

## Pullman sull'alpe di Luson con un consiglio per un'escursione

### Ogni Lunedì:

**Consiglio:** partendo dal parcheggio Tulper fino il rifugio Kreuzwiese— discesa per Flitt/Valetta

**Partenza** dall'albergo fino il parcheggio Tulper: ore 09:45

**Ritorno** da Flitt/Valetta fino l'albergo: ore 16.00

### Consiglio:

**Partenza** dall'albergo fino il parcheggio Tulper: ore 09:45

**Ritorno** dal parcheggio Tulper fino l'albergo: ore 16.20

### Ogni venerdì:

**Consiglio:** dal parcheggio Zumis fino il rifugio Starkenfeld— discesa per li parcheggio Tulper

**Partenza** dall'albergo fino il parcheggio Zumis: ore 09:45

**Ritorno** dal parcheggio Tulper l'albergo: ore 15.02

### Biglietti gratuiti alla reception

## LÜSEN/LUSON - PLOSE fino il 29.03.2020

HINFAHRT	S 4		ANDATA
Lüsen Rungg	ab 08:20	10:00	Luson Ronco
Umlaufbahn Plose	08:55	10:35	Funivia Plose

## PLOSE - LÜSEN/LUSON

RÜCKFAHRT	S 4		RITORNO
Umlaufbahn Plose	14:20	16:30	Funivia Plose
Lüsen	14:45	16:55	Luson

Seguitemi su Facebook e Instagram per essere sempre aggiornati.



## Esperienze culturali a Bressanone

### Venerdì 14 febbraio

**Proposta della settimana:** Plose Nights 2020 dalle ore 18:00 alle ore 23:00. Apertura serale della cabinovia Plose per poter ciaspolare verso i rifugi aperti, godersi una gustosa cena e ritornare con slittino o in cabinovia a valle.

**Mercato agricolo:** ogni mercoledì e sabato dalle ore 7.30 alle 13:00 in Piazza Artmanno e in via Bastioni Maggiori

La zona pedonale nel centro storico di Bressanone invita allo shopping. Negli esclusivi negozi troverete tutto ciò che il vostro cuore può desiderare. Orari d'apertura dei negozi: lunedì a venerdì ore 9:00-13:00 e 14:30-19:00, Sabato ore 9:00-13:00 e 14:00-18:00.

### INFORMAZIONI

#### Escursioni con le ciaspole:

L'escursione con guida è inclusa nel prezzo, per le ciaspole, i bastoncini e la trasferta con i nostri mezzi calcoliamo 12,00 € a persona.

#### Slittino:

Potete prendere gli slittini che sono a completa disposizione (senza quota di noleggio) all'entrata laterale dell'hotel.

#### Noleggio sci:

dalle ore 8.00 alle ore 11.00 alla stazione a valle dello skilift accanto al bar Verena Tel. 3475470931

N.B: Se ci sono escursioni con partenza dal parcheggio Kalkofen c'è la possibilità di usufruire solo il Transfer— per escursionisti e sciatori fondo ad un costo di € 5,00.

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)



