

Die Wanderfibel







LEGENDE - LEGENDA

Straßen	—	Strade
Wanderwege	—	Escursioni
Markierungen	14	Segnavia
Gastbetrieb	🏠	Ristoro
Parkplatz	P	Parcheggio
Tennisplatz	🎾	Campo tennis
Spielplatz	🎡	Campo giochi
Höhenmeter	📏	Dislivello
Weglänge	📏	Lunghezza
Gehzeit	🕒	Percorrenza

Ausführung H. Kammerer



Kronplatz

Pfaffenberg
Campill † 2160
Campill † 2160

Burger Wiese
Alm
1924 Kreuzwiese
Costalm

Gargitt
Lüsnerhof 1152
Sonnwies
Rungg

Bar Lüssen
Mairhof
Kulturwanderung

Brandweinbrünnl 1760
Kircher Alm
Ackerboden 1763

Jakobskopf 110
Wieseralm
Genaideralm

Herneglalm 1818
Glittner Stäle 1980

Schwaiger Boden P 1700
Oberflitt P
Kompatsch

Flitt 1333
Joasenhof

Kaserbach 929
Stricker Mühle
Stricker Säge

Nivelol 1586
Plosebühel 2215

Glittnerjoch

Glittner See 2150

Turnaretschhütte 2030

Persöer Alm 1990

Ganserer 1433

St. Nikolaus

Kaserbach

Plosebühel 2215

Lüsner Joch 2003

Gschilerer Alm

Laseid 1430

Petschied 1120

Kaserbach

Plosescharte 2219

Maurerberg † 2332

Maurer

Maurer

Maurer

Mitterberg †

Tel

Stierkofel - Sass Putia
+ 2375

Naturpark Puez-Geisler
Parco Naturale P

Würzjoch
Untermoi

2129
Berghütte

Pecolhütte

Wurzenbergalm

Lasenke

Pfannspitz

Kl. Pfannspitz

berg

egraph
2436

6
2446
Plose

4

30

Kreuztal

MATTHIAS

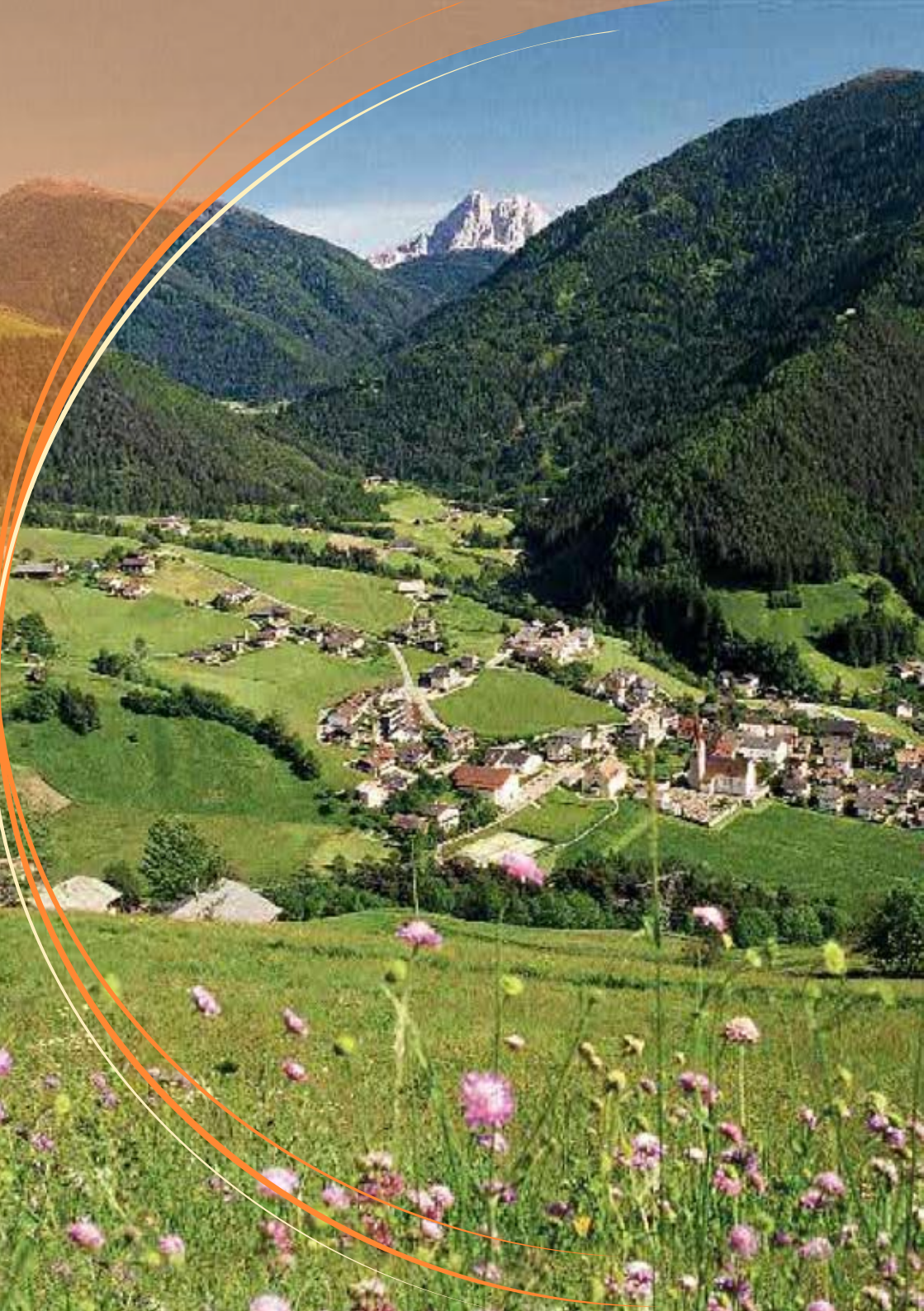
Inhaltsverzeichnis

Abwechslungsreiches Lügen [Seite 6-15]

Mein Wanderbegleiter [Seite 16-17]

- Genusswanderungen [Seite 18-27]
- Mittelgebirgswanderungen [Seite 28-30]
- Lüsner Alm-Wanderungen [Seite 31-34]
- Gebirgswanderungen [Seite 35-40]
- Radwandern [Seite 41]
- Nordic Walking [Seite 42-45]
- Schneeschuhwandern [Seite 46-49]
- Winterwandern und Rodeln [Seite 50-51]
- Langlaufen [Seite 52-53]
- Skifahren [Seite 54-55]
- Rundfahrten & Sehenswertes [Seite 56-57]
- Wissenswertes [Seite 58-59]
- Gastgeberverzeichnis [Seite 60, 63]

Winterkarte [Seite 61-62]





Sanftes Lüssen

Die Milde des Klimas und die wohligen Sonnentage sind der Kelch, in dem musizierende Menschen ein auf 950 m hoch gelegenes idyllisches Örtchen wie süßen Wein beleben.

Der Liebhaber für natürliche und ursprüngliche Lebensformen läuft in seinen Hafen ein. Die Weinreben am Ortseingang fließen über in Felder und Weiden rund um einen Naturbade-
teich, von dem aus die Fichtenwälder hochsteigend enden auf einen samteneen grünen Teppich, der Lüsner Alm, ein unberührtes Wiesen- und Blütenmeer im Herzen Südtirols in bunten Farben und sanften Übergängen der Landschaftsformen. Der Naturpark Puez Geisler mit dem Peitlerkofel, die bizarren Gebirgsschlösser der Dolomiten, die Ortlergruppe und das Gletscherparadies des Alpenhauptkammes verziern die Alm mit den wunderschönsten Naturgemälden.





Ursprünglichkeit und Daseinslust

Denkmäler und alte Höfe, Feierlichkeiten und Arbeitsweisen aus Großmutter's Zeiten werden von den Lüsner'n achtsam gehegt und gepflegt. Hier erkennt man sich wieder, hier spüren die Menschen Heimatliebe und Geborgenheit. Alphorn, Gitarre oder Harfe, das Musizieren der Menschen und der Gastgeber in Lüssen beschwingt die Daseinslust wie das Sonnenlicht an einem Sonntagmorgen im Mai.

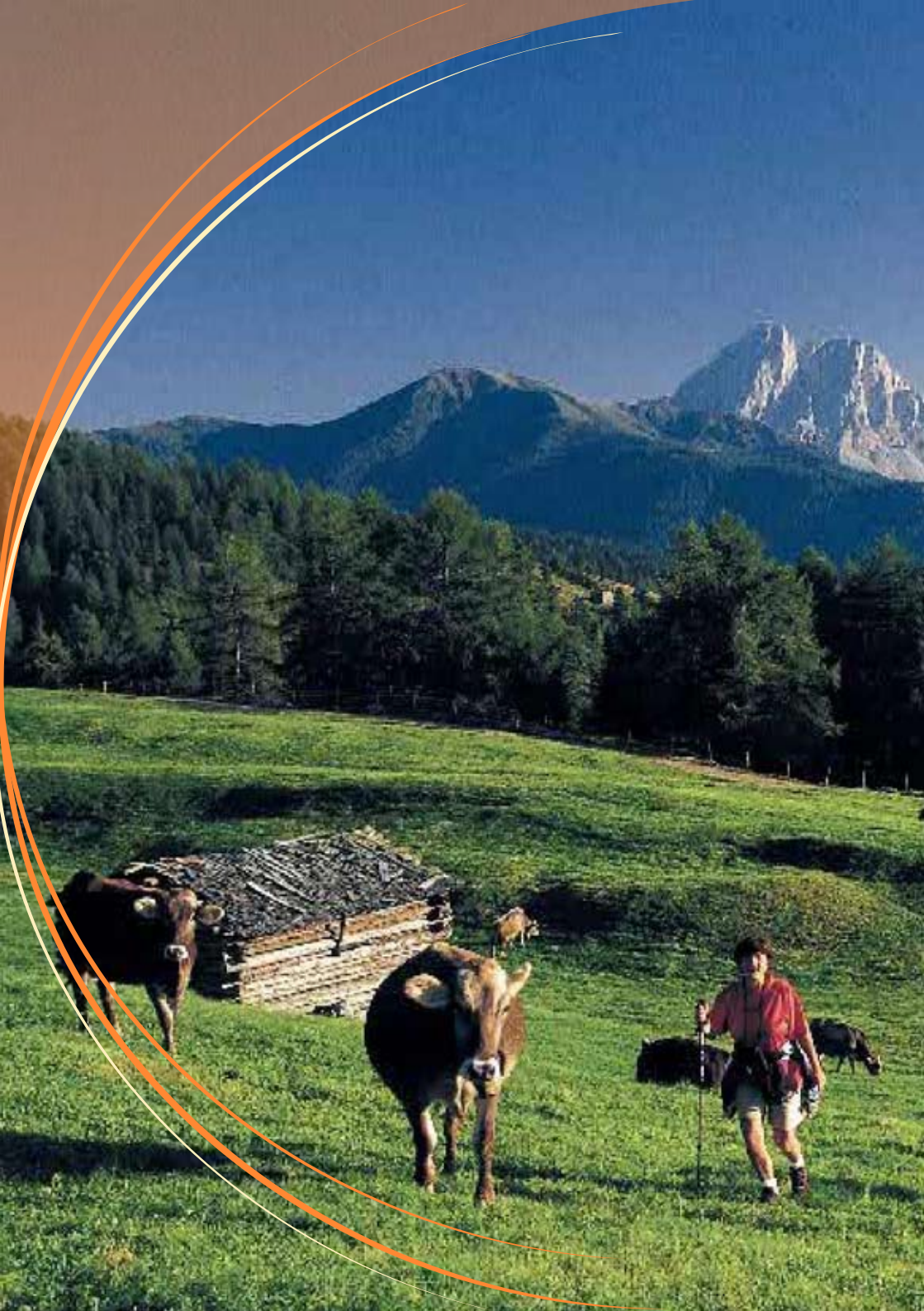


Naturbadeteich

"Es ist 19.00 Uhr. Die Abendsonne wärmt mein Gesicht, während ich meine Runden im Quellwasser des Naturbadeteiches schwimme und die frische, würzige Almluft tief ein- und ausatme. Dolomitgestein, Pflanzen und Blumen umgeben den Teich wie eine fröhliche Verzierung. Der Bauer, der das Heu auf der anliegenden Wiese einsammelt, nickt gutmütig herüber; das Surren der Insekten klingt wie sommerliche Musik. Mein Sohn saust die Rutsche runter, meine Frau fängt ihn auf. Danke."

[Auszug aus einem Tagebuch eines Schriftstellers, der in Lüsen einige Ferientage verbrachte]







Die Magie der Lüsner Alm

Die dunklen Wälder über den Ort schwinden hin in das saftig-pralle Grün der Wiesenmeere auf der Alm; diese verlieren sich im Felsgebilde des Peitlerkofel, der seine zackige Linie ins unendliche Blau des Himmels zeichnet.

"So klar und rein entfaltet sich hier der Fächer der Farben, alle Gegensätze fließen harmonisch ineinander. Nirgends ist eine bruske Bewegung in dieser Landschaft, nirgends eine zerrissene Linie. Wie mit runder, ruhiger Schrift hat die Natur hier mit bunten Lettern das Wort Frieden in die Welt geschrieben. Ich ziehe dahin, soweit die Füße tragen."

[Zitat von Stefan Zweig, dem ewigen europäischen Schriftsteller, im Jahre 1932 auf der Lüsner Alm.]

Winterland



Schneeschuhwandern

Lüsner Alm



Sanfter Wintersport auf der längsten Alm Südtirols



Winterwandern und Rodeln

Langlaufen

Mein

Peitlerkofel

Wanderparadies Lüsen

Wanderbegleiter

Liebe Wanderfreunde, jetzt erlaube ich mir, Sie bei der Hand zu nehmen und durch das "Tal für Wanderfreunde" zu führen. Der Ort Lüsen, idyllisch und ruhig am Talabschluss gelegen, bietet vielfältige Möglichkeiten für Wanderfreunde, auf deren Bedürfnisse sich die Lüsender Gastgeber bis ins letzte Detail eingestellt haben.

Die Vielfalt von Landschaft und Vegetation macht Lüsen einzigartig in Südtirol. Sanfte Wanderungen durch Wiesen und Wälder im Tal, über Almen und Bergweiden sowie alpine und hochalpine Gebirgswanderungen mit Klettersteigen sind in einem Umkreis von nicht einmal 10 Kilometern rund um Lüsen möglich.

Zunächst können Sie im Dorf selbst oder von hier aus die schönsten Genusswanderungen unternehmen. Sie führen an Denkmälern und Kulturstätten vorbei, gewähren in Buschenschänken und alten Bauernhöfen Einlass und beschenken den Wanderer mit wunderbaren Ausblicken auf das Dorf Lüsen. Ins Eisacktal hinaus wandern Sie zu Kulturdenkmälern der Bischofsstadt Brixen oder den Weinreben-Teppichen und Apfelhainen rund um das Kloster Neustift. Sanft sind die Touren auf der Lüsner Alm, der längsten Hochalm Südtirols. Die Genusswanderungen sind leichte Wanderungen für Familien, genießen- de Spaziergänger und Erholungswanderer.

Viele Genusswanderstrecken sind als markierte Nordic Walking-Routen angelegt. Im Winter können Sie sie mit Schneeschuhen durchstapfen oder auf der Rodel befahren.

Anspruchsvoller sind Gebirgswanderungen auf die Gipfel der Lüsner Alm, des Naturparks Puez-Geisler (Peitlerkofl, Aferer Geisler) und des nahegelegenen Plosegebietes.

Gebirgswanderwege und Klettersteige wurden in den vergangenen Jahren ständig verbessert. Die Parkplätze an den Ausgangspunkten sind nie überfüllt. Sie sind schnell und bequem zu erreichen.

Wanderkarten, separat für Winter und Sommer erstellt, ausgezeichnete Beschreibungen der Routen sowie eine Vielzahl von bewirtschafteten Hütten bieten beste Voraussetzungen für eindrucksvolle Wanderungen mit fantastischen Aussichten in den Alpen.

Das einzigartige Angebot des Lüsentaales bietet wöchentlich geführte, abwechslungsreiche Wanderungen, speziell die Kräuter-, Kultur- und Naturparkwanderungen, sowie die Schneeschuhwanderungen. Gesundheitsorientierte Wanderer können an wöchentlich stattfindenden Nordic Walking-Kursen teilnehmen.

Also dann, liebe Wanderfreunde, viel Spaß bei der Lektüre der Wanderfibel. Wir, die Gastgeber des Dorfes, freuen uns, Sie in unserem Alpenidyll bewirten und begleiten zu dürfen.

Franz Hinteregger

Präsident des Tourismusvereins
und Wanderführer









Genuss- wanderung







Alte Handwerkerzone am Kaserbach

Pfarrkirche St. Nikolaus in Petschied. Die beschauliche Kirche, die vermutlich aus einem heidnischen Quellheiligtum entstand, beherbergt im Inneren eine Lourdesgrotte. Durch den Wald an der gegenüber-liegenden Seite des Baches führt uns der Weg zum Ort zurück. Wer hier wandert, kann die beruhigende Atmosphäre des fließenden Baches genießen. Das Plätschern des Wassers entspannt Körper und Geist und fügt uns in die Harmonie der Landschaft ein.

