

**Osttirol**  
Dein Bergtirol

• T +43 50 212 212  
• [info@osttirol.com](mailto:info@osttirol.com)  
• Osttirol Information

Entdecke  
die schönsten  
Weitwanderwege  
Osttirols

# Weitwandern in Osttirol

#myosttirol



WEITWANDERN IN OSTTIROL

# Der Weg ist das Ziel

Mach dich zu Fuß auf eine Reise und lerne entlang verschiedener Routen die Berge und Täler Osttirols, zum Teil auch auf dem Gebiet des Nationalparks Hohe Tauern, intensiv und hautnah kennen. Die herrliche Aussicht, die gute Luft, die sportliche Bewegung und das Einkehren in Hütten, Almen und Gasthöfen – dies alles verbindet sich beim Weitwandern zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Was die Routen durch Osttirol aber so besonders macht? Ihre Landschaft. Die unermüdliche Wildheit, wie sie so nur noch selten in den Alpen zu finden ist. Die Einsamkeit, wenn man die wenigen Siedlungen hinter sich gelassen hat und immer tiefer in die

teils hochalpine Wildnis wandert. Gesäumt von Dreitausendern, Wildbächen und bergbäuerlichen Kulturlandschaften.

In diesem Prospekt findest du einen Überblick über die beliebtesten und schönsten Weitwanderwege Osttirols. Welche Tour gewählt wird, wo man einkehren und/oder nächtigen kann, was es auf den einzelnen Etappen zu sehen und erleben gibt – darüber geben die nachfolgenden Seiten Auskunft. Routenänderungen können aufgrund alpiner Gefahren jederzeit möglich sein. Für die genauere Tourenplanung und für weitere nützliche Informationen sollte man sich direkt vor Ort an die jeweiligen Tourismusbüros wenden!



Weitwanderweg Glocknerkrone - Etappe 1

Die **QR-Codes** führen dich zu den jeweiligen Wandertouren auf unserer interaktiven Karte. Dort findest du den detaillierten Routenverlauf, Auskunft über die Streckenlänge, Gehzeit, die zu bewältigenden Höhenmeter und den Schwierigkeitsgrad. Somit steht einer guten Tourenplanung nichts mehr im Weg. Finde deine Tour für eine Auszeit in der Natur!

**Folgt uns entlang der Weitwanderwege Osttirols – das Abenteuer kann beginnen!**

 Für weiterführende Informationen einfach nach diesem Symbol Ausschau halten.

**Impressum:** Für den Inhalt verantwortlich: TVB Osttirol  
**Fotos:** Peter Maier (5, Titelfoto), J.P. Bardelot (4), Fabian Pimminger (2), discoveraustria, Archiv TVB Osttirol, edifilm75/Projekt V (3), Geomarketing/Christian Ladurner (3), Klaus Dapra (4), michaelmeyer-foto.com (2), Ramona Waldner (4), German Adventurer (4), H. Raffalt, Nationalpark Hohe Tauern/Johannes Geyer (3), Nationalpark Hohe Tauern/Sebastian Höhn, Bell'Europa, Nationalpark Hohe Tauern/Hannah Assil und Michael Kastl (4), P. Blaha, Alpengasthaus Obersee, TVB Antholz, C. Trauner, Steiner, Hatzer (3), Leiter Peter, Martin Lugger Photography (4), Roman Huber  
**Druck:** Oberdruck GmbH

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Mehr zum Thema Weitwandern in Osttirol:  
[weitwandern.osttirol.com](http://weitwandern.osttirol.com)







