

Guida escursionistica

Sommario

 **1** Cartina escursionistica estiva

4 Luson, la valle silenziosa tra le Dolomiti

16



Piacevoli escursioni

28



Escursioni a mezza montagna

31



Escursioni sull'Alpe di Luson

35



Escursioni ad alta quota

40 Proposte escursionistiche

41 Luson da non perdere!



42 Cartina escursionistica
della Valle di Luson

46



E-bike e mountain-bike

50



Escursioni con le ciaspole

54



Escursioni sulla neve e slittate

56



Sci di fondo

58



Sci da discesa

60 Tour e attrazioni

62 Informazioni interessanti

64 Elenco delle
strutture ricettive



64 Cartina escursionistica
invernale

ZILLERTALER ALPEN HOHE TAUERN

SEXTNER DOLOMITEN DOLOMITI DI SESTO

FANES-DOLOMITEN DOLOMITI DI FANES

2875 †
Peitlerkofel - Sas Putia

PFUNDERER BERGE
MONTI DI FUNDRES

Pfalzen
Falzes

BRUNECK
BRUNICO

Reischach
Riscone

Kronplatz

Campill †
2190

Jakobsköpf
2054

Glittnerjoch

Maurerberg
2332 †

Naturpark Puez-Geisler
Parco Naturale Puez-Odle

Würzjoch
P.so d. Erbe

Peitlerscharte
Forc. Putia

Kiens
Chienes

Alpe di Luson

Burger Wiese

Lüsner Alm

Lüsner Joch
2008

Maurerberg
2120

Utia de Pecol
1930

Halslhütte

Terenten
Terento

St. Sigmund
S. Sigismondo

Pustertal
Val Pusteria

Rastnerhütte
1931

Starkenfeldhütte
1936

Astalm

Steineralm

Kreuzwiesen Alm

Genaid

Herneglalm

Glittner Ställe

Gschlierer Alm

Maurerbergalm

Villnöss/Funes

Obervintl
Vandoies di Sopra

Rodenecker
Alm

Laier Alm

Plaseller Alm

Bacheralm

Gostalm

Schweiger
Böden

Maurer-Drei-
Wiesen

Oberflitt

Oberglitt

Ganserer

Laseid

Maurerbergalm

Kalköfen

Getzenberg

Roner Alm

Pianer Kreuz

Hölle Alm

Griablsteig

Gargitt

Kräuterkanzel

Oberflitt

Wurzer
Flittrunde

Kompatsch

Gschlierer

Lengerei

Goar

Maurerbergalm

Stadel

Lüsner Alm
Höhenloipen

Tulper Campis
1806

Hölle Alm

Gargitt

Kräuterkanzel

Oberflitt

Wurzer
Flittrunde

Kompatsch

Gschlierer

Lengerei

Goar

Maurerbergalm

Stadel

Zumis

Oberhauserhütte
1725

Tulper Campis
1806

Hölle Alm

Gargitt

Kräuterkanzel

Oberflitt

Wurzer
Flittrunde

Kompatsch

Gschlierer

Lengerei

Goar

Maurerbergalm

Stadel

Tröllerberg

Villpederer
Scheater

Rastnerhof

Pliederer

Lochler

Plasell

Gedraz

Sonnwies

Panoramaweg

Bar Verena

Parseit

Schmied

Schmied
Brücke

Maurerbergalm

Stadel

Gschlorer

Villpederer
Scheater

Rastnerhof

Pliederer

Lochler

Plasell

Gedraz

Sonnwies

Panoramaweg

Bar Verena

Parseit

Schmied

Schmied
Brücke

Maurerbergalm

Stadel

Giften

Oberhaus
1498

Platz

Edegoste

Großplon

Niedermoar

Mairhof

Rosental

Grosskarnaid

Kreuzweg

Goste

Kaserbach

Stricker
Mühle

Maurerbergalm

Stadel

Gruber

Platz

Edegoste

Großplon

Niedermoar

Mairhof

Rosental

Grosskarnaid

Kreuzweg

Goste

Kaserbach

Stricker
Mühle

Maurerbergalm

Stadel

Prister

Huben

Prantrol

Kreuzplon

Prantrol

Prantrol

Prantrol

Prantrol

Prantrol

Prantrol

Prantrol

Prantrol

Prantrol

Maurerbergalm

Stadel

Kreuzstö

Maurerbergalm

Stadel

Silberlechen

Maurerbergalm

Stadel

Silberlechen

Maurerbergalm

Stadel

Silberlechen

Maurerbergalm

Stadel

Silberlechen

Maurerbergalm

Stadel

Silberlechen

Maurerbergalm

Stadel

Silberlechen

Maurerbergalm

Stadel

Silberlechen

Maurerbergalm

Stadel

Silberlechen

Maurerbergalm

Stadel

Silberlechen

Maurerbergalm

Stadel

Silberlechen

Silberlechen

Luson, la valle silenziosa tra le Dolomiti

Bressanone, città vescovile che sorge nel cuore dell'Alto Adige, è la porta d'accesso a una trasognata e tranquilla valle dolomitica

Incastonato tra rigogliosi pascoli alpini, boschi di abeti rossi e lariceti, a 971 m s.l.m., Luson irradia pace e semplicità: i graziosi masi antichi, la chiesa, l'agricoltura sostenibile, il laghetto naturale alimentato da acqua sorgiva e la tradizionale vita contadina hanno bandito centri commerciali, discoteche, grandi arterie e imponenti impianti di risalita. La cornice dorata di questo luogo idilliaco è costituita dal singolare e impervio Sass de Putia, una delle principali cime del Parco Naturale Puez-Odle, e dai soffici prati dell'Alpe di Luson che, in estate e in inverno, danno vita a uno straordinario e appartato paradiso escursionistico.

La tranquilla località di Luson; sullo sfondo l'imponente cima dolomitica del Sass de Putia

Atmosfera mite e soleggiata... ... anche nel cuore della gente



Grazie all'orientamento a sud-ovest, le lunghe e piacevoli ore di sole e il cielo azzurro accarezzano l'idilliaca località di Luson fino a tarda sera. Delimitata dall'omonima alpe, da un lato, e dal massiccio montuoso della Plose, dall'altro, è protetta in ogni stagione da venti sgradevoli, garantendo così un clima temperato. I 300 giorni di sole all'anno, la quasi assenza di vento e le temperature miti influenzano anche gli abitanti, che vantano un carattere equilibrato, una grande passione per le tradizioni e un legame con le origini. Gli ospiti percepiscono la pacatezza e la serenità di questo luogo, lasciandosi così pervadere dalla quiete e dalla gioia di una vacanza meravigliosa.

Alpe di Luson: prati verdi a perdita d'occhio

L'Alpe di Luson, la più lunga dell'Alto Adige, è una meta appartata e poco frequentata, immersa in un mare di prati verdi, fiori e colori, che segnano il confine tra i diversi paesaggi.

Le imponenti Dolomiti con il Parco Naturale Puez-Odle, la Plose e i paradisiaci ghiacciai dell'arco alpino impreziosiscono il paesaggio con le più incantevoli manifestazioni della natura. Nel 1932 Stefan Zweig, scrittore europeo di fama mondiale, una volta disse: "Qui l'intera gamma di colori si dispiega in modo così chiaro e limpido, che tutti i contrasti fluiscono armoniosamente l'uno nell'altro. In questo paesaggio non ci sono movimenti bruschi, linee spezzate. La natura ha scritto la 'pace nel mondo' a lettere variopinte, in una grafia rotonda e tranquilla. Mi spingo fin dove mi conducono le mie gambe".

L'Alpe di Luson: un meraviglioso e appartato paradiso escursionistico. Escursione al Campill

Parco Naturale Puez-Odle – patrimonio UNESCO

In fondo alla Valle di Luson, si stagliano maestose verso il cielo le cime del Parco Naturale Puez-Odle (patrimonio UNESCO).

Questo è il punto di partenza per escursioni da sogno e avventurosi tour in quota. Su un'area di oltre 10.000 ettari, pareti verticali e cime scoscese incontrano soffici alpeggi e prati fioriti. Questo paesaggio sembra unire le caratteristiche dei due sessi: la severa mascolinità delle irte torri rocciose e la morbida femminilità delle verdi distese fiorite. Valli appartate e misteriosi boschi di conifere completano l'immagine fiabesca di questo parco naturale, sottolineando la straordinaria sfaccettatura del paesaggio.

La magnifica vista dal Monte Muro (2332 m) con il Sass de Putia nel Parco Naturale Puez-Odle

Un paradiso escursionistico per quattro stagioni

Escursioni sull'alpeggio e nel biotopo, piacevoli tour e scalate sulle vette dell'Alpe di Luson e nel Parco Naturale Puez-Odle.

Distese fiorite di calendule, genziane e rododendri adornano prati e pascoli con i vivaci colori della primavera. In estate, alpeggi verdeggianti si estendono a perdita d'occhio, mentre in autunno i lariceti sono un tripudio di sfumature arancioni e dorate. Sull'Alpe di Luson, sempre perfettamente innevata e lontana dalla frenesia di stazioni sciistiche e centri turistici, è possibile percorrere con le ciaspole dolci sentieri immersi nel candido paesaggio di prati e boschi di conifere, costeggiando malghe e mangiatoie innevate... e ascoltando il silenzio della natura.

Tranquille escursioni con le ciaspole sull'Alpe di Luson-Kreuzwiesen Alm

Grandi e piccini immersi nella quiete

Luson è un tranquillo rifugio alpino per le famiglie moderne, dove tempo e quiete, incontri e intimità la fanno da padroni.

Le famiglie del 21° secolo devono affrontare grandi sfide, essendo sottoposte a forti pressioni. Oltre a scuola e compiti, la routine quotidiana dei bambini contempla anche sport, musica e una serie di attività ricreative, mentre i genitori lavorano per garantire loro uno stile di vita confortevole. La quotidianità è spesso carica di impegni e il tempo da trascorrere in famiglia scarseggia. Luson è il perfetto rifugio alpino: dopo una leggendaria escursione sui prati verdeggianti dell'omonima alpe, grandi e piccini possono rinfrescarsi nell'acqua di sorgente del laghetto naturale. Lungo il sentiero naturalistico-didattico in Val Kaserbach che conduce al vecchio mulino, i più grandicelli possono ascoltare svariate storie interessanti, mentre i più piccoli si divertono nel parco giochi del paese. Tour in bici, arrampicate, ciclismo, escursionismo e skilift: la variopinta offerta di Luson per le famiglie è immersa nella frizzante aria di montagna, nel clima mite e nel linguaggio tranquillo della natura.

Il laghetto naturale, alimentato dall'acqua di una sorgente dell'Alpe di Luson.

Lo sviluppo delle tradizioni

La sostenibilità nella silenziosa valle dolomitica

La tutela e la salvaguardia di energia, quiete, salute e bellezza consentono alle generazioni future di godere appieno del paesaggio naturale e di lasciarlo in eredità altrettanto incontaminato ai propri nipoti: è questo il principio e il proposito di Luson. Tre centrali idroelettriche e un impianto a cippato puntano su una gestione autosufficiente e rispettosa dell'ambiente, al pari della riqualificazione di antichi edifici, come l'antica fucina, il mulino e la segheria nella vecchia zona artigianale. La rinuncia agli impianti di risalita, l'incentivazione dei trasporti pubblici, la cura dei sentieri e dei tracciati storici per la fienagione, un rapporto equilibrato tra residenti e villeggianti, insieme alla promozione di attività dolci come l'escursionismo in tutte e quattro le stagioni, sono parte integrante della filosofia di sostenibilità di Luson, esattamente come la custodia delle tradizioni e l'instancabile ricerca delle migliori soluzioni ecologiche in agricoltura, silvicoltura ed edilizia.

La vecchia zona artigianale con fucina, segheria e mulino ristrutturati

Ode all'escursionismo

La bellezza di monti e alpeggi e, in particolare, dei paesaggi di Luson, sono un dono molto speciale del creato, in cui noi esseri umani possiamo vivere esperienze meravigliose e intime come scalare una vetta, ammirare il panorama, raggiungere un rifugio dove concedersi un pasto delizioso, percepire con tutti i sensi la vastità e la libertà durante il percorso, ascoltare gli uccelli e le marmotte, odorare arnica e rododendro, fare nuovi incontri, nella consapevolezza di favorire il benessere psicofisico: le persone allenano la resistenza fisica, rafforzando l'energia e la muscolatura e lasciandosi alle spalle la quotidianità per riprendere contatto con il proprio corpo nel leggendario paradiso escursionistico, incontaminato e appartato, dell'Alpe di Luson, del Parco Naturale Puez-Odle e delle Dolomiti.

Salite e discese, arrivi, rinascite, trasformazioni e ripartenze in un'incommensurabile bellezza: sono tutte esperienze che si possono vivere durante le escursioni e nella vita stessa. Prendiamo consapevolezza della pienezza della vita rallentando, prestando attenzione all'immensità della natura e mettendo da parte doveri e prestazioni.

