Itinerario panoramico



Bellissimo giro lungo il pendio soleggiato attorno al paese di Luson. Descrizione itinerario 3 "Il giro panoramico di Luson" (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 (1067 m 13 km) in cabinovia a Valacroce > (2050 m) > 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 Odle.

| | | |
|---|--|---|
|  disl. m 100 | ➔ St. Andrea > Plandos > Skihütte 25 km > strada alpestre > canalone Schnatzgraben (1916 m) > Guflanegg (1975 m) > Gampenwiesen > Schatzerhütte (1984 m) > Stessa via di ritorno |  |
|  km 5 | | |
|  ore 1,5 | | |
|  Schatzerhütte | | |



Pista da fondo sull'Alpe di Luson e Rodengo

51 Fondo sull'Alpe di Luson piste Fis - piste sportive

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

53 Itinerario panoramico pista trekking

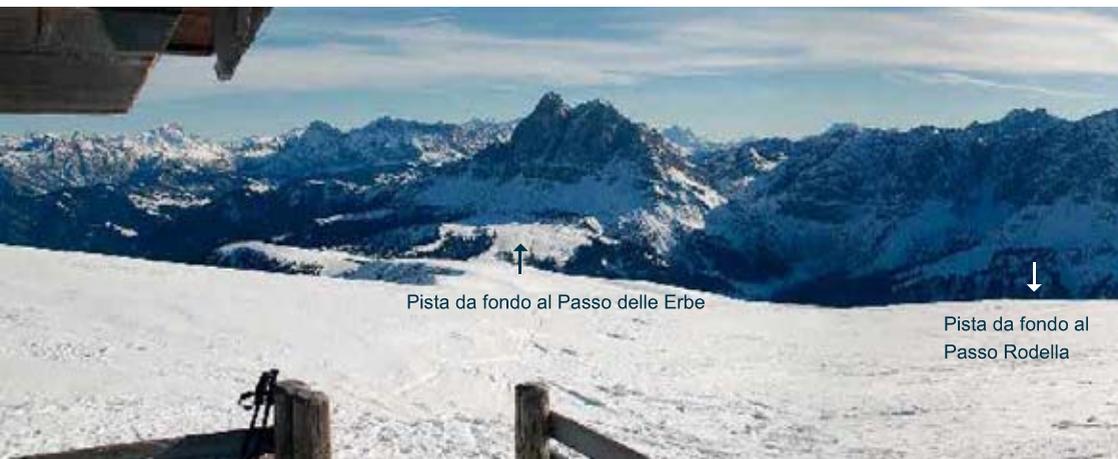
| | |
|--|---|
|  disl. m 200 |  Parcheggio Tulper Gampis > traversata dell'Alpe di Luson > Starkenfeldhütte > Kreuzwiese > Maurer Dreiwiesen (1830 m) Pista non sempre battuta, ideale per sci fondo-trekking |
|  km 15 | |
|  Rastnerhütte, Starkfeld, Kreuzwiese (aperto ve-do) | ● |

52 Fondo sull'Alpe di Rodengo

| | |
|--|--|
|  disl. m 200 |  Parcheggio Zumis > Ronerhütte > Starkenfeld > Astalm > Rastnerhütte > parcheggio Zumis (1750 - 1950 m) |
|  km 15 | |
|  Rohnerhütte, Starkenfeldhütte, Rastnerhütte | ● |

54 Circuito del maso Heroler

| | |
|--|---|
|  disl. m 100 |  Parcheggio Heroler > circuito del maso Heroler > Ronerhütte (1830 m) |
|  km 4 | |
|  Albergo Tulper, Herolerhof, Ronerhütte | ● |



Pista da fondo al Passo delle Erbe

Pista da fondo al Passo Rodella



55 Hinterlüsen

 disl. m 70

 Circuito della zona sportiva.
Illuminato una volta la settimana.
Pista di allenamento.

 km 5

 alberghi in paese



57 Circuito Passo delle Erbe

 disl. m 100

 La pista con il più sicuro
innevamento dell'Alto Adige

 km 6,5

 Ütia de Börz, Ütja Cir



56 Circuito Passo Rodella

 disl. m 100

 Gunggan (1780 m) >
Halshütte > Russis Kreuz > Stessa
via di ritorno

 km 10

 Halshütte



Nota: A Luson si trovano numerose piste da fondo non affollate, con favolose vedute panoramiche e buon innevamento. Le piste sono adatte per le due tecniche (classic e skating). Le vie di accesso all'Alpe di Luson sono sempre aperte e ben mantenute.