# Inhalt



Adlerweg.....	Seite 6
Bergpilgerweg Hoch & Heilig .....	Seite 8
Der Große Törl-Weg.....	Seite 10
Glocknerkrone .....	Seite 12
Herz-Ass Villgratental .....	Seite 14
Hoch-Tirol-Trail .....	Seite 16
Höfetrail .....	Seite 18
Iseltrail .....	Seite 20
Karnischer Höhenweg .....	Seite 22
Lasörling Höhenweg .....	Seite 24
Lasörlingtreck.....	Seite 26
Schobertreck .....	Seite 28
Venediger Höhenweg .....	Seite 30
Virgentaler Sonnseitenweg .....	Seite 32
2-Täler-Trail .....	Seite 34
Gailtaler Höhenweg .....	Seite 36
Pilgerweg Prägraten a.G. ....	Seite 37
Talrundweg Kals am Großglockner .....	Seite 38
Osttiroler Jakobsweg .....	Seite 39
Osttirol Facts .....	Seite 41
Wichtige Informationen .....	Seite 42



# Adlerweg

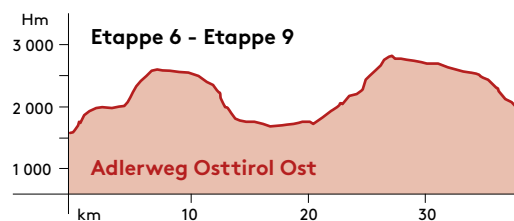
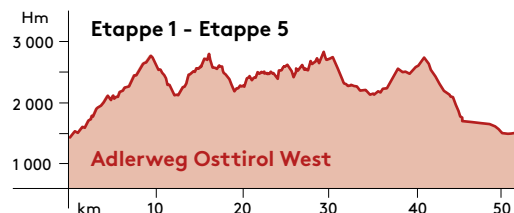
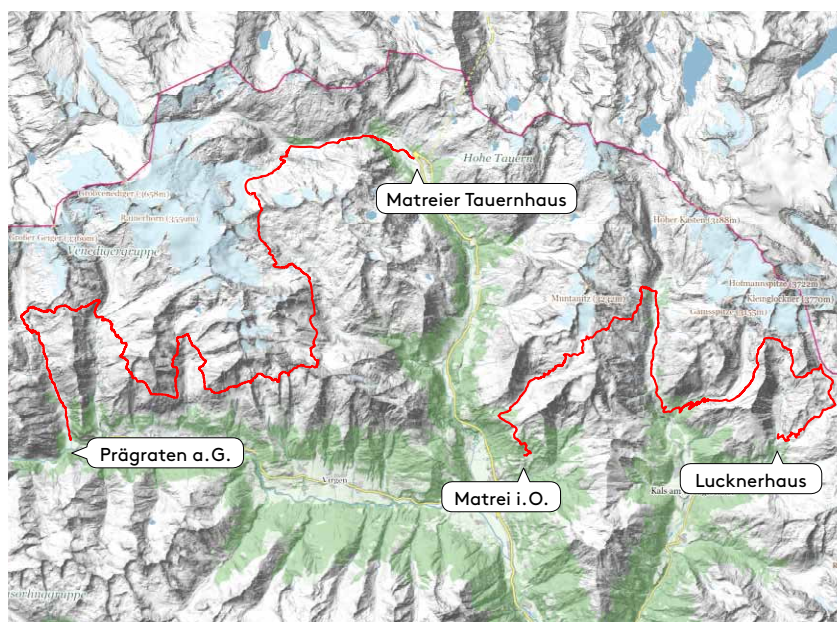
Etappe 5 am Adlerweg

In der hochalpinen Bergwelt, nah unterm Himmel, kann man – sprichwörtlich den Spuren des Adlers folgend – entlang des Adlerweges in neun Tagesetappen die Glockner- und Venediger-Gruppe in Osttirol durchqueren. Wer dieses Abenteuer in Angriff nimmt, wird von der Vielseitigkeit dieses Weitwanderweges begeistert sein. Hier wartet ein alpiner Bergweg auf die Entdeckung, der den Wanderern einzig-

artige Naturerlebnisse beschert. Wie der namensgebende Raubvogel kann man einen traumhaften Blick von oben hinab in die Täler und auf die unterschiedlichsten Gebirgsketten genießen.

Der Großteil der Etappen des Adlerweges Osttirol (Ost und West – siehe Höhenprofile) verläuft in einer Höhenlage zwischen 2.000 und 2.500 Metern Seehöhe.

