

Consigli per escursioni con il pullman di linea – orari estivi

Lüsen – Lüsner Alm Luson – Malga di Luson

16.06. – 06.10.2019

(Einzelfahrt Lüsen – Flitt 1,50 €; Lüsen – Herol/Tulper 1,50 €; Lüsen – Zumis 3,50 €; Kinder unter 6 Jahre gratis)
(viaggio singolo Luson – Flitt 1,50 €; Luson-Herol/Tulper 1,50 €; Luson-Zumis 3,50 €, bambini sotto i 6 anni gratis)

Lüsen - Lüsner Alm / Rodenecker Alm 326			
Flitt (Lüsner Alm)	9.40	15.55	17.05
Rungg	9.45	16.00	17.10
Lüsen, Dorf - Feuerwehrhalle	9.50	16.05	17.15
Herol/Tulper	10.04	16.19	
Zumis	10.14	16.29	

Rodenecker Alm / Lüsner Alm - Lüsen 326			
Zumis		10.30	16.30
Herol/Tulper		10.41	16.41
Lüsen, Dorf - Feuerwehrhalle	9.25	10.55	16.55
Rungg	9.30	15.50	17.00
Flitt (Lüsner Alm)	9.35	15.55	17.05

Escursione panoramica sull'Alpe di Luson parcheggio Tulper Gampis – sentiero Griebelsteig – rifugio Kreuzwiese – Valletta (si consiglia la variante attraverso il Giogo d'Asta) (v. guida escursionistica pag. 23) o il sentiero Confinweg da Zumis (v. guida escursionistica pag. 21)

Visita al biotopo Albero Tulper – maso Gschlorer Hof – Rifugi Roner, Rastner o Starkenfeld – ritorno all'albergo Tulper passando per la malga Gampis (v. guida escursionistica pag. 20)

Lüsen/Luson – Plose

Mi.-Me. 27.05. – 09.10.2019

Gäste von Lüsen erhalten beim Gastgeber Gratis-Fahrkarte. (Einzelfahrt 3,00 €; Kinder unter 14 Jahre gratis)
Chi soggiorna a Luson riceverà un biglietto gratuito dal proprio albergatore. (viaggio sing. 3,00 €; bambini sotto i 14 anni gratis)

Lüsen - Plose	
Flitt	
Rungg	9.45
Lüsen, Dorf - Feuerwehrhalle	9.50
Lüsen, Kreuz	9.53
Walder	9.57
Guggenbichl	10.01
Karnol	10.04
Vill	10.07
Umlaufbahn Plose	10.10

Plose - Lüsen	
Umlaufbahn Plose	16.00
Vill	16.03
Karnol	16.06
Guggenbichl	16.09
Walder	16.13
Lüsen, Kreuz	16.17
Lüsen, Dorf - Feuerwehrhalle	16.20
Rungg	16.25
Flitt	16.30

Woody Walk, percorso per famiglie: Kreuztal – rifugio Rossalm; 180 m ↑↓, 5 km

Cima Plose e Alta Via di Bressanone: durata da Kreuztal: 600 m ↑↓, 3 ore e ½, 10 km.

Discesa a Luson: attraverso l'Alta Via di Bressanone, malga Ochsenalm, Nibenol, Luson; durata 4 ore e ½, 340 m ↑, 1.400 m ↓, 10 km (v. guida escursionistica pag. 38)

Luson – Passo Erbe

Mo.-Lu. & Fr.-Ve. 20.05. – 28.10.2019

Gäste von Lüsen erhalten beim Gastgeber Gratis-Fahrkarte. (Einzelfahrt 3,00 €; Kinder unter 14 Jahre gratis)
Chi soggiorna a Luson riceverà un biglietto gratuito dal proprio albergatore. (viaggio sing. 3,00 €; bambini sotto i 14 anni gratis)

Lüsen - Würzjoch	
Lüsen, Dorf - Feuerwehrhalle	9.35
Rungg	9.45
Abzw. Rungg	9.50
Petschied	9.55
Kalkofenhütte	10.05
Abzw. Afers	10.10
Würzjoch	10.20
Geweihte Wasser	10.25

Würzjoch - Lüsen	
Würzjoch	15.20
Abzw. Afers	15.30
Kalkofenhütte	15.35
Stadl	15.38
Petschied	15.45
Rungg	15.55
Lüsen, Dorf - Feuerwehrhalle	16.05

Monte Muro, escursione in vetta: facile escursione con vista sulle Alpi del Zillertal. Da Fontanella, 590 m ↑↓, 9,5 km, 3 ore e ½ (v. guida escursionistica pag. 39)
Ritorno con bus da Stadl (↓800 m) o salita fino passo delle Erbe.