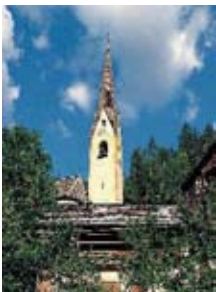
2 Die Lüsner Kulturwanderung

	80 Hm	 D  Dorfplatz >
	2,5 km	Gfasebach > Naturbadeteich > Bar Lüssen > Mairhof > Naturlehrpfad oder Schmiede
	1 Std.	> Strickermühle > Sägewerk > Dorf
	Bar Lüssen, Unterwirt	

1 Bachwanderung am Kreuzweg

	136 Hm	 1 und ohne Nr.  Hotel Rosental
	5 km	> Lasankenbach/Kreuzwegstationen > Fischweiher/Wasserpark > Sportzone > Pfarrkirche St. Nikolaus > Ortskern
	2 Std.	
	Hotel Rosental, Plaseller, Unterwirt	

Die vitale Atmosphäre am Bachufer



Das leise Plätschern des Lasankenbachs ist Lab-sal für die Seele. Zu ihm gelangt man vom Hotel Rosental im Ortskern, der Straße entlang in südlicher Richtung zur ersten Kreuzwegstation. Die weiteren Stationen des Kreuzwegs liegen am Lasankenbach.

Seinem Lauf folgend, geht es auf einem bequemen Fußweg zum Fischweiher und zum Bach-spielplatz (Geospielplatz Wasser und Steine). Der Weg führt dann an der Sportzone entlang zur

Historisch-kulturelle Einblicke



Auf Schritt und Tritt erfahren wir in Lüssen einheimische Kultur und begegnen lokaler Ge-schichte. Wenn wir vom Dorfplatz an der Pfarr-kirche St. Georg vorbei dem Gfasebach auf-wärts folgen, gelangen wir nach den Kinder-spiel- und Tennisplätzen zum Naturbadeteich.

Nun führt uns die Wan-derung am Bach entlang abwärts zur Bar Lüssen, vorbei am geschichtsträchtigen Mairhof und nach der Brücke über den Lasankenbach zum gegen-überliegenden Kaserbach. Gleich nach der Brücke rechts zweigt der Naturlehrpfad ab. Er führt uns bis zur Strickermühle. Am Kaserbach, wo früher die Wasserkraft genutzt wurde, liegt die einstige Handwerkerzone, die damals das Dorfleben prägte. Unser Weg führt an der Schmiede, der Strik-ermühle und dem alten Sägewerk vorbei, dann über den oberen Weg an den alten Häusern ent-lang ins Dorf zurück.

Genuss- wanderung

Würzjoch

Stadl

Petschfed

Kreuzweg

Panoramaweg

Bar Verena

Bergschlössl

Rosental

Turn- Kletterhalle
Schießstand

Ballspielplatz

Tennis und Skaterbahn

Panoramaweg

Spielplatz

Naturbadeteich

Höfewarderung



Strickmühle, renovierte funktionstüchtige
Wassermühle, erbaut 1645

Mairhofer/Strickersäge,
seit 1847 in Betrieb

Säge

Mühle

Schmiede

Naturlehrpfad

zur Bärengube
→

Maierhof

Bar Plackner



Bachspielplatz am Lasankenbach



Marienkappelle auf Flitt





3 Die Lüsner Panoramawanderung

 170 Hm	 1  Hotel Rosental
 4,4 km	> Kreuzweg > Putzerbach > Lüsnerhof > Zalner Leiten > Gedrarzer-Hof >
 1,5 Std.	Naturbadeteich > Gfasebach > Dorf
 Hotel Rosental, Gedrarzer Hof, Lüsnerhof	

Die abwechslungsreiche Landschaft im Lüsner Talbecken erleben

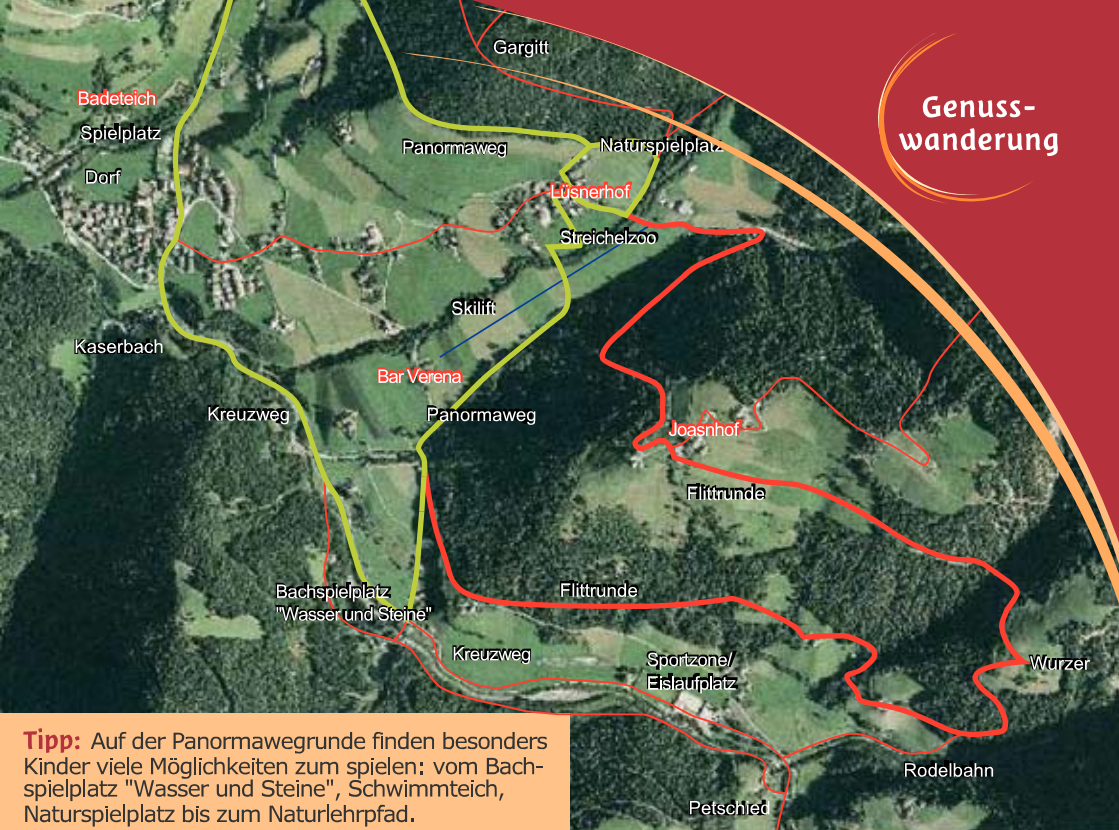
Vom Hotel Rosental führt die Wanderung auf der Kreuzwegstrecke leicht ansteigend am Lasankenbach entlang. Nach dem Bachspielplatz links bis zur Brücke. Auf der rechten Seite des Putzerbaches zum Streichelzoo beim Sorgenhof, dann weiter ansteigend bis zum Lüsnerhof. Rechts weiter zum Naturspielplatz Rungg. Mit herrlichem Blick über die Lüsner Bergwelt wandert man auf einem idyllischen Waldweg weiter zum Aussichtspunkt Zalner Leiten und bis zum Gfasebach. Am Wasserlauf spazieren Sie entlang abwärts zum Naturbadeteich und zurück zur Ortsmitte.

4 Die Flittrunde

 365 Hm	 2 und ohne Nr.
 6,5 km	 Lüsnerhof > Flitt > Wurzerhof
 2 Std.	> Startplatz Rodelbahn > Örtl-Hof
> Brücke/Bar Verena > Lüsnerhof	
 Lüsnerhof, Gasthof Joasenhof	

Genusswanderung am steilen Waldhang

Diese etwas anspruchsvollere Strecke beginnt bei der Brücke unweit der Bar Verena (oder beim Lüsnerhof). Auf dem Wiesenweg am Putzer Bach entlang ansteigend, kommen wir am Streichelzoo vorbei und erreichen den Lüsnerhof. Zum Bergweiler Flitt (1337 m) wandern wir über den Waldhang, Markierung 2 oder der Straße folgend. Dort laden die idyllische Kapelle und eine Einkehr im Joasenhof zum Verweilen ein. In den Wiesen unterhalb des Weilers genießt man die herrliche Sicht auf Petschied und den Talschluss mit dem Peitlerkofel. Beim Wurzerhof beginnt der steile Abstieg zum Start der Rodelbahn. Auf dem Fahrweg zum Örtl, auf einem Waldpfad zum Pekuler, danach der Straße entlang abwärts, erreichen wir den Ausgangspunkt bei der Bar Verena (oder ab dort wieder ansteigend den Lüsnerhof).



Tipp: Auf der Panormawegrunde finden besonders Kinder viele Möglichkeiten zum spielen: vom Bachspielplatz "Wasser und Steine", Schwimmteich, Naturspielplatz bis zum Naturlehrpfad.




Kräuterkanzel auf Gargitt: ein Platz zum entspannen.


Kräuterduft im Reich der Ragginer. Es riecht grün und zugleich ein wenig bitter, nach Wermut. Rund um den Gargithof schießt die Heilpflanze regelrecht ins Kraut. Einst war er der Kräuterhof der Ragginer. Von 1780 an kurierten die berühmten Bauernärzte aus Lüssen über vier Generationen lang Mensch und Vieh mit ihrer Naturmedizin. Der letzte der Dynastie Sebastina Ragginer verstarb 1899. Seine Apotheke ist im Landesmuseum für Volkskunde in Dietenheim bei Bruneck ausgestellt. Im Buch „Die Ragginer“ 200 Jahre Volksmedizin in Südtirol finden Sie weitere interessante Details. Die Kräuterkanzel erreichen Sie vom Lüsnerhof ausgehend in 40 Minuten.



Hochmoor Gramoos

5 Der Hochmoorweg

 300 Hm

 8,5 km

 3 Std.

 14 - 2 - 3  Parkplatz

Herol oder Gasthof Tulper > Gschlorerhof > Ronerhütte > Pianer Kirchl > Rastnerhütte oder Starkenfel dhütte > Tulper Gampis > Parkplatz

 Gasthof Tulper, Rastnerhütte, Starkenfel dhütte, Ronerhütte

Hochmoore - einzigartige Biotope in der Bergwelt

Hochmoore sind die Heimat einer Vielzahl unter Schutz gestellter seltener Pflanzen und Tierarten. Von Lüsen fahren Sie mit dem Auto über die asphaltierte Höfstraße zum Gasthof Tulper (1627 m). Vom Gasthaus geht es westwärts durch den Wald (Markierung 14) und kurz über die Höfstraße bis zum Wieserhof, über den Steig weiter zum Gschlorerhof. Von dort, auf Waldwegen ansteigend, wandern Sie nordwärts über Almböden zur Ronerhütte (1832 m), dann in östlicher Richtung auf dem alten Almweg zur Pianer Kreuzkapelle (Markierung 2). An schön gelegenen Almen vorbei mit weitem Ausblick führt die Almstraße zur Abzweigung, von der sie links zur Rastnerhütte (1931 m) abbiegen oder geradeaus weiter zur Starkenfel dhütte (1936 m) gehen.

Nach einer Rast geht es auf dem Almweg zurück bis zu einer Verzweigung (Holzhütte auf der rechten Seite), von wo Sie nach Süden abwärts am Hochmoor vorbei (Markierung 3) und über den Almweg zurück zum Ausgangspunkt beim Gasthof Tulper laufen.

Variante


> Tulper > Ronerhütte > Oberhauserhütte > Villpederer > Tulper
Anfangs wie bei der Hochmoor-Almwanderung bis zur Ronerhütte. Ab Ronerhütte westwärts, kurz auf der Almstraße, dann links auf dem alten Confinweg über Almböden und Wald leicht absteigend zur Jausenstation Oberhauserhütte. Abstieg zum Villpederer (Wallfahrtskirche), auf der Straße weiter zum Gschlorerhof. Von dort geht es auf dem Steig zurück zum Ausgangspunkt.

Tip: Das Hochplateau der Rodenecker- und Lüsner Alm erreichen Sie auch mit Kinderwagen bequem vom Parkplatz Herol (1640 m) oder Parkplatz Zumis (1735 m). Der Almweg vom Zumis bis Starkenfeld ist auch als Nordic Walking-Strecke (Rodenecker Alm-Trail 11,3 km) ausgeschildert. Für gute Geher empfehlen wir die Wanderung zum Astjoch (2184 m), auch Burgstall genannt.



Kreuzwiese

6 Der Almweg - Kreuzwiese

	179 Hm		2 - 2a  Schweiger Böden >
	6 km	Josef-Stampferin-Alm > Maurer-Dreiwiesen > Kreuzwiesenhütte >	
	2 Std.	Schmalzhaus-Steig > Parkplatz	
	Kreuzwiesenhütte		

Die klassische Lüsner-Alm-Wanderung zur Kreuzwiese – Wandergenuss pur!

Von Lüsen fahren Sie mit dem Auto über Flitt auf der Forststraße bis zum Parkplatz Schweiger Böden (1730 m). Von dort wandern Sie teils auf Waldsteigen hinauf zum Almbereich, dort auf dem Fahrweg kurz ostwärts, an der Verzweigung links weiter zur Kreuzwiesenhütte (1909 m), einer traditionell bewirtschafteten Alm mit eigener Käseerei und traumhaftem Panoramablick auf Peitlerkofel, Plose-

stock und Samtaler Alpen. Nach guter Rast geht es zurück über den neuen Schmalzhaussteig und Ratmoos im Zirbenhochwald zum Parkplatz am Ausgangspunkt.

Verlängerung der Wanderung

Im Aufstieg bei der Wegverzweigung rechts auf dem Wirtschaftsweg weiter zur Genaideralm, dort links nach Nordwesten auf der Zufahrt bis zur Koch-Campill-Alm (2055 m). Weiter geht es über den Verbindungssteig hinab zum Kreuzwiesenberg und dort entlang zur Kreuzwiesenhütte (1925 m).




Glittner Ställe - Blick auf Campill und Astjoch

Naturpark am Talschluss


7 Der Zirbelkieferweg

 270 Hm

 8 km

 2,5 Std.

 8

 Kalkofen > Gunggan > Unterpiscioi-Alm > Haslhütte > Enzianhütte > Runggatscher Wiesen > Kalkofen

 Jausenstation Kalkofen, Unterpiscioi-Alm, Hasl-Hütte, Enzian-Hütte, Schatzerhütte

Genusswandern durch duftenden Wald

Der Zirbelkieferwald verführt mit seinem feinen Duft zum Genießen der einmaligen Landschaft. Im Hinterlüsental bei der Jausenstation Kalkofen (1710 m) beginnt der Zirbelkieferweg. Der ehemalige Kalkofen wurde restauriert und erinnert an die Zeit des Kalkbrennens im Lüsner Tal. Am breiten Flusslauf des urtümlich mit Dolomit-Gestein gefüllten Lasankenbachs entlang erreicht der Wanderer über Gunggan bald die Unterpiscioalm (kleiner Bergzoo). Von hier geht er weiter zur Haslhütte und steigt dann zur Enzianhütte oder







Schatzerhütte auf. Auf dem Rückweg über den Karrenweg locken betörend duftende Zirbelkiefern zum Verweilen und Staunen. Vorbei an den Runggatscher Wiesen kehren Sie zum Kalkofen zurück und können die Wanderung bei einer genussvollen Jause ausklingen lassen.



Kalkofen/Gunggan

Alle Wiesen und Matten,
alle Berge und Hügel sind Apotheken
(Paracelsus 1492-1541)

8 Naturparkwanderung Peitlerkofel

 80 Hm	 8A - 8B
 4 km	 Würzjoch > Ütja Fornella
 2 Std.	> Ütja de Göma > Ütja Fornella > Würzjoch
 Würzjoch, Ütja Fornella, Ütja de Göma	

zum Ausgangspunkt.

Alternative: übers Gömajoch zur Ütja Vaciera (derselbe Rückweg)

9 Waldwanderung zur Pekelhütte

 350 Hm	 8A - 8B
 7 km	 Stadl > Weg Maurerberg > Schwarzbach (Geweihete Wasser - für Nordic Walker) > Pekelhütte > Stadl
 2,5 Std.	
 Pekelhütte	

Am plätschernden Schwarzbach entlang

Die Wanderung führt von Stadl bis zur 2. Kehre, dann weiter über den Steig zum Waldweg. Im Tal entlang und weiter am Weg zur Pekelhütte. Abstieg westwärts zum Stadl.