## Streckenprofil



- ↔ **gesamt: 95 km**
- ↑ **gesamt: 7.291 hm**
- ↓ **gesamt: 6.805 hm**
- 🕒 **gesamt: 48,5 Std.**
- Etappen: 9**



Osttirol Information  
Tourismusinformation NationalparkRegion Hohe Tauern  
weitwandern.osttirol.com | [adlerweg.osttirol.com](http://adlerweg.osttirol.com)

**Etappe 1:** In der Nähe der Umbalfälle, beim Parkplatz Ströden/Prägraten a.G., startet die erste Etappe des Adlerweges in Osttirol. Der Weg führt durch lichten Lärchenwald, vorbei an der Görriacher Ochsnerhütte zur Essener-Rostocker-Hütte, von dort weiter auf dem Schweriner Weg zum „Tümljoch“ und zur Johannishütte.

↑ 1.360 hm ↓ 654 hm ↔ 13 km ⌚ 6:30 h

**Etappe 2:** Von der Johannishütte führt der Adlerweg über den „Kreuzspitz-Höhenweg“, der zuerst in südlicher Richtung den „Scherneskopf“ anpeilt und dann nach Norden abzweigt. Weiter geht es auf die „Schernesschaft“ (3.040 m). Von hier steigt man auf einem Felsensteig - der mit Stahlseilen versichert ist - Richtung Sajathütte, dem „Schloss in den Bergen“, ab. Das Etappenziel liegt allerdings noch ein gutes Stück entfernt. Nach einer Stärkung führt der Weg von der Sajathütte weiter über den Prägratner-Höhenweg und durchs Timmeltal bis zur Eisseehütte (2.521 m).

↑ 1.279 hm ↓ 877 hm ↔ 10 km ⌚ 7:30 h

**Etappe 3:** Nach der Eisseehütte im Timmeltal verläuft der Weg meist auf gleicher Höhe und passiert u.a. den markanten Berggipfel des Hohen Eichham. Dann wird der Weg steiler und stößt auf den Westausläufer der Wunwand. Steinerne Treppen dienen der Sicherheit. Die Route führt unterhalb der Wunwand vorbei und zwischen Wunalalm und Wuns Spitze steil hinauf zum Eselsrücken. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis zum nächsten Etappenziel, der Bonn-Matreier Hütte.

↑ 544 hm ↓ 322 hm ↔ 7 km ⌚ 4:00 h

**Etappe 4:** Von der Bonn-Matreier Hütte geht es zuerst durch viel Geröll Richtung Säulkopf. Nach der Abbiegung zur Kälberscharte passiert man die Galtenscharte und arbeitet sich nun weiter bis ins Hoheitsgebiet des Großvenedigers vor. Der Galtboden beeindruckt mit bizarren Steinformen, oberhalb der Badener Hütte fasziniert die markante Kristallwand.

↑ 651 hm ↓ 791 hm ↔ 10 km ⌚ 5:00 h

**Etappe 5:** Der Adlerweg leitet zuerst Richtung Norden und erreicht nach einem gemütlichen Anstieg das Löbbentörl. Nun führt der Steig abwärts zum Salzboden mit dem wunderschönen Salzbodensee. Von hier aus geht es über den Gletscherweg nach Osten hinunter zum Venedigerhaus im Almdorf Innergschlöss. Hier kann man sich stärken, um schließlich das letzte Wegstück der Etappe, die Wanderung zum Matreier Tauernhaus, in Angriff zu nehmen. Hier endet der Adlerweg Osttirol West.

↑ 292 hm ↓ 1.393 hm ↔ 14 km ⌚ 5:30 h

**Etappe 6:** Der Adlerweg Osttirol Ost windet sich vom Weiler Glanz/Matrei i. O. von 1.445 m Seehöhe bis auf 2.700 m zur Sudetendeutschen Hütte im Herzen der Granatspitzgruppe. Auf dieser Etappe gilt es viele Höhenmeter zu absolvieren. Belohnt wird man dafür mit faszinierenden Ausblicken auf die umliegende Bergwelt.

