

Sabato

SLOW YOGA FLOW CON SOFI

ORE 08:00 - 09:00

Yoga dinamico, dove combiniamo movimento e respirazione in un flusso.

Difficoltà: facile-media
max: 9 ospiti

E' richiesta la prenotazione.



CIASPOLATA GUIDATA AL CAMPILL

ORE 09:40 - 15:30

Partenza dall'albergo in pulmino fino al parcheggio Schweiger Böden > Camminata su strada alpestre fino alla cima del Monte Campill (2.190m) con bella vista sulle Dolomiti > invitiamo al picnic sulla cima.

Salita/discesa: 500 hm

Durata: 3,5 ore

Livello di difficoltà: medio

Variazione: Scorciatoia per il rifugio senza salita in vetta (300hm)

E' richiesta la prenotazione.



FORMAGGIO E VINO, IL MATRIMONIO PERFETTO!

ORE 17:00 - 18:30

Come Ospite: „Degust Affineur Käseerei“ di Hansi Baumgartner

Il fondatore, lo chef stellato Hansi Baumgartner, ha trasferito le sue conoscenze culinarie nella raffinata arte dell'affinamento. Grazie alla sua pregressa esperienza, ha saputo abbinare ai formaggi ingredienti tra i più ricercati, creando tecniche di affinamento le cui radici affondano nei tradizionali metodi di conservazione del formaggio, ma che allo stesso tempo guardano all'innovazione e all'avanguardia dei sapori.

30,00€ a persona

E' richiesta la prenotazione.



Domenica

STRETCHING INTENSO CON SOFIA

ORE 08:00

Max: 9 ospiti

E' richiesta la prenotazione.

CIASPOLATA SULL'ALPE DI CIRMOLO CON PRANZO IN BAITA CON ROBERT

ORE 09:30 - 15:45

Partenza dall'albergo in pulmino fino a Stadl (1.583m) > escursione molto romantica nella valle di Cirmo > sosta in baita con pranzo (Maccheroni all'Alpe di Cirmo e vin brulé)

Difficoltà: media



www.luesnerhof.it

PROGRAMMA SETTIMANALE

17.01. - 23.01.2022



Autobus escursionistico al passo Gampis-Kreuzwiese-Flitt

Tutti i giorni (tranne la domenica)

Hotel-Tulper: Partenza 09:45

Tulper-Hotel: Partenza 15:00 e 16:20

Hotel-Zumis (solo il venerdì e la domenica):

Partenza 09:45

Skibus:

Quotidiano

Hotel-Plose: Partenza 8:20 e 10:00

Plose-Hotel: Partenza 14:30 e 16:30

Costi per le ciaspolate con Transfer, guida, noleggio ciaspole e in parte picknick: 15,00€ a persona

Lunedì

CIASPOLATA CIMA LASTA

ORE 09:40 PUNTO DI RITROVO: RECEPTION

Partenza con il pulmino fino al parcheggio Tulper Gampis > passando dalla Malga Lasta > salita ripida alla Cima Lasta > al ritorno sosta alla Malga Kreuzwiese con ristoro > ritorno fino al parcheggio Oberflitt

Tempo di cammino: 3,5 ore

Salita: 480 m

Discesa: 550 m

Lunghezza: 10 km

Varianti:

Discesa con lo slittino

Scorciatoia possibile senza salire in cima

E' richiesta la prenotazione.



INTRATTENIMENTO MUSICALE SULLA FISARMONICA CON MANNI

ORE 19:30

Martedì

QI GONG

ORE 08:00 **PUNTO DI RITROVO: RECEPTION**

con Franz

E' richiesta la prenotazione.

ESCURSIONE GUIDATA AL MONTE MURO CON RISTORO NELLA NOSTRA MALGA

ORE 09:30 - 15:30

Partenza dall'hotel in pulmino alle ore 9.30 fino al parcheggio Stadl > escursione difficile fino alla malga Monte Muro con pranzo nella nostra malga.

Tempo di cammino: 4 ore

Lunghezza: 11 km

Dislivello: 750 m

E' richiesta la prenotazione.