La particolarità di Luson è la varietà dei paesaggi e la rapida accessibilità ai punti di partenza verso le numerose mete escursionistiche: che si tratti di una piacevole escursione, di un tour sull'alpeggio o in vetta, ce n'è per tutti i gusti in ogni stagione.

Le prossime pagine vi offrono una variegata selezione di percorsi, che vi consentirà di individuare quello che fa per voi.

Evviva la montagna!



Franz Hinteregger

Guida escursionistica e pioniere del turismo dolce e della sostenibilità a Luson

"Sono molto grato di poter contribuire alla salvaguardia della nostra idilliaca Valle di Luson".

 Dislivello in metri

 Percorso in km

 Durata

 Punto di ristoro

 Collegamento con il bus

 Idoneità alle carrozzine

 Numerazione dei sentieri

 Punto di partenza



Per i dettagli delle escursioni mentre siete in cammino, consigliamo la Luson App, Outdoor Activ o Sentres.

1 Escursione lungo il ruscello della Via Crucis

 115 m
 5,5 km
 1 ora e ½

 1 e senza numero
▶ Hotel Rosental > rio Luson/ stazioni della Via Crucis > zona sportiva > chiesa di S. Nicola > centro del paese

 Hotel Rosental

Atmosfera rivitalizzante lungo il torrente

Il dolce gorgoglio del rio Luson è una panacea per l'anima. Lo raggiungiamo dall'Hotel Rosental, nel centro del paese, percorrendo la strada in direzione sud fino alla prima stazione della Via Crucis – le successive costeggiano il torrente. Seguendo il suo corso, camminiamo su un comodo sentiero fino alla zona sportiva e alla tranquilla chiesa di San Nicola a Petschied - sorta probabilmente su un tempio pagano accanto a una sorgente - che al suo interno accoglie una grotta di Lourdes. Il tracciato ci riporta in paese attraverso il bosco sulla riva opposta del torrente. Chi passeggia in questo luogo percepisce la piacevole atmosfera creata dal mormorio delle acque, in grado di rilassare il corpo e liberare la mente.



2 Passeggiata culturale a Luson



 220 m
 4,5 km
 1 ora e ½

 1 - 1A ▶ > centro del paese > rio Gfasebach > laghetto naturale > Oberburger > Mairhof > sentiero didattico-naturalistico o fucina > mulino > segheria > paese

 Hotel Rosental

Scorci storico-culturali

A ogni passo, impariamo qualcosa di nuovo sulla cultura e la storia di questo luogo. Dalla piazza del paese costeggiamo la chiesa di San Giorgio, il parco giochi e il campo da tennis, per poi giungere al laghetto naturale. Svoltiamo a destra e saliamo sulla "Wastlrunde" fino al maso Oberburger. Quindi, seguendo la carrareccia in discesa passiamo per lo storico maso Mairhof. All'altezza della centrale di teleriscaldamento, scendiamo lungo la strada della Val Kaserbach. Subito dopo il ponte, si dirama a destra il sentiero didattico-naturalistico che ci conduce al mulino. Risalendo il rio Kaserbach, raggiungiamo la segheria veneziana e la prima centrale idroelettrica del posto. Torniamo quindi alla fucina recentemente ristrutturata, costeggiando gli antichi edifici della storica zona artigianale fino al paese.

SCORCIATOIA: al laghetto balneare, seguiamo il rio Gfasebach in leggera discesa, superando il parco giochi nel bosco, fino al maso Mairhof.



3 Sentiero panoramico di Luson

240 m	1 ► Hotel Rosental > Via Crucis > ponte Balbein > Zalner Leiten > Gedrarzerhof > laghetto naturale < rio Gfasebach > paese
5 km	
1 ora e ½	
Hotel Rosental, Lüsnerhof	

Immersione nello sfaccettato paesaggio della conca di Luson

Dall'Hotel Rosental, il sentiero si snoda lungo la Via Crucis che costeggia il rio Luson. All'incrocio dopo il capitello, imbocchiamo a sinistra la strada asfaltata in salita fino al ponte Balbein. Svoltiamo a destra e seguiamo il torrente in salita, passando per l'area di sosta Balbein Platzl con un piccolo stagno e un lettino panoramico coperto, fino a raggiungere la strada per Flitt. A questo punto scendiamo nuovamente verso il Bacher Leite, dove subito dopo il ponte prendiamo a destra il sentiero campestre che sale fino al limitare del bosco, per poi piegare a sinistra e proseguire lungo un idilliaco sentiero forestale fino al punto panoramico Zalner Leiten. Su un costante e dolce saliscendi, costeggiamo il maso Gedrarzerhof fino al rio Gfasebach, che seguiamo in discesa sulla forestale fino a via Berger. Continuiamo in breve salita fino al maso Plasellhof. Procediamo lungo un sentiero in discesa tra i prati fino al maso Oberburgerhof, facendo quindi ritorno al laghetto naturale e al centro del paese.



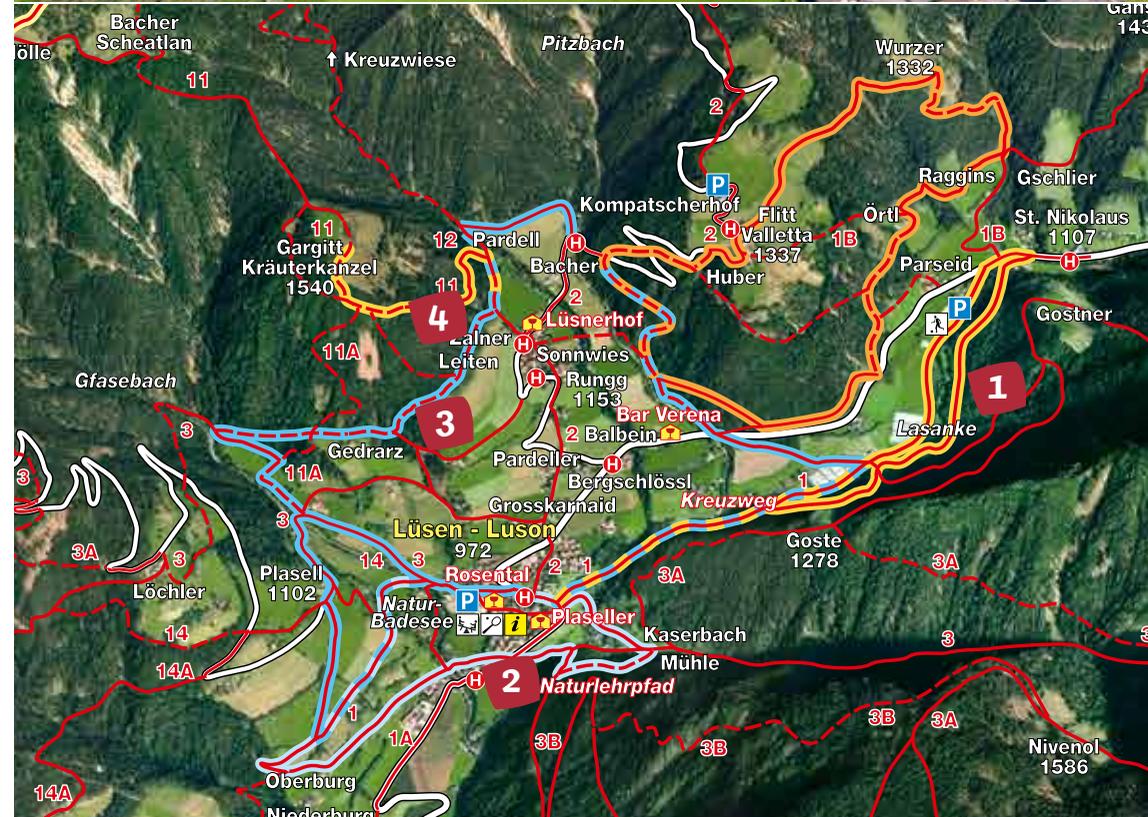
4 Antica erboristeria Gargitt

430 m	11a - 11 ► Lüsnerhof > punto panoramico Zalner Leiten > Gargitt > Lüsnerhof
4,2 km	
2 ore	
Lüsnerhof	

Profumo di erbe

Nell'aria aleggia un sentore di verde e, al contempo, è un po' amaro, come l'assenzio. Intorno al Gargitt-hof, questa pianta officinale cresce rigogliosa. Un tempo questo maso era l'erboristeria dei vecchi Ragginer, famosi erboristi che, dal 1780, per quattro generazioni hanno curato con rimedi naturali persone e animali di Luson. L'ultimo della dinastia, Sebastian Ragginer, morì nel 1899. La sua farmacia è esposta nel Museo degli usi e costumi di Teodone, nei pressi di Brunico.

Il sentiero sale ripidamente passando per lo Zalner Leiten fino all'antico maso Gargitt. La discesa avviene attraverso il sentiero forestale in direzione di Pardell per tornare al Lüsnerhof





5 Giro Valletta

320 m
 7 km
 2 ore e ½
 Lüsnerhof, Bar Verena

2 - 1b
 Bar Verena > Flitt > Wurzerhof > punto di partenza della pista da slittino > sentiero forestale > bar Verena

Piacevole escursione su uno scosceso pendio boschivo

Questo percorso un po' più impegnativo parte dal ponte poco lontano dal bar Verena. Lungo un tratto del sentiero panoramico, dopo il ponte saliamo a sinistra fino alla frazione di Flitt (1337 m), dove l'idilliaca cappella è un invito a soffermarci. Dai prati poco sotto l'abitato si gode di una magnifica vista su Petschied, fino in fondo alla vallata con il Sass de Putia. Per carrozzine e biciclette, si consiglia la scorciatoia di circa 100 m a destra prima della cappella, in direzione della valle.

Proseguiamo verso sud-est fino a maso Wurzerhof, dove parte la ripida discesa verso l'imbocco della pista da slittino. Camminiamo lungo un sentiero forestale verso il maso Pekuler Hof, da cui facciamo ritorno al punto di partenza, il bar Verena.

Sentiero degli alberi

Per tutti i piccoli e grandi esploratori della natura, questo percorso panoramico è stato arricchito con stazioni interattive con alberi a due facce, di cui fanno parte il "Sentiero della forza" con esercizi fortificanti dall'interno e il "Sentiero della fantasia" con prove che stimolano l'immaginazione, consistenti in domande e istruzioni su movimento e osservazione. La natura fa il resto, trasformandosi nel nostro specchio. Prendete il volantino e lasciatevi ispirare!



6 Il sentiero del biotopo



360 m
 12 km
 3 ore e ½
 Albergo Tulper, malghe Roner Alm, Rastnerhütte o Starkenfeldhütte

14 - 2 - 3 - 3A Parcheggio Tulperhof > Gschlorerhof > Roner Alm > cappella Pianer > Rastnerhütte o Starkenfeldhütte > Tulper Gampis > parcheggio

Biotopo unico nel mondo alpino

I biotopi ad alta quota accolgono una varietà di piante e specie animali rare e protette. Da Luson prendiamo il bus escursionistico fino all'albergo Tulperhof (1627 m), da cui ci dirigiamo verso ovest attraverso il bosco (segnavia 14), percorrendo brevemente la via dei masi fino Wieserhof. Proseguiamo poi lungo il sentiero fino allo Gschlorerhof. Da qui, salendo su sentieri forestali, procediamo verso nord lungo gli alpeggi fino alla Roner Alm, poi in direzione est sul sentiero Confin fino alla cappella Pianer (segnavia 2). Costeggiando splendidi pascoli alpini con ampie vedute, la strada ci conduce al bivio, dove svoltiamo a sinistra verso malga Rastnerhütte (1931 m) o proseguiamo dritti verso la Starkenfeldhütte (1936 m). Dopo una sosta, facciamo ritorno sul sentiero fino all'incrocio con il n° 3 (capanna di legno sulla destra), da dove scendiamo in direzione sud passando per il biotopo e il tracciato 3a fino al punto di partenza, l'albergo Tulperhof.

7 Il Sentiero della creazione



230 m
 10,5 km
 3 ore
 Malghe Oberhauser Hütte, Roner Alm, Rastnerhütte o Starkenfeldhütte

4 - 2
 Parcheggio Zumis > Roner Alm > cappella Pianer > Rastnerhütte o Starkenfeldhütte > ritorno lungo il medesimo percorso

Possiamo lasciare che il sentiero sull'Alpe di Rodengo e Luson eserciti la sua influenza su di noi, osservando, sorprendendoci e risvegliando la nostra percezione. Ammiriamo il panorama mozzafiato delle Dolomiti e dell'arco alpino, meravigliamoci per la magia del paesaggio ricco di fauna e flora alpina, avvertiamo il mistero della creazione, di Dio, dell'uomo e della natura. Dopo la deviazione per la malga Oberhauser Hütte, svoltiamo a sinistra lungo il Sentiero della creazione fino alla Roner Alm e alla cappella Pianer. La prima pietra di questo edificio sacro fu benedetta nel 2002 dall'allora cardinale Josef Ratzinger, il defunto Papa Benedetto XVI. Questo piccolo edificio è stato costruito nel punto esatto in cui molti anni fa sorgeva un'antica cappella. Proseguiamo sull'alpeggio, passando per una piattaforma panoramica con una magnifica vista, fino alle malghe Rastnerhütte o Starkenfeldhütte. Consigliamo agli escursionisti più allenati di proseguire l'escursione fino alla Kreuzwiesen Alm (segnavia 2a).