**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.



DAL 10 AL 16 FEBBRAIO

PROGRAMMA SETTIMANALE

<p style="text-align: center;"><u>LUNEDÌ</u> 10 FEBBRAIO</p>	<p style="text-align: center;"><u>MARTEDÌ</u> 11 FEBBRAIO</p>	<p style="text-align: center;"><u>MERCOLEDÌ</u> 12 FEBBRAIO</p>	<p style="text-align: center;"><u>GIOVEDÌ</u> 13 FEBBRAIO</p>	<p style="text-align: center;"><u>VENERDÌ</u> 14 FEBBRAIO</p>	<p style="text-align: center;"><u>SABATO</u> 15 FEBBRAIO</p>	<p style="text-align: center;"><u>DOMENICA</u> 16 FEBBRAIO</p>
<p>Partenza: 09:30   Rientro: ca. 15:30</p> <p><b>Ciaspolata guidata alla Cima Lasta con Herbert</b></p> <p>Partenza dall'albergo in pulmino fino al parcheggio Tulper Gampis—camminata fino alla Cima Lasta e al rifugio Kreuzwiese con sosta.</p> <p>Discesa al parcheggio Oberflitt.</p> <p>Discesa in slittino possibile!</p> <p>3,5 h   10 km   ↗ 450 m ↘ 550 m</p> <p style="text-align: center;"><b>in alternativa</b></p> <p>Partenza: 09:40   Rientro: ca. 15:30</p> <p><b>Ciaspolata guidata sull'Alpe di Luson (escursione più corta) con Robert</b></p> <p>Partenza dall'albergo in pulmino fino al parcheggio Tulper Gampis—camminata fino al rifugio Kreuzwiese con sosta.</p> <p>Discesa al parcheggio Oberflitt.</p> <p>Discesa in slittino possibile!</p> <p>2,5 h   8 km   ↗ 250 m ↘ 430 m</p>  <p style="text-align: center;"><b>Qi Gong con Franz</b> 08.00 @ Ritrovo alla Reception</p> <p style="text-align: center;"><b>Consulenza trattamenti</b> 09:00 @ Reception centro benessere (1° piano)</p> <p style="text-align: center;"><b>Gettata di vapore al pino mugo</b> 17:20 @ Sauna panoramica</p> <p style="text-align: center;">ore 21.15 <b>Film su Luson nella taverna</b></p>	<p>Partenza: 09:30   Rientro: ca. 15:45</p> <p><b>Escursione fino al Monte Muro, invitiamo al pranzo nella nostra malga Maurerberg con Manni</b></p> <p>Salita per il bosco, fino la prima cima (2.230 m) con vista panoramica sulle Dolomiti.</p> <p><b>Discesa alla nostra malga, nella quale invitiamo al pranzo e al vin brulé.</b></p> <p>3,5 h   11 km   ↗ 650m</p> <p style="text-align: center;"><b>in alternativa</b></p> <p>Partenza: 10:15   Rientro: ca. 15:45</p> <p><b>Ciaspolata facile alla nostra malga Maurerberg con Franz</b></p> <p>Partenza col pulmino fino a Stadl (1.600 m). Salita facile sul sentiero forestale fino alla malga. Vista sul Sasso Putia.</p> <p><b>Invitiamo al pranzo con vin brulé.</b></p> <p>2 h   7 km   ↗ 300m</p>  <p style="text-align: center;"><b>Qi Gong con Franz</b> 17.30 @ Ritrovo alla Reception</p> <p style="text-align: center;">dalle ore 19.00 <b>Musica all'arpa</b></p>	<p>Partenza: 09:30   Rientro: ca. 15:30</p> <p><b>Ciaspolata fino al laghetto Glittner con Manni</b></p> <p>Partenza dall'albergo in pulmino fino al parcheggio Oberflitt. Camminata per la strada forestale fino alle capanne Glittner Ställe e salita all'altura Glittner Joch (2.190m). <b>Invitiamo al picnic.</b> Discesa per la malga Hernegl al parcheggio.</p> <p>3,5 h   9 km   ↗ 550 m</p>  <p style="text-align: center;"><b>in alternativa</b></p> <p>Partenza: 09:30   Rientro: ca. 15:45</p> <p><b>Ciaspolata guidata al rifugio Halsl con Robert</b></p> <p>Partenza dall'albergo in pulmino fino al parcheggio Kalkofen.</p> <p>Camminata per i boschi di cirmolo fino al rifugio Halsl (1.966 m) con ristorante. Discesa lungo il torrente al punto di partenza.</p> <p>2,5 h   7 km   ↗ 350m,</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Partenza: 07:30</p> <p><b>Sellaronda</b></p> <p>Guida e transfer</p> <p>Costo: € 25,00</p> </div> <p style="text-align: center;"><b>Yoga con Karolin</b> 15:30 @ Sala ginnastica</p> <p style="text-align: center;"><b>Peeling al sale</b> 16:30 @ Bagno turco</p> <p style="text-align: center;"><b>Gettata di vapore alla lavanda</b> 16:30 @ Sauna panoramica</p> <p style="text-align: center;"><b>Gettata di vapore detossinante</b> 17:20 @ Sauna panoramica</p> <p style="text-align: center;">dalle ore 19.00 <b>Musica della casa</b></p>	<p>Partenza: 09:30   Rientro: ca. 15:30</p> <p><b>Ciaspolata sotto il Sasso Putia con Manni</b></p> <p>Partenza dall'albergo in pulmino fino a Kalkofen.</p> <p>Passeggiata ai piedi del Sasso Putia sul Passo delle Erbe.