



Gäste unserer Mitgliedsbetriebe erhalten unsere LüsenCard. Mit dieser genießen Sie folgende Vergünstigungen für den Zeitraum Ihres Aufenthaltes im Lüsner Tal.

- › kostenlose Teilnahme an den geführten Wanderungen
- › 2 freie Eintritte im Badeteich Lügen
- › kostenlose Fahrten mit dem Wanderbus
- › Ihre Busfahrt nach Brixen wird Ihnen, nach Vorlage des Tickets, von Ihrem Gastbetrieb rückerstattet
- › Kostenlos parken: im Dorfzentrum, Parkplätze Oberflitt, Schwaigerböden, Goar, Stadl, Kalkofen und Gunggan (bitte hier Ihre LüsenCard sichtbar im PKW auslegen)
- › kostenlose Teilnahme an Events
- › Vergünstigungen in teilnehmenden Betrieben und Geschäften

Kreuzwiesen Alm:

5% auf den Verkauf von Almkäse aus eigener Herstellung

Bäckerei Gasser:

10% Rabatt beim Einkauf eines Apfelstrudels verpackt zu 1kg

Hotel Lüsnerhof:

10% Vergünstigung auf DaySpa und auf das Menü im Restaurant (mit Vorreservierung und nach Verfügbarkeit), Tel. 0472-413633, www.naturhotel.it

Familienhotel Sonnwies:

10% Vergünstigung auf DaySpa (mit Vorreservierung und nach Verfügbarkeit), Tel. 0472-413533, www.sonnwies.com

Geführte Wanderungen 2020

ANMELDUNG ERFORDERLICH:

Für Ihre Teilnahme ist die Anmeldung am Vortag bis 11 Uhr bei Ihrem Gastgeber oder beim Tourismusverein erforderlich
Tel. 0472 413 750
info@luesen.com



Holen Sie sich die Lüsen-App!

Notruf:
Erste Hilfe 112



Wir bitten um Ihr Verständnis, dass aufgrund der gesetzlichen Maßnahmen eine Teilnahme nur mit Mund-Nasen-Schutz gestattet ist!



In qualità di ospite in uno dei nostri alloggi membri, ricevete la nostra nuova LüsenCard. Con questa tessera usufruite dei seguenti sconti per tutta la durata del vostro soggiorno a Luson.

- › partecipazione gratuita a tutte le escursioni guidate
- › 2 accessi gratuiti al laghetto balneabile di Luson
- › corse gratuite con l'autobus per le escursioni
- › la corsa con l'autobus fino a Bressanone vi sarà rimborsata dal vostro ospitante su presentazione del biglietto
- › Parcheggio gratuito: in garage nel centro di Luson, parcheggi Oberflitt, Schwaigerböden, Goar, Stadl, Kalkofen e Gunggan (si prega di esporre la LüsenCard in modo visibile in auto)
- › partecipazione gratuita agli eventi
- › e questi sconti in aziende e negozi:

Rifugio Kreuzwiese:

5% sulla vendita di formaggi di malga da produzione propria

Panificio Gasser:

10% di sconto sull'acquisto di uno strudel di mele confezionato a 1kg

Hotel Lüsnerhof:

10% di sconto su DaySpa e sul menu del ristorante (con prenotazione e salvo disponibilità), Tel. 0472-413633, www.naturhotel.it

Family Hotel Sonnwies:

10% di sconto su DaySpa (con prenotazione e salvo disponibilità), Tel. 0472-413533, www.sonnwies.com

Escursioni guidate 2020

SI RICHIEDE LA PRENOTAZIONE:

per partecipare ai programmi sopra indicati, è richiesta la prenotazione entro le ore 11 del giorno precedente l'escursione presso il vostro alloggio o l'Ufficio turistico
tel. 0472 413750
info@luesen.com

Emergenza:
pronto intervento 112



Scaricate l'app di Luson!



Vi preghiamo di rispettare che, sulla base delle norme di legge, la partecipazione è consentita solo con una protezione facciale.



DIENTSTAGS

Kräuterwanderung mit Herta über die Lüsner Alm

Treffpunkt um 10.15 Uhr beim Parkplatz Herol oder mit dem Bus um 10.00 Uhr von Lügen Dorf. Wanderung vom Parkplatz Herol über den Griebelsteig zur Kreuzwiesenhütte (mit Einkehr) und Abstieg über Gargitt oder Flitt (ab Flitt mit dem Bus) nach Lügen.