CONSIGLIO: l'altipiano è facilmente raggiungibile anche dai parcheggi di Herol o Tulperhof (circa 250 m) e, in inverno, dal Tulper Gampis (100 m).



8 Escursione alla Kreuzwiesen Alm



Estensione dell'escursione

Durante la salita, al bivio per i prati Maurer-Dreiwiesen, teniamo la destra per imboccare la strada consorziale che conduce a malga Genaideralm, quindi prendiamo a sinistra verso nord-ovest sulla strada di accesso alla malga Koch Campill (2050 m). Proseguiamo lungo il tratto di collegamento con il sentiero sull'alpeggio, raggiungendo la Kreuzwiesen Alm. Per l'estensione con ascensione in vetta, si veda il tour n° 20.

-  235 m
 -  5,5 km
 -  4 ore e ½
-  2 - 2b - 2a ► Flitt > parcheggio Schweiger Böden > Maurer-Dreiwiesen > Kreuzwiesen Alm > Schmalzhaussteig > Schweiger Böden

 Malga Kreuzwiesen Alm

La classica escursione sull'Alpe di Luson fino alla Kreuzwiesen Alm: un vero piacere!

Punto di partenza di questa escursione è il parcheggio Schweiger Böden (1730 m) sopra Luson/Flitt, da cui ci incamminiamo in parte su sentieri nel bosco e, in parte, sulla strada forestale fino all'alpeggio Maurer-Dreiwiesen. Proseguiamo a sinistra fino alla Kreuzwiesen Alm (1924 m), una malga tradizionale con un proprio caseificio e una fantastica vista su Sass de Putia, Plose e Val Sarentino. Ritorniamo al parcheggio, il nostro punto di partenza, attraverso il sentiero Schmalzhaussteig e Ratlmoos nel bosco di cembri. Per i carrozzine, si consiglia di ripercorrere la via dell'andata.



9 Sentiero Griablsteig/ Kreuzwiese



-  360 m
 -  8,5 km
 -  3 ore
-  3 - 11b - 2a
► Herol > Gampis > Kreuzwiesen Alm > Schmalzhaussteig > Schweiger Böden o direttamente al Gargitt > Rungg/Luson

 Malghe Kreuzwiesen Alm o Starkenfeldhütte

VARIANTE ASTJOCH: attraverso gli alpeggi d'alta quota, superiamo la malga Starkenfeldhütte, salendo ripidamente sul gioco Astjoch con piattaforma panoramica sulle Alpi della Zillertal e sulle Dolomiti. Discesa alla Kreuzwiesen Alm. Per tour panoramici nel paradiso naturale e floreale con una vista magnifica, si veda l'escursione Astjoch - Kreuzwiese n° 18.

Escursione delle leggende sull'altipiano

Sull'Alpe di Luson aleggiano numerose leggende, tramandate di generazione in generazione, che narrano di figure meravigliose. Alcune di esse sono raccontate su pannelli espositivi in un linguaggio adatto a grandi e piccini. La possibilità di raggiungere con il bus escursionistico il punto di partenza di Herol e di tornare da Schweiger Böden rende questo tour ideale per le famiglie. Dal parcheggio di Herol, il sentiero attraverso il bosco conduce al Tulper Gampis con una piattaforma panoramica affacciata sulle montagne di Luson. Al biotopo, svoltiamo a destra sul sentiero Griablsteig in dolce saliscendi attraverso prati e boschi fino alla Kreuzwiesen Alm con il suo caseificio. Per la discesa, possiamo percorrere il romantico sentiero Schmalzhaussteig fino al parcheggio Schweiger Böden o passare da Gargitt fino a Luson.





10 L'itinerario dei cirmoli

 310 m
 9,5 km
 3 ore

 9 - 8 - 4 - 9
 ► Parcheggio Kalkofen > Gunggan > Unterpiscoi Alm > Halslhütte > Runggatscher Wiesen > Kalkofen

 Malghe Halslhütte o Schatzerhütte

Da qui proseguiamo fino alla Halslhütte, dove saliamo sul sentiero dell'alpe e svoltiamo a destra in direzione di Gunggan. Al ritorno, lungo la carrareccia, faremo una breve sosta tra i cembri profumati. Attraversiamo i prati Runggatscher Wiesen e torniamo al punto di partenza nei pressi del Kalkofen.



Piacevole escursione nei boschi profumati

Il bosco di cirmoli ci seduce con il suo raffinato aroma e ci ammalia con il suo paesaggio straordinario. L'escursione prende in via in fondo alla Valle di Luson, a 1710 m, presso l'antica calcarata restaurata, testimone dell'epoca in cui qui si produceva la calce. Lungo l'ampio rio Luson, ricco di dolomia, raggiungiamo la malga Unterpiscoi passando per Gunggan.

11 Escursione ai piedi del Sass de Putia

 150 m
 5,5 km
 2 ore

 8A - 8B
 ► Parcheggio Passo delle Erbe > Munt de Fornella > Ütia de Göma > Munt de Fornella > Passo delle Erbe

 Passo delle Erbe, Munt de Fornella, Ütia de Göma

A tu per tu con le Dolomiti

Durante l'alta stagione, il Passo delle Erbe (1987 m), punto di partenza di questo tour, è facilmente raggiungibile anche con il bus escursionistico. Da qui ci incamminiamo attraverso i prati alpini (segnavia 8a) in direzione sud fino alla malga Munt de Fornella ai piedi del Sass de Putia e verso est fino all'Ütia de Göma, dove rimarremo ammalati dalla magia delle scoscese pareti dolomitiche. Ritorno sulla via dell'andata. Nella palestra di roccia lungo il sentiero tra il Munt de Fornella e l'Ütia de Göma vengono organizzati regolarmente corsi di arrampicata per bambini. Alternativa: malga Ütia Vaciera passando per il Passo Göma. Il Munt de Fornella è una meta escursionistica molto apprezzata dalle famiglie con bambini piccoli; il tour fino a qui è adatto anche ai passeggini.

12 Malga Ütia Percol e Monte Muro

 600 m
 10 km
 3 ore e ½

 7A - 7
 ► Stadl > Schwarzbachtal > Ütia Pecol > rifugio Monte Muro > discesa verso Pe de Börz > ritorno lungo la Schwarzbachtal

 Rifugio Monte Muro, Passo delle Erbe, Ütia Pecol

Lungo il gorgogliante rio Schwarzbach

L'escursione si snoda nel bosco di cirmoli della valle Schwarzbachtal e prosegue verso l'Ütia Pecol e attraverso l'alpeggio fino al rifugio Monte Muro (2120 m) con magnifica vista sulle Dolomiti.

VARIANTE: su un sentiero forestale, da Pe de Börz raggiungiamo il Passo delle Erbe in 30 min. (150 m di dislivello).

CONSIGLIO PER I PASSEGGINI: dal parcheggio di Pe de Börz, in circa 1 ora è possibile raggiungere l'Ütia Pecol su un sentiero forestale (100 m di dislivello).



Vista dal Flitt su Luson e la Valle Isarco

13 Itinerario ai masi

570 m
 12,5 km
 4 ore e ½

1A - 1 - 4 ► Luson > laghetto naturale > Oberburger > Raffreid > Kreuzplonerhof > Kreuzstöckl > Niedersthof > ritorno lungo la strada fino alla fermata del bus nei pressi di Autoservice Kaser o sul percorso dell'andata

Bar dell'Autoservice Kaser

e raggiungendo la cappella Kreuzstöckl (984 m), costruita nel 1676 in segno di ringraziamento per il ritrovamento - dopo 14 giorni di ricerche - di due bambini scomparsi, ancora vivi. Inizialmente su un sentiero, poi in discesa sulla via di accesso, raggiungiamo il maso Niedersthof. Ritorno a Luson lungo la via d'accesso e la strada principale o sulla strada asfaltata fino alla stazione di servizio e da lì in bus fino al punto di partenza.



14 Escursione culturale a Bressanone e Novacella

1080 m
 18 km
 6 ore

1A - 1 - 4 - 6 - 1
 ► Luson > Huben > Kreuz > Niederst > Naz > Elvas > Bressanone

Strutture ricettive a Naz, Elvas, Cantina dell'Abbazia di Novacella, Bressanone

Altipiano delle mele a Naz – Bressanone, città vescovile

Fino al maso Niedersthof (821 m) come per l'escursione n° 13. Sul sentiero forestale scendiamo nelle gole della Rienza, superiamo il ponte ad arco (600 m) e risaliamo fino a Naz (900 m). Attraversiamo l'altipiano delle mele in direzione di Elvas - affacciata sulla conca di Bressanone – passando tra i vigneti per Kranebitt e scendendo lungo la riva sinistra dell'Isarco via Stufles, fino a Bressanone. In alternativa, partiamo da Naz passando per Rasa fino all'Abbazia di Novacella. La passeggiata lungo l'Isarco fino a Bressanone è molto piacevole (circa 1 ora, 4 km, oppure in bus). Da lì, ritorniamo a Luson in bus.



15 Escursione panoramica sulla Plose

200 m
 6 km
 2 ore

14 - 17a - 17
 ► S. Andrea > con la funivia della Plose fino a Kreuztal > sentiero sull'alpeggio o WoodyWalk > Rossalm > Kreuztal > discesa a valle in funivia o a piedi

Rossalm, Bergrestaurant, Geisler

“WoodyWalk” – l' apprezzata escursione ad anello per famiglie da Kreuztal alla Rossalm

Questo piacevole sentiero adatto alle famiglie offre ai più piccoli diverse opportunità di gioco e agli adulti la vista mozzafiato su Sass de Putia e Odle. Il sentiero conduce alla malga Rossalm, nota per la sua cordiale ospitalità.

Bellissima escursione anche in inverno con la possibilità di fare ritorno in slitta lungo il sentiero dell'alpe o da Kreuztal sulla pista da slittino RudiRun fino alla stazione a valle di S. Andrea.

Si veda la sezione “Escursioni invernali e slittate”: tour sulla Plose n° 20



La Rossalm con vista sulle Odle



Vista sulle dolci cime dell'Alpe di Luson con il Parco Naturale Puez-Odle sullo sfondo.

Escursioni e cultura...

CHIESE E CAPPELLE

- > La chiesa parrocchiale di S. Giorgio, citata per la prima volta in un documento nel 1391, è stata ristrutturata dopo l'incendio del paese nel 1921.
- > S. Kilian, menzionato per la prima volta nel 1243; costruzione del Santo Sepolcro durante la Settimana Santa, menzionata per la prima volta nel 1598.
- > San Nicola, a Petschied, citato per la prima volta nel 1400 nell'Urbar (elenco dei proprietari).

- Si dice che l'acqua di quest'antico luogo sacro mitighi le malattie degli occhi.
- > Madonna della Speranza a Flitt, costruita nel 1913 da Huberbauer
- > La Visitazione di Maria a Villpeder, costruita nel 1751. Processione solenne durante la festa della Visitazione (intorno al 2 luglio).
- > Cappella Pianer, 1751, ricostruita nel 2001/2002. La prima pietra è stata benedetta dal cardinale Joseph Ratzinger, poi Papa Benedetto XVI.

- > Madonna del Buon consiglio a Kreuz, 1811
- > Cappella presso il Soler a Petschied, 1960/61
- > Cappella presso il Kompatsch, Flitt, fine del 19° secolo
- > Kreuzstöckl a Kreuz, 1676
- > Cappella Kreuzplon, Kreuz, 1762

CONSIGLIO: Ulteriori informazioni: nella guida della chiesa di Luson, guida del paese o libro Ragginer.



16 Castel Rodengo - escursione nelle gole



650 m	1
11 km	Luson/Kreuz > Kreuzploner o Sieberlechner > Kreuzstöckl > Rodengo
4 ore	
Strutture ricettive a Rodengo o Naz	

Sulle orme dei cavalieri

Castel Rodengo - escursione nelle gole della Rienza. A Luson/Kreuz come per l'escursione n° 13. Dopo i masi Kreuzplonhof o Sieberlechnerhof, saliamo a destra fino alla cappella Kreuzstöckl (984 m), da cui procediamo su comodi sentieri forestali verso nord fino alla frazione di Spisses e sulla strada per Gifen fino a Vill, dove si può visitare il castello (informazioni all'indirizzo schloss.rodenege@gmail.com), un complesso medievale con affreschi sulla saga del vino. Ritorno a Luson lungo lo stesso percorso.

Estensione con tour delle gole

Non lontano dall'ingresso del castello, sulla destra, una carrareccia scende nelle gole della Rienza fino al ponte ad arco (635 m). Risaliamo accanto alla vecchia centrale elettrica di Bressanone fino al Rundlhof.

Alla cappella svoltiamo a sinistra, seguiamo il sentiero e poi la forestale fino a Fiumes (890 m). Prendendo prima verso ovest, poi verso sud sui sentieri tra i campi, arriviamo al biotopo di Naz. Dalla piazza del paese, prendendo verso est, ritorniamo nelle gole e sul ponte. Saliamo ancora fino al maso Niedersthof e torniamo al punto di partenza lungo il sentiero dei masi. Ulteriori 500 m, 3 ore e 8 km.