In Berührung mit den Dolomiten



Von Lüssen erreicht man nach 12 Kilometern mit dem PKW das Würzjoch (1998 m). Von hier wandert man über Bergwiesen (Markierung 8A) in südlicher Richtung bis zur Munt de Fornella (2080 m) und am Fuße des Peit-

lerkofel entlang ostwärts zur Ütja de Göma (2015 m). Hier wird man von der Magie der steil aufragenden Dolomitenwände verzaubert. Man wandert wieder am Lüsner Klettergarten zurück

Genuss- wanderung



Blick von Flitt über Lügen bis ins Eisacktal



Spätbarocke Stiftsbasilika



Kloster Neustift

10 Höfewanderung

Genuss-
wanderung

 220 Hm	 1A - 1 - 4
 7 (14) km	 Lüssen > Badeteich > Ober- burger > Rafreid > Kreuzplonerhof >
 2 (4) Std.	Kreuzstöckl > Gatscherhof > Jausen- station Niederst > Kreuzplon
 Jausenstation Niederst	

Auf alten Wegen zum lieblichen Wein

Abwechslungsreiche Wanderung auf alten Höfewegen zum Buschenschank Niederst. Durch seine klimatisch vorteilhafte Lage hat der Niederst trotz seiner Höhenlage eigenen Weinbau und Spargelanbau. Gästen wird Biokost geboten. Vom Naturbadeteich (oder vom Lüsnerhof über Gedراز und Plaseller) wandern wir zum Oberburgerhof zwischen Wiesen und Wald abwechselnd an mehreren Höfen und eingeschnittenen Bachtälern vorbei. Nach dem Hof Kreuzplon verlassen wir die Asphaltstraße. Rechts auf einem Feldweg ansteigend erreichen wir die Kreuzstöckl-Kapelle (984 m). Sie wurde im Jahr 1676 errichtet als Dank für zwei nach 14 Tagen Suche wohlbehalten aufgefundenen, vermissten Kindern. Auf einem Steig, dann auf dem Zufahrtsweg absteigend, erreichen wir den Buschenschank Niederst (821 m). Der Rückweg nach Lüssen führt über die Zufahrts- und Hauptstraße oder erfolgt mit Abholdienst.

Variante 1

Mit dem Auto in Richtung Brixen, bei der Tankstelle rechts nach Lüssen-Kreuz abbiegen und weiter bis zum Parkplatz Kreuzplon (884 m) fahren. Wanderung wie beschrieben über die Kreuzstöckl-Kapelle zur Jausenstation Niederst. Auf der Straße zurück zum Parkplatz Kreuzplon. 100 Hm, 5 km, 2 Std.

Variante 2

Nach Erreichen der Kreuzstöckl-Kapelle (Markierung 4) den Anstieg fortsetzen bis zur Jausenstation Gruberhof (1368 m). Abstieg über Prüster und Faller nach Lüssen-Kreuz. 480 Hm, 6 km, 2,5 Std.

11

Kulturwanderung Neustift - Brixen

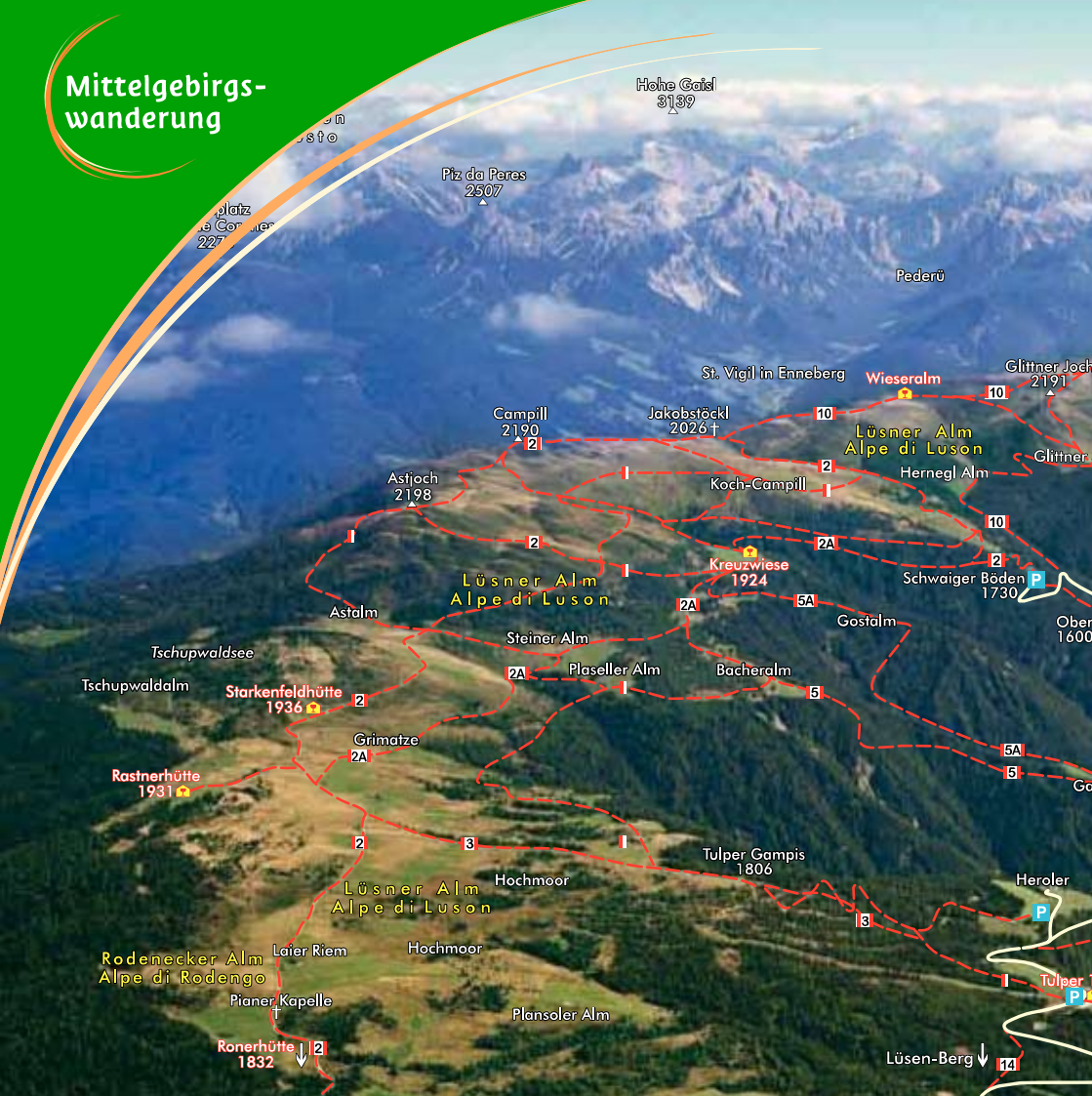
 680 Hm	 1A - 1 - 4
 12 km	 Lüssen > Huben Kreuz > Niederst > Natz > Raas >
 4 - 5 Std.	Neustift > Brixen
 Buschenschank Niederst, Stiftskeller	

Apfelhochplateau Natz – Kulturzentrum Neustift – Domstadt Brixen

Bis zur Jausenstation Niederst (821 m) wie bei 10 (Höfewanderung). Auf dem Forstweg hinab in die Rienzschlucht, über die Bogenbrücke (587 m) und wieder ansteigend nach Natz (893 m). Über das "Apfelhochplateau" auf einem Wirtschaftsweg nach Raas. Vom Ortsende führt ein Steig – mit Blick auf den Brixner Talkessel – zwischen Weingärten hinab nach Neustift (595 m). Die Wanderung kann am linken Eisackufer bis Brixen fortgesetzt werden. 1 Std., 4 km. (Oder mit Linienbus nach Brixen und von Brixen nach Lüssen zurück.)



Mittelgebirgs- wanderung



Kultur erwandern und erleben...

in Lüssen

- > Pfarrkirche zum Hl. Georg, 1147 erbaut, erneuert nach dem Dorfbrand 1921
- > St. Kilian, 1243 erwähnt, gotischer Flügelaltar 1598. Hl. Grab in der Karwoche.
- > St. Nikolaus, auf altem Quellheiligtum 1446 erbaut, Quelle hilft gegen Augenleiden.
- > Maria der guten Hoffnung auf Flitt, erbaut vom Huberbauer 1913

- > Maria Heimsuchung zu Villpeder, erbaut 1752, Votivtafeln ab 1752
- > Maria vom guten Rat zu Niederst, erbaut 1811
- > Im Kaserbachtal ist die Zeit stehen geblieben: Alte Handwerkerzone mit vielen alten harmonischen Ensembles
 - Pardeller/Stricker Mühle 1645
 - (Schaumühle), Mairhofer/Stricker Säge, 1847 erbaut (Schausäge), Alte Schmiede und weitere alte Gebäude.
- > Kalkofen in Gunggan, 1536 erbaut

in Brixen

- > Schöne Altstadt mit den großen und kleinen Lauben









und vielen Läden

- > Diözesan- und Krippenmuseum: bedeutende Sammlung sakraler Kunst in der Bischöflichen Hofburg (60 Schauräume), zu besichtigen von 10 bis 17Uhr; Hofgarten
- > Brixner Dom: barocker Bau mit Gemälden von Paul Troger, Brunnen am Domplatz
- > Kreuzgang: großartiges Bauwerk der Romanik mit Gewölben des 14. Jh.
- > Pharmaziemuseum Brixen, zu besichtigen Dienstag und Mittwoch von 14 bis 18 Uhr

in Neustift

- > Das berühmteste und größte Kloster Tirols, 4 km nördlich von Brixen gelegen.
- > Augustiner Chorherrenstift mit spätbarocker Stiftsbasilika, gotischem Kreuzgang, bedeutender Bibliothek mit 78.000 Bänden und Pinakothek, Engelsburg und Klostergarten. Zur Besichtigung täglich geöffnet, außer an Sonn- und Feiertagen. Führungen durch das Stift (fast stündlich) (0472/836189), gemütlicher Weinkeller.

12 Schloss Rodenegg-Schluchtenwanderung

 200 Hm	 1 - 4
 9 km	 Kreuzplon
 3 Std.	> Kreuzstöckl > Rodenegg
 Buschenschank Niederst, Gasthöfe in Rodeneck und Natz	

(625 m). Beim ehemaligen E-Werk von Brixen wieder ansteigend, führt der Weg zum Rundlhof. Dort bei der Kapelle links abzweigend, folgt man dem Steig, dann teils einem Std. Forstweg nach Viiums (890 m).



Schloss Rodenegg

Auf den Spuren der Ritter

Schloss Rodenegg – Wanderung im Bereich der Rienzschlucht, auch bei unsicherer Witterung ein Erlebnis. Mit dem PKW in Richtung Brixen, bei der Tankstelle rechts nach Lüsen-Kreuz abbiegen und zum Parkplatz Kreuzplon (884 m). Nach dem Kreuzplonhof geht man rechts ansteigend zur Kreuzstöckl-Kapelle (984 m), von dort auf bequemen Waldwegen nordwärts bis zum Weiler Spisses und auf der Straße über Gifen nach Vill. Hier kann das Schloss Rodenegg, eine mittelalterliche Anlage mit Fresken der Weinsage, besichtigt werden (Führungen um 11 und 15 Uhr). Rückweg nach Lüsen auf derselben Strecke.

Verlängerung Schluchtenwanderung







Unweit vom Schlosseingang Rodenegg rechts abzweigend, führt ein Karrenweg hinab in die Rienzschlucht zur überdachten Rundlbrücke

Kurz westwärts, dann auf Feldwegen südwärts, führt uns die Wanderung durch ein Biotop nach Natz. Vom Dorfplatz nach Osten wandernd, gelangen wir wieder zur Rienzschlucht und zur Bogenbrücke. Wieder ansteigend, erreichen wir den Buschenschank Niederst und über den Hofweg den Parkplatz Kreuzplon (884 m). 650 Hm, 16 km, 5,5 Std.



Rienzschlucht

13 Die Lüsner- Berg-Wanderung

 670 Hm	 14 – 3
 8 km	 Badeteich > Plaseller (oder Lüsnerhof) > Löchler > Pliederer > Tulper > Heroler > Löchler > Gfassenbach > Lüsen > Tulper
 3-4 Std.	
 Gasthof Tulper	

Höfewanderung auf dem Lüsner Sonnenhang

Vom Hotel Rosental am Naturbadeteich vorbei, mit Markierung 14 bergauf. Die Asphaltstraße wird zweimal überquert, bis der Pliedererhof (1150 m) erreicht ist. Oder vom Lüsnerhof ausgehend, über Gedraz (Mark. 3) zum Gfassenbach, weiter Richtung Löchler. Über die Hofzufahrt bei einem kleinen Bachlauf ansteigend zum Gasthof Tulper (1627 m) (Paragleiter-Startplatz, schöner Blick über das Lüsner- und das Eisacktal). Vom Tulper nun auf der Straße ostwärts, leicht ansteigend zum Heroler (1643 m), dem Höchsteck der Wanderung. Der Abstieg verläuft mit Markierung 3 in Serpentina im Bereich der Bergkante südwärts (Überquerung der Bergstraße) zum Löchler hinab. Weiter auf der Straße, nach der Kehre links auf dem Steig (Mark. 3) zum Gfassenbach und, auf dem Weg am Bach entlang absteigend, nach Lüsen.

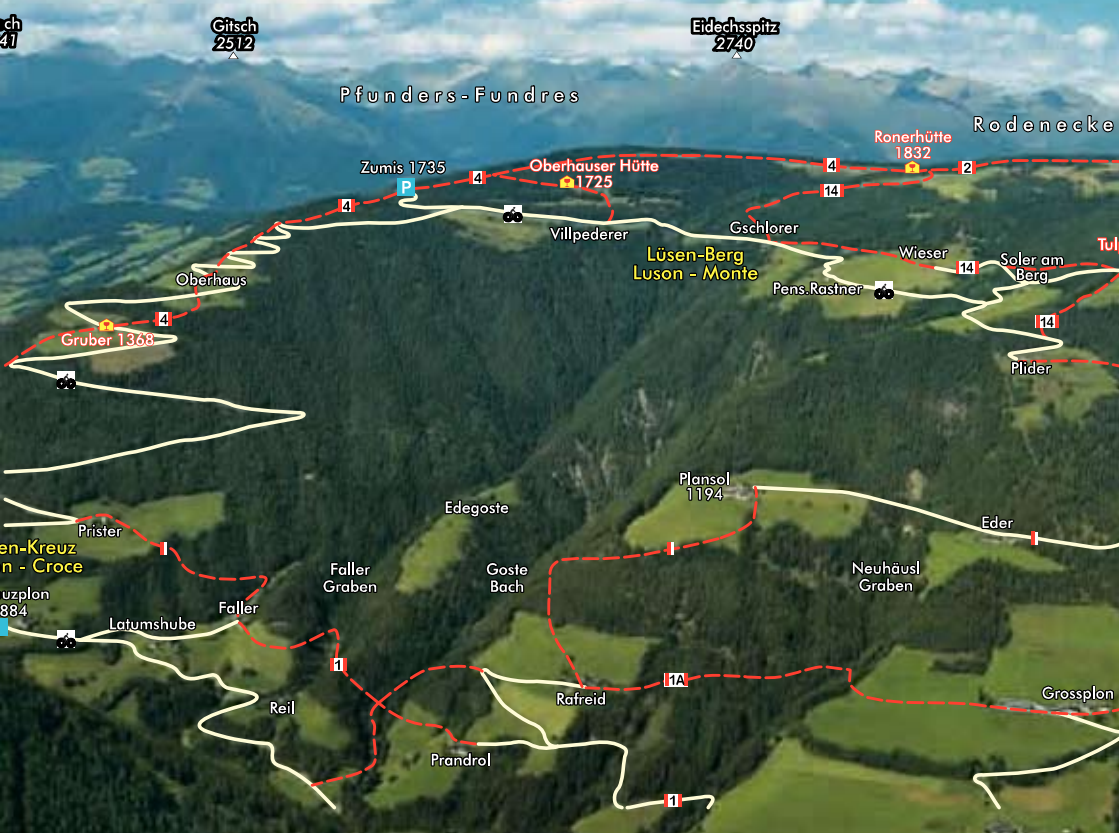
Variante Lüsner Alm

Nordöstlich vom Gasthof Tulper, beim Tulper Gampis (1806 m) (Schupfe) beginnt die Lüsner Alm. Der Almenweg (Mark. 3) führt am Hochmoor vorbei, dann rechts zum Griebelsteig, der leicht an- und absteigend nach



Osten zur Plaseller Alm führt. Auf dem Fahrweg weiter zur nahen verfallenen Höllealm (1821 m), weiter zur Kreuzwiese oder rechts, nach Süden abwärts, zur Bacheralm (1810 m). Anschließend über Steigspuren, dann auf Heuziehweg (Mark. 5), teilweise steil hinab zur verlassenen, auf einem Hügel gelegenen Hofstelle Gargitt (1531 m). Nun über einen Steig bis zur Forststraße, dann links nach Rungg und am Lüsnerhof vorbei zurück ins Dorf. 890 Hm, 10 km, 6 Std.





14 Almwanderung Gargitt - Kreuzwiese

750 Hm	5 - 5A
9 km	Lüsnerhof > Gargitt
4,5 Std.	> Bacher Alm > Kreuzwiese
Kreuzwiesenhütte (eigene Käserei)	> Gostalm > Lüsnerhof

Klassische Wanderung auf alten Heuziehwegen zu den Lüsner Almen

Vor Motorisierung und Straßenbau wurde die Heuernte von den Almen im Winter oft unter Lebensgefahr mit Schlitten zu Tal gebracht. Ab Lüsnerhof links vom Bach auf dem Fahrweg hinauf, am Waldrand links auf der Forststraße durch den Wald bis zur verlassenen Hofstelle Gargitt (1531 m), dem ehemaligen Kräuterhof der Bauernärzte Ragginer. Unterhalb der Hofstelle gibt es einen

schönen Rastplatz mit dem Duft von Wermut und Panoramablick über das Lüsner Tal. Rückweg über den Abkürzungssteig zum Lüsnerhof. 370 Hm, 3 km, 1,5 Std

Fortsetzung zur Kreuzwiesenhütte


Ab Gargitt weiter über den steilen Heuziehweg hinauf (Mark. 5) zur Bacheralm (1810 m) und auf weniger steilem, bequemeren Weg zur Kreuzwiesenhütte (1909 m). Der Rückweg kann kürzer und steil über die Gostalm erfolgen oder länger und gemütlicher über den neuen Schmalzhaussteig (Mark. 2A - 2) zum Parkplatz Schweiger Böden, auf der Forststraße nach Flitt und auf der Höfstraße nach Rungg/Lüsnerhof.