↑ 1.198 hm ↓ 65 hm ↔ 8 km ⌚ 4:00 h

**Etappe 7:** Auf diesem Abschnitt kommt man dem Großglockner immer näher. Von der Sudetendeutschen Hütte führt der Weg hinauf bis zur Gradötzcharte und anschließend zum Kaiser Tauernhaus.

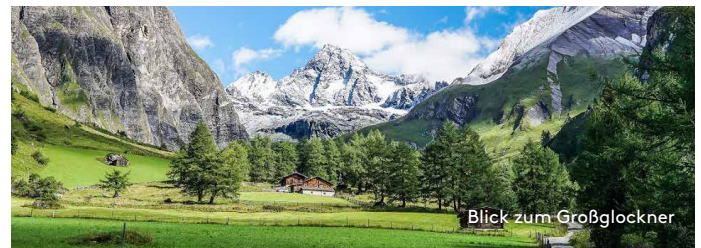
↑ 209 hm ↓ 1.107 hm ↔ 8 km ⌚ 4:00 h

**Etappe 8:** Vom Kaiser Tauernhaus geht es durch das Dorfertal mit urigen Almhütten. Über die Stiegen gelangt man dann zur Moaalm und weiter ins Teischnitztal. Der Herrensteig führt zur Stüdlhütte am Fuße des Großglockners.

↑ 1.382 hm ↓ 343 hm ↔ 14 km ⌚ 6:30 h

**Etappe 9:** Von der Stüdlhütte führt die Route nun vorwiegend in Richtung Süden. Über den Johann-Stüdl-Weg überwindet man die Pfortscharte. Vorbei an der Salmhütte geht es auf dem Lucknerweg zur Glorer Hütte und danach abwärts durch das Tal des Bergerbaches. Schließlich erreicht man das Ziel des Adlerweges, das Lucknerhaus.

↑ 376 hm ↓ 1.253 hm ↔ 11 km ⌚ 5:30 h



## Hütteninfo

Essener-Rostocker-Hütte....	T. +43 4877 5101 <a href="http://www.dav-essen.de">www.dav-essen.de</a>
Johannishütte.....	T. +43 4877 5150 <a href="http://www.johannis-huette.at">www.johannis-huette.at</a>
Neue Sajathütte.....	T. +43 664 5454460 <a href="http://www.sajathuette.at">www.sajathuette.at</a>
Eisseehütte.....	T. +43 680 2041698 <a href="http://www.eisseehuette.at">www.eisseehuette.at</a>
Bonn-Matreier Hütte .....	T. +43 4874 5577, T. +43 664 3481006 <a href="http://www.bonnmatreier-huette.at">www.bonnmatreier-huette.at</a>
Badener Hütte .....	T. +43 664 9155666
Venedigerhaus .....	T. +43 4875 8820 <a href="http://www.venedigerhaus-innerschloess.at">www.venedigerhaus-innerschloess.at</a>
Matreier Tauernhaus .....	T. +43 4875 8811 <a href="http://www.matreier-tauernhaus.com">www.matreier-tauernhaus.com</a>
Sudetendeutsche Hütte....	T. +43 720 347802 <a href="http://www.sudetendeutsche-huette.de">www.sudetendeutsche-huette.de</a>
Kaiser Tauernhaus .....	T. +43 664 9857090 <a href="http://www.kaiser-tauernhaus.de">www.kaiser-tauernhaus.de</a>
Stüdlhütte .....	T. +43 4876 8209 <a href="http://www.stuedlhuette.at">www.stuedlhuette.at</a>
Glorer Hütte .....	T. +43 664 3032200 <a href="http://www.dav-eichstaett.de">www.dav-eichstaett.de</a>
Lucknerhaus .....	T. +43 4876 8555 <a href="http://www.lucknerhaus.at">www.lucknerhaus.at</a>