Escursione in quota all'Alpe di Luson (rifugio Monte Muro, Passo di Luson – laghetto Glittner See) da Fontanella, discesa via Valletta 600 m ↑, 1.100 m ↓, 4 ore e ½, 14 km. È possibile ritornare da Valletta con autobus di linea con passaggi alle ore 15.55 o 17.05.

Dal rifugio Kalkofenhütte: il sentiero dei cirmoli

Escursione rilassante con vista meravigliosa sul Gruppo del Putia. 360 m ↑↓, 9,5 km, 2 ore e ½ (v. guida escursionistica pag. 24)

Escursione al Parco Naturale Sasso Putia dal Passo delle Erbe, 452 m ↑↓, 9 km, 2 ore e ½ (v. guida escursionistica pag. 25)

CONSIGLIO WELLNESS DELLA SETTIMANA

Rituale Bagni Alpini - un'esperienza unica nelle Alpi

Riscaldamento nel bagno di vapore inondato dall'aroma del legno di cirmolo. L'umidità aprirà i pori della pelle; breve pausa per una tisana o per rinfrescarsi con acqua Grander e frutta nella distilleria delle erbe; bagno antigravitazionale nella grotta salina, riservata solo a voi due per 45 minuti; riposo nella mansarda delle coccole, nel reparto inalazioni e in estate nel giardino delle erbe.

Durata ca 2,5 h € 35,00 a persona, sconto del 20 % se prenotate tra le 10 alle 14



Massaggio totale copro con olio alle erbe in coppia nella casetta dei Bagni Alpini con entrata nella grotta salina:

RilassateVi profondamente, eliminate lo stress e lasciateVi portare il corpo a uno stato benefico di tranquillità interiore

€ 90,00 a persona; € 70,00 a persona se prenotate tra le 10 e le 15

Visitate il laghetto naturale di Luson, dotato di scivolo gigante.

Alla reception otterrete i biglietti per entrare gratuitamente.



Noleggio biciclette



Noleggio Mountainbike gratuito, € 15,00 per le biciclette Fully (sospensione anche dietro), € 30,00 per le biciclette elettriche.

Vi preghiamo di riservare le biciclette la sera prima alla reception. Grazie!

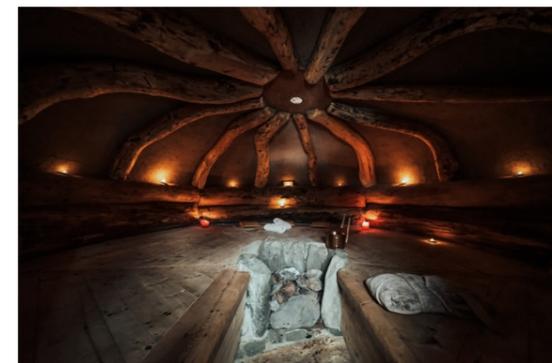
LUSON APP: Scaricate l'applicazione Luson-App con i migliori consigli di escursione a Luson con piantine, GPS e punti di ristoro sul Vostro smartphone.



Potete trovare tutte le informazioni attuali sul programma settimanale, offerte speciali per trattamenti e massaggi e molto altro sul nostro **Guestnet**:
(www.luesnerhof.guestnet.info)



Seguiteci su Facebook e Instagram per essere sempre aggiornati.