Veduta panoramica dal Gabler



Pista da fondo al Passo delle Erbe

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



Sasso Putia

Gruppo Fanes

Gabler

Gunggan

Comprensorio
Sciistico della Plose

Valcroce

Trametsch

Comprensorio sciistico della Plose

La Plose (2500 m) è la "montagna di casa" della città vescovile di Bressanone, nonché la meta sciistica naturale della Val d'Isarco e della Valle di Luson; 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 sciistico più grande d'Europa: con un solo skipass si hanno 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. (Ulteriori informazioni sul sito www.plose.org).

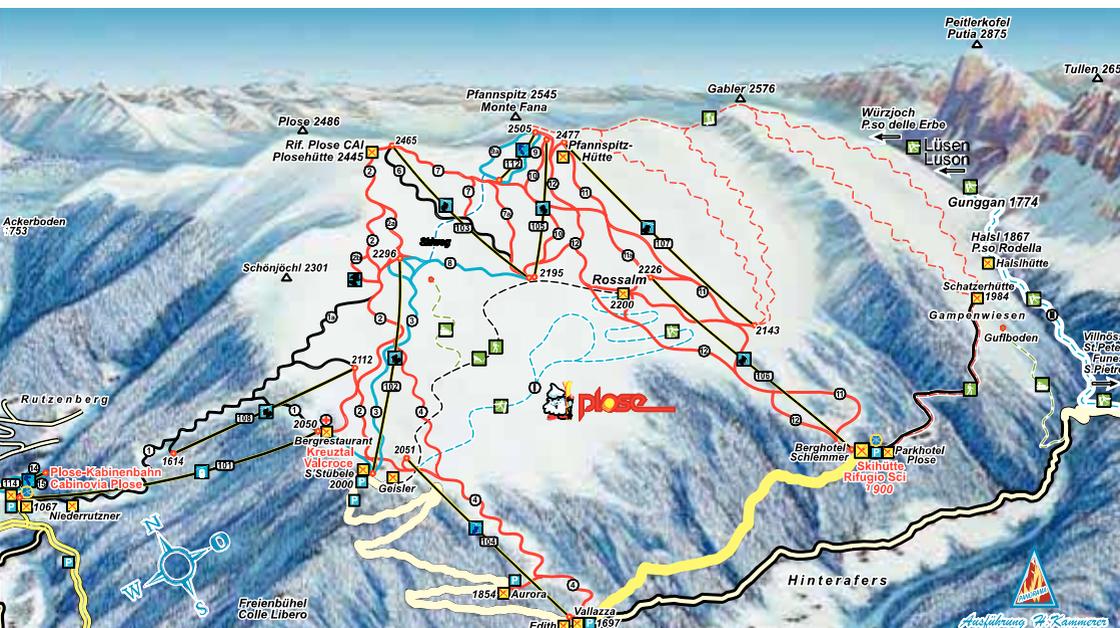
L'offerta del comprensorio sciistico in sintesi:

- >Dieci impianti di risalita e la cabinovia ad agganciamento automatico con partenza da S. Andrea danno accesso a 43km 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
- >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)



Altri comprensori sciistici dei dintorni:

- >Plan de Corones / 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 Velturno visita di **Castel Velturno** (castello rinascimentale con esposizione permanente), visite guidate ore 10, 11, 14.30, 15.30 (0472/855525). **Museo dei minerali di Tiso-Funes** (0472/844522).