15 Zu den Gipfeln der Lüsener Alm

 465 Hm

 10 km

 4 Std.

 2 - rot-weiß - 2

 Parkplatz Schweiger Böden > Genaider Alm > Jakobstöckl > Campill > Astjoch > Kreuzwiesenhütte > Schmalzhaussteig > Parkplatz

 Kreuzwiesenhütte (eigene Käserei)

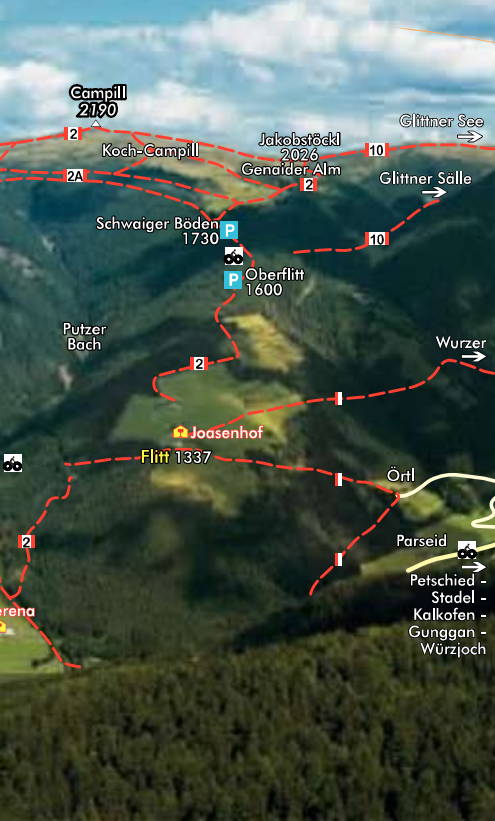
zur Astalm auf der Kammhöhe und zum uralten Jakobstöckl (2026 m) (Blick in den Brunecker Talkessel). Von der Kapelle auf einem Steig nordwestwärts bis kurz vor der Campillalm und rechts ansteigend zum Campill (2190 m), Hörschwanger Kreuz. Über den Höhenrücken weiter zur Einhäuserer Alm und links zum Astjoch (2194 m). Abstieg nach Süden, auf markierter Spur zur Kreuzwiesenhütte (1909 m). Rückweg über den Schmalzhaussteig zum Parkplatz Schweiger Böden.

Abkürzung ab Campill

Über Weidegelände hinab mit Markierung zu Almweg, diesen und den Weidezaun überqueren, nun links abwärts, später kleines Moor überqueren und auf der Zufahrt zur Burger Wiese-Alm über die Almstraße zur Kreuzwiese, die man in 15 Minuten erreicht. Oder nach links (Mark. 2A und 2) zum Parkplatz Schweiger Böden. 460 Hm, 8 km, 3,5-4 Std.

Über Almweiden zum Jakobstöckl, Gipfelerlebnis Campill und Astjoch

Rundum-Panoramablick – Dolomiten, Sarntaler Alpen, Zillertaler Alpen, Rieserferner und Hohe Tauern. Von Lüssen (6,5 km) mit PKW über Flitt zum Parkplatz Schweiger Böden (1730 m). Auf Steig und Almweg mit Markierung 2 an Genaider- und Schneider Fall-Alm vorbei, auf einem Steig



entlang über den Höhenrücken südostwärts ansteigend zum Glittner Joch (2189 m) (Aussichtspunkt mit Bank). In gleicher Richtung leicht absteigend zum Glittner See (2151 m). Rückweg mit Markierung 10 / 11S zur Wieseralm (2054 m), Mark. 10 am Jakobskopf entlang zur Astalm und mit Mark. 2 zur Genaidler Alm – Wirtschaftsweg zu den Parkplätzen Schwaiger Böden und Oberflitt.

Variante Turnaretschütte

Vom Glittner See mit Markierung 10 Abstieg südwestwärts zur Turnaretschütte (2030m) – gemütliche Einkehr – auf dem Almweg an der Waldgrenze entlang, zurück zu den Glittner Ställen und auf dem Anstiegsweg zum Ausgangspunkt. 540 Hm, 10 km, 4 Std.

16 Der Almweg Glittner See-Turnaretscherhütte

540 Hm

12 km

4,5 Std.

10 – 11S – 2

Oberflitt > Glittnerställe > Glittnerjoch > Glittner See > Wieseralm > Jakobskopf > Astalm > Genaidler Alm > Parkplatz > Parkplatz Oberflitt

Wieseralm und Turnaretschütte

Almwanderung in Abgeschiedenheit zum kleinen Gebirgssee – Peitlerkofel- Spiegelbild

Anfahrt (5,5 km) nach Flitt und weiter zum Parkplatz Oberflitt (1600 m). Auf der Forststraße (Mark. 10) im Wald nach Osten, nahe an der Hernegg-Alm rechts, im Zirbenhochwald in Kehren zur Kammhöhe zu den Hütten Glittner Ställe (1890 m). Nun am Weidezaun



Glittner See

Sassonger
△

Marmolata △
Sella △

Puez
△








Campill
1408 m
↙

Blick vom Kleinen Peitler-Süden
2813 m








Alta Badia

Naturparkwandern

17 Peitlerkofel- Umrundung

 360 Hm	 8A - 4 - 35 - 8B - 8A
 12 km	 Würzjoch > Peitlerscharte
 5 Std.	> Peitlerwiesen > Gömajoch
	> Würzjoch
 Ütia de Börz, Fornela, Veciara, de Göma und Ütia Cir	

18 Peitlerkofel (2875 m)

 890 Hm	 8A - 4
 8 km	 Würzjoch > Ütia Fornela
 5 Std.	> Peitlerscharte > Peitlerkofel
	> derselbe Rückweg
 Würzjochhütte, Ütia Fornela, Ütia Cir, Schlüterhütte	

Eine klassische Dolomitenwanderung um die Felsenburg des Peitlerkofels







Besonders schön in der Blütezeit der Alpenflora inden berühmten Peitlerwiesen. Anfahrt (12 km) von Lüssen über Gunggan zum Parkplatz Würzjoch (1998 m). Auf der Almstraße (Mark. 8A) in den Bergwiesen südwärts ansteigend zur Munt de Fornela (2080 m). Nun rechts südwestwärts auf einem Steig (Mark. 8A) unter den Westwänden des Peitlerkofels im Kar entlang zum Schartenbachgraben und in Serpentina hinauf zur Peitlerscharte (2357 m). Ostseitig auf breitem Weg absteigend zu den Peitlerwiesen, dort mit Mark. 35 nordostwärts zur Ütia de Veciara (eigene Almprodukte) und leicht ansteigend zum Gömajoch (2109 m). Auf Steig (Mark. 8B) westwärts absteigend zur Ütia de Göma und zur Munt de Fornela, dort auf dem Anstiegsweg zurück zum Parkplatz.

Der Peitlerkofel – einer der lohnendsten Aussichtsgipfel in den Dolomiten

Für den gesicherten Gipfelanstieg sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, auch einfache Klettersteigausrüstung für Kinder empfehlenswert. Anfahrt und Aufstieg zur Peitlerscharte wie bei 17 (Peitlerkofel-Umrundung). Ab Peitlerscharte links, auf dem Steig nordostwärts zur südseitigen Rinne, dort in Serpentina zum Felsbereich und zum breiten Sattel beim Gipfelaufbau (2765 m). Der mit Drahtseilen gesicherte kurze Gipfelanstieg ist nicht so schwierig wie der Anblick vermuten lässt. Ein Steig führt am flachen Hang zum Gipfel des Peitlerkofels (2875 m). Für weniger Geübte bietet sich der leichte Gipfel des Kleinen Peitlers (2813 m) an – mit eindrucksvoller Rundschau. Abstieg und Rückweg erfolgen über die Aufstiegsroute.









19 Herrnsteige-Villnöss

 600 Hm	 GM - 32 - 32A - GM
 9 km	 Russiskreuz > Unterer Herrnsteig > Oberer Herrnsteig - Kofelalm > Furtschelle > Russiskreuz
 4,5 Std.	
	

Die Herrnsteige im Villnösser Talschluss

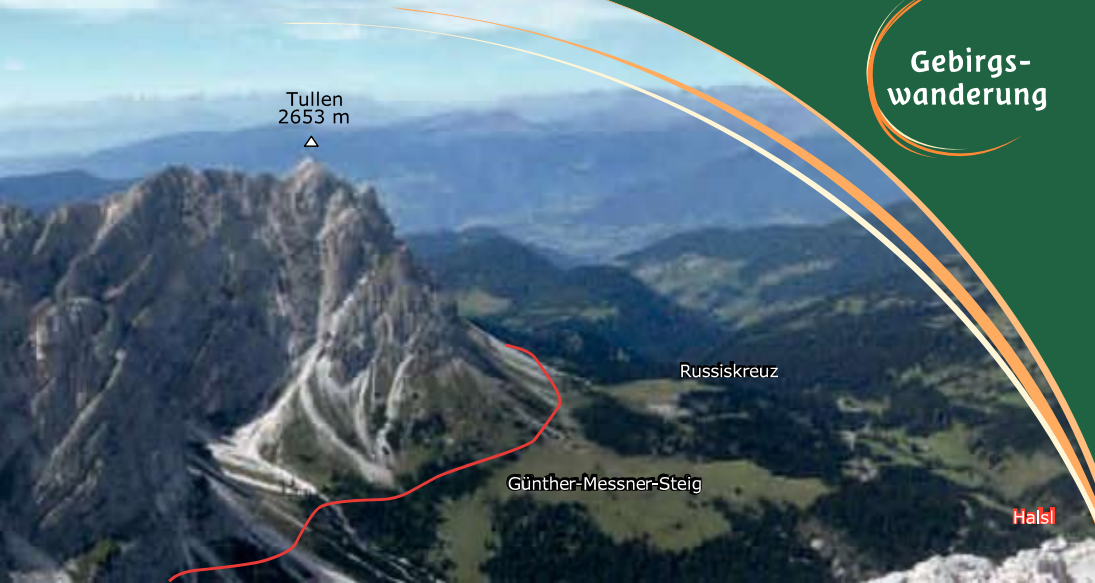
Ausdauer erfordernde Gebirgswanderung im Banne der Geislerspitzen im Villnösser Gamsrevier. Start am Parkplatz Russiskreuz (1729 m). Verlauf wie 20 (Tullen) bis zur Abzweigung am Grashang rechts (Steig Mark. 32), Unterer Herrnsteig zur idyllisch gelegenen Kofelwiese (1952 m). Nun ostwärts leicht an- und absteigend am Waldhang oberhalb Zanser Alm in Richtung Kaserillalm querend bis zum Steig (Mark. 32A) (2060 m). Nun links ansteigend auf dem Oberen Herrnsteig in teils felsigem Gelände wieder nach Westen querend zur Kofelalm. Dort auf dem Steig (Mark. GM) zum Furtschellesattel und nordwestseitig auf dem Anstiegsweg zurück zum Russiskreuz.

20 Aferer Geisler - Tullen 2653 m

 920 Hm	 GM - 4
 9 km	 Russiskreuz > Kofelalm > Tullen > selber Rückweg
 5 Std.	
	

Geologisch interessante Bergtour - eindrucksvoller Rundblick vom wenig begangenen Gipfel


Anfahrt (16 km) Lüsen - Gunggan - Hals zum Parkplatz Russiskreuz (1729 m). Der mit GM/32A markierte Steig führt im Wald südwärts ansteigend zu einem Felsabsatz (Drahtseil), dort rechts an der Waldgrenze am Grashang zum Furtschellesattel und zur Südseite des Aferer Kamms (eindrucksvoller Anblick der Geislergruppe). Mit Mark. GM über die Weidhänge der Kofelalm nordostwärts ansteigend zum Tullenkar, dort links nordwärts in Serpentin zur Scharte und über den Ostkamm (Trittsicherheit erforderlich) zum Gipfel des Tullen (2653 m). Rückweg auf derselben Strecke.




Panoramabild Fortsetzung →


21 Günther-Messner- Klettersteig

 1000 Hm

 15 km

 7,5 Std.

 GM

 Russiskreuz > Tullenkar
> Wälscher Ring > Peitlerscharte
> Rodelwiesen > Russiskreuz



Die Route ist dem am Nanga Parbat verunglückten Villnösser Bergsteiger Günther Messner gewidmet

Lange Bergtour mit gesicherten Passagen, erfordert Kondition, Bergerfahrung und Trittsicherheit, nur bei sicherem Schönwetter zu begehen. Start vom Russiskreuz (1729 m). Bis zum Tullenkar wie bei 20 (Tullen). Bei der Abzweigung zum Tullen rechts weiter, nach gesicherter Rinne zur Kammhöhe, zur felsigen Nordseite über gesicherte Platten zu einer Scharte, dann rechts zum Wälschen Ring-Gipfel (2646 m). Nun im Kammbereich und am Südabhang entlang nach Osten, nach längerer Strecke wieder zur Kammlinie (kurze Leiter) und nordseitig zum begrasten Ostabhang. Nordostwärts absteigend zum Peitlerscharten-Steig, dort norwärts zur Scharte (2357 m). Im Schartengraben an der Wald-

grenze links abzweigend, lange Querung nach Westen, nach den Kofelwiesen im Wald zur Halsl-Straße und zum Russiskreuz zurück.

Tipp: Wanderung durch den 9400ha grossen Naturpark Puez-Geisler, von Zans/Villnöß zum Würzjoch. Linienbus vom Würzjoch freitags um 9.30Uhr, Gunggan zur Zanser Alm: Rückwanderung über Kaserill oder Kreuzjoch, Schlüterhütte, Peitlerscharte, Würzjoch. Alternativ: Kaserill, Herrnsteige, Russiskreuz



Herrensteigwanderung

Gebirgs-
wanderung

22 Rossalm Pfannspitze

700 Hm	4 - 7 - 6 - 17A - 4
10 km	Halsl > Gampenwiesen > Schnatzgraben > Pfannspitz > Rossalm > Schnatzgraben > Gampenwiesen > Halsl
4,5 Std.	
Rossalm, Halslhütte, Edelweißhütte	

Lohnender Aussichtsgipfel mit Blick
zu den Dolomiten und zur Lüsner Alm

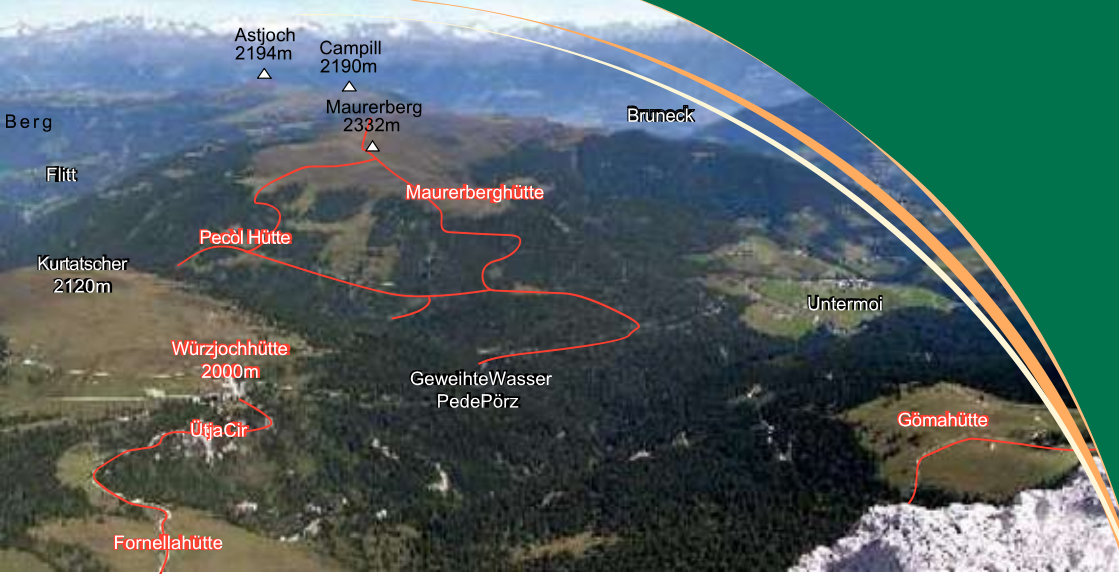
Ab Halsl (1868 m) auf Steig (Mark. 4) in nordwestlicher Richtung, im Zirbenwald zu den Gampenwiesen (2008 m). Rechts ansteigend, über Steig am steilen Hang des Gablers zum Schnatzgraben, weiter bis zur Lifthanlage, dort entlang hinauf zur Bergstation des Pfannspitz-Sessellifts und nordostwärts über den Kamm (Mark. 7) zum Großen Pfannspitz (2545 m). Abstieg in südwestlicher Richtung, im Bereich einer Lifthanlage zum Steig (Mark. 6) und zur neuen Rossalm (2200 m). Mit Mark. 17A zurück zum Schnatzgraben und auf dem Anstiegsweg (Steig Mark. 4) zurück zum Ausgangspunkt.