DAL 22 AL 28 LUGLIO 2019

PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ 22 LUGLIO	MARTEDÌ 23 LUGLIO	MERCOLEDÌ 24 LUGLIO	GIOVEDÌ 25 LUGLIO	VENERDÌ 26 LUGLIO	SABATO 27 LUGLIO	DOMENICA 28 LUGLIO
<p>Partenza: 09:40 Rientro: ca. 16.00</p> <p>Escursione guidata fino al Monte Muro, invitiamo al pranzo nella nostra malga Maurerberg <i>con Franz</i></p> <p>Partenza dall'albergo con il pullman di linea fino al parcheggio Pè de Börz. Escursione fino alla baita Monte Muro e salita fino alla cima del Monte Muro (2.333 m) con bella vista panoramica. Discesa alla nostra malga dove invitiamo al pranzo. Rientro al parcheggio Stadl e con l'auto-bus pubblico all'albergo.</p> <p>3,5 h 8 km ↗ 450 m ↙ 590 m</p> <p>Variante corta: Escursione facile alla malga Maurerberg</p> <p>Dal parcheggio Pe de Börz fino alla malga Maurerberg, passando il rifugio Pecol con vista panoramica al Sasso Putia. Invitiamo al pranzo nella nostra malga.</p> <p>2,5 h 7 km ↗ 100 m ↙ 360 m</p> <p>Inoltre è possibile di raggiungere la nostra malga dal parcheggio Stadl (1 ora di camminata).</p>  <p>Partenza: 14:40 Rientro: ca. 16.00</p> <p>Escursione alla scoperta delle erbe nei pressi dell'Hotel <i>con Herta</i></p> <p>Camminando impariamo le erbe aromatiche che ci circondano. Un tratto verrà fatto a piedi nudi.</p> <p>Qi Gong con Franz 08:00 @ Incontro alla Reception</p> <p>Produzione di un shampoo alle erbe <i>con Herta</i> 16:00 @ Casetta Bagni Alpini; durata circa 45Min.</p> <p>Peeling al sale 16:30 @ Bagno turco</p> <p>Gettata di vapore con un tonico per la pelle 17:20 @ Sauna panoramica</p>	<p>Partenza: 09:40 Rientro: ca. 15:00</p> <p>Escursione alla scoperta delle erbe aromatiche sull'Alpe di Luson <i>con Herta</i></p> <p>Partenza dall'albergo con il pullman di linea fino al parcheggio Herol. Camminando sull'Alpe di Luson in compagnia di Herta Grünfelder, esperta di erbe officinali, apprenderemo interessanti informazioni sul territorio e i suoi abitanti ma soprattutto sulle erbe officinali e i loro effetti terapeutici. Sosta al rifugio Kreuzwiese; Discesa per Gargitt all'albergo o su richiesta servizio navetta dal parcheggio Schweiger Böden.</p> <p>3h 9km ↗ 400 m ↙ 300 m</p>  <p>in alternativa</p> <p>Partenza: 10:00 Rientro: ca. 14:30</p> <p>Tour con le biciclette elettriche sulla malga di Luson <i>con Manni</i></p> <p>Partenza dall'hotel verso il parcheggio Zumis, di là per gli altipiani della malga di Luson con sosta alla Kreuzwiesenhütte. Discesa per la frazione Valetta fino all'albergo.</p> <p>Costo 30 € con E-Bike, min. 4, max. 11 persone</p> <p>3,5 h 30 km ↗ ca. 950 m</p> <p>Qi Gong con Franz 08:00 @ Incontro alla Reception</p> <p>Vaporizzazione alle erbe nella capanna sudatoria e Kneipp ore 17:00 @ Capanna sudatoria</p>	<p>Partenza: 03:30 Rientro: ca. 09:30</p> <p>Escursione all'alba sul Monte Campiglio (2.190 m) <i>con Herta Maria</i></p> <p>Partenza dall'albergo in pulmino fino al parcheggio Schweiger Böden. Dal parcheggio ci metteremo in cammino in modo da arrivare alla meta circa quindici minuti prima del sorgere del sole. La discesa a ritmi più rilassati ci porterà al rifugio Kreuzwiese (possibilità di fare colazione, supplemento € 12) e poi scenderemo al parcheggio Schweiger Böden. Rientro in albergo in pulmino per la prima colazione.</p> <p>3 h 8 km ↗ ↙ 390 m</p>  <p>in alternativa</p> <p>Partenza: 09:40 Rientro: ca. 17:00</p> <p>Escursione sulla Plose con discesa fino a Luson <i>con Raimund</i></p> <p>Partenza dall'albergo con il pullman di linea fino a S. Andrea. Salita con la funivia (12€ a persona) fino a Valcroce. L'escursione porta da Valcroce alla malga Hubis (ristoro) con rientro a piedi a Kaserbach a Luson o sull'Alta Via di Bressanone alla funivia.</p> <p>5-6 h 18 km ↗ 400 m ↙ 1.400 m Tour impegnativo!</p> <p>Yoga con Karolin 15:30 @ Jurte</p> <p>Rituale della capanna sudatoria 16:00 @ Capanna sudatoria min. 7 persone</p> <p>Peeling al sale 16:30 @ Bagno turco</p>	<p>Partenza: 09:30 @ Piazza di Luson Rientro: ca. 14:00</p> <p>Camminare nel bosco, imparare a respirare e degustare formaggio di capra <i>con Raimund</i></p> <p>Incontro per la camminata alle ore 09.30 nella piazza centrale di Luson. Passeggiando nella valle del Rio Casera con Raimund ci lasceremo trasportare indietro nel tempo: Presso il vecchio mulino e la vecchia segheria ispireremo con consapevolezza e lasceremo che il silenzio influisca su di noi. Per acuire la nostra percezione, percorreremo dei tratti anche a piedi scalzi. L'escursione si concluderà con una degustazione di formaggi al maso Blauschmidt—Durata: ca. 3 ore</p> <p>Rientro al benzinaio Kaser e dà lì con l'autobus pubblico all'albergo Potete usufruire dell'autobus pubblico alle ore 09.13 o andare a piedi circa 20 minuti.