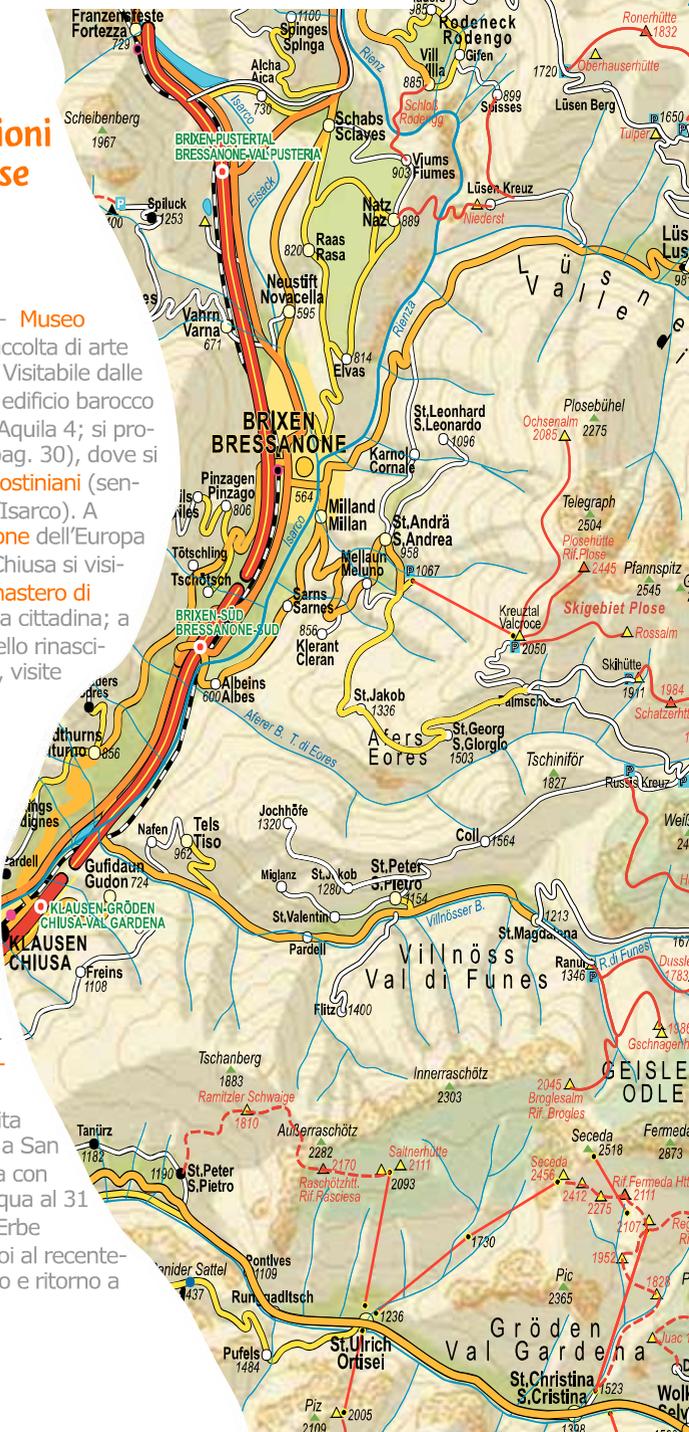
Giro dell'Alpe di Luson

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 Iwein, 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 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.

SKARTE LÜSEN - UMGEBUNG
CARTINA LUSON E DINTORNI

Maßstab - km
0 2.0 4.0

© H. Kammerer - Brunico



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 della 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