CONSIGLIO: con il bus escursionistico raggiungiamo il parcheggio Zumis, dove prendiamo quello per Rodengo e torniamo a piedi a Luson.



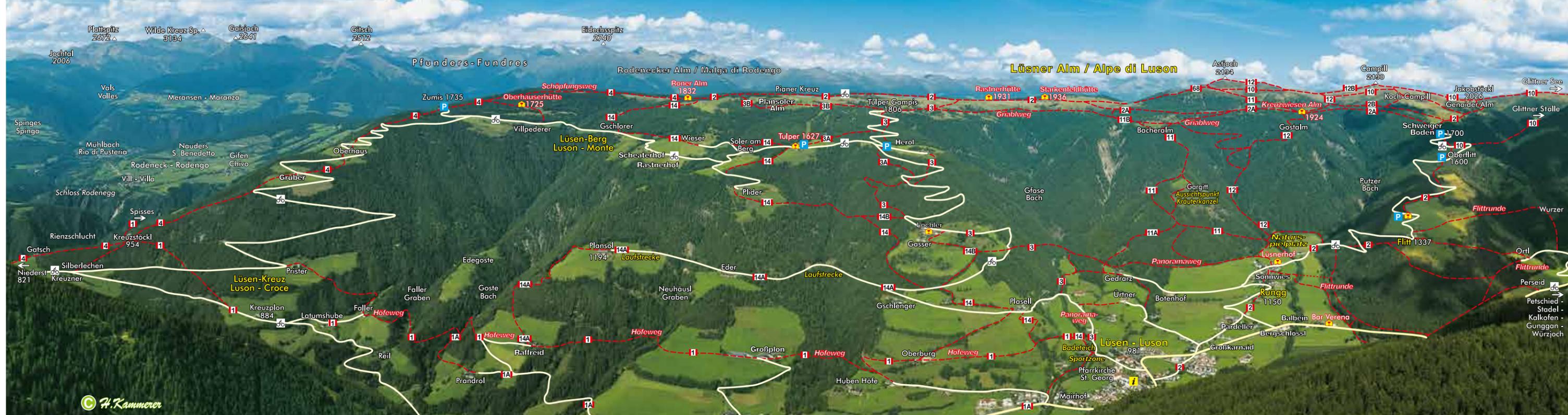
17 Gita ai masi di Luson - Berg

750 m	14 - 3
9 km	Laghetto naturale > Plaseller > Pliderer > Tulper > Heroler > Löchler > Gfasebach > Luson
3-4 ore	
Albergo Tulper	

Tour dei masi sulle pendici soleggiate di Luson

Dall'Hotel Rosental nei pressi del laghetto naturale, partiamo in salita seguendo il sentiero 14. Attraversiamo due volte la strada asfaltata fino al maso Plider (1460 m). Sulla via d'accesso, saliamo lungo un piccolo ruscello fino all'albergo Tulper (1627 m - partenza dei parapendii, splendida vista sulla Valle di Luson e la Valle Isarco). Proseguiamo sulla strada verso est, in leggera salita, fino a Herol (1643 m), il punto più alto dell'escursione. La discesa (segnavia 3) conduce a Löchler. Continuiamo sulla strada, dopo la curva svoltiamo a sinistra sul sentiero n° 3 fino al rio Gfasebach, seguendone il corso fino a Luson.

ALTERNATIVA: dall'albergo Tulper prendiamo in direzione nord-est verso Tulper Gampis (1806 m), quindi a destra sul sentiero Griablsteig, che in leggero saliscendi conduce verso est alla malga Plaseller Alm. Proseguiamo sulla strada fino alla Kreuzwiesen Alm o svoltiamo a destra, in discesa verso sud, fino alla Bacheralm (1810 m). Seguiamo i tracciati e il sentiero del fieno (segnavia 11), in parte in discesa fino al maso abbandonato Gargitt (1531 m), situato su una collina. Percorriamo un sentiero ripido fino alla strada forestale, svoltando a sinistra verso Rungg e, costeggiando il Lüsnerhof, torniamo in paese. (1080 m, 15 km, 6 ore)



18 Escursione sull'Astjoch e i prati Kreuzwiese

630 m	3 - 2 - 67 - 11 - 2A
11 km	Parcheggio Herol > Gampis > Starkenfeldhütte > Astalm > Astjoch > Kreuzwiesen Alm > Schmalzhaussteig > parcheggio Schweiger Böden o ritorno dalla Plaseller Alm > Gampis > parcheggio Herol
4 ore	
Malghe Kreuzwiesen Alm o Starkfeldhütte	

Tour circolare sull'Alpe di Luson

Sul sentiero forestale verso Tulper Gampis (1806 m), dove inizia l'Alpe di Luson. Il percorso (segnavia 3) conduce al biotopo, verso est alla malga Starkenfeldhütte e, passando per l'alpeggio, alla vetta dell'Astjoch (2194 m),

che schiude una splendida vista sull'arco alpino e sulle Dolomiti. Scendiamo alla Kreuzwiesen Alm con il suo caseificio e proseguiamo sul sentiero Schmalzhaussteig fino al parcheggio Schweiger Böden. In alternativa, ritorno a Herol, in leggero saliscendi sul Griablsteig fino alla Plaseller Alm, ritorno al punto di partenza passando per Gampis o discesa alla Kreuzwiesen Alm attraverso Gargitt fino a Luson.



19 Escursione a Gargitt e ai prati Kreuzwiese

780 m	11 - 12
8,5 km	Lüsnerhof > Gargitt > Bacher Alm > Kreuzwiesen Alm > Gostalm > Lüsnerhof
3 ore e 1/2	
Malga Kreuzwiesen Alm	

Classica escursione sugli antichi sentieri del fieno fino all'Alpe di Luson

Prima della motorizzazione e della costruzione delle strade, in inverno il fieno raccolto sugli alpeggi veniva portato a valle con la slitta, a rischio della vita. L'escursione conduce dal Lüsnerhof a sinistra del torrente sulla strada che attraversa il bosco fino al maso abbandonato Gargitt (1531 m). Percorriamo il ripido sentiero del fieno

(segnavia 11) fino alla malga Bacheralm, imboccando poi quello più comodo fino alla Kreuzwiesen Alm (1924 m). Il ritorno a Luson può essere più breve, ma ripido, passando per malga Gostalm oppure più lungo e comodo sul sentiero Schmalzhaussteig (2A - 2) fino al parcheggio Schweiger Böden. Possibilità di ritorno con il bus escursionistico.



20 Escursione sull'Alpe di Luson - Campill

460 m	2 - 10 - 12A
8 km	Parcheggio Schweiger Böden > Genaider Alm > cappelletta di S. Giacomo > Campill > Kreuzwiesen Alm > Schmalzhaussteig > parcheggio Schweiger Böden
3 ore e 1/2	
Malga Kreuzwiesen Alm	

Leggendaria escursione sugli alpeggi

Vista panoramica a 360° sulle Dolomiti, le Alpi Sarentine, le Alpi della Zillertal, le Vedrette di Ries e gli Alti Tauri.

Dal parcheggio Schweiger Böden imbocchiamo la salita e il sentiero n° 2, costeggiando le malghe Genaider e Schneider Fall, fino alla Astalm in

cresta e alla cappelletta di S. Giacomo (2026 m), con vista su Brunico. Da lì ci dirigiamo verso nord-ovest fino quasi a malga Campillalm e svoltiamo a destra verso Campill (2190 m). Scendiamo attraverso i pascoli fino al sentiero, lo seguiamo a destra e dopo una breve salita svoltiamo a sinistra sul tracciato che conduce alla strada in direzione della Kreuzwiesen Alm. Seguiamo i segni 2a o 2 per tornare al parcheggio Schweiger Böden.

Variante Astjoch

Proseguiamo sulla cresta fino alla malga Einhäuserer Alm e a sinistra fino al giogo Astjoch (2194 m). Scendiamo verso sud sul sentiero segnalato fino alla Kreuzwiesen Alm. Ritorno sul sentiero Schmalzhaussteig fino al parcheggio Schweiger Böden.

21 Escursione al Glittnersee

Escursione solitaria a un laghetto alpino su cui si rispecchia il Sass de Putia

Dal parcheggio di Oberflitt ci incamminiamo verso est sulla strada (segnavia 10) nel bosco. Nei pressi di malga Hernegg Alm prendiamo a destra e nel bosco di cirmoli seguiamo i tornanti fino al crinale e alle capanne Glittner Ställe. Lungo il recinto, oltre il crinale, saliamo verso sud-est fino al giogo Glittner Joch (2189 m - punto panoramico con panchina). Scendiamo nella stessa direzione fino all'omonimo lago. Al ritorno, seguiamo il sentigno 10 per la Wieseralm, percorriamo monte Jakobskopf fino all'Astalm, sul tracciato 2 raggiungiamo malga Genaider Alm e, sulla strada consorziale, il parcheggio Schweiger Böden e Oberflitt.

VARIANTE A

660 m	10 - 2
13 km	Parcheggio Oberflitt > Glittner Ställe > giogo Glittner Joch > Glittnersee > Wieseralm > Jakobskopf > Astalm > Genaider Alm > parcheggio Oberflitt
4 ore e 1/2	
Deviazione per Munt da Rina / malga Wellschellener Alm, 230 m, 2 km, 40 min dal Glittnersee, n° 26	

VARIANTE B

460 m	Pe de Börz > rifugio Monte Muro > Lüsner Joch > Glittnersee > Wieseralm > Glittner Ställe > parcheggio Oberflitt
14 km	
4 ore e 1/2	
Rifugio Monte Muro - deviazione per Munt da Rina (vedi variante A)	

Escursioni nel Parco Nazionale Puez-Odle: Sass de Putia - Odle

Campill
1.408 m

Alta Badia

Sassonger
Marmolata
Sella

Puez

Langkofel

Furchetta

Sass Rigais
3025 mSeceda
SchlernTullen
2653 mKreuzjoch
2293 m

Schlüterhütte

Kaserillalm

Gschnagenhartdalm

Zans

Günther-Messner-
KlettersteigBlick vom kleinen Peitler - Süden
2813 mPeitler Scharte
2357 m

Russiskreuz

Günther-Messner-Steig

Halsl

22 Giro del Sass de Putia



550 m 8A - 4 - 35 - 8B - 8A
13 km Passo delle Erbe > Forcella de Putia > Prati di Putia > Vaciarà > Passo Göma > Passo delle Erbe
5 ore e ½

Munt de Fornella, Ütia Sot Putia, Ütia Vaciarà, de Göma e Cir

La classica escursione nelle Dolomiti, tra le rocce del Sass de Putia

Particolarmente incantevole durante la fioritura della flora alpina sui famosi Prati di Putia. Dal parcheggio di Passo delle Erbe (1987 m), imbocchiamo il sentiero a sud-ovest (segnavia 8a) verso l'alpeggio, salendo fino al Munt de Fornella. Svoltiamo a destra verso sud-ovest sempre sull'8a, continuando ai piedi del Sass de Putia fino ai ghiaioni e salendo in serpentina fino alla Forcella de Putia (2357 m). Sul versante orientale scendiamo su un ampio sentiero fino ai Prati di Putia, dove seguiamo il segnavia 35 verso nord-est fino alla malga Ütia Vaciarà e in leggera salita a Passo Göma (2109 m). Continuiamo verso ovest sul sentiero 8b fino alle malghe Ütia de Göma e Munt de Fornella e riprendiamo il sentiero fino al parcheggio.

23 Sass de Putia (2875 m)

1000 m 8A - 4B
11 km Passo delle Erbe > Munt de Fornella > Forcella de Putia > Sass de Putia > stessa via dell'andata
6 ore

Ütia de Börz, Ütia Cir, rifugio Genova

Una delle più straordinarie cime panoramiche delle Dolomiti

Per questo tour sono necessari passo sicuro e assenza di vertigini (ai bambini è consigliata l'attrezzatura da ferrata). Come indicato nel tour 22, saliamo sulla Forcella de Putia, dove svoltiamo a sinistra sul sentiero in direzione nord-est fino al canalone esposto a sud, quindi, procediamo sulla serpentina fino alla zona rocciosa e all'ampia sella (2765 m). La breve ascesa, assicurata da funi metalliche, non è così difficile come sembra. Un tracciato conduce lungo il pendio pianeggiante alla cima del Sass de Putia (2875 m). Ai meno esperti si consiglia la vetta più facile e molto panoramica del Piccolo Putia (2813 m). Discesa e ritorno lungo il medesimo percorso dell'andata.