Gezeit: ca. 4 Std. | **Höhenunterschied:** 390 m ↑ 690 m ↓ | **Mittel, 11 km**

MITTWOCHS bis 23.09.2020

Sonnenaufgangswanderung zum Campill mit Herta Maria

Treffpunkt zwischen 3.00 Uhr und 5.00 Uhr je nach Jahreszeit am Parkplatz Schweigerböden. Wanderung zum Sonnenaufgang Campill, Abstieg zur Kreuzwiese mit Einkehr (Almfrühstück 10 €), zurück zum Ausgangspunkt oder Abstieg über Gargitt nach Lügen.

Gezeit: ca. 3 Std. | **Höhenunterschied:** 390 m ↑ ↓ | **Mittel, 8 km**

MITTWOCHS

Natur-Essenz-Wanderung mit Herta Maria

In der Stille – Zurück zur Einfachheit – Zurück zur Natur – Zu sich Selbst – Zur wahren Essenz – Zur absoluten Liebe. Die Natur – Bäume und Pflanzen – ist unsere beste Medizin, ist der Ort der uns einlädt in Stille zu entspannen, zu regenerieren und zu heilen, wo wir uns selbst begegnen können und die Verbundenheit mit allem SEIN spüren.

Start: ca. 10:00 Uhr Dorfplatz, je nach Jahreszeit | **Dauer:** ca. 2 Std. | **Leicht, warme Kleidung erforderlich**

MITTWOCHS 30.09.-03.11.2020

Die Kraft des Sonnenuntergangs erleben mit Waldbaden mit Blick auf die "brennenden Berge"

Treffpunkt 16:00 Uhr beim Tourismusverein Lügen am Dorfplatz mit der diplomierten Waldbadexpertin Herta Maria Nagler. Fahrgemeinschaft nach Lügen Berg (Gschorer). Wanderung über Almwiesen zum Pianer Kreuz, wo Sie erleben wie die Sonne langsam untergeht und die Dolomiten Gipfel in ein tiefes Rot taucht. Einkehr auf der Oberhauserhütte und zurück zum Ausgangspunkt.

Gezeit: ca 3 Std. | **Höhenunterschied:** ca. 300 m | **Leicht, 10 km**

DONNERSTAGS

Lüsner Kultur erleben mit Bauer und ehemaligem Förster Raimund

leichte Wanderung durch das Dorf über den Naturlehrpfad in die alte Handwerkerzone vorbei an der historischen Säge und Mühle mit abschließender „Marende“.

Treffpunkt: Dorfgasse, vor dem Tourismusbüro, um 10:00 Uhr. Führung durch das Dorf Lügen und seinen umliegenden Wäldern. Der Bauer und ehemalige Förster Raimund erzählt Wissenswertes über das Dorf, Interessantes über die Wälder rund um Lügen und Historisches über die Handwerkerzone am Kaserbach.

Gezeit: 1 Std. – **insg. ca. 3 Std. / Höhenunterschied:** 130 m / **Leicht, 3 km**

DONNERSTAGS

Kinderkletterkurs Juli und August

für Kinder von 7 – 14 Jahren mit staatlich geprüftem Bergführer.

Treffpunkt um 09:40 Uhr Parkplatz Würzjoch (Rückkehr gegen 16:00 Uhr).

Mitzubringen: Verpflegung, feste Schuhe, Regenschutz.

ACHTUGN: die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt!

Anmeldung erforderlich, bis Mittwoch 12:00 Uhr im Tourismusverein. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass die Teilnahme nur mit Mund- und Nasenschutz gestattet ist!

Kostenbeitrag: 25.-€ Teilnahmegebühr + 5.-€ für die Ausrüstung

FREITAGS

Achtsamkeitswanderung Zirkkieferweg am Talschluss mit Herta Maria

Treffpunkt Kalkofen um 10.00 Uhr oder mit dem Bus von Lügen Dorf um 9.35 Uhr. Der Weg führt am Bach entlang über Gunggan, Unterpescoialm, über Halsl- zur Schatzerhütte mit Einkehr. Zurück über die Gampen- und Runggatscher Wiesen zum Kalkofen.

Gezeit: ca. 3,5 Std. | **Höhenunterschied:** 360 m / **Leicht, 9,5 km**

Wanderbus: mit LüsenCard gratis.

Ohne LüsenCard: Erwachsene 2,00 €, Kinder bis 14 Jahren gratis.