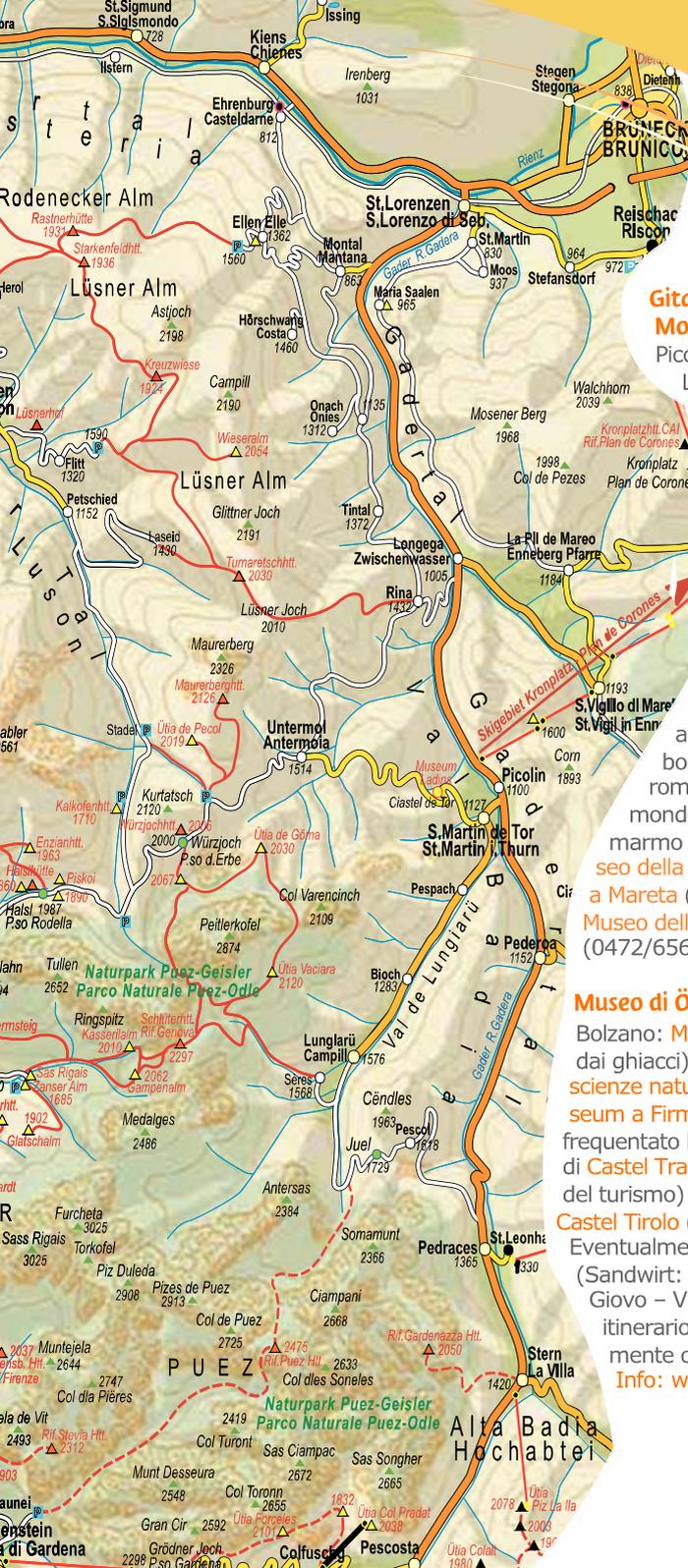
Vipiteno - Museo delle miniere

Vipiteno (antica città dei Fugger): visita
al **Museo delle miniere Jöchlsturm**. All'im-
bocco della Val Ridanna escursione alla
romantica **cascata di Stanghe**, l'unica al
mondo che scroscia in una gola scavata nel
marmo (1 ora di cammino circa). Visita al **Mu-
seo della caccia** nel castello barocco di **Wolfsturm**
a **Mareta** (0472/758121) o in fondo alla valle al
Museo delle miniere Masseria Monteneve
(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 Mu-
seum** 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
Giovo – Vipiteno oppure ritorno lungo lo stesso
itinerario dell'andata. (I musei sono general-
mente chiusi il lunedì o la domenica.)

Info: www.provinz.bz.it/museenfuehrer





Ambulatorio medico: Municipio Luson (0472/413693) (martedì e venerdì 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:** Autofficina Kaser, Taxi e distributore carburante a Luson, via Luson 7 (0472/413930)

Banca: Banca Popolare dell'Alto Adige filiale Luson - Municipio (0472/413739)

Campo di calcetto: nella zona sportiva Petschied e in paese

Centro parapendio: corsi settimanali al Tulperhof (0472/413760)
Carta escursionistica di Luson, scala 1:25000

Concerti: musica popolare e classica a Luson e a Bressanone

Danze e animazione: Pub Rosental, ogni settimana a Bressanone sono aperti diversi pub e bar, Disco Max.

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

Emergenza: pronto intervento 118

Equitazione: Herolerhof (0472/413770)
Escursioni con le racchette da neve:

Lüsnerhof (0472/413633, www.naturhotel.it), ogni giorno escursioni guidate con le ciaspole

Funivia Plose: (da S. Andrea) in funzione dalla fine di giugno all'inizio di ottobre (0472/850095)

Gite organizzate: Giro delle Dolomiti, Merano, Lago di Caldaro, Gita all'Arca di Verona per lo spettacolo d'opera, Lago di Garda, Venezia. **Info:** Associazione Turistica (0472/413750)

Laghetto balneabile: con grande scivolo e zona relax (ingresso libero per gli ospiti in vacanza a Luson)

Mercati settimanali: a Bressanone ogni lunedì, a Bolzano ogni sabato
Noleggio di racchette da neve, bastoni e sci da fondo al Lüsnerhof (0472/413633)

Noleggio pullman: Mellauner (0472/413612, info@mellauner.com)

Noleggio slittini: presso Joasenhof a Valletta (0472/413621)