24 Sentiero Herrnsteig - Val di Funes

770 m 32A - 32 - 32B
10 km Russiskreuz > Unterer Herrnsteig > Oberer Herrnsteig > Kofelalm > forcella > Russiskreuz
4 ore e ½

Nessun punto di ristoro. Arrivo da Hinterlüssen/Gunggan/Halsl/Russiskreuz (100 m dopo il bivio per Bressanone)

Il sentiero Herrnsteig in fondo alla Val di Funes

Tour impegnativo immerso nella magia delle Odle, nella riserva di camosci della Val di Funes. Partiamo dal parcheggio Russiskreuz (1729 m) per seguire lo stesso percorso dell'escursione n° 25 fino al bivio sul pendio erboso, dove prendiamo a destra (segnavia 32a, Unterer Herrnsteig) e raggiungiamo l'idilliaco prato Kofelwiese (1952 m). Ci dirigiamo a est su un saliscendi lungo il pendio boschivo sopra malga Zannes in direzione della Val Kaserill fino al sentiero 32, (2060 m). Qui prendiamo a sinistra l'Oberer Herrnsteig su un terreno in parte roccioso, dirigendoci a ovest fino alla Kofelalm, dove imbocchiamo il sentiero GM per la Forcella Furcia, proseguendo verso nord-ovest in salita per tornare al parcheggio Russiskreuz.

25 Odle di Eores - Tullen

920 m GM - 25
10 km Russiskreuz > Kofelalm > Tullen > ritorno sullo stesso percorso
4 ore e ½

Nessun punto di ristoro. Arrivo da Hinterlüssen/Gunggan/Halsl/Russiskreuz (100 m dopo il bivio per Bressanone)

Interessante escursione geologica - suggestivo tour panoramico su una cima poco frequentata

Il sentiero GM/25 conduce in salita verso sud nel bosco fino a una cengia rocciosa (fune metallica), piegando poi destra lungo il confine boschivo sul pendio erboso fino alla Forcella Furcia e al versante sud della cresta di Eores (straordinaria vista sulle Odle). Sempre seguendo il segnavia GM sui pascoli della Kofelalm, ci dirigiamo a nord-est fino al Tullenkar, poi a sinistra verso nord sulla serpentina fino alla forcella, sulla cresta est (è necessario un passo sicuro) fino alla cima Tullen (2653 m). Ritorno lungo lo stesso percorso.

26 Via ferrata Günther Messner

1200 m GM
15,5 km Russiskreuz > Tullenkar > Welscher Ring > Forcella de Putia > Rodelwiesen > Russiskreuz
6 ore e ½

Nessun punto di ristoro. Arrivo da Hinterlüssen/Gunggan/Halsl/Russiskreuz (100 m dopo il bivio per Bressanone)

Tour dedicato Günther Messner, alpinista di Funes, scomparso sul Nanga Parbat

Lungo tour con passaggi attrezzati che richiede forma fisica, esperienza e passo sicuro, da intraprendere solo in caso di bel tempo. Partiamo dal parcheggio Russiskreuz (1729 m) e saliamo sul Tullenkar come indicato nell'escursione n° 25. Al bivio per Tullen proseguiamo a destra, dopo un canalone assicurato verso la cresta, sul roccioso versante nord lungo lastroni attrezzati fino a una sella. Quindi, continuiamo a destra verso la vetta del Welschen Ring (2646 m). Raggiunta la cresta, ci incamminiamo lungo il versante sud verso est e, dopo un tratto più lungo, torniamo in cresta (breve scala), procedendo verso nord sul versante est

erboso. Scendiamo in direzione nord-est sul sentiero fino Forcella de Putia (2357 m). Allo Schartengraben, sul confine boschivo, svoltiamo a sinistra, dirigendoci a ovest. Dopo i prati Kofelwiesen continuiamo nel bosco fino alla strada per Halsl e al parcheggio Russiskreuz.

CONSIGLIO: escursione nel Parco Nazionale Puez-Odle di 9400 ettari, da Zannes/Funes al Passo delle Erbe. Bus di linea per malga Zannes, passando per Passo delle Erbe-Gunggan o Bressanone-Funes. Scorciatoia alternativa: dal parcheggio Russiskreuz raggiungiamo in bus Passo delle Erbe oppure parcheggiamo lì la nostra auto e in bus arriviamo al Russiskreuz. Così accorciamo l'escursione di ca. 1 ora e ½.





27 Rossalm – Pfannspitz

770 m	4 - 6 - 7 - 17A - 4
14 km	Halsl > Gampenwiesen > Schnatzgraben > Pfannspitz > Rossalm > Schnatzgraben > Gampenwiesen > Halsl
4 ore e ½	

Malghe Rossalm, Halshütte e Edelweißhütte

Meravigliosa vetta panoramica con vista sulle Dolomiti e sull'Alpe di Luson

Da Halsl (1868 m) sul sentiero 4 partiamo in direzione nord-ovest nel bosco di cembri fino ai prati Gampenweisen. Saliamo a destra, lungo il ripido pendio del Gabler fino allo Schnatzgraben e raggiungiamo l'impianto di risalita che costeggia fino alla stazione Pfannspitz. Superiamo la cresta in direzione nord-est (segnavia 7) fino al Großes Pfannspitz (2545 m). Quindi scendiamo in direzione sud-ovest nei pressi della funivia fino al sentiero 6 e alla Rossalm (2160 m). Torniamo allo Schnatzgraben sul 17a e sul 4 raggiungiamo il punto di partenza.

CONSIGLIO: proseguiamo l'escursione da Pfannspitz a Großes Gabler.

28 Plose e Alta via di Bressanone

540 m	7 - 6 - 30
11 km	Kreuztal > Plose/telegrafo > Leonharder Kreuz > Ochsenalm > Alta Via di Bressanone > Kreuztal
4 ore	

Stazione a monte, rifugio Plose, malga Ochsenalm

Interessante tour di cresta con panorami sfaccettati

Con la funivia Plose da S. Andrea raggiungiamo la stazione a monte della Kreuztal e prendiamo il sentiero 7 in direzione nord-est, affacciato su un suggestivo panorama, alla volta del rifugio Plose (2446 m). Seguiamo il segnavia 6 in cresta verso nord fino al telegrafo (2486 m), da cui si gode di un'incantevole vista. Procediamo sul sentiero lungo la cresta settentrionale fino alla croce Leonharder Kreuz e alla Forcella Plose (2219 m). Da qui scendiamo verso ovest fino alla malga Ochsenalm e ritorniamo lungo l'Alta Via di Bressanone (sentiero n° 30) verso sud fino alla stazione a monte della funivia.

DISCESA A LUSON: dietro la malga Ochsenalm, prima sulla strada e poi in salita verso nord-est fino al sentiero n° 3a via Nivenol. Discesa in Val Kaserbach fino a Luson. Ulteriore dislivello di 1.150 m, 3 ore.

CONSIGLIO: ai più allenati, consigliamo la salita da Luson alla Plose lungo la romantica Val Kaserbach, con un dislivello di 1.500 m.



Monte Maurereberg, con vista sull'Alpe di Luson

29 Escursione su Monte Muro

480 m	1-1A - 2B - 2
10,5 km	Parcheggio Pe de Börz > rifugio Monte Muro > Monte Muro > Ütia Pecol > Pe de Börz
3 ore e ½	

Ütia Pecol, rifugio Monte Muro

Facile escursione in vetta con vista sulle Alpi della Zillertal

Sporgenza tra l'Alpe di Luson e le Dolomiti. Da Luson via Passo delle Erbe fino al parcheggio Pe de Börz (1862 m). Seguiamo il sentiero forestale fino al rifugio Monte Muro (2120 m). Proseguiamo verso ovest lungo il pendio erboso, poi verso nord lungo la cresta pianeggiante fino al Monte Muro (2332 m). Scendiamo verso sud-ovest fino alla malga Ütia Pecol e torniamo al parcheggio di Pe de Börz.

CONSIGLIO: in bus fino al Pe de Börz. Costeggiamo il rifugio Monte Muro, il Lüsenerjoch, il Glittner See fino al parcheggio Oberflitt e torniamo a Luson.

Ai più allenati consigliamo l'escursione dal parcheggio di Stadl (+ 320 m).

Consigli escursionistici oltre la Valle di Luson

Sentiero didattico-naturalistico a malga Kaserill – Val di Funes

Dal parcheggio Zannes con l'Info Point Dolomiti UNESCO verso la valle Kaserill e l'omonima malga (1920 m – con caseificio, prodotti locali). Ritorno sullo stesso percorso. Consiglio: Centro visite Puez-Odle a Santa Maddalena.

-  270 m
-  4,5 km
-  2 ore
-  Malga Kaserill



Escursione ai mulini di Campill-Val Badia

Partenza da Luson via Gunggan-Passo delle Erbe fino a Campill-Misci. Inizio dell'escursione in "Val di Mulins". Consiglio: visita al Museo ladino di S. Martino in Badia (museo contadino, cultura ladina).

-  200 m
-  4 km
-  1 ora e ½
-  Locande a Misci e Campill



Escursioni e bus

Passeggiata Karlspromenade

Bus di linea fino alla pizzeria Majestic, verso sud verso la Karlspromenade e la chiesa di Millan, superando la diga sull'Isarco fino a Bressanone.

-  ↑ 150 m ↓ 217 m
-  5 km
-  1 ora e ½

Bressanone - Novacella (4 km a nord di Bressanone)

Prendiamo il bus fino alla pizzeria Majestic, poco prima di Bressanone. Quindi attraversiamo il ponte Andreas Hofer e raggiungiamo Kranebitt. Passando per Elvas o lungo le rive dell'Isarco, costeggiamo i frutteti fino all'Abbazia di Novacella con cantina vini, tel. 0472 836 189.

-  100 m
-  6,6 km
-  2 ore
-  Cantina dell'Abbazia

Escursione in Val di Funes

Variante A: bus fino a Passo delle Erbe, Forcella de Putia, rifugio Genova, malga Kaserill (con caseificio), Zannes. Ritorno in bus a Gunggan (sotto Passo delle Erbe).

-  ↑ 450 m ↓ 732 m
-  9,5 km
-  3 ore e ½

Variante B: da malga Kaserill torniamo indietro passando per il sentiero Herrnstieg fino alla fermata del bus Russiskreuz.

-  ↑ 957 m ↓ 1.200 m
-  16 km
-  5 ore e ½

Sentiero del Castagno - Monastero di Sabiona

Da Luson o Bressanone prendiamo il bus per Velturmo. Dal centro del paese, imbocchiamo il Sentiero del Castagno verso sud e il Monastero di Sabiona sopra Chiusa, una splendida rocca del 6° secolo (San Ingenuino fu il primo vescovo). Dopo la discesa nel romantico centro storico di Chiusa, torniamo in bus a Bressanone o a Luson. Bellissimo tour in primavera o in autunno, la stagione del Törggelen.

-  250 m
-  6 km
-  2 ore e ½
-  Huberhof, al di sopra della rocca



Luson: da non perdere!