</p> <p>in alternativa</p> <p>Partenza: 09:30 Rientro: ca. 15:30 Escursione sul Monte Forca grande <i>con Robert</i></p> <p>Partenza dall'albergo in pulmino fino a Stadel. Escursione lungo la valle romantica fino alla Forcella Luson. Dopo proseguiremo fino al Monte Forca Grande (2.570 m) dove invitiamo al picnic! Rientro fino al parcheggio "Kalkofen".</p> <p>4 h 9 km ↗ 600 m ↙ 750 m Costo per trasporto, picnic e guida €18,00</p> <p>in alternativa</p> <p>Partenza: 10:00 Rientro: ca. 14:30</p> <p>Tour con le biciclette elettriche alla Malga Maurerberg <i>con Franz</i></p> <p>Partenza dall'hotel verso il parcheggio Stadl e fino alla malga di proprietà. Lì prepareremo il pranzo per Voi. Stessa discesa.</p> <p>Costo 30 € con E-Bike, min. 4, max. 10 persone 2,5 h 18 km ↗ ↙ ca. 800 m</p> <p>C'è la possibilità di restare sulla malga per il pomeriggio e di fare sauna—costo 10,00 € - anche possibile per non partecipanti—se vengono su dal parcheggio Stadl a piedi.</p> <p>Vaporizzazione alle erbe nella capanna sudatoria e Kneipp ore 17:00 @ Capanna sudatoria</p> <p>Qi Gong con Franz 08:00 @ Incontro alla Reception</p> <p>Corso d'arrampicata per bambini sotto il Sasso Putia 09:30 @ Incontro al parcheggio Passo delle Erbe Costo: 30,00 € - da prenotare alla reception entro le ore 13.00 del giorno prima</p>	<p>Partenza: 09:00 Rientro: ca. 16:30</p> <p>Escursione sul Piccolo Sasso Putia <i>con Manni</i></p> <p>Partenza dall'albergo in pulmino fino al Passo delle Erbe (1.998m). Da qui parte il sentiero nr. 8A che conduce alla forcella del Putia (2.357m) – breve attraversamento e salita su versante sud del massiccio fino a raggiungere la piccola cima (2.813 m); invitiamo al picnic con grandiosa vista sull'intero arco dolomitico. Rientro al parcheggio come all'andata.</p> <p>5 h 12 km ↗ ↙ 900 hm; tour impegnativo Costo per trasporto, picnic e guida € 18,00</p> <p>in alternativa</p> <p>Partenza: 09:40 Rientro: ca. 16:00</p> <p>Escursione meditativa sul sentiero dei Cirmoli <i>con Herta Maria</i></p> <p>Partenza con il pullman di linea fino a Kalkofen. Il sentiero conduce lungo il fiume Gunggan fino alla malga Unterpiscoi, si prosegue per la malga Halsl e si sale per la malga Schatzerhütte (ristoro). Discesa per i prati Gampen e Runggatscher fino a Kalkofen. Ritorno in albergo con il pullman di linea.</p> <p>3,5 h 9,5 km ↗ ↙ 360 m</p>  <p>Esercizi per la schiena con Karolin 15:30 @ Jurte</p> <p>Peeling al sale 16:30 @ Bagno turco</p> <p>Gettata di vapore detossinante 17:20 @ Sauna panoramica</p>	<p>Partenza: 09:00 Rientro: 16:30</p> <p>Escursione nelle Dolomiti alla Forcella de Furcia e malga Kaserill nella Val di Funes <i>con Manni</i></p> <p>Partenza dall'hotel in pulmino fino al parcheggio Zannes nella Val di Funes (1.680 m); Salita per Tschantschenon fino alla Forcella de Furcia (2.293m) e poi discesa alla malga Kaserill, dove facciamo sosta. Rientro al punto di partenza.</p> <p>4,5 h 13 km ↗ ↙ 720 m</p> <p>Costo per trasporto e guida €18,00</p>  <p>Yoga con Karolin 15:30 @ Jurte</p> <p>Peeling al sale 16:30 @ Bagno turco</p> <p>Gettata di vapore al profumo di wild thyme 17:20 @ Sauna panoramica</p>	<p>Santa Messa in lingua tedesca 08:30 Chiesa di Luson</p> <p>Santa messa sulla cima Lasta, musica con strumenti a fiato di un gruppo della banda musicale di Chienes ore 11:30</p> <p>Peeling al sale 16:30 @ Bagno turco</p> <p>dalle ore 18.30 Aperitivo di Benvenuto e presentazione del programma settimanale con musica della casa</p>
dalle ore 21.30 Film su Luson	ore 21.00 Degustazione vini con Franz Costo: 11 € p. p. @ Taverna	dalle ore 19.00 Grigliata all'aperto con musica della casa	dalle ore 21.00 Vi invitiamo al nostro falò; Franz suona la fisarmonica e vi offre una grappa		dalle ore 19:30 Mani suona la fisarmonica	