Parchi giochi per bambini: per bambini e ragazzi. Campo per il gioco della palla, skatepark, vicino al laghetto balneabile, Campo per il gioco della palla sulla riva del rio Lasanca

Parrucchiere: Salone Rita (parrucchiere per uomo e signora) (0472/413544)

Piscina e Wellness: Centro acquatico Aquarena – a Bressanone (0472/823670), 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 albergatore: Vedero con gli occhi dell'anima - Lukas Fischnaller

Libri del parco naturale e di Bressanone, Lüsner Dorfbuch, Schicksale einer unseligen Zeit. Lüsen 1914 – 1945

Die Ragginer-Voksmedizin in Lüsen

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

Shopping: piazza del paese a Luson – Gasser conveniente e servizio cordiale (panificio e pasticceria) Hinteregger (souvenir, bevande, casalinghi, fiori) Market Lüsen (alimentari, generi misti, edicola) Macelleria Daporta (speck e salumi) Plaickner Margerita (tabacchi, generi misti, abbigliamento) Pöder Ida ("bottegone") Centro storico di Bressanone (a 12 km da Luson)

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

Stazione dei Carabinieri: 0472/413721

Tennis: due campi da tennis a Luson, aperti da aprile a ottobre (0039/3460028480)

Vigili del Fuoco Luson: Emergenza 115 oppure 0472/331444

Wellness: con bagni, trattamenti estetici, massaggi e sauna al Naturhotel Lüsnerhof (0472/413633)

Altre informazioni: Associazione turistica di Luson (0472/413750, www.luesen.com), Associazione turistica di Bressanone (0472/836401, www.brixen.org)



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/Rest. Pub Rosental | 0472/413800 |
| Albergo Unterwirt | 0472/413731 |
| Bar/Pizzeria Plaseller | 0472/413710 |
| Bar Plaickner | 0472/413724 |
| Bar/Restaurant Lüsnerhof | 0472/413633 |
| Bar Verena | 0472/414030 |
| Bar Autoservice | 0472/413930 |
| Buschenschank Gruberhof | 0472/413529 |
| Buschenschank Niedert | 0472/413670 |
| Albergo Joasenhof | 0472/413621 |
| Buschenschank Löchlerhof * | 0472/413740 |
| Albergo Tulperhof | 0472/413760 |

Sull'Alpe...

| | |
|--------------------------|------------------|
| Rifugio Kreuzwiesenalm * | 0472/413714 |
| | cell 333 7484880 |
| Rifugio Turnaretscher * | 0474/501236 |
| Wieseralm * | cell 348 3403427 |
| Rifugio Monte Muro * | 0474/520059 |
| Rifugio Oberhauser * | 0472/413778 |
| Rifugio Roner | 0472/546016 |
| Rifugio Rastner | 0472/546422 |
| Rifugio Starkenfeld | 0472/454203 |

Fondovalle/Putia/Plose

| | |
|------------------------|------------------|
| Rifugio Kalkofen * | 0472/413723 |
| Malga Unterpiskoi * | |
| Rifugio Malga Schatzer | 0472/521343 |
| Rifugio Genziana | 0472/521259 |
| Rifugio Hals | 0472/521267 |
| Ütie de Börz | 0474/520066 |
| Ütie de Fomella * | 0474/520086 |
| Ütie de Göma * | 0474/520067 |
| Ütie de Vaciarä * | cell 339 7026003 |
| Rifugio Genova * | 0472/840132 |
| Malga Ochsen * | 0472/830781 |
| | cell 328 8433955 |
| Rifugio Plose | 0472/521333 |
| Rifugio Rossalm | 0472/521326 |