1 Primavera: escursione al Kräuterkanzel Gargitt



2 Estate: escursione nel parco naturale intorno al Sass de Putia o sulla sua vetta



3 Tour in e-bike sulle montagne di Luson



4 Picnic al Glittnersee con vista sul Parco Naturale Puez-Odle



5 Autunno: leggendaria escursione sul sentiero Griablsteig o sul Campill fino alla Kreuzwiesen Alm



6 Visita dell'antica zona artigianale in Val Kaserbach



7 Escursione in famiglia al laghetto naturale



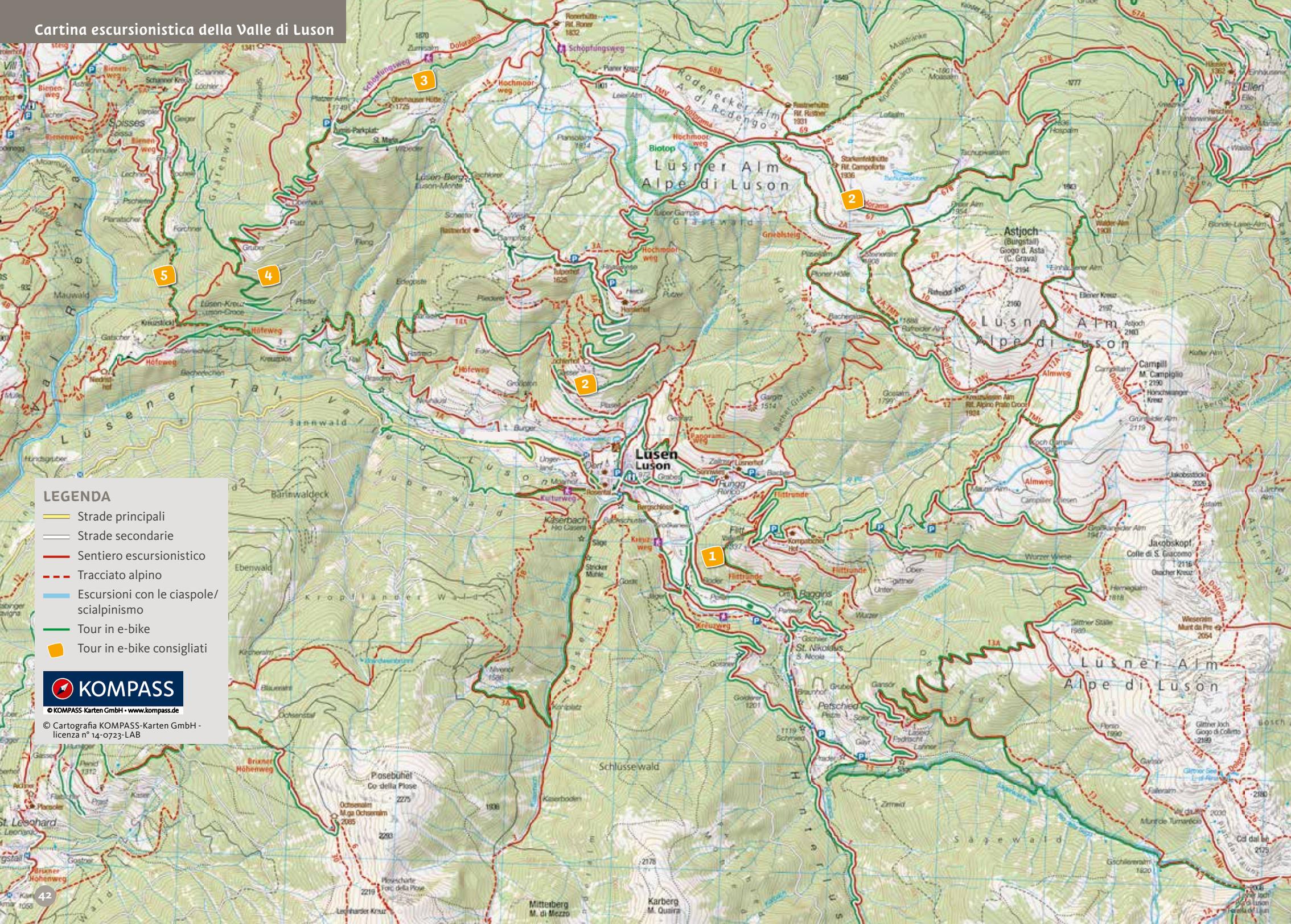
8 Escursione con le ciaspole a Campill



9 Lezioni di sci sul Babylift



10 Sci di fondo tra i lariceti dell'Alpe di Luson



LEGENDA

- Strade principali
- Strade secondarie
- Sentiero escursionistico
- - - Tracciato alpino
- Escursioni con le ciaspole/ scialpinismo
- Tour in e-bike
- Tour in e-bike consigliati



© KOMPASS Karten GmbH · www.kompass.de

© Cartografia KOMPASS-Karten GmbH · licenza n° 14-0723-LAB



LEGENDA

- Strade principali
- Strade secondarie
- Sentiero escursionistico
- Tracciato alpino
- Escursioni con le ciaspole/ scialpinismo
- Tour in e-bike
- Tour in e-bike consigliati



© KOMPASS Karten GmbH - www.kompass.de

© Cartografia KOMPASS-Karten GmbH - licenza n° 14-0723-LAB

E-bike a Luson

Luson è il punto di partenza ideale per il vostro tour in e-bike o mountain-bike. Lo straordinario paesaggio caratterizzato da alpeggi, cime e le Dolomiti protegge Luson dal vento e dalle intemperie. Grazie all'orientamento a sud-ovest, per 300 giorni all'anno il sole splende fino a tarda sera.

Le strade di montagna poco frequentate e i numerosi sentieri forestali offrono una grande varietà di tour, all'insegna del divertimento anche per famiglie, oltre che vere proprie sfide per ogni forma fisica. Partite alla scoperta dell'Alpe di Luson su sentieri pianeggianti e godetevi la meravigliosa natura durante escursioni relativamente facili. La vista sulle vicine cime dolomitiche e la variopinta flora e fauna danno vita a un'esperienza unica. Questo è un paradiso soprattutto per famiglie e cicloturisti.

Ma anche gli sportivi più esigenti non avranno che l'imbarazzo della scelta. Partendo dal paese, con poco meno di 1.000 m s.l.m., è possibile infatti raggiungere in bicicletta le mete più belle a oltre 2.000 m di altitudine, come Passo delle Erbe o la Plose. Sta a voi decidere se farlo con la forza dei vostri muscoli o con l'assistenza del motore elettrico.

 percorso
  salita
  discesa
 asfalto
  sentiero
  trail

i INFORMAZIONI E NOLEGGIO 

Tutti i tour consigliati sono contrassegnati in **verde** sulla cartina Kompass. Durante il percorso vi consigliamo la **Luson App**, **Sentres** o **Outdoor Activ**.

Su tutti i tracciati è richiesto il massimo rispetto per gli escursionisti e per la natura.

I nostri trail non sono adatti al freeride; per questo consigliamo il Bressanone Bikepark (www.plose.org), dove sono a disposizione "line" di vari gradi di difficoltà e lunghezze.

Noleggi biciclette nei dintorni

Südtirol Rad, Bressanone
tel. 0473 201 500, info@suedtirol-rad.com

Rent and Go, Sportservice Erwin Stricker
Bressanone, Plose
tel. 0472 850 077, bressanone@rentandgo.it

Naturhotel Lüsnerhof, Luson
tel. 0472 413 633, info@naturhotel.it

1 Tour della Valle di Luson

► Luson > Val Kaserbach > Kreuzweg > Petschieder chiesa di Petschieder > Örtlhof > Flitt > cappella di Flitt > Rungg > via Berg > Plasellhof > laghetto naturale > Luson

Questo tour vi consente di scoprire antichi edifici, cappelle e chiese della Valle di Luson.

 14 km
  560 m
  560 m

 9 km 4 km 1 km



2 Tour dell'Alpe di Luson

Classico tour ad anello con partenza e arrivo a Luson. Dal paese, imbocchiamo via Berg - poco trafficata - in direzione del parcheggio Zumis, per poi proseguire sull'Alpe di Rodengo e Luson fino alla Kreuzwiesen Alm. Dopo una sosta ristoratrice con una splendida vista sul Sass de Putia e sulla Plose, il sentiero torna a scendere verso il centro del paese.

VARIANTE: salita da Huben/Neuhäusl e Luson/ Kreuz fino al parcheggio Zumis come per il tour n° 4 (+150 m).

 30 km
  1200 m
  1200 m

 15 km 14 km 1 km

3 Breve tour dell'Alpe di Luson

► Parcheggio Zumis > Starkenfeld > Kreuzwiesen Alm > Luson

Facile escursione per famiglie con partenza dal parcheggio Zumis, con leggeri saliscendi attraverso i dolci pendii dell'Alpe di Rodengo e Luson, passando per la cappella Pianer fino alla Kreuzwiesen Alm. Ritorno sullo stesso percorso o discesa a Luson sulla strada poco trafficata.

 19 km
  322 m
  1100 m

 6 km 12,5 km 0,5 km



4 Luson/Kreuz - Berg

► Luson > Huben > Neuhäusl > Kreuz > Sieberlechnerhof > Berg > Luson

Un tour panoramico su strada asfaltata poco trafficata da Luson a Berg con vista sul paese, sulla conca di Bressanone e sull'altopiano di Naz.

↔ 23 km ↗ 1020 m ↘ 1020 m

 22 km 1 km



5 Tour delle gole

► Luson > Kreuz > Rodengo > ponte ad arco > Fiumes > Naz > gole della Rienza > Kreuz > Luson

Escursione impegnativa a Rodengo fino all'omonimo castello. Il tour conduce attraverso sentieri in parte ripidi, passando per pinete, le romantiche gole della Rienza e l'altopiano delle mele di Naz.

↔ 27 km ↗ 1200 m ↘ 1200 m

 5 km 18 km 4 km



6 Passo delle Erbe - Sass de Putia

► Luson > Petschied > parcheggio Stadl > a sinistra > Schwarzbachtal > Pe de Börz > a destra della strada su sentiero forestale > Passo delle Erbe > Munt de Fornella > Passo delle Erbe > ritorno a destra della strada lungo la pista di slittino > Pe de Börz > Luson > oppure da Passo delle Erbe sulla strada per Gunggan > Luson

Questo itinerario conduce lungo il rio Luson fino al parcheggio Stadl, da cui svoltiamo a sinistra sui sentieri forestali, costeggiando l'impetuoso rio Schwarzbach fino alla Munt de Fornella sotto il Sass de Putia al punto panoramico Costacia, a destra di Passo delle Erbe.

↔ 28 km ↗ 1120 m ↘ 1120 m

 4 km 22 km 2 km



7 Intorno all'Alpe di Luson

► Luson > parcheggio Stadl > Schwarzbachtal > Pe de Börz > Onach > pista ciclabile della Val Pusteria > Rio di Pusteria > Rodengo > Luson

Lungo e impegnativo tour intorno all'Alpe di Luson. Il percorso, affacciato sulla magnifica vista delle Dolomiti, dell'arco alpino e della Val Pusteria, si snoda su strade asfaltate poco trafficate, sentieri forestali e pista ciclabile.

↔ 67 km ↗ 2200 m ↘ 2200 m

 26 km 41 km



8 Tour della Plose

► Luson > S. Andrea > Eores > Palmschoß > direzione Passo delle Erbe > Gunggan > Kalkofen > Luson

Questo tour intorno alla Plose si snoda su strade asfaltate poco trafficate. Superati i romantici borghi alpini sulle pendici soleggiate di Eores con vista sulle Odle di Funes, il tracciato risale il versante meridionale della Plose verso il Passo delle Erbe. I meno allenati possono accorciare il tragitto, salendo con la funivia Plose da S. Andrea a Kreuztal, dove possono nuovamente scendere a Palmschoß (circa 1000 m in meno).

↔ 47 km ↗ 1450 m ↘ 1450 m

 47 km





Lo sport invernale in Valle di Luson

Lontano dalla frenesia delle stazioni sciistiche e dei centri turistici, la Valle di Luson offre anche in inverno numerose opportunità per lasciarsi alle spalle lo stress della quotidianità e godersi la tranquillità di un paesaggio invernale incontaminato. Qui si possono praticare sport adatti a tutti, dalle escursioni con le ciaspole allo slittino e, grazie alle pendici morbide, dolci e facilmente accessibili, quest'area è ideale per le escursioni sulla neve. Nella solitudine del magnifico mondo alpino, corpo, mente e anima fanno nuovamente il pieno di quiete ed energia.

Tra candidi alpeggi e foreste di conifere, costeggiando malghe innevate e mangiatoie per caprioli, camosci e cervi, gli escursionisti lasciano le loro tracce sulla leggendaria Alpe di Luson. Per un'escursione con le ciaspole non è necessaria alcuna tecnica particolare, ma è consigliabile unirsi a un gruppo guidato. Come lo sci di fondo, anche quest'attività è estremamente salutare e rilassante, oltre che poco costosa: bastano normali indumenti resistenti alle intemperie, ciaspole e bastoncini da trekking.

Accanto a rinfrescanti escursioni invernali, la regione intorno alla Valle di Luson offre anche le condizioni ideali per una bella slittata. Sull'alpeggio e nel Parco Naturale Puez-Odle non mancano neppure meravigliose piste da fondo, mentre sciatori principianti ed esperti sono attesi dalle fantastiche discese sulle pendici intorno a Luson e sulla Plose.

i CONSIGLIO PER LO SCIALPINISMO:

la Valle di Luson offre una varietà di attraenti itinerari per lo scialpinismo. L'alpeggio infatti garantisce percorsi sicuri, mentre i più esperti potranno esplorare il versante nord della Plose. Consigliati i tour **6**, **7** (da Petschied, ev. estensione Großer Gabler), **8**, **9**, **10** e **11**.

-  Dislivello
-  Lunghezza in km
-  Durata
-  Punti di ristoro

- TF | tour facile
- TM | tour medio
- TD | tour molto difficile



Escursioni con le ciaspole

View of the Lüsner Alm

1 Lago Tschuppwaldsee (1985 m)

Breve tour introduttivo sull'Alpe di Luson, ideale per principianti.

-  180 m
-  6 km
-  2 ore
- TF
-  Parcheggio Tulper Gampis (1806 m) > sentiero dell'alpe > Starkenfeldhütte > Tschuppwaldsee sopra Starkenfeld > ritorno sul medesimo percorso

 Malghe Starkenfeldhütte, Rastnerhütte



2 Gargitt - Kreuzwiese

-  780 m
-  8,5 km
-  3 ore e ½
- TD
-  Parcheggio Tulperhof (1625 m) > vecchio impianto di risalita > pista da fondo di Rodengo a sinistra > cappella Pianer > Roner Alm > Tulperhof o Confinweg > Oberhauser Hütte > Tulperhof

 Malghe Kreuzwiesen Alm

3 Kreuzwiese (1924 m)

-  400 m
-  5,5 km
-  3 ore
- TF
-  Parcheggio Oberflitt > Koch Campill > Kreuzwiese
- Si veda il percorso n° **8**.

 Malga Kreuzwiesen Alm

4 Cappella Pianer (1900 m)

Escursione da Luson/Berg sull'Alpe di Luson e Rodengo, ideale per principianti. Si veda sentiero del biotopo, n° **6**.

-  300 m
-  6,5 km
-  3 ore
- TF
-  Malghe Tulperhof, Roner Alm, Oberhauser Hütte





5 Glittner Ställe (1980 m)

Lungo il sentiero alpino fino alle capanne Glittner Ställe. Ai più esperti consigliamo la salita lungo i prati fino al Glittner Joch (2190 m).