</p> <p><b>Ristoro nella baita Ütia de Börz.</b></p> <p>2,5 h   7,5 km   ↗ 400 m</p> <p style="text-align: center;"><b>in alternativa</b></p> <p>Partenza: 10:30   Rientro: ca. 15:30</p> <p><b>Ciaspolata facile fino al Passo delle Erbe con Robert</b></p> <p>Partenza dall'albergo in pulmino fino a Kalkofen.</p> <p>Passeggiata facile e non impegnativa fino al Passo delle Erbe.</p> <p><b>Ristoro nella baita Ütia de Börz.</b></p> <p>2 h   7,5 km   ↗ 300 m</p>  <p>Partenza: 14.00</p> <p><b>Discesa in slittino</b></p> <p>Servizio navetta al parcheggio Kalkofen—discesa col slittino fino Pezzè—gratuito.</p> <p style="text-align: center;"><b>Gettata di vapore al cirmolo</b> 16:30 @ Sauna panoramica</p> <p style="text-align: center;"><b>Gettata di vapore con un tonico per la pelle</b> 17:20 @ Sauna panoramica</p> <p style="text-align: center;">ore 17.00 <b>The Superstar chocolate con Sommelierè Ivana e Armin di Karuna bio cioccolato</b></p> <p>Cioccolata in combinazione con vini 25,00 € a persona @Taverna –1</p> <p style="text-align: center;">dalle ore 19.00 <b>Musica della casa</b></p>	<p>Partenza: 09:30   Rientro: ca. 15:45</p> <p><b>Ciaspolata guidata alla malga Zirm con pranzo in baita con Robert</b></p> <p>Partenza col pulmino fino a Stadl (1.583 m). Escursione romantica per la valle dei cirmoli fino alla malga. <b>Sosta nella baita con maccheroni alla Zirmalm e vin brulé.</b></p> <p>2,5 h   6 km   ↗ 400 m</p> <p style="text-align: center;"><b>in alternativa</b></p> <p>Partenza: 09:40   Rientro: ca. 15:30</p> <p><b>Escursione meditativa sulla malga di Luson con Herta</b></p> <p>Partenza dall'albergo in pulman fino al parcheggio Zumis. Camminata fino alla malga <b>Rastner o Starkenfeldhütte con sosta.</b> Ritorniamo per Gampis al parcheggio Tulper, dove prendiamo il pulman fino all'albergo. Possibilità di discesa con lo slittino. (da prendere dall'albergo) costi 10 €</p> <p>Ticket per il pulman ed informazioni sopra la fermata alla reception!</p> <p>3 h   9km   ↗ 200 m ↘ 300 m</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Partenza: 10:30   Rientro 13:30</p> <p><b>Sci di fondo con Manni</b></p> <p>Manni vi accompagna e vi insegna sci di fondo sull'Alpe di Luson, ca. 2 h, € 20,00 per il noleggio dell'attrezzatura e il trasporto. Min. 3 persone</p> </div> <p style="text-align: center;"><b>Ginnastica per la schiena con Karolin</b> 15:30 @ Ritrovo alla Reception</p> <p style="text-align: center;"><b>Peeling al sale</b> 16:30 @ Bagno turco</p> <p style="text-align: center;"><b>Gettata di vapore al limone</b> 16:30 @ Sauna panoramica</p> <p style="text-align: center;"><b>Gettata di vapore „Ötzi“</b> 17:20 @ Sauna panoramica</p> <p style="text-align: center;">alle ore 21.00 <b>Birilli sul ghiaccio</b></p>	<p>Partenza: 09:30   Rientro: ca. 15:30</p> <p><b>Ciaspolata sul Monte Campiglio con Robert</b></p> <p>Partenza dall'albergo in pulmino fino al parcheggio Oberflitt — camminata fino alla cima del Monte Campiglio (2.190 m). Vista panoramica. <b>Sosta al rifugio Kreuzwiese.</b></p> <p>Discesa al parcheggio Oberflitt.</p> <p>3 h   8 km   ↗ 550 m</p>  <p style="text-align: center;"><b>Qi Gong con Franz</b> 08.00 @ Ritrovo alla Reception</p> <p style="text-align: center;"><b>Yoga con Karolin</b> 15:30 @ Ritrovo alla Reception</p> <p style="text-align: center;"><b>Peeling al sale</b> 16:30 @ Bagno turco</p> <p style="text-align: center;">dalle ore 18.30 <b>Aperitivo di benvenuto con presentazione del programma settimanale e musica all'arpa</b></p> <p style="text-align: center;">dalle ore 19.00 <b>Mani suona la fisarmonica</b></p>	<p>Partenza: 09:30   Rientro: ca. 15:45</p> <p><b>Ciaspolata guidata alla malga Zirm con pranzo in baita con Robert</b></p> <p>Partenza col pulmino fino a Stadl (1.583 m). Escursione romantica per la valle dei cirmoli fino alla malga. <b>Sosta nella baita con maccheroni alla Zirmalm e vin brulé.</b></p> <p>2,5 h   6 km   ↗ 400 m</p>  <p style="text-align: center;">dalle ore 18.30 <b>Aperitivo di benvenuto con presentazione del programma settimanale e musica all'arpa</b></p> <p style="text-align: center;">dalle ore 19.00 <b>Mani suona la fisarmonica</b></p>