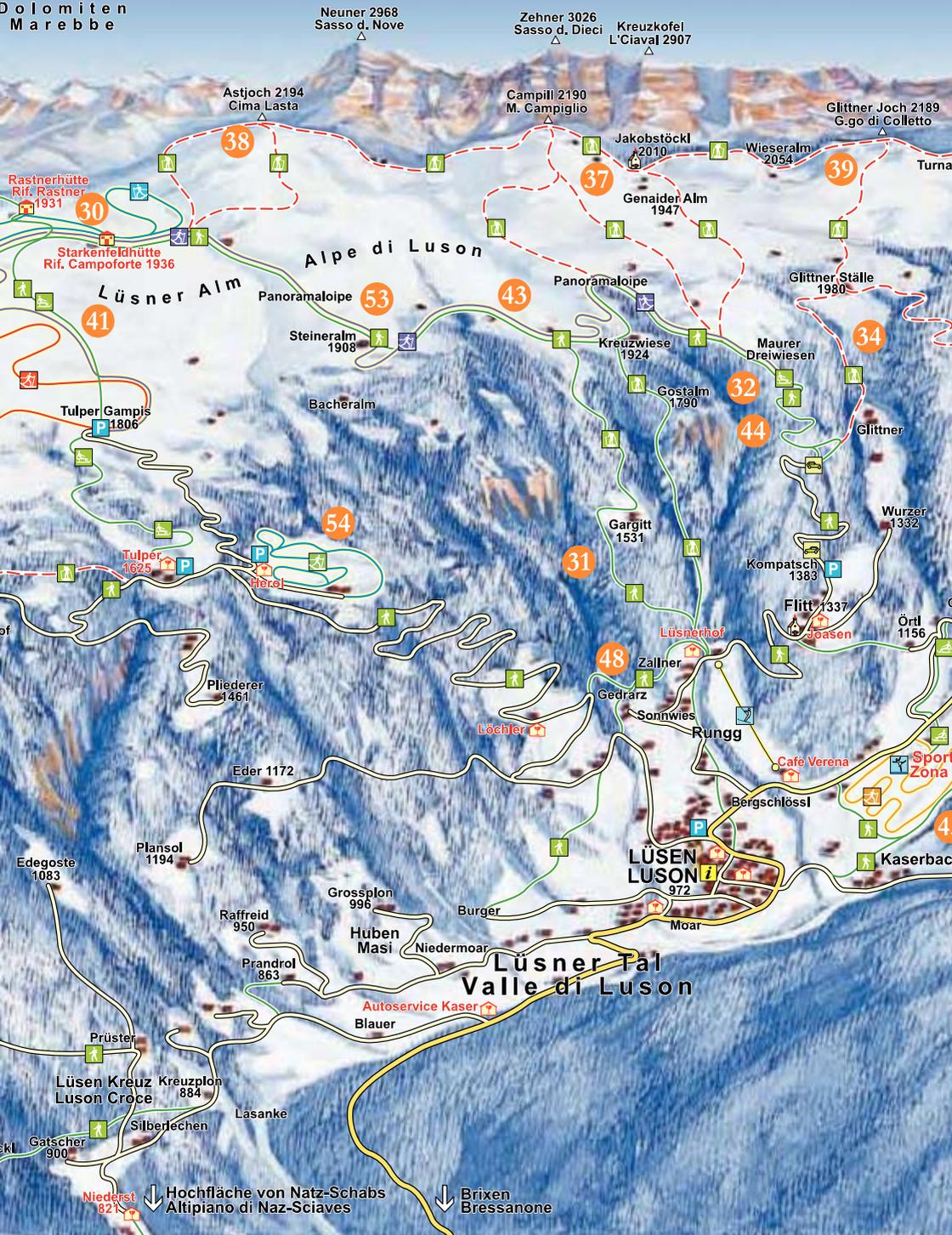
* chiuso in inverno (Prato Croce aperto nel fine settimana)



Enneberger
Dolomiti di



Dolomiten
Marebbe





| LEGENDE | LEGENDA |
|---------------------------------|--------------------------------|
| Hauptstraße | Strada principale |
| Nebenstraße | Strada secondaria |
| Bergstraße | Strada in montagna |
| Information | Informazioni |
| Parkplatz | Parcheggio |
| Privater Taxidienst | Servizio navetta priv. |
| Hotel, Gasthof, Restaurant, Bar | Hotel, Albergo Ristorante, Bar |
| Schutzhütte | Rifugio |
| Sessellift | Seggiovia |
| Skilift | Sciovia |
| Eislaufplatz | Campo pattinaggio |
| Rodenecker Almloipe | Pista fondo di Rodengo |
| Lüsner Almloipe | Pista fondo di Luson |
| " Panoramaloipe | Pista fondo Panorama |
| Petschieder Loipe | Pista fondo di Petschied |
| Loipen Gunggan | Piste fondo Gunggan |
| Rodelbahn | Pista slittini |
| Schneeschuh-Skitour | Itinerario sci-racchette |
| Winterwanderung | Camminata invernale |