- 530 m
- 8,5 km
- 3 ore e ½
- TM
- Petschied/Laseider (1430 m) > Glittner Ställe > Herneggalm > Flitt



7 Halslhütte (1850 m)

VARIANTE A

Meritevole escursione con le ciaspole ai piedi del Gabler. Per la descrizione, si veda il Sentiero dei cirmoli n° 10.

TM

VARIANTE B

Parcheggio Hinterafers (1640 m) o Petschied /Hinterlüssen. Lungo la vallata fino alla malga Halslhütte. Per prolungare l'escursione, consigliamo la salita a malga Schatzerhütte sui prati Gampenwiesen. Ritorno al punto di partenza lungo la pista da slittino.

TF

8 Campill (2190 m)

- 460 m
- 8 km
- 3 ore e ½
- TM
- Escursione molto suggestiva in vetta passando per la cappelletta di S. Giacomo - Campill con sosta alla Kreuzwiesen Alm. Per la descrizione si veda l'escursione sull'Alpe di Luson n° 20.

9 Astjoch (2194 m)

Classica vista a 360° sulle Dolomiti e sull'arco alpino.

VARIANTE A: LÜSNER BERG

- 400 m
- 10 km
- 4 ore
- TM
- Tulper Gampis (1806 m) > sentiero sull'alpe > Starkenfeldhütte > Astalm > Astjoch > discesa sulla via della salita o passando per la Kreuzwiesen Alm

Malghe Starkenfeld, Rastnerhütte, Kreuzwiesen Alm



VARIANTE B: DA FLITT

- 600 m
- 6,5 km
- 4 ore
- TD
- Parcheggio Oberflitt (1630 m) > Mauerer Dreiwiesen > Kreuzwiesen Alm > Astjoch > Kreuzwiesen Alm > Schmalzhaussteig > parcheggio Oberflitt

Malga Kreuzwiesen Alm

10 Glittner Joch (2189 m)

- 580 m
- 10 km
- 4 ore e ½
- TM
- Parcheggio Oberflitt (1630 m) > Herneggalm > Glittner Ställe > Glittner Joch > discesa sulla via della salita o lungo la cresta, costeggiando la cappelletta di S. Giacomo per poi scendere al parcheggio Oberflitt

11 Monte Muro (2332 m)

PERCORSO A

- 820 m
- 14 km
- 6 ore
- TD
- Parcheggio Stadel (1583 m) > Schwarzbachtal > Pè de Börz > Monte Muro > Ütia Pecol > Parcheggio Stadel
- Breve variante dal parcheggio Pè de Börz

PERCORSO B

- 900 m
- 13 km
- 6 ore
- TD
- Petschied/Laseider (1430 m) > Gschlierer Alm > Lüsner Joch > Monte Muro > discesa sulla via della salita

6 Costaces (2120 m)

Piacevole escursione ai margini del parco naturale.

- 480 m
- 7 km
- 3 ore
- TM
- Parcheggio Kalkofen (1710 m) > Mülleralm > Passo delle Erbe > Ütia de Börz > Costaces > Mülleralm > Kalkofen

Ütia de Börz





Escursioni sulla neve e slittate



4 Antica erboristeria Gargitt
Si veda pag. 18

12 Gampis Rastnerhütte

Salita da Tulper Gampis attraverso il biotopo al sentiero dell'alpe (breve sentiero per slittini). Ritorno sullo stesso percorso. Facile escursione per famiglie. Estensione: partenza dal parcheggio Herol, 1 ora in più.

- ▲ 130 m
- ▲ 4 km
- 🕒 1 ore e ½
- TF
- ▶ Parcheggio Tulper Gampis (1806 m) > sentiero sull'alpe > Rastnerhütte > ritorno sullo stesso percorso > possibilità di estensione dal parcheggio Herol (1650 m)
- 🏠 Malga Rastnerhütte

13 Sentiero naturale da slittino Tulper Gampis

Sentiero naturale da slittino da Tulper Gampis al Tulperhof. Da Gampis possiamo proseguire l'escursione verso l'Alpe di Rodengo e Luson (punti di ristoro).

- ▲ 200 m
- ▲ 1,5 km
- 🕒 40 min.
- TF
- ▶ Parcheggio Tulperhof > lungo la pista da slittino fino al parcheggio Gampis
- 🏠 Tulperhof

i **ATTENZIONE** Sentieri naturali da slittino non omologate: l'accesso è a proprio rischio e pericolo!

14 Tour sull'Alpe di Rodengo e Luson

Piacevole escursione alla cappella Pianer; consigliata l'estensione alle malghe Rastner Alm o Starkenfeldhütte.

- ▲ 160 m
- ▲ 6,5 km
- 🕒 2 ore
- TF
- ▶ Parcheggio Zumis > sentiero sull'alpe > Roner Alm > cappella Pianer (1900 m) > ritorno sulla via dell'andata
- 🏠 Malghe Oberhauser Hütte, Roner Alm, Rastnerhütte, Starkenfeldhütte



15 Traversata dell'Alpe di Luson con sentiero naturale da slittino

Percorso soleggiato attraverso l'altopiano fino alla Kreuzwiesen Alm. Sentiero naturale da slittino sulla strada forestale fino al parcheggio Schweiger Böden o, in caso di innevamento sufficiente, fino al parcheggio Oberflitt. Tour consigliata anche con le ciaspole; discesa alla Gostalm.

- ▲ 300 m
- ▲ 10 km
- 🕒 3 ore e ½
- TF
- ▶ Parcheggio Tulper Gampis (1806 m) > sentiero sull'alpe > Starkenfeldhütte > Astalm > Steiner Alm > Raffreider Alm > Kreuzwiesen Alm > Maurer Dreiwiesen > parcheggio Oberflitt o Flitt
- 🏠 Malga Kreuzwiesen Alm

16 Flitt/Oberflitt Kreuzwiese con sentiero naturale da slittino

Salita nel bosco lungo il Sentiero dei masi fino alla Kreuzwiesen Alm. Sentiero da slittino fino al parcheggio Schweiger Böden o Oberflitt. Si veda anche percorso n° 8.

- ▲ 400 m
- ▲ 7 km
- 🕒 3 ore
- TF
- ▶ Parcheggi Flitt/Oberflitt (1620 m), sentiero da slittino lungo la strada forestale > Maurer Dreiwiesen > Kreuzwiesen Alm (1924 m). Ritorno sulla via dell'andata.
- 🏠 Malga Kreuzwiesen Alm

17 Via Crucis

Facile escursione lungo il rio Luson fino alla zona sportiva di Petschied. Si veda tour sulla Via Crucis n° 1.

- ▲ 115 m
- ▲ 5,5 km
- 🕒 1 ore e ½
- TF

18 Sentiero panoramico

Incantevole percorso ad anello sul versante soleggiato di Luson. Si veda sentiero panoramico n° 3.

- ▲ 240 m
- ▲ 5 km
- 🕒 1 ore e ½
- TF

19 Escursione sulla Plose

Percorso soleggiato verso la Rossalm con magnifica vista sulle Dolomiti.

- ▲ 200 m
- ▲ 6 km
- 🕒 3 ore
- TF
- ▶ S. Andrea - parcheggio Plose, salita in cabinovia > Kreuztal (2050 m) > stazione a valle della seggiovia Schönboden > Gasthof Geisler > sentiero sull'alpe (pista da slittino) fino a malga Rossalm (2160 m). Ritorno sulla via dell'andata > Kreuztal
- 🏠 Malga Rossalm

20 "RudiRun", la pista da slittino più lunga dell'Alto Adige

Con una lunghezza di 9 km, questa pista garantisce il massimo divertimento a tutta la famiglia.

- ▲ 900 m
- ▲ 9 km
- TM
- ▶ Cabinovia Plose > corsa a monte > discesa in slittino dalla stazione a monte
- 🏠 Locande presso la stazione a monte e a valle



Slittino alla Rossalm



Piste ad alta quota

Höhenloipen Lüsner und Rodenecker Alm

21 Pista FIS sull'Alpe di Luson (per sportivi)

- ▲ 100 m
- 🚶 7 km
- TM

► Pista ad anello parcheggio Tulper Gampis > Roner Alm

🏠 Malga Roner Alm, Tulperhof

22 Pista sull'Alpe di Rodengo

- ▲ 240 m
- 🚶 12 km
- TF

► Parcheggio Zumis > Roner Alm > Starkenfeld > Astalm > Rastnerhütte > Zumis

🏠 Malghe Roner Alm, Starkenfeldhütte, Rastnerhütte

23 Pista Kreuzwiese

- ▲ 250 m
- 🚶 20 km
- TD

► Tulper Gampis > Starkenfeldhütte > Steiner Alm > Kreuzwiesen Alm > ritorno passando per la Plaseller Alm > Starkenfeld

Possibile estensione dalla Roner Alm (in tutto 20 km - 300 m) partendo da Tulper Gampis o Zumis.

🏠 Malghe Rastnerhütte, Starkenfeldhütte, Kreuzwiesen Alm

24 Pista ad anello Herol

- ▲ 100 m
- 🚶 4 km
- TF

► Parcheggio Herol

🏠 Tulperhof

25 Hinterlüssen

- ▲ 120 m
- 🚶 5 km
- TF

► Pista ad anello nei pressi della zona sportiva Illuminata 1 sera alla settimana, ideale per principianti

🏠 Esercizi in loco



26 Halsl/pista Passo delle Erbe

- ▲ 350 m
- 🚶 16 km
- TM

► Passando per S. Andrea > Eores > parcheggio Palmschoß > bivio Russis > Halslhütte > ritorno sulla via dell'andata o passando per Gunggan fino al Passo delle Erbe

🏠 Halslhütte, Ütia de Börz

27 Passo delle Erbe / pista Sass de Putia

- ▲ 300 m
- 🚶 8 km
- TM

► Gunggan > Passo delle Erbe

Pista con neve sempre assicurata ai piedi del Sass de Putia

🏠 Ütia de Börz



i CONSIGLIO



A Luson è disponibile una varietà di piste per lo sci di fondo sempre innevate, lontane dal frastuono, affacciate su splendidi panorami e adatte a entrambe le tecniche (classica e skating). Le vie d'accesso all'Alpe di Luson sono sempre pulite, mentre quelle ai parcheggi di Gunggan/Stadl vengono chiuse in caso di rischio valanghe (seguire la segnaletica). Le piste n° 21, 22, e 23 sono collegate tra loro.

Mete interessanti in Alto Adige

Bressanone, città vescovile e dintorni

Bressanone: Museo Diocesano e dei presepi: importante collezione di arte sacra nella Hofburg (60 sale espositive).
Duomo di Bressanone: edificio barocco con opere di Paul Troger

Novacella: visita all'omonima abbazia agostiniana

Fortezza: il più vasto complesso fortificato dell'Europa centrale

Chiusa: centro storico medievale e Monastero di Sabiona sopra la città vecchia

Velturto: visita all'omonimo castello rinascimentale

Tiso: sulle pendici sopra l'imbocco della Val di Funes: Museo dei minerali. Riflettori puntati in profondità. Geodi di Tiso, cristalli di roccia, pietre preziose

Intorno all'Alpe di Luson

Da Luson a Luson/Berg, fino a Rodengo

Visita di **Castel Rodengo:** fortezza del 12° secolo con i famosi affreschi di Iwein

Rio di Pusteria - Vandoies: Museo del Loden

Brunico: incantevole centro storico con il Messner Mountain Museum o Museo degli usi e costumi a Teodone

Valle Aurina: Castel Tures

S. Lorenzo - Val Badia: S. Lorenzo, Val Badia fino a S. Martino con visita al Museo ladino, Passo delle Erbe (2000 m): meravigliosa vista sul Sass de Putia

Escursione nel regno delle Dolomiti

Breve tour delle Dolomiti: Luson - Bressanone - Chiusa e Val Gardena

Val Gardena

Ortisei: **Museum de Gherdeina**, Selva Gardena, Passo Gardena (2121 m).

Consiglio: facile via ferrata sul Cir; Colfosco - Corvara - La Villa - San Martino; **Museo ladino** - Passo delle Erbe - Kalkofen - Luson.

Vipiteno e dintorni

Vipiteno: (antica città dei Fugger) visita di **Palazzo Jöchlsthurn**.

Val Ridanna:

all'imbocco della vallata, escursione nella romantica **Gola di Stanghe**, l'unica al mondo scavata nel marmo (tempo di percorrenza ca. 1 ora); visita del **Museo della caccia nel castello barocco Wolfsthurn a Marena** o del **Museo Provinciale Miniere Ridanna/Monteneve a Masseria**

Bolzano e Merano

Bolzano e dintorni

Museo Archeologico (Bolzano, "Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio"), Museo di storia naturale (Bolzano), **Duomo**; **Messner Mountain Museum** (Firmian), **Lago di Caldaro** (Caldaro) apprezzato bacino balneabile.