MARTEDI

Escursione delle erbe con Herta sull'Alpe di Luson

Punto d'incontro: alle ore 10.15 presso il parcheggio di Herol, o in autobus con partenza da Luson alle ore 10.00. Il percorso passa dal parcheggio di Herol attraverso la via Griebelsteig fino al Rifugio Kreuzwiese (con sosta); ritorno a Luson attraverso Gorghetto o Valletta (da Valletta con il bus).

Durata: circa 4 ore / **Dislivello:** 390 m ↑ 690 m ↓ / **Media difficoltà, 11 km**

MERCOLEDÌ fino al 23.09.2020

Escursione all'alba con Herta Maria fino a Monte Campiglio

Punto d'incontro: tra le ore 3.00 e le 5.00 a seconda della stagione presso il parcheggio Schweigerböden. Escursione fino a Monte Campiglio per assistere al sorgere del sole, discesa fino al rifugio Kreuzwiese con sosta (colazione al rifugio 10 €); ritorno al punto di partenza o discesa fino a Luson passando per Gorghetto.

Durata: circa 3 ore / **Dislivello:** 390 m ↑ ↓ / **Media difficoltà, 8 km**

MERCOLEDÌ

Essenza della natura – escursione con Herta Maria

Nel silenzio – ritorno alla semplicità – a se stessi – alla vera essenza – all'amore assoluto

La natura – alberi e piante – è la nostra migliore medicina, è il luogo che ci invita a rilassarci, a rigenerarci e a guarire in silenzio, dove possiamo incontrare noi stessi e sentire il legame con tutti gli ESSERI

Partenza: ore 10:00 Piazza centrale del paese, a seconda della stagione / **Durata:** ca. 2 ore / **Facile, abbigliamento caldo necessario**

MERCOLEDÌ 30.09. – 03.11.2020

La meraviglia del tramonto con Bagno nel bosco e vista sulle "montagne infuocate"

Partenza: alle ore 16.00 presso l'associazione turistica di Luson. Insieme con Herta Maria Nagler, diplomata nel Bagno nel Bosco, si parte per la Malga di Luson. Dopo un'escursione meditativa nella natura incontaminata, ammiriamo alla Croce Pianer il sole che tramonta lentamente. Infine partiamo per la Oberhauserhütte, dove ceniamo insieme. Costo 20 €.

Durata: circa 2,5 ore / **Dislivello:** 250 m / **Difficoltà:** facile, 10 km

GIOVEDÌ

Escursione piacevole con il contadino ed ex guardia forestale Raimund

Un'escursione facile passando il paese lungo, il sentiero naturalistico fino alla vecchia zona artigianale, passando la storica segheria ed il mulino, con una „marende“ finale prima di tornare in paese.

Punto d'incontro: Vicolo paese, davanti all'ufficio turistico alle ore 10:00. Visita guidata attraversando il villaggio di Luson e i boschi circostanti. Il contadino ed ex guardia forestale Raimund racconta fatti interessanti sul paese, leggende locali e cose interessanti sui boschi intorno a Luson e l'antica zona artigianale del Kaserbach.

Durata: 1 ora di cammino, in tutto ca. 3 ore / **Dislivello:** 130 m / **Facile, 3 km**

GIOVEDÌ

Corso di arrampicata per bamini luglio e agosto

per bambini dai 7 ai 14 anni con una guida alpina certificata.

Punto d'incontro: alle ore 09:40 presso il parcheggio del Passo delle Erbe (rientro alle ore 16:00 circa).

Cosa portare: merenda al sacco, scarpe robuste ed abbigliamento da pioggia.

ATTENZIONE: Il numero di partecipanti è limitato!

È necessario l'iscrizione fino a mercoledì ore 12:00 presso l'ufficio turistico. Vi preghiamo cortesemente di comprendere che la partecipazione è consentita solo con protezione facciale!

Contributo spese: 25.-€ per la partecipazione + 5.-€ per l'attrezzatura

VENERDÌ

Escursione della consapevolezza lungo la Via dei Cirmoli nel fondo valle con Herta Maria

Punto d'incontro: alle ore 10.00 presso a Kalkofen o alle ore 9.35 con partenza da Luson in autobus. Il percorso costeggia il ruscello passando per Gunggan, il maso Unterpiskoi e il rifugio Halsl fino allo Schatzer con sosta. Al ritorno si attraversano i prati Gampenwiesen e Runggatscherwiesen fino a Kalkofen.

Durata: circa 3 ore e ½ / **Dislivello:** 360 m ↑ ↓ / **Facile, 9,5 km**

Bus-navetta escursionistico: gratis con la Lusen-Card.

Senza card: adulti 2,00 €, gratis i bambini fino a 14 anni.