Ausführung H. Kammerer - Brixen

Prefisso 0472/numero telefonico

Hotel

**** Naturhotel Lüsnerhof

Rungger Str. 20 - Tel. 413633 - Fax 413592 - www.naturhotel.eu - info@naturhotel.eu



Vitalpina

**** S Familienhotel Sonnwies - Alter Rungger Weg 19

Tel. 413533 - Fax 414291 - www.sonnwies.com - info@sonnwies.com



**** S Alpenidyllhotel Bergschlössl - Lüsner Str. 24

Tel. 413933 - Fax 413649 - www.bergschloessl.com - info@bergschloessl.com



*** Genießberhotel Rosental

Dorfasse, 5 - Tel. 413800 - Fax 413900 - www.hotelrosental.com - info@hotelrosental.com

Pensioni / alberghi / rifugi

** Pension Herolerhof - Berg 1 - Tel. 413770 - Fax 414300 - www.urlaub-bauernhof.com - info@urlaub-bauernhof.com

** Pension Kompatscherhof - Flittner Str. 6 - Tel. u. Fax 413600 - www.kompatscherhof.it - info@kompatscherhof.it

* Pension Alpenrose - St. Georg Weg 9 - Tel. u. Fax 413779

* Pension Balbeinhof - Petschieder Str. 2 - Tel. u. Fax 413780

* Gami Gruber - König-Arnulf-Weg, 2 - Tel. u. Fax 413715

* Pension Kreuzplonerhof - Kreuzner Str. 6 - Tel. u. Fax. 413720

* Pension Löchlerhof - Berger Str. 16 - Tel. u. Fax 413740 - www.loechlerhof.com - info@loechlerhof.com

* Pension Rastnerhof - Berg, 11 - Tel. 413625 Fax 414207 - www.pension-rastnerhof.com - pension-rastnerhof@virgilio.it

* Gasthof Tulperhof - Berg, 3 - Tel. u. Fax. 413760

* Pension Zalnerhof - Rungger - Str. 19 - Tel. u. Fax. 413714 - www.zalnerhof.com - zalnerhof@dnet.it

Schutzhütte Kreuzwiesenalm/Lüsneralm - Tel. 413714 - Handy 333 7484880 - www.kreuzwiesenalm.com

Residence / appartamenti e stanze private

*** Residence Tirol - König-Arnulf-Weg, 3 - Tel. 413768 Fax 413837 - www.residencetirol.com - info@residencetirol.com

**** Grünfelder - Unterungger Str. 5 - Tel. 413632 - Fax 414221 - www.ferienhaus-gruenfelder.com - info@ferienhaus-gruenfelder.com

**** Residence Lusina - St. Florian Weg 1 - Tel. 413633 - Fax 413592 www.naturhotel.eu - info@naturhotel.eu

**** Wiesenhang - NH Lüsnerhof - Runggerstr. 5 - Tel. 413633 - Fax 413592 www.naturhotel.eu - info@naturhotel.eu

** Haus Niederkofler - Gasseroler Weg, 1 - Tel. 413709

** Zimmervermietung Oberhauser - König-Arnulf-Weg, 5 - Tel. 413608

* Ferienwohnung Grossenhaus- Dorfasse 20, Tel. 413734

Agriturismo

**** Gatscherhof - Kreuzner Str. 9 - Tel. u. Fax. 413767 - gatscherhof@virgilio.it

**** Großplonerhof , Huben, 6 - Tel. 413748 - www.grossplonerhof.com - info@grossplonerhof.com

**** Sorgenhof - Alter Rungger Weg, 19 - Tel. 413533 Fax 414291 - www.sonnwies.com - info@sonnwies.com

**** Villpederhof, Berg 14, Tel. + Fax 413753 - villpederhof@dnet.it

**** Watscherhof - Alter Rungger Weg, 1 - Tel. u. Fax. 413764 - nieego@dnet.it

**** Ferienwohnung Gedrarzerhof - Rungger Str. 8 - Tel. 413951 - gedrarzerhof@akfree.it

**** Pardellerhof - Rungger Str. 1 - Tel. 413713 Fax. 413828 - www.pardellerhof.com - info@pardellerhof.com

**** Ferienwohnung Wieserhof - Berg, 6 - Tel. 413547

Santer Dependance Zalnerhof - Rungger Str. 19 - Tel. 413714 - zalnerhof@dnet.it www.zalnerhof.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.