Merano e dintorni:

visita a **Castel Trauttmansdorff** (giardino botanico, museo del turismo), **Castel Tirolo** (museo geologico e regionale); Val Passiria: **Sandwirt** (luogo di nascita di Andreas Hofer) - Passo Giovo - Vipiteno

 www.museen-suedtirol.it
www.suedtirol.info/it/esperienze-eventi/cultura-e-attrazioni



Informazioni interessanti, sport e tempo libero dalla A alla Z

Arrampicata: in luglio e agosto, corsi nella palestra di roccia a Passo delle Erbe, arrampicata sportiva nella palestra di Luson.

Autoservice Kaser: officina, stazione di servizio, bar via Luson, 7 (0472 413930)

Ballo e divertimento: vari pub e bar a Bressanone, Disco Max.

Banca e bancomat: Banca Popolare dell'Alto Adige, filiale di Luson – municipio (0472 811590)

Bollettino meteo e valanghe:
www.provinz.bz.it/wetter

Campo da calcio: nella zona sportiva di Petschied e in paese.

Carabinieri: 0472 413721

Cartina escursionistica Tappeiner di Luson 1:25000 disponibile presso la vostra struttura e l'ufficio turistico.

Concerti: musica folk e classica a Luson e Bressanone

Emergenze: 112

Equitazione: Hotel Herol, (0472 413770),
www.hotel-herol.com - Peniederhof, S. Leonardo,
Bressanone (328 0324474)

Escursioni con le ciaspole: organizzate dall'Associazione Turistica Luson (0472 413750) e dall'Hotel Lüsnerhof (0472 413633, www.naturhotel.it)

Farmacia: vicolo Paese, 11 (0472 941200)

Funivia della Plose: S. Andrea (0472 200433)
www.plose.org

Laghetto naturale di Luson: con scivolo gigante e area ricreativa

Mercati settimanali: a Bressanone ogni lunedì, mercato contadino ogni mercoledì e sabato, a Bolzano ogni sabato.

Messa: si veda www.pfarreiluesen.org

Noleggio sci (sci da discesa e di fondo, slittini):
Rent and go, presso l'impianto di risalita Rungg (+39 0472 850 170)

Parapendio: corsi al Tulperhof (0472 413760) -
www.tulperhof.it / www.fly-luesen.com

Parchi giochi: area ricreativa con parco giochi e campi per i giochi con la palla in centro a Luson

Parco ad alta fune: Issengo/Falzes, Funes, Vipiteno

Parrucchiere per signore e signori:
Salone Rita (389 4324370)
Bea's Hairstyle (391 4046667)

Percorso naturalistico: in valle Kaserbach

Piscina e wellness: Acquarena - piscina a Bressanone
(0472 268433), www.acquarena.com

Pista da slittino: pista FIS nella zona sportiva, sentiero naturale Kreuzwiese-Flitt, Gampis-Tulper

Pista di pattinaggio su ghiaccio: zona sportiva di Petschied, ingresso gratuito

Poligono di tiro: palestra di Luson

Pubblicazioni su Luson:
Dorfbuch, Schicksale einer unseligen Zeit. Luson 1914 – 1945, Die Ragginer-Voksmedizin in Lügen, Lügen – Einblicke ins Gestern, Bilder die Tragen, Kirchenführer, Wir Lüsner

Serate folcloristiche: eventi periodici negli hotel, in estate

Shopping: in piazza a Luson – conveniente e personalizzato
Panificio - pasticceria - Market Gasser (ampio assortimento di pane e prodotti dolciari, oltre 100 prodotti locali come speck, formaggio, grappa ecc.) (0472 413810)
Market Luson (alimentari, prodotti generici, giornali) (0472 413733)
Pöder Ida (Tante-Emma-Laden) (0472 413734)
Centro storico di Bressanone (12 km da Luson)

Tennis: campo a Luson, aperto da aprile a fine ottobre, Hotel Rosental (0472 413800)

Trasporti: Mellauner (0472 413612) www.mellauner.it

Ulteriori informazioni: Associazione turistica Luson (0472 413750) info@luesen.com, www.luesen.com

Vigili del fuoco di Luson: emergenze 112 o 0472 413566

Wellness: bagni, beauty, massaggi e sauna al Naturhotel Lüsnerhof (0472 413633) www.naturhotel.it e all'Hotel Sonnwies (0472/413533) www.sonnwies.com



Vivere la montagna nelle valli incontaminate dell'Alto Adige

Una piacevole vacanza in armonia con la natura



www.villnoess.info
www.luesen.com

Punti di ristoro a Luson e dintorni

Una varietà di accoglienti strutture che si prendono cura dei propri ospiti!

A valle...

Bar/ ristorante Tal	335 1846368
Bar/ristorante Lüsnerhof	0472 413633
Bar Verena	0472 414030
Bar Autoservice Kaser	0472 413930
Agriturismo Niederst (su prenotazione)	0472 413670
Albergo Tulperhof	0472 413760

Sull'alpe...

Malga Kreuzwiesen Alm **	333 7484880
Munt da Rina	335 6614500
Walderalm	349 0987951
Ütia Pecol *	335 7878777
Rifugio Monte Muro *	0474 520059
Oberhauser Hütte	0472 677670
Runa Naturhotel	0472 546016
Rastnerhütte	0472 546422
Starckenfeldhütte	0472 671565

In fondo alla vallata/Sass de Putia/Plose

Edelweißhütte	0472 521216
Halslhütte	0472 521267
Rodelalm *	388 4770816
Schatzerhütte	328 7782228
Ütia de Börz	0474 520066
Munt de Fornella *	335 6166673
Sot Pütia *	0474 773552
Ütia de Göma *	347 4186136
Ütia de Vaciana *	339 7026003
Rifugio Genova *	0472 670072
Rifugio Plose	0472 521333
Rossalm	377 3772275
Ochsenalm *	328 8433955

* chiuso in inverno

** Kreuzwiese aperta in inverno nei fine settimana e durante le vacanze di Natale e Carnevale

UNA RACCOMANDAZIONE FINALE:

Poiché prati, boschi e alpeggi fanno parte del nostro paesaggio culturale e spazio economico, vi preghiamo di rispettarli. Rimanete su sentieri e tracciati, anche in inverno, evitando di intorire gli animali selvatici e da pascolo. Richiudete i cancelli delle recinzioni. I cani vanno tenuti al guinzaglio e i loro escrementi raccolti e gettati negli appositi bidoni. Non disturbate il bestiame al pascolo e mantenete le distanze.

Alpe di Luson, un idillio incontaminato per le escursioni con le ciaspole nelle Dolomiti



Elenco delle strutture ricettive

Hotel

- ***** **Naturhotel Lüsnerhof - Naturellness**
via Rungg 20 / tel. 0472 413633
www.naturhotel.it / info@naturhotel.it
- ***** **Sonnwies Dolomites - Hotel per famiglie**
via Alter Rungger 20 / tel. 0472 413533
www.sonnwies.com / info@sonnwies.com
- **** **Hotel Bergschlössl - Arte & Natura**
via Luson, 24 / tel. 0472 413933
www.bergschloessl.com / info@bergschloessl.com
- *** **Albergo Rosental**
Via Paese, 5 / tel. 0472 413800
www.hotelrosental.com / info@hotelrosental.com
- *** **Albergo Herol**
Berg 1 / tel. 0472 413770
www.hotel-herol.com / info@hotel-herol.com
- *** **Albergo Kompatscherhof**
Via Flittner, 6 / tel. 0472 413600
www.kompatscherhof.it / info@kompatscherhof.it

Pensioni / locande

- ** **Pensione Tulperhof**
Berg 3 / tel. 0472 413760
www.tulperhof.it / info@tulperhof.it
- ** **Pensione Rastnerhof**
Berg 11 / tel. 0472 413625
www.pension-rastnerhof.com
info@pension-rastnerhof.com
- * **Pensione Löchlerhof**
Via Berg, 16 / tel. 0472 413740
www.loechlerhof.com / info@loechlerhof.com

Residence / appartamenti per vacanze e affittacamere

- ***** **Naturresidenza Alma**
Via Rungg, 20 / tel. 0472 413633
www.naturhotel.it / info@naturhotel.it
- *** **Residenza Tirol**
Vicolo König Arnulf, 3 / tel. 0472 413768
www.residencetirol.com / info@residencetirol.com
- *** **Affitto camere Grünfelder**
Via Unterrungg, 5 / tel. 0472 413632
www.ferienhaus-gruenfelder.com
info@ferienhaus-gruenfelder.com
- ***** **Residenza Lusina**
Vicolo St. Florian, 1 - / tel. 0472 413633
www.naturhotel.it / info@naturhotel.it
- ***** **Alma Dependance**
Via Alter Rungger, 19 / tel. 0472 413533
www.sonnwies.com / info@sonnwies.com
- * **Appartamento di vacanza Grossenhaus**
Via Paese, 20 / Tel. 0472 413734 / tomoso@web.de
- Appartement Santer**
Via Rungg 19 / tel. 0472 413714
www.zalnerhof.com / info@zalnerhof.com

Vacanze sull'alpe

- > **Schutzhütte Kreuzwiesen Alm** / Alpe di Luson / tel. 333 7484880 / www.kreuzwiesenalm.com / info@kreuzwiesenalm.com
- > **Oberhauser Hütte - Passion for Nature** *** / Berg 15 / tel. 0472 677670 / www.oberhauserhuetten.com / info@oberhauserhuetten.com
- > **Lüsner Almhüttl** / vicolo Gschlierer, 1 / tel. 333 2010307 / luesneralmhuettl@hotmail.com
- > **Raffreiderjochalm** / Huben 8 / tel. 348 1604205 / www.raffreiderhof.it / info@raffreiderhof.it

Colophon

EDITORE AT Luson **GRAFICA E STAMPA** dialog.bz **TESTI IMMAGINE** lucerna.it

TESTO Franz Hinteregger **TRADUZIONE** Bonetti& Peroni, Bolzano

FOTOGRAFIA AT Luson, Franz Hinteregger, Hannes Niederkofler, Helmut Molling, Henryk Berlet, Kreuzwiesen Alm, Rossalm, AT Rodengo | Ufficio turistico Bressanone: Manuel Kottnersteger/Thomas Grüner/Santifaller Photography |

IDM: Alex Molling/Laurin Moser/Alex Filz/Daniel Geiger/Florian Andergassen/Clemens Zahn/Dietmar Denger/Harald Wisthaler

Vacanze in agriturismo

- ***** **Bacherhof**
Via Rungg, 21 / tel. 328 6994698
www.bacher-hof.com / info@bacher-hof.com
- ***** **Grossplonerhof**
Huben 6 / tel. 340 261 9114
www.grossplonerhof.com / info@grossplonerhof.com
- ***** **Gruberhof**
Kreuzner Berg 3 / tel. 388 9363613
www.gruiba.com / info@gruiba.com
- ***** **Kreuzplonhof**
Via Kreuz, 6 / tel. 333 9829063
www.kreuzplon.com / info@kreuzplon.com
- ***** **Perseiderhof**
Via Petscheid, 5 / tel. 335 6833443
www.bauernhof-luesen.com
info@bauernhof-luesen.com
- ***** **Scheaterhof**
Berg 12 / tel. 320 0648247
www.scheaterhof.com / info@scheaterhof.com
- ***** **Sieberlechnerhof**
Via Kreuz, 7 / tel. 349 5643628
www.ferienwohnung-luesen.com
info@ferienwohnung-luesen.com
- ***** **Zalnerhof**
Rungger Straße 18 / Tel. 340 3823978
www.zalnerhof.com / info@zalnerhof.com
- ***** **Balbeinhof**
Petschieder Straße 2 / Tel. 349 2206744
www.balbeinhof.com / info@balbeinhof.com
- ***** **Gatscherhof**
Via Kreuz, 9 / tel. 340 2447796
www.gatscherhof.it / info@gatscherhof.it
- ***** **Gedrazzerhof**
Via Rungg, 8 / tel. 0472 413951
gedrazzerhof@gmail.com
- ***** **Grosskarnaid-Hof**
Via Unterrungg, 2 / tel. 345 4115382
www.grosskarnaid.com / info@grosskarnaid.com
- ***** **Lehrnerhof**
Via Alter Rungger, 16 / tel. 349 2693250
www.lehrnerhof.com / info@lehrnerhof.com
- ***** **Pardellerhof**
Via Rungg, 1 / tel. 348 8426917 / 334 7434216
www.pardellerhof.com / info@pardellerhof.com
- ***** **Plansolerhof**
Via Berg, 15 / tel. 346 0858365
www.plansol-hof.com / info@plansol-hof.com
- ***** **Raffreiderhof**
Huben 8 / tel. 348 1604205
www.raffreiderhof.it / info@raffreiderhof.it
- ***** **Sorgenhof**
Via Alter Rungger, 19 / tel. 0472 413533
www.sonnwies.com / info@sonnwies.com
- ***** **Villpederhof**
Berg 14 / tel. 0472 413753
www.villpederhof.it / info@villpederhof.it
- * **Wieserhof**
Berg 6 / tel. 0472 413547 / margit.ploner@bb44.it

Lüsen

Associazione turistica Luson

I-39040 Luson

T +39 0472 413 750

info@luesen.com

www.luesen.com