CORSO DI SCI DI FONDO CON MANNI

ORE 10:45 - 13:30

Manni vi accompagna e vi insegna lo sci di fondo sull'Alpe di Luson

Costi a persona: 35€

Min.: 3 persone

E' richiesta la prenotazione.

DEGUSTAZIONE DI VINI CON IVANA.

ORE 17:00

Alla scoperta del mondo biodinamico. Quando l'impegno di una vita verso il rispetto della natura ci regala vini straordinari. Unitevi a noi in un viaggio attraverso il mondo unico dei vini biodinamici di Alois Lageder.

Costi: 25€ a persona



Mercoledì

YOGA CON ELLI

ORE 08:00

Yoga dinamico, dove combiniamo movimento e respirazione in un flusso.

Conoscenze di base richieste.

Difficoltà: media

E' richiesta la prenotazione.

CIASPOLATA/ESCURSIONE SOTTO AL SASSO PUTIA

ORE 09:30 - 15:30

Partenza dall'albergo in pulmino fino a Kalkofen.

Passeggiata idilliaca lungo il torrente fino ai piedi del Sasso Putia sul Passo delle Erbe.

Ristoro nella baita Ütia de Börz sul Passo delle Erbe!

Possibilità di accorciare (300 m)

Durata: 3,5 h

Distanza: 9 km

Dislivello: 550 hm

E' richiesta la prenotazione.



MUSICA DELLA CASA CON HANS E MICHL

ORE 19:30



Giovedì

GIRO SCIISTICO GUIDATO-SELLARONDA CON IL NOSTRO FABIAN

ORE 07:00 - 17:00

Il circuito del Sella è un tour di sci unico intorno al massiccio del Sella in Alto Adige. Si attraversano i passi Passo Sella a ovest, Passo Pordoi a sud, Passo Campolongo a est e Passo Gardena a nord del massiccio.

Fermatevi nelle migliori capanne.

La nostra guida esperta Fabian vi accompagna in un indimenticabile tour sugli sci e vi racconta molte cose sull'Alto Adige e le sue montagne.

Prezzo: su richiesta alla reception

Numero massimo di partecipanti: 6 persone

ESCURSIONE GUIDATA AL RIFUGIO HALSL CON ROBERT

ORE 09:30 - 15:45

Partenza con il nostro Landrover dell'hotel per Kalkofen > salita alla Gampenalm, di fronte alle rocce a strapiombo della Geislergruppe (1.966 m) > discesa e sosta di ristoro alla Halslhütte > lungo il romantico sentiero del torrente ritorno al punto di partenza.

Durata: 3 h

Distanza: 7 km

Dislivello: 350 hm

Livello di difficoltà: facile

E' richiesta la prenotazione.



Venerdì

QI GONG

ORE 08:00 **PUNTO DI RITROVO: RECEPTION**

con Franz

E' richiesta la prenotazione.

ACCOGLIENTE ESCURSIONE INVERNALE CON HERTA MARIA SULLA MALGA DI LUSON

ORE 09:30

Partenza con il bus escursionistico alle 9:45 per il parcheggio di Zumis. Escursione di consapevolezza attraverso l'altopiano di Rodenecker e Lüsner Alm. In seguito una sosta alla Starkenfeldthütte. Discesa via Gampis per tornare al Tulperhof.

Viaggio di ritorno alle 15:00.

Lunghezza: ca. 7 km



CIASPOLATA GUIDATA AL GLITTNER JOCH CON MANNI

ORE 09:30 - 15:30

Partenza dall'hotel in pulmino alle ore 9.30 fino a Oberflitt > passeggiata su starda alpestre fino alle "Glittner Ställen" > in cima invitiamo al picnic > proseguiamo fino alla malga Hernegalm e scendiamo fino al parcheggio Oberflitt.

Salita/discesa: 500 hm

Durata: 4 ore

Lunghezza: 9 km

Livello di difficoltà: mediamente impegnativo

E' richiesta la prenotazione.