23 Plosegipfel und
Brixner Höhenweg

440 Hm	7 - 6 - 30
9 km	Kreuztal > Plose/Telegraph > Leonharder Kreuz > Ochsenalm > Brixner Höhenweg > Kreuztal
4 Std.	
Seilbahn-Restaurant, Plosehütte, Ochsenalm	

Interessante Kammüberschreitung
mit wechselvollen Ausblicken

Anfahrt über die Hauptstraße Richtung Brixen, Abzweigung links nach St. Andrä und zur Talstation der Plose-Seilbahn (1067 m) (auch Busverbindung). Mit der Kabinenbahn zur Bergstation (2050 m) oder Weiterfahrt von St. Andrä über Palmschoß zum Parkplatz Kreuztal (2030 m). Ab Bergstation über den Steig (Mark. 7) nordostwärts – mit eindrucksvollem Dolomitenpanorama – zur Plosehütte (2446 m). Weiter mit Mark. 6 im Bereich der Kammlinie nach Norden (technische Anlagen) zur großen Gipffläche des Telegraph (2487 m). Am Westende steht ein Rundpanoramatisch mit Visiergerät. Nun auf gutem Steig über den Nordkamm zum Leonharder Kreuz und zur Ploseschar (2221 m). Hier westseitig absteigend zur Ochsenalm (2085 m) (Jausenstation).



Rückweg über den Brixner Höhenweg (Mark. 30) südwärts zur Bergstation.

Abstieg nach Lüsen

Ab Ochsenaln auf Fahrweg Mark. 6 weiter abwärts zur Ackerbodenalm (1753 m). Hier mit Mark. 3A ostwärts zur Kircheralm und im großen Waldgebiet teils auf Forstwegen über Nivenol (1586 m) zum Kaserbachtal und nach Lüsen.

Tipp: für Konditionsstarke empfehlen wir den Aufstieg von Lüsen zur Plose über das romantische Kaserbachtal, Höhenunterschied 1520 m.



Alpenrosenblüei mJuni

24 Maurerberg

750Hm	rot-weiß-1
11km	Kreuztal > Plose/Telegraph > Leonharder Kreuz > Ochsenaln > Brixner Höhenweg > Kreuztal
5Std.	
Pecolhütte, Maurerberghütte	

Wanderung durch den Zirbenwald am plätschernden Schwarzbach zum Maurerberg

Kanzel zwischen den Lüsner Almen und den Dolomiten. Von Lüsen über Petschied zum Parkplatz Stadel (1583 m) (7 km talaufwärts, rechts Holzhaus). Nun auf dem Forstweg (führt zur Maurerbergalm) bis zur zweiten Kehre zum rechts abzweigenden Steig. Nach etwa 300 m wieder auf den Forstweg, im Tälchen am Schwarzbach ostwärts ansteigend, bei kleiner Hütte links, auf Steigspuren am Hang am Mooregebiet vorbei. Bei Einmündung auf den Fahrweg (nach links zur Pecolhütte) kurz nach rechts, dann links mit Mark. 1 zur Maurerberghütte (2157 m). Weiter am Grashang nach Westen, dann nordwärts am flachen Kamm entlang zum Maurerberg (2332 m). Abstieg südwestwärts zur Pecolhütte (Baita Pecol) (1930 m). Weiter westwärts über Steig zurück nach Stadl, Abkürzungsmöglichkeit ab Parkplatz Geweihte Wasser.

Weitere Wandervorschläge außerhalb vom Lüsner Tal

Genusswanderung Kloster Säben bei Klausen

➔ Anfahrt mit dem PKW von Lüssen über Brixen nach Klausen. Durch die Stadt zum Thinneplatz, Anstieg zwischen den Häusern zum herrlich gelegenen Festungsbau aus dem 6. Jh. (der Heilige Ingenuin war erster Bischof, heute Benediktinerinnenkloster). Schöne Tour im Frühjahr oder zur Törggellezeit im Herbst.

 150Hm  4km  2h  Huberhof, oberhalb der Festung

Genusswanderung: Mühlenwanderung in Campill-Gadertal

➔ Anfahrt mit dem PKW von Lüssen über Gunggan-Würzjoch nach Campill-Misci. Beginn der Mühlenwanderung "Val di Mulins". Empfehlung: Besuch des Museums Ladin in St. Martin in Thurn (großes Bauernmuseum mit ladinischer Kultur).

 200Hm  4km  1,30h  Gastbetriebe in Misci u. Campill

Museum Ladin

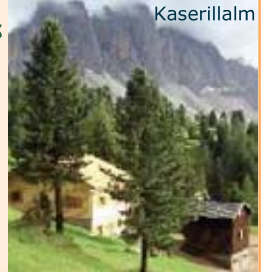


Genusswanderung: Naturerlebnisweg Kaserillalm-Villnöss

➔ Anfahrt mit dem PKW von Lüssen über Brixen – St. Magdalena in Villnöss – Zanser Alm. Vom Parkplatz Naturpark-Infostelle ins Kaserilltal zur Kaserillalm (1920 m) (Geheimtipp: eigene Käserei, Almprodukte). Rückweg auf dem Anstiegsweg. Empfehlung: Besuch des Mineralienmuseums in Theis (0472/844522).

 270Hm  4,5km  2h  Kaserillalm

Kaserillalm



Bergtour: Wilder See und Wilde Kreuzspitze – Pfunderer Berge

➔ Anfahrt mit dem PKW von Lüssen über Brixen – Mühlbach – Vals zum Fane-Parkplatz (1720 m). Anstieg auf dem Almweg zur Labesebenalm und weiter zum Wilden See (2532 m). Auf dem Steig (Markierung 18) zum Rauhtaljoch und über die Südostflanke auf die Wilde Kreuzspitze (3132 m).

 1400Hm  10km  6h  Labesebenalm-Brixnerhütte

Wandern und Bus




- > Bus Lüssen - Herol: Wanderung über die Lüsner Alm zur Kreuzwiese und über Gargitt, Gostalm oder Flitt zurück.
- > Wanderung über Niedersthof nach Neustift, Rückfahrt mit dem Linienbus Brixen-Lüssen um 17.15 Uhr.
- > Bus zur Bahnstation Plose: Rückwanderung über Kreuztal, Ochsenalm, Nivenol, Lüssen.
- > Linienbus vom Würzjoch freitags um 9.30 Uhr, Gunggan zur Zanser Alm: Rückwanderung über Kaserill oder Kreuzjoch, Schlütterhütte, Peitlerscharte, Würzjoch. Alternativ: Kaserill, Hermsteige, Russiskreuz.

Die schönsten Mountainbike-Touren

Lüsner Alm

➔ Lüsen (972 m) > Lüsner Bergstrasse > Gasthof > Tulper (1627 m) > Parkplatz Zumis > Rodenecker Alm > Lüsner Alm > Kreuzwiesenhütte (1924 m) > Oberflitt > Hotel Lüsnerhof > Lüsen

Leichte Genusstour: Parkplatz Zumis (Fahrradverleih) - Kreuzwiese (18 km FE, 200 Hm)

 900Hm  30km  Gasthof Tulper, Betriebe auf der Alm



Schluchtentour (Rienzschlucht)

➔ Lüsen (972 m) > Huben > Kreuzplon > Buschenschank Niederst (821 m) > Rienzschlucht (600 m) > Natz (893 m) > Viurns > Rundlbrücke (625 m) > Schloss Rodenegg (868 m) > Spisses > Kreuzstöckl > Kreuzplon > Lüsen

 500Hm  25km  Niedersthof, Betriebe in Rodeneck und Natz

Plosetour

➔ Lüsen (972 m) > Lüsner Straße > Huben > Forstweg Hubenwälder > Ackerboden (1753 m) > Ochsenalm (2085 m) (15 km) – Rückweg über Ackerboden > (Mark. 3A) > Nivenol (1586 m) > Kaserbachtal > Lüsen

 1100Hm  28km  Ochsenalm

Gunggan - Würzjoch

➔ Lüsen (972 m) > Kreuzweg > Petschied > Gunggan (1800 m) > Würzjoch (1998 m) – Rückweg über Geweihte Wasser > Schwarzbachtal > Stadel > Lüsen

 1030Hm  30km  Würzjoch, Ütja Cir, Kalkofen



Glittner Ställe - Turnaretscher Hütte

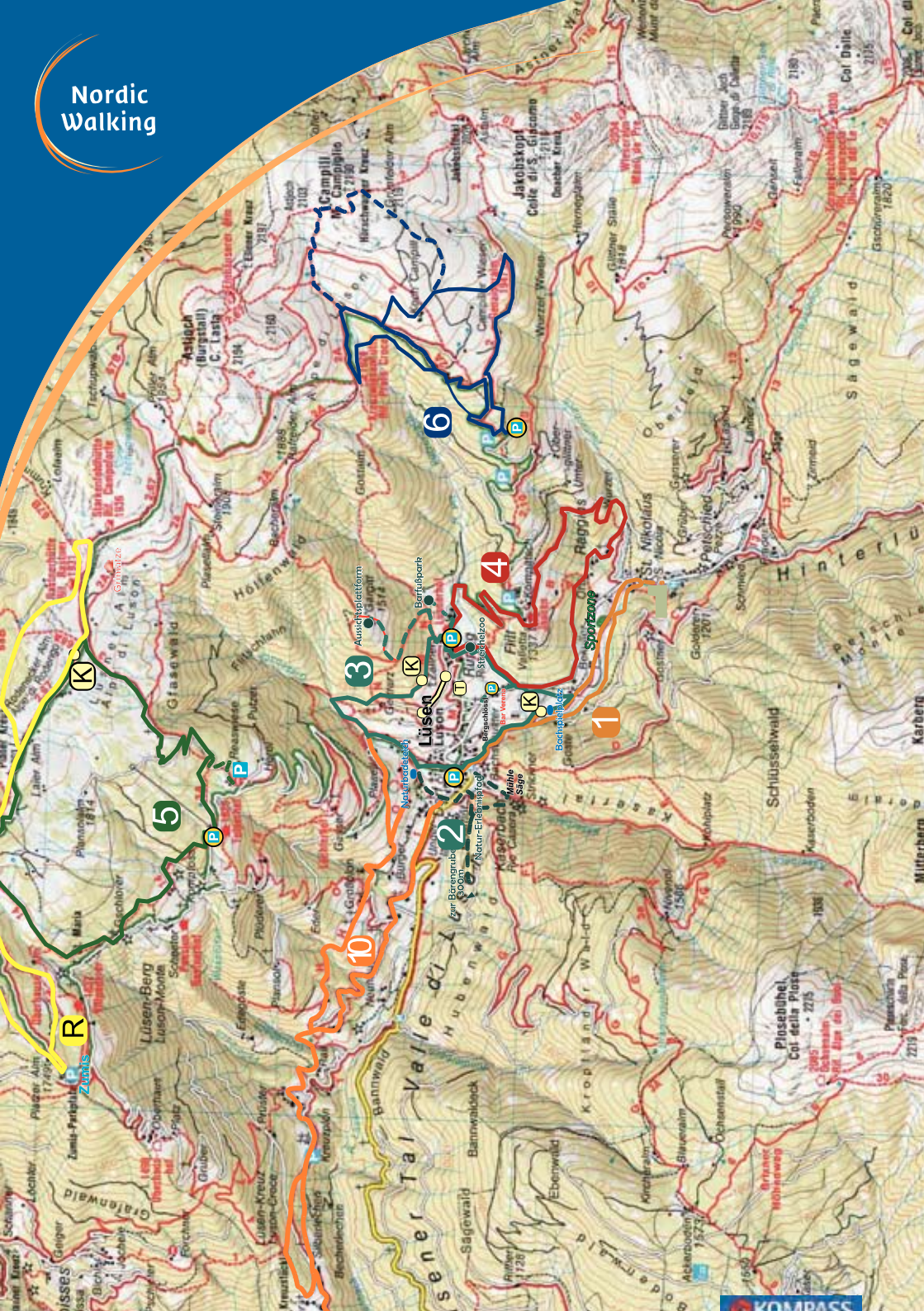
➔ Lüsen (972 m) > Petschied > Laseiderhof > Glittner Ställe > Turnaretscher Hütte (2030 m) – Rückweg über Flitt nach Lüsen (Alternative ab Lüsner Joch über Steig und Forstweg > Alfarei (1656 m) > Geweihte Wasser (1874 m) > Schwarzbachtal > Stadel > Lüsen)

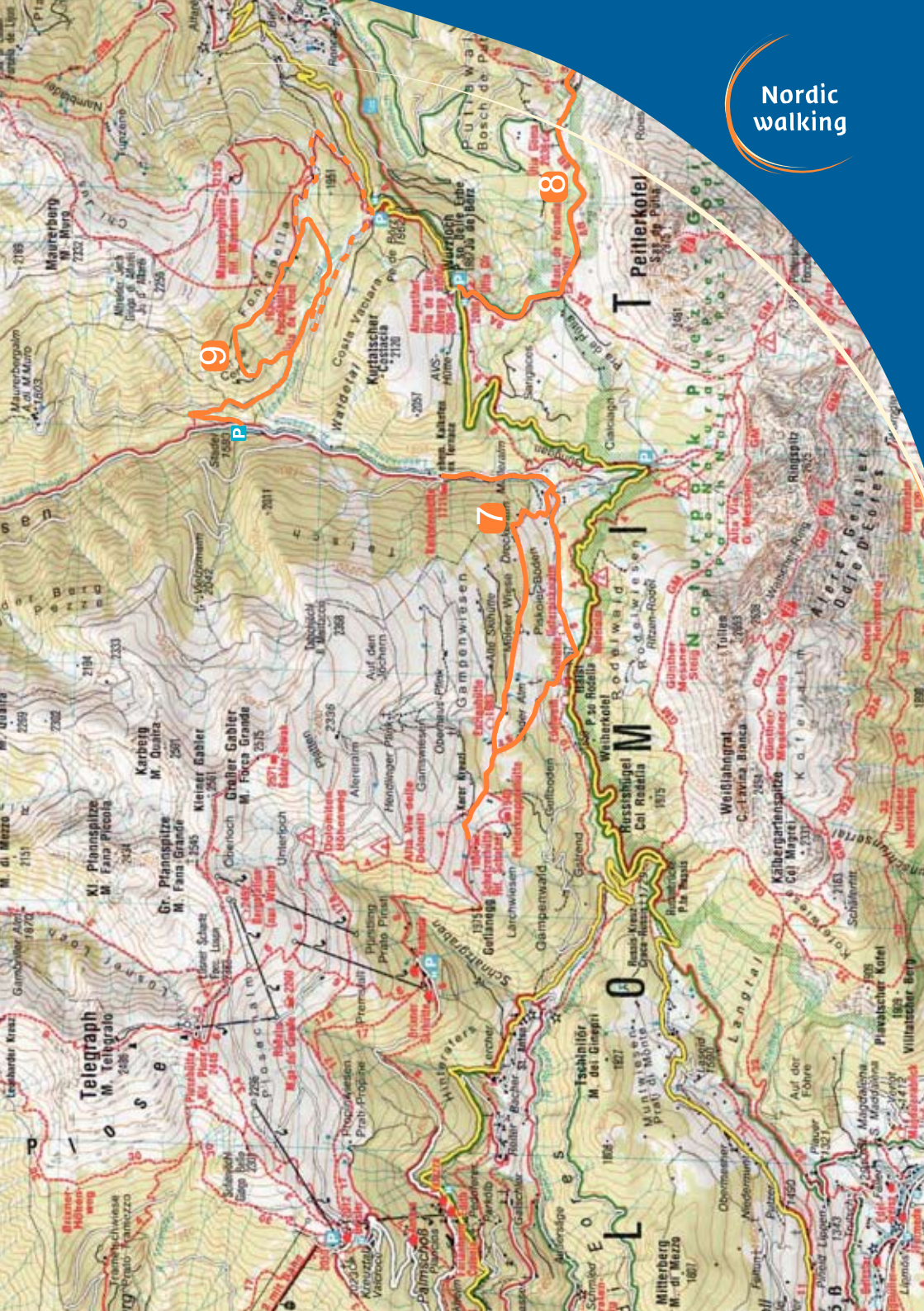
 1050Hm  23km  Turnaretscher Hütte

Die schönsten Laufstrecken

> Lüsen/Kreuzweg, siehe Seite 18 > Lüsnerhof- Gedrazz-Bergerstraße- Plasell- Eder- Plansol, 8 km
> Almwege am Lüsner Almhochplateau zwischen Parkplatz Schweiger Böden, Lüsner Alm und Zumis-Parkplatz

Nordic Walking





9

7

8

Telegraph
M. Telegrafo
2496

M. dei Cinagiri
1827

M.
Rudolfswald
1975

T
Pettinerkofel
2178

Mauerebergl
M. Mauere
2333

Gr. Piannospitze
M. Forna Grande
2545

M. Pionasspitze
M. Forna Grande
2545

M. di Miezze
1667

Waldreit
Costa Victoria
2178

Grampenwiesen
2178

Waldreit
Costa Victoria
2178

M. Pionasspitze
M. Forna Grande
2545

M. di Miezze
1667

Gampenwiesen
2178

Waldreit
Costa Victoria
2178

M. Pionasspitze
M. Forna Grande
2545

M. di Miezze
1667

Pettinerkofel
2178

Waldreit
Costa Victoria
2178

M. Pionasspitze
M. Forna Grande
2545

M. di Miezze
1667

M. di Miezze
1667

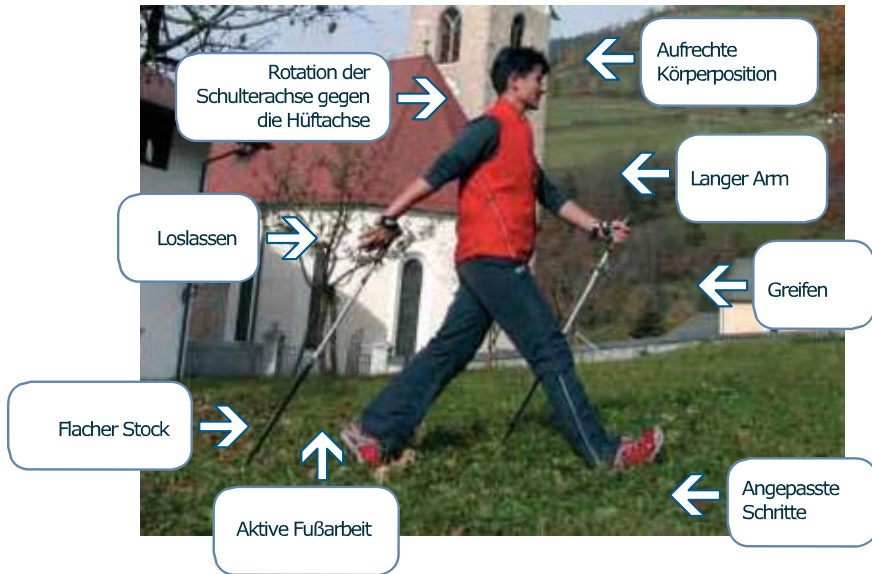


Schönheit und Stimmung des Lössnertales laden zum Genuss-Walking ein. Ganzheitlicher Genuss lässt Körper, Geist und Seele beim Lössner Genuss-Walking eins werden, steigert das Wohlbefinden, führt zum Naturerlebnis und fördert die Gesundheit.

Nordic Walking oder Genusswalking ist ein ideales Ganzkörpertraining. Bei optimaler

und effektiver Technik werden bis zu 80-85% der Muskeln in Ihrem Körper aktiviert. Sie können mit Nordic Walking Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Zu Beginn sollten Sie Ihren Körper auf die Belastung vorbereiten, das heißt entweder wärmen Sie sich vorher auf oder starten Sie gemächlich. Denken Sie an die drei L: lieber – langsam – lange. Es empfiehlt sich, eine Pulsuhr zu tragen. Auch nach Ihrer Tour sollten Sie an sich denken: Dehnen Sie die wichtigsten Muskelgruppen.

Nordic Walking-Grundtechnik (Nordic ALFA Technik)



Dehntipps



Armstreckmuskel (Trizeps)



Brust (Pectoralis)



Flanken (Obliquen)



Gesäß, Beinaußenseiten (Abduktoren, Glutosen)

Walking Zentrum Lüssen

Nordic walking

Sechs ausgeschilderte Genuss-Strecken

Die sechs Genuss-Trails in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Längen sind mit einer erlebnisorientierten Beschilderung ausgestattet. (Beschreibung Seite 18-23) Weiters eignen sich alle Genusswanderungen (Beschreibung Seite 24-27) für Nordic Walking und führen Walker/-innen auf abwechslungsreichen Wegen durch Berg und Tal. Streckenverlauf siehe Seite 42-43.

Nicht vergessen:

- dem Wetter angepasste Kleidung (Zwiebelsystem)
- Nordic Walking Stöcke
- Trinken (Trinkflasche für Quellwasser) Einkehr bei netten Gastgebern
- je nach Wetterlage Sonnen- oder Regenschutz
- bequemes, dem Gelände angepasstes Schuhwerk

1



leicht



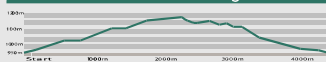
2

Kulturwanderung 2,5 km (leicht)

3



mittel



4



schwer



6



mittel



5



mittel



R



leicht



Wadenmuskultur (Soleus, Gastrocnemius)



Rücken und Beinrückenseite des vorderen Beins



Hüftbeuger (Iliopasas)



Beininenseite (Adductoren)

Rodenegger Alm Loipe
Rastnerhütte
Lüsner Alm Loipe
Lüsnerberg
Tulper

Astjoch

Kreuzwiese

Lüsner Alm

Sanfter Wintersport im Lüsner Tal

Fernab vom Trubel der Skiarenen und in Touristenzentren bietet das Lüsner Tal auch im Winter viele Möglichkeiten, den hektischen Alltagsstress hinter sich zu lassen und in der Stille unberührter Winterlandschaft aufzuatmen. Hier gibt es für jeden den passenden Wintersport vom Rodeln bis zum Schneeschuhwandern. In der Einsamkeit der großartigen Bergwelt finden Körper, Seele und Geist endlich Ruhe und Kraft.

Inmitten von verschneiten Bergweiden und Nadelwäldern, vorbei an schneebedeckten Almhütten, an Futtertrögen für Rehe, Gämsen und Steinböcke ziehen Schneeschuhwanderer ihre Spuren auf der sagenhaften Lüsner Alm. Schneeschuhwandern mit eigens dafür vorgesehenen Schuhen kann jeder, der auch wandern kann. Es bedarf keinerlei anzulernender Technik. Der Anschluss an geführte Wandergruppen ist jedoch empfehlenswert.

Schneeschuhwandern ist wie Langlaufen ein äußerst gesunder und erholsamer Wintersport. Er ist zudem kostengünstig: An Ausrüstung benötigen Sie normale wetterfeste Wanderbekleidung, Schneeschuhe und Wanderstöcke, die Sie in einigen Beherbergungsbetrieben in Lüssen ausleihen können.

Neben erfrischenden Winterwanderungen bietet die Region ums Lüsner Tal ideale Bedingungen für quirlige Rodelpartien. Wunderschöne Langlaufstrecken finden Sie auf der Lüsner Alm und im Naturpark Puez-Geisler. Am Lüsner Haushang und im Plose-Skigebiet haben auch sportliche Skiläufer ihren Spaß.

Zeichenerklärung:

- Leichte Wanderung
- Mittelschwere Wanderung
- Anspruchsvolle-Schwere Wanderung



Campill

Glittnerjoch





Glittner Ställe


Oberflitt

Blick vom Kleinen Gabler zur Lüsner Alm

30 Tschupwaldsee 1985 m

Kurze Schnuppertour über das Hochplateau der Lüsneralm, ideal für Einsteiger.

 180 Hm	 Parkplatz Tulper Gampis (1806m, 8,5 km) > Tulper Gampis > Wirtschaftsweg > Starkenfeldhütte (1936 m) > Tschupwaldsee (1985 m) > dieselbe Strecke zurück
 6 km	
 2,5 Std.	

 Starkenfeldhütte, Rastnerhütte

31 Gargitt - Kreuzwiese

Anspruchsvolle Almwanderung mit steilem Auf- und Abstieg vom Lüsnerhof aus. Siehe Beschreibung 14 (Lüsner Almwanderung) (Seite 29).



Oberhauserhütte

32 Kreuzwiese 1924 m





Parkplatz Oberflitt > Kochcampill > Kreuzwiese. Siehe Genusswanderung 6 (Almweg - Kreuzwiese) (Seite 23).



Pianer Kappelle

33 Pianer Kapelle 1900 m

Almwanderung von Lusen/Berg über das Hochplateau bis zur Rodenecker Alm, ideal für Einsteiger..

 280 Hm.	 Parkplatz Tulperhof (1670m, 6 km) > Alte Liftschneise > Rodenecker Almloipe links > Pianer Kapelle (1900 m) > Ronerhütte (1832 m) > Tulperhof oder über Confinweg > Oberhauserhütte (1750 m) > Tulperhof
 9 km	
 3 Std.	

 Ronerhütte, Oberhauser Hütte, Tulperhof

Gipfeltouren

Astjoch

34 Glittner Ställe 1980 m

Auf dem Almweg entlang zu den Glittnerställen. Guten Wanderern empfehlen wir den Aufstieg über die Weiden zum Glittner Joch (2190 m).

	600 Hm.		Petschied/Laseider (1430 m, 6 km) > Glittner Ställe 1980 m > Hemeggalm (1813 m) > Flitt 1400 m	
	12 km			
	4,5 Std.			

35 Kompatschwiesen 2067 m

Gemütliche Wanderung am Rande des Naturparks.

	360 Hm.		Parkplatz Kalkofen (1710m, 9,5 km) > Mülleralm (1735 m) > Würzjoch > Würzjochhaus (2002 m) > Kurtatsch (2120 m) > Mülleralm > Kalkofen	
	7 km			
	3 Std.			

Würzjochhütte, Ütja Cir



Würzjoch

36 Halslhütte 1850 m Schatzerhütte 1984 m

Lohnende Schneeschuhwanderung am Fuße des Gablers. Beschreibung siehe Genusswanderung Nr. 7, Seite 24. Variante: Parkplatz Hinterafers 26 km (1625 m). Am Tal entlang zur Halslhütte, Schatzerhütte Rückweg über den Rodelweg zum Ausgangspunkt.



Halslhütte

37 Campill 2190 m

Sehr attraktive Gipfelwanderung über Jakobstöckl –Campill mit Einkehr auf der Kreuzwiese (Fr-So). Beschreibung siehe Gipfelwanderung 15 (Gipfel der Lüsner Alm) (Seite 33).











Glittner See








38 Astjoch 2194 m

Klassische 360°-Gipfelaussicht zu den Dolomiten und Alpenhauptkamm.

Route A:

 390 Hm.	 Tulper Gampis (1806 m, 8,5 km) > Almweg > Starkenfeldhütte (1936 m) > Astalm (1954 m) > Astjoch (2194 m) > Abstieg auf der Anstiegsroute oder über die Kreuzwiese	
 10 km		
 4,5 Std.		
 Starkenfeldhütte, Rastnerhütte, Kreuzwiesen		






Route B:

 ↑ 570 m	 Parkplatz Oberflitt (1630m, 6 km) > Maurer Dreiwiesen > Josen Stampferin (1830 m) > Kreuzwiese (1924 m) > Astjoch (2194 m) > Kreuzwiese > Gostalm (1821 m) > Lüsenerhof (1150 m).	
 ↓ 1050 m		
 10 km		
 5 Std.		
 Kreuzwiesen Alm (Fr.-So.)		








Kostal'm

39 Glittner Joch 2189 m






 560 Hm.	 Parkplatz Oberflitt (1630 m, 6 km) > Hernegl Alm (1818 m) > Glittner Ställe (1980 m) > Glittner Joch (2189 m) > Abstieg auf der Anstiegsroute oder den Kamm entlang weiter zum Jakobsstöck und Abstieg zum Parkplatz Oberflitt
 10 km	
 4,5 Std.	
	

40 Maurerberg 2332 m

Route A:

 700 Hm.	 Parkplatz Stadel (1600 m, 8 km) > Schwarzenbadhtal > Pè de Böz (1860 m) > Alfreider Joch (2280 m) > Maurerberg (2332 m) > Alfreider Joch > Pecolalm (1930 m) > Parkplatz Stadel Kurze Variante ab Parkplatz Pè de Böz
 11 km	
 5 Std.	
	

Route B:

 900 Hm.	 Petschieder/Laseider (1430 m, 6 km) > Picol Alm > Gschlierer Alm (1820 m) > Lüsner Joch (2010 m) > Maurerberg (2332 m) > Abstieg auf der Anstiegsroute
 13 km	
 6	
	







Tipp: Die Touren 34, 36 (Verlängerung Großer Gabler), 37, 38, 39 und 40 eignen sich auch besonders gut für Skitouren.



Lüsner Almüberquerung mit Rodelabfahrt







41 Gampis Rastnerhütte

Anstieg ab Tulper Gampis an den Hochmooren vorbei zum Almweg (kurzer Rodelweg) (1931m). Gleicher Rückweg. Gemütliche Familienwanderung. Verlängerung: Aufstieg ab Parkplatz Heroler insgesamt 1 Stunde mehr.

 150 Hm.	 Parkplatz Tulper Gampis (1806 m, 8 km) > Almweg Rastnerhütte > derselbe Rückweg > Verlängerungsmöglichkeit ab Parkplatz Heroler (1650 m, 6 km)
 4 km	
 2 Std.	
 Ronerhütte, Starkenfeldhütte	







43 Lüsner Almüberquerung mit Rodelbahn

Sonnige Wanderung über das Hochplateau zur Kreuzwiesenalm. Rodelabfahrt (4 km Länge) nach Flitt. Empfehlenswert auch für Schneeschuhwanderer mit Abstieg über die Gostalm.

 150 Hm.	 Parkplatz Tulper Gampis 8 km Almweg > Starkenfeldhütte (1936 m) > Astalm (1954 m) > Steiner Alm (1908 m) > Raffreider Alm > Schutzhütte Kreuzwiese (1904 m) > Maurer Dreiwiesen > Parkplatz Oberflitt (1650 m) bzw. Flitt
 13 km	
 4 Std.	
 Kreuzwiesenalm (Fr- So)	

42 Rodeneckner Alm-Wanderung

Gemütliche Wanderung bis zur Pianer Kapelle. Verlängerung zur Rastnerhütte empfehlenswert.

 150 Hm.	 Parkplatz Zumis (1749 m, 12 km) > Almstraße > Ronerhütte (1832 m) > Pianerkapelle > derselbe Rückweg
 8 km	
 3 Std.	
 Oberhauser Hütte, Ronerhütte, Rastnerhütte	

44 Flitt/Oberflitt Kreuzwiese mit Rodelbahn

Aufstieg im Wald über den Wirtschaftsweg zur Kreuzwiese. Rodelabfahrt (4 km Länge, größtenteils Naturrodelbahn) nach Oberflitt, bei guten Schneeverhältnissen nach Flitt. Siehe auch 6 (Almweg – Kreuzwiese) (Seite 23).

 340 Hm.	 Parkplatz Flitt/Oberflitt 6 km Rodelbahn entlang > Maurer Dreiwiesen (1830 m) > Kreuzwiese (1924 m). Rückweg: dieselbe Strecke
 9 km	
 3,5 Std.	
 Kreuzwiesenhütte (Fr- So), Joasenhof - Flitt	



Rastnerhütte im Hintergrund die Zillertaler Alpen

45 Kreuzweg



Leichte Wanderung am Lansankenbach entlang zur Sportzone Petschied. Siehe Wanderung 1 (S. 18).

46 Gunggan - Halslücke

An der Felskulisse der Aferer Geisler entlang.

48 Panoramaweg



Schöner Rundweg auf der Lüsner Sonnenseite. Siehe Genusswanderung 3 (Panoramawanderung) (S. 20).

49 Plosewanderung



Sonnige Wanderung zur neuen Rossalm mit schönen Ausblicken zu den Dolomiten.

130 Hm.	Parkplatz Gunggan (9 km)
7 km	Schartenbach-Brücke (1800 m) > Halslücke (1867 m) > Halslücke (1860 m) >
2 Std.	Rückweg: dieselbe Strecke
Halslücke	

150 Hm.	St. Andrä Parkplatz Plose Kabinenbahn (1067 m) 13 km Bergfahrt > Kreuztal (2050 m). Pistenbereich > Geisler > Plosestraße (Südabhang) > Rossalm (2195 m). Rückweg: Selbe Strecke (auch Naturrodelbahn) – Kreuztal (2050 m)
6 km	
2,5 Std.	
Rossalm	

47 Rundwanderung Würzjoch mit Rodelbahn

Sehr romantische Winterwanderung. Die Rodelbahn am Würzjoch ist ein Erlebnis für die ganze Familie.

410 Hm.	Stadel (1600m, 7km) Kalkofen > Müleralalm (1735m) > Würzjoch (2008 m) Abstieg: Straße nordostwärts > Parkplatz Geweihte Wasser (1860m) > Schwarzbachtal > Parkplatz Stadel. Alternative für Rodler: Aufstieg > Schwarzbachtal > Geweihte Wasser (1860m) > Würzjoch > Rodelabfahrt selbe Strecke
9,5 km	
3,5 Std.	
Würzjochhütte, Ütja Cir	

50 Skihütte-Schatzerhütte

Gemütliche, leichte Wanderung am Waldrand mit schönem Blick zu den Aferer Geislern.



100 Hm.	über St. Andrä > Palmschoß > Skihütte 25 km > Skihütte (1900 m) > Fahrweg > Schnatzgraben (1916 m) > Guffanegg (1975 m) > Gampenwiesen > Schatzerhütte (1984 m). Rückweg: dieselbe Strecke
5 km	
1,5 Std.	
Schatzerhütte	

Langlaufen








Langlaufloipen auf der Lüsner- und Rodeneckeralm






51 Lüsner Almloipe Fis -Loipe- Sportloipen

 150 Hm.	 Rundloipe Parkplatz Tulper Gampis > Ronerhütte (1830 m)
 7,5 km	
 Rohnerhütte, Tulperhof	






53 Lüsner Panorama/ Trekkingloipe

 200 Hm.	 Almüberquerung vom Parkplatz Tulper Gampis > Starkenfeldhütte, Kreuzwiese > Maurer Dreiwiesen (1830 m) (nicht regelmäßig gespurt, ideal mit Trekking-/Langlaufski)
 15 km	
 Rastnerhütte, Starkfeld, Kreuzwiesenhütte (Fr-So)	

52 Rodenecker Almloipe

 200 Hm.	 Parkplatz Zumis > Ronerhütte > Starkenfeld > Astalm > Rastnerhütte > Zumis (1750 - 1950 m)
 15 km	
 Rohnerhütte, Starkenfeldhütte, Rastnerhütte	

54 Rundloipe um dem Herolerhof

 100 Hm.	 Parkplatz Heroler > Rundloipe um den Herolerhof > Ronerhütte (1830 m)
 4 km	
 Tulperhof, Herolerhof	







↑
Langlaufloipe Würzjoch





↓
Langlaufloipe Hals







55 Hinterlüssen

 70 Hm.	 Rundloipe bei der Sportzone 1 x wöchentlich beleuchtet ideale Übungsloipe	●
 5 km		
 Betriebe im Ort		

56 Hals-Loipe

 100 Hm.	 Gunggan (1780 m) > Halslütte > Russis Kreuz > dersel- be Rückweg	●
 10 km		
 Halslütte		

57 Würzjoch-Loipe

 100 Hm.	 Schneesicherste Loipe Südtirols am Fuße des Peitlers	●
 6,5 km		
 Würzjochhütte, Ütja Cir		

Tipp: In Lüssen finden Sie eine Vielzahl von Loipen in Abgeschiedenheit, mit wunderschönen Ausblicken und snow-sicherer Lage. Die Loipen sind für beide Technikarten (Classic und Skating) geeignet. Die Zufahrten zur Lüsner Alm sind immer geräumt. Die Loipen (Nr. 51/52/53) sind miteinander verbunden.

Eine weitere Loipe finden Sie auf der Plose, von Kreuztal zur Rossalm.



Blick vom Großen Gabler



Würzjoch-Loipe

Baby-Skilauf in Lüsen

"Liebe Mammi, lieber Pappi, wir sind jetzt vier und fünf Jahre alt, und wir wollen Skifahren lernen. Unsere Freunde, die Petra und der Paul, waren schon Skifahren, und das war sooooo lustig. Und die können schon superschnell fahren, sogar in der Hocke. Richtig mit dem Tellerlift, so heißt das Ding, oder so. Mit dem Tellerlift können sie sogar ganz alleine fahren... von ganz unten nach ganz oben. Und alleine aussteigen können sie! Das möchten wir auch können, bitte... In Lüsen, so hat das geheißen, waren die Petra und der Paul. Die haben da einen gaaanz tollen Lift für Kinder, richtig cool. Fahren wir da auch hin? Bitteee!!!"

Also Mammi und Pappi, ihr habt die Wünsche eurer Kleinen gehört. An unserem Babyhang in Lüsen bringen Sie Ihren Kindern das Skifahren optimal bei; und ein Skilehrer, der ganz auf Kinder eingestellt ist, unterstützt Sie dabei tatkräftig.



Skilift Lüsen
schneesicher,
gefahrenlos
und preiswert.



Peitler

Kreuzkofelgruppe

Großer Gabler

Gunggan

Plose Skigebiet

Bergstation
Kreuztal

Trametsch

Skigebiet Plose

Die zweieinhalbtausend Meter hoch gelegene Plose ist der Hausberg der Bischofsstadt Brixen und der Skiberg des Eisack- und des Lüsentaales. Die Plose bietet atemberaubende Rundum-Ausblicke in die Dolomiten und in die Gletscherwelt des Alpenhauptkammes, herrliche Abfahrten und viel, viel Sonne. Das Skigebiet ist angegliedert an die Arena Dolomiti Superski, Europas größtes Skikarussell. Mit nur einem einzigen Skipass stehen den Skifahrern knapp 500 Aufstiegsanlagen und über 1200 Pisten-Kilometer zur Verfügung. Die Aufstiegsanlagen der Plose selbst sind auf dem aktuellsten technischen Stand, komfortabel und zuverlässig. Bereits das Liftfahren ist ein Erlebnis: In wenigen Minuten gleiten Sie im Antlitz des Naturparks Puez-Geisler mit Peitlerkofl und Geislertürmen auf die Plosespitze. (Mehr Infos unter www.plose.org)

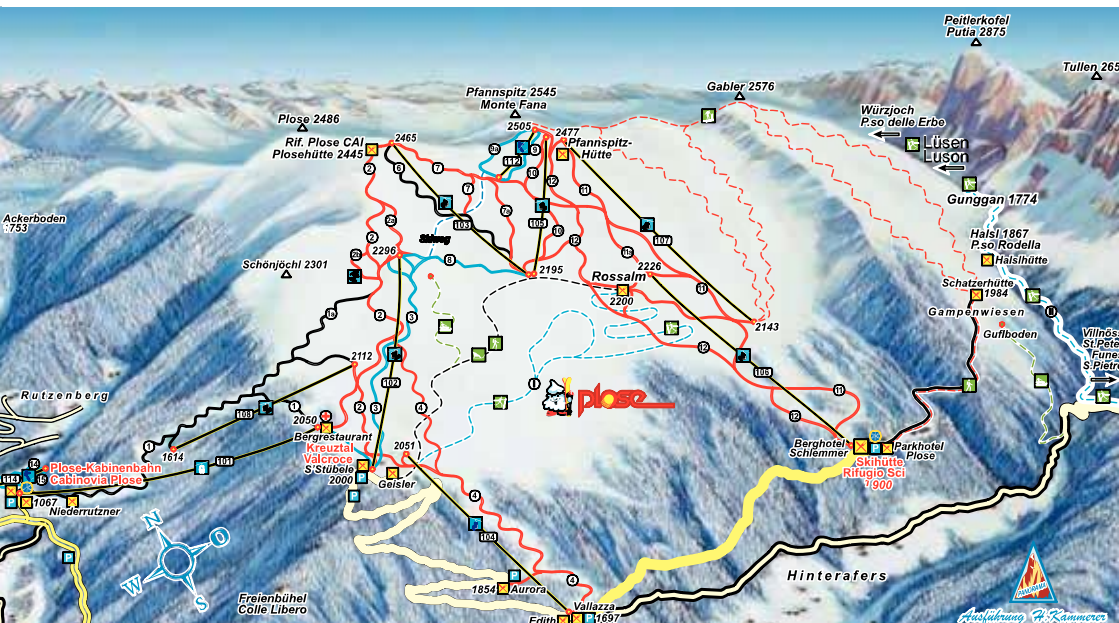
Hier die Leistungen des Skigebiets im Überblick:

- > Zehn Aufstiegsanlagen und die vollautomatische Kabinenumlaufbahn ab St. Andrä erschließen 43 km Pisten
- > Trametsch (9 km), die längste Talabfahrt Südtirols
- > Ski- und Snowboard-Kurse in Lüsen und auf der Plose, Skikindergarten (0472/850040), Halfpipe
- > Skiverleih "rent a sport" – Plose Talstation (www.rentasport.it)
- > Vielzahl iger Hütten und Bergrestaurants sowie Après-Ski
- > Gratisskibus zur Plose (13 km)



Weitere Skigebiete der Umgebung:

- > Kronplatz / Alta Badia (27 km) über Würzjoch (2x Skibus)
- > Meransen / Vals (28 km)
- > Gröden (35 km)



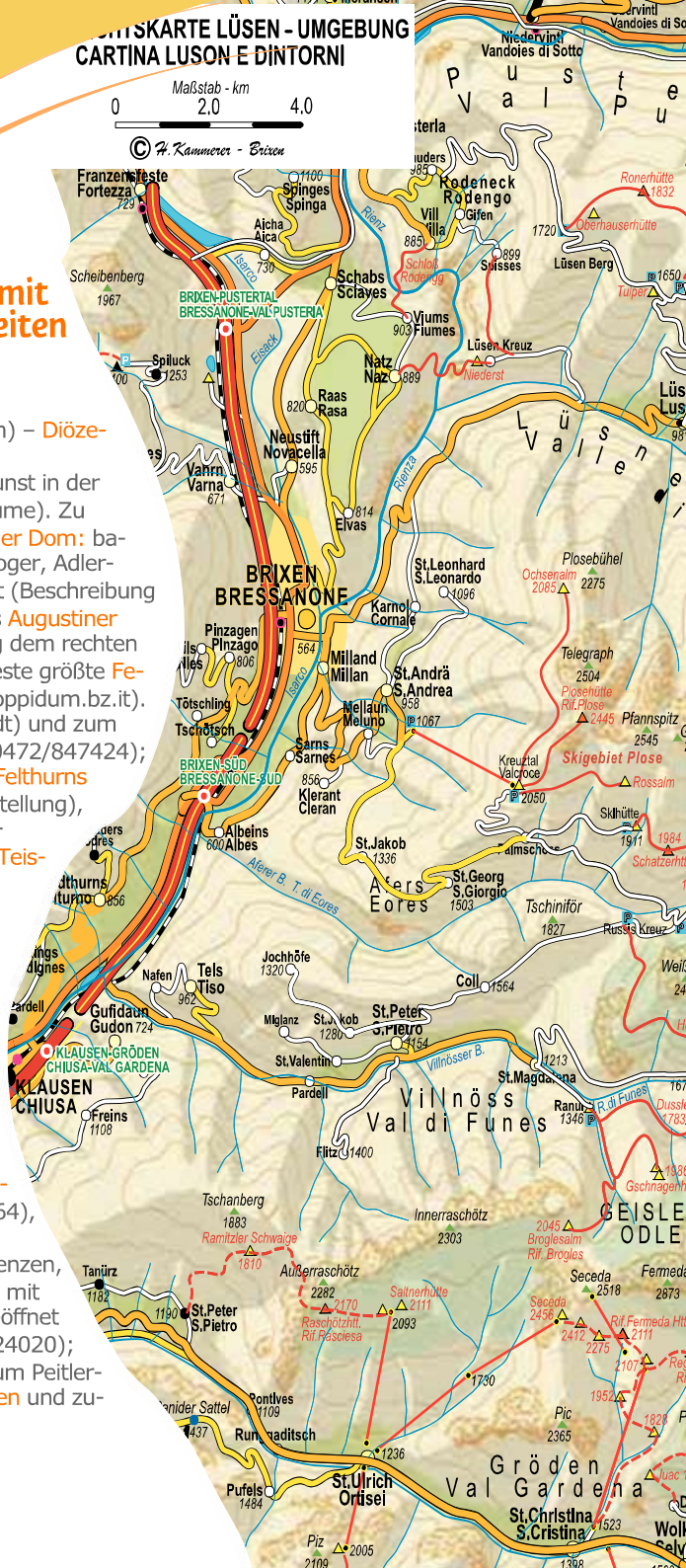
Rundfahrten mit Sehenswürdigkeiten

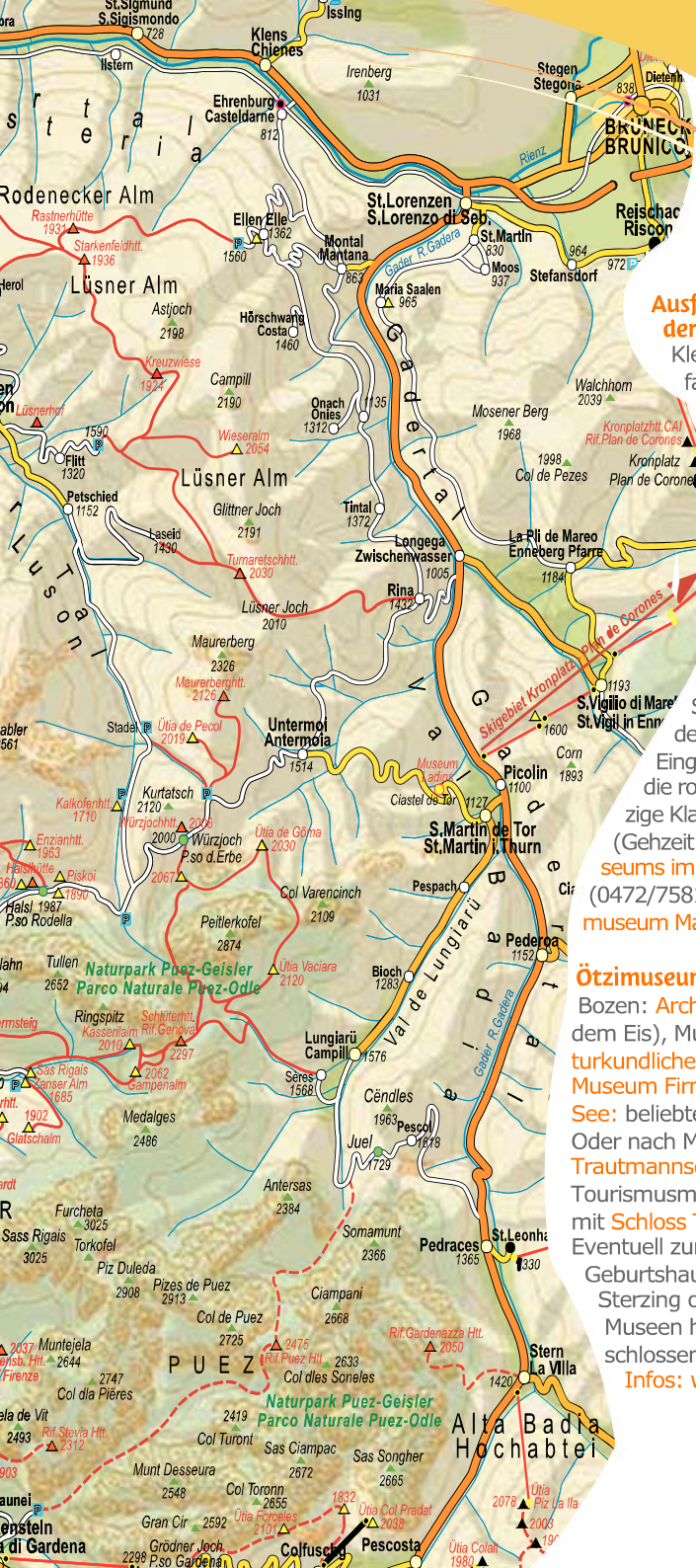
Bischofsstadt Brixen und Umgebung

Von Lüssen nach Brixen (12 km) – **Diözesan- und Krippenmuseum**: bedeutende Sammlung sakrale Kunst in der Bischöflichen Hofburg (60 Schauräume). Zu besichtigen von 10 bis 17 Uhr. **Brixner Dom**: barocker Bau mit Gemälden von Paul Troger, Adlerbrückengasse 4; weiter nach Neustift (Beschreibung siehe Seite 30) und Besichtigung des **Augustiner Chorherrenstifts Neustift** (als Fußweg dem rechten Eisackufer entlang). Nach Franzensfeste größte **Festungsanlage** in Mitteleuropa (www.oppidum.bz.it). Nach Klausen (mittelalterliche Altstadt) und zum oberhalb gelegenen **Kloster Säden** (0472/847424); Feldthurns: Besichtigung von **Schloss Felthurns** (Renaissance-Schloss mit Dauerausstellung), Führungen 10, 11, 14:30, 15:30 Uhr (0472/855525). **Mineralienmuseum Teis-Villnöss** (0472/844522)

Rundfahrt um Lüseneralm

Von Lüssen-Dorf über Lüssen-Berg nach Rodeneck mit Besichtigung von **Schloss Rodenegg**: Wehrburg aus dem 12. Jh. mit den berühmten Iwein-Fresken, Führungen um 11 und 15 Uhr (0472/454280). Weiter nach Mühlbach-Vintl ins **Lodenmuseum** (0472/868540). Bruneck: schöne Altstadt oder in das **Volkskundemuseum Dietenheim** (0474/551764), ins Ahrntal zum **Schloss Taufers** (0474/678543), zurück nach St. Lorenzen, ins Gadertal nach St. Martin in Thurn mit Besichtigung des **Museums Ladin**, geöffnet von Ostern bis 31. Oktober (0474/524020); Würzjoch (2000 m): schöner Blick zum Peitlerkofel; weiter zum renovierten **Kalkofen** und zurück nach Lüssen.





Ausflugsfahrt ins Reich der Dolomiten

Kleine Dolomitenrund-

fahrt: Von Lüssen – Brixen –

Klausen ins Grödnertal – St. Ulrich
Museum de Gherdeina
 (0471/797554), weiter nach
 Wolkenstein, Grödnertal
 (2592 m). **Tipp:** leichter Kletter-
 steig zur Cirsipitze; Kolfuschg –
 Corvara – La Villa – St. Martin;
 Thurn (Museum Ladin) – Würzjoch –
 Kalkofen – Lüssen.

Sterzing – Bergbaumuseum

Sterzing (alte Fuggerstadt): Besichtigung
 des **Bergbaumuseums Jöchlsthum**. Am
 Eingang des Ridnauntales Wanderung
 durch die romantische **Gilfenklamm**,
 die weltweit tief eingeschnitten ist
 (Gehzeit ca. 1 Std.): Besichtigung des **Jagd-
 museums im Barockschloss Wolfsthum**
 in Mareit (0472/758121) oder im
 Talschluss das **Bergbau-
 museum Maiern Schneeberg**
 (0472/656364).

Ötzmuseum - Botanischer Garten

Bozen: **Archäologiemuseum** (Ötzi,
 der Mann aus dem Eis), Museumstraße
 43 (0471/413808), **Naturkundliches
 Museum, Dom; Messner-Mountain
 Museum Firmian** (0471/631264),
 zum **Kalterer See**: beliebter
 Badeseer.

Oder nach Meran: Besichtigung **Schloss
 Trautmannsdorf** (Botanischer Garten,
 Tourismuseum) (0473/258819),
 Dorf Tirol mit **Schloss Tirol**
 (Geologie und Landesmuseum).
 Eventuell zurück über das
 Passeiertal (Sandwirt: Geburtshaus
 von Andreas Hofer) – Jaufenpass –
 Sterzing oder denselben Rückweg.
 (Die meisten Museen haben montags
 bzw. sonntags geschlossen.)

Infos: www.provinz.bz.it/museenfuehrer



Arztambulatorium: Lüsen Gemeindehaus (0472/413693) (Dienstag und Freitag nachmittags)

Ausflugfahrten: Dolomitenfahrt, Meran, Kalterersee, Opernfahrt nach Verona, Gardasee, Venedig. Info: Tourismusverein (0472/413750)

Autoservice: Kaser Werkstatt, Taxi und Tankstelle in Lüsen, Lüsner Straße 7 (0472/413930)

Bank: Südtiroler Volksbank Filiale Lüsen – Gemeindehaus (0472/413739)

Busunternehmen: Mellauner (0472/413612, info@mellauner.com)

Carabinieristation: 0472/413721

Einkaufsbummel: Dorfplatz in Lüsen – preiswert und persönlich
Gasser (Bäckerei und Konditorei)
Hinteregger (Souvenir, Getränke, Haushaltswaren, Blumen)

Market Lüsen (Lebensmittel, Gemischtwaren, Zeitungen)

Metzgerei Daporta (Speck und Wurstwaren)
Plaickner Margerita (Tabak-, und Gemischtwaren, Mode)

Pöder Ida (Tante-Emma-Laden)

Altstadt von Brixen (12 km von Lüsen entfernt)

Eislaufplatz: in der Sportzone Petschied, Eintritt frei

Feuerwehr Lüsen: Alarmstelle 115 oder 0472/331444

Friseur: Salon Rita (Herren- und Damenfriseur) (0472/413544)

Gottesdienste: Sonntag um 9 Uhr und Samstagabend

Heimatabende: in den Hotels im Sommer regelmäßig Konzerte

Infofolder über Naturpark, Brixen, Plose/Superski Dolomiti, Mountainbike, Museen und verschiedene Wanderführer

Kinderspielplätze: für Kleinkinder und Jugendliche Ballspielplatz, Skaterpark, Nähe Badeteich, Bachspielplatz am Lasankenbach

Kleinfeldfußball: in der Sportzone Petschied und im Dorf

Klettern: Kurse im Klettergarten am Würzjoch von Juni bis Oktober, Sportklettern in der Turnhalle Lüsen; Eiskletterturm in der Sportzone

Konzerte: volkstümliche und klassische Musik in Lüsen und Brixen



und Freizeit von A-Z

Wissens-
wertes

Mountainbikeverleih am Parkplatz Zumis

Naturlehrpfad: im Kaserbachtal

Notruf: Erste Hilfe 118

Paragleitzentrum: wöchentlich Kurse am Tulperhof (0472/413760)

Publikationen über Lüsen bei Ihrem

Gastgeber: Lüsner Dorfbuch, Schicksale einer unseligen Zeit. Lüsen 1914 – 1945

Die Ragginer-Voksmedizin in Lüsen

Bilder die Tragen – Nikolaus Fischnaller

Reiten: Herolerhof (0472/413770)

Rodelbahn: FIS-Rodelbahn in der Sportzone, Familienrodelbahn Flitt-Kreuzwiese und am Würzjoch

Rodelverleih: beim Joasnhof in Flitt (0472/413621)

Schießstand: in der Turnhalle von Lüsen, geöffnet samstags von 20:00 bis 22:00 Uhr

Schneeschuwwanderungen:

Lüsnerhof (0472/413633,

www.naturhotel.it),

täglich geführte Schneeschuwwanderungen

Schwimmbad und Wellness: Aquarena – Erlebnisbad in Brixen (0472/823670),

www.aquarena.com

Schwimmteich: mit Riesenrutsche und Erholungszone (kostenfreier Eintritt für Lüsener Urlaubsgäste)

Seilbahn Plose: (ab St. Andrä) in Betrieb von Ende Juni bis Anfang Oktober (0472/850095)

Tennis: zwei Tennisplätze in Lüsen, geöffnet von April bis Oktober (0039/3460028480)

Tanzen und Unterhaltung: Rosental-Pub, wöchentlich Brixen bietet mehrere Pubs und Bars, Disco Max.

Verleih von Schneeschuhen, Stöcken und Langlaufskiern im Lüsnerhof (0472/413633)

Wanderkarte über Lüsen 1:25000

Wellness: mit Bädern, Beauty, Massagen und Sauna im Naturhotel Lüsnerhof (0472/413633)

Wetter: provinz.bz.it/wetter

Wochenmarkt: in Brixen jeden Montag, in Bozen jeden

Samstag

Weitere Informationen: Tourismusverein Lüsen (0472/413750, www.luesen.com), Tourismusverein Brixen (0472/836401, www.brixen.org)



Einkehr rund um Lüsen

Eine Vielzahl von gemütlichen
Gastgebern, die Zeit für Ihre Gäste haben!

Im Tal...

Bar/Rest. Pub Rosental	0472/413800
Gasthaus Unterwirt	0472/413731
Bar/Pizzeria Plaseller	0472/413710
Bar Plaickner	0472/413724
Bar/Restaurant Lüsnerhof	0472/413633
Bar Verena	0472/414030
Bar Autoservice	0472/413930
Buschenschank Gruberhof	0472/413529
Buschenschank Niedert	0472/413670
Gasthaus Joasenhof	0472/413621
Buschenschank Löchlerhof *	0472/413740
Gasthof Tulperhof	0472/413760

Auf der Alm...

Schutzhütte Kreuzwiesenalm *	0472/413714
Handy 333 7484880	
Turnaretscherhütte *	0474/501236
Wieseralm *	Handy 348 3403427
Maurerberghütte *	0474/520059
Oberhauserhütte *	0472/413778
Ronerhütte	0472/546016
Rastnerhütte	0472/546422
Starkenfeldhütte	0472/454203

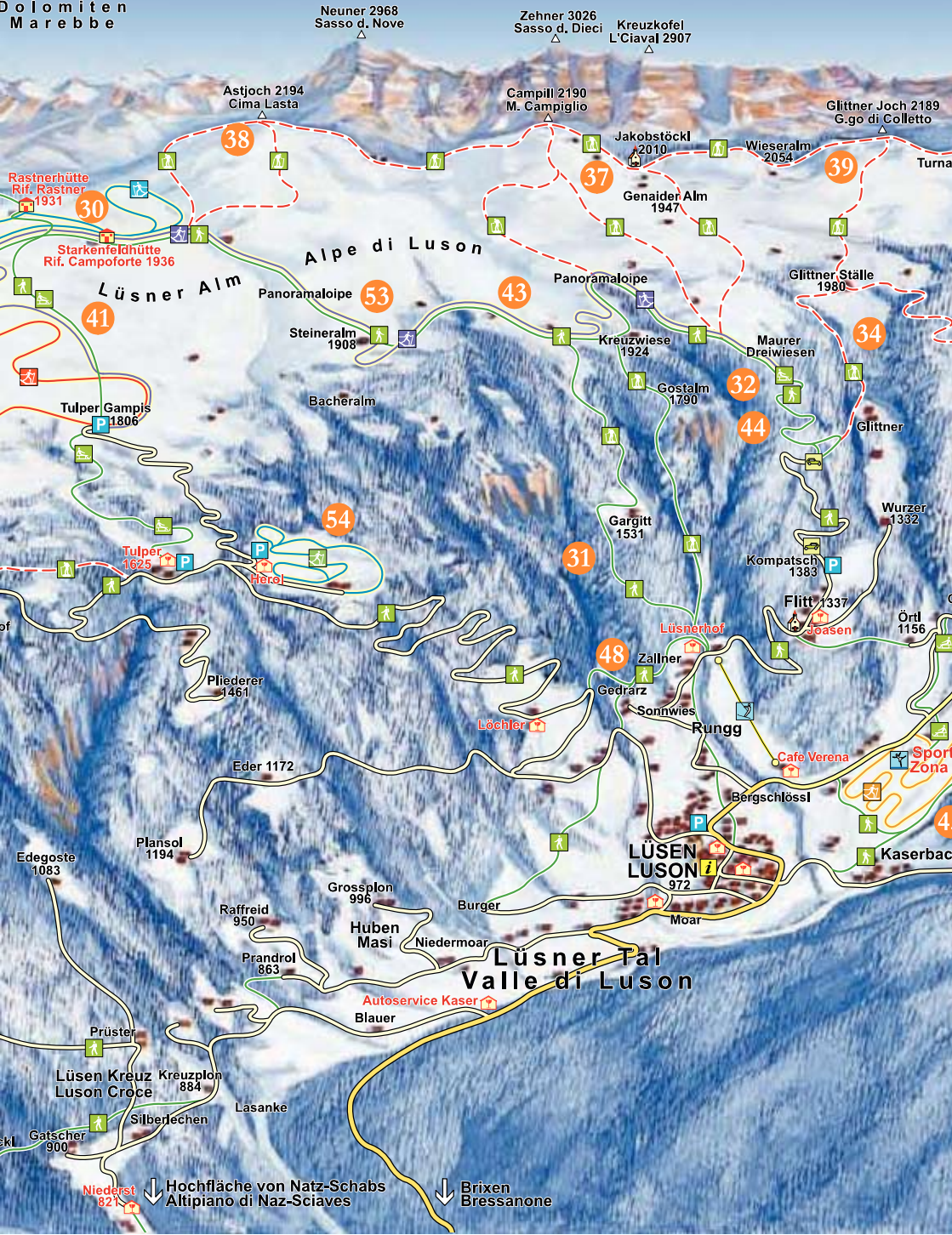
Talschluss/Peitler/Plosegebiet

Kalkofenhütte *	0472/413723
Unterpiskoialm *	
Schatzerhütte	0472/521343
Enzianhütte	0472/521259
Halshütte	0472/521267
Ütie de Börz	0474/520066
Ütie de Fomella *	0474/520086
Ütie de Göma *	0474/520067
Ütie de Vaciera*	Handy 339 7026003
Schlüterhütte *	0472/840132
Ochsenalm *	0472/830781
	Handy 328 8433955
Plosehütte	0472/521333
Rossalm	0472/521326

* im Winter geschlossen (Kreuzwiese am Wochenende geöffnet)



Dolomiten
Marebbe



Neuner 2968
Sasso d. Nove

Zehner 3026
Sasso d. Dieci

Kreuzkofel
L'Ciaval 2907

Astjoch 2194
Cima Lasta

Campill 2190
M. Campiglio

Glittner Joch 2189
G.go di Colletto

Rastnerhütte
Rif. Rastner
1931

Jakobstöckl
2010

Wieseralm
2054

Starkenfeldhütte
Rif. Campoforte 1936

Genaiders Alm
1947

Alpe di Luson

Glittner Ställe
1980

Lüsner Alm

Panoramaloipe

Panoramaloipe

Steineralm
1908

Kreuzwiese
1924

Maurer
Dreiwiesen

Tulper Gampis
P 1806

Bacheralm

Gostalm
1790

Glittner

Tulper
1625

Herad

Gargitt
1531

Kompatsch
1383

Wurzer
1332

Pliederer
1461

Eder 1172

Zallner

Flitt 1337

Örtl
1156

Edegoste
1083

Plinsol
1194

LÜSEN
LUSON
972

Café Verena

Sport
Zona

Raffreid
950

Grossplon
996

Burger

Moar

Bergschlössl

Pruster

Lüsen Kreuz
Luson Croce

Huben
Masi

Niedermoar

Autoservice Kaser
Blauer

Gatscher
900

Silberlechen

Lasanke

Niederst
821

Hochfläche von Natz-Schabs
Altipiano di Naz-Sciaves

Brixen
Bressanone



LEGENDE	LEGENDA
Hauptstraße	Strada principale
Nebenstraße	Strada secondaria
Bergstraße	Strada in montagna
Information	Informazioni
Parkplatz	Parcheggio
Privater Taxidienst	Servizio navetta priv.
Hotel, Gasthof, Restaurant, Bar	Hotel, Albergo Ristorante, Bar
Schutzhütte	Rifugio
Sessellift	Seggiovia
Skilift	Sciovia
Eislaufplatz	Campo pattinaggio
Rodenecker Almloipe	Pista fondo di Rodengo
Lüsner Almloipe	Pista fondo di Luson
" Panoramaloipe	Pista fondo Panorama
Petschieder Loipe	Pista fondo di Petschied
Loipen Gunggan	Piste fondo Gunggan
Rodelbahn	Pista slittini
Schneeschuh-Skitour	Itinerario sci-racchette
Winterwanderung	Camminata invernale

Ausführung H. Kammerer - Brixen

Hotels/Hotel



Vitalpina

**** Naturhotel Lüsnerhof

Rungger Str. 20 - Tel. 413633 - Fax 413592 - www.naturhotel.eu - info@naturhotel.eu

**** S Familienhotel Sonnwies - Alter Rungger Weg 19

Tel. 413533 - Fax 414291 - www.sonnwies.com - info@sonnwies.com



**** S Alpenidyllhotel Bergschlössl - Lüsner Str. 24

Tel. 413933 - Fax 413649 - www.bergschloessl.com - info@bergschloessl.com



*** Genießerhotel Rosental

Dorfgrasse, 5 - Tel. 413800 - Fax 413900 - www.hotelrosental.com - info@hotelrosental.com

Pensionen/Gasthöfe

** Pension Herolerhof - Berg 1 - Tel. 413770 - Fax 414300 - www.urlaub-bauernhof.com - info@urlaub-bauernhof.com

** Pension Kompatscherhof - Flittner Str. 6 - Tel. u. Fax 413600 - www.kompatscherhof.it - info@kompatscherhof.it

* Pension Alpenrose - St. Georg Weg 9 - Tel. u. Fax 413779

* Pension Balbeinhof - Petschieder Str. 2 - Tel. u. Fax 413780

* Gami Gruber - König-Amulf-Weg, 2 - Tel. u. Fax 413715

* Pension Kreuzplonerhof - Kreuzner Str. 6 - Tel. u. Fax. 413720

* Pension Löchlerhof - Berger Str. 16 - Tel. u. Fax 413740 - www.loechlerhof.com - info@loechlerhof.com

* Pension Rastnerhof - Berg, 11 - Tel. 413625 Fax 414207 - www.pension-rastnerhof.com - pension-rastnerhof@virgilio.it

* Gasthof Tulperhof - Berg, 3 - Tel. u. Fax. 413760

* Pension Zalnerhof - Rungger - Str. 19 - Tel. u. Fax. 413714 - www.zalnerhof.com - zalnerhof@dnet.it

Schutzhütte Kreuzwiesenalm/Lüsneralm - Tel. 413714 - Handy 333 7484880 - www.kreuzwiesenalm.com

Residence/Ferienwohnungen und Zimmervermieter

*** Residence Tirol - König-Amulf-Weg, 3 - Tel. 413768 Fax 413837 - www.residencetirol.com - info@residencetirol.com

**** Grünfelder - Unterungger Str. 5 - Tel. 413632 - Fax 414221 - www.ferienhaus-gruenfelder.com - info@ferienhaus-gruenfelder.com

**** Residence Lusina - St. Florian Weg 1 - Tel. 413633 - Fax 413592 - www.naturhotel.eu - info@naturhotel.eu

**** Wiesenhang - NH Lüsnerhof - Runggerstr. 5 - Tel. 413633 - Fax 413592 - www.naturhotel.eu - info@naturhotel.eu

** Haus Niederkofler - Gasseroler Weg, 1 - Tel. 413709

** Zimmervermietung Oberhauser - König-Amulf-Weg, 5 - Tel. 413608

* Ferienwohnung Grossenhaus- Dorfgrasse 20, Tel. 413734

Urlaub auf dem Bauernhof

**** Gatscherhof - Kreuzner Str. 9 - Tel. u. Fax. 413767 - gatscherhof@virgilio.it

**** Großplonerhof, Huben, 6 - Tel. 413748 - www.grossplonerhof.com - info@grossplonerhof.com

**** Sorgenhof - Alter Rungger Weg, 19 - Tel. 413533 Fax 414291 - www.sonnwies.com - info@sonnwies.com

**** Villpederhof, Berg 14, Tel. + Fax 413753 - villpederhof@dnet.it

**** Watscherhof - Alter Rungger Weg, 1 - Tel. u. Fax. 413764 - nieego@dnet.it

**** Ferienwohnung Gedrarzerhof - Rungger Str. 8 - Tel. 413951 - gedrarzerhof@akfree.it

**** Pardellerhof - Rungger Str. 1 - Tel. 413713 Fax. 413828 - www.pardellerhof.com - info@pardellerhof.com

**** Ferienwohnung Wieserhof - Berg, 6 - Tel. 413547

Santer Dependance Zalnerhof - Rungger Str. 19 - Tel. 413714 - zalnerhof@dnet.it www.zalnerhof.com

Brauchtum in Lüsen – wie zu Großmutter's Zeiten



Prozessionen, Konzerte am Dorfplatz, Lüsner Kirchtag, Bergmessen mit Almfesten fast jeden Sonntag im Sommer, Altes Handwerk in Lüsen.



Tourismusverein Lüsen - I-39040 Lüsen - info.luesen.com - Tel. 0039/0472/413750 - Fax 0039/0472/413838
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10:00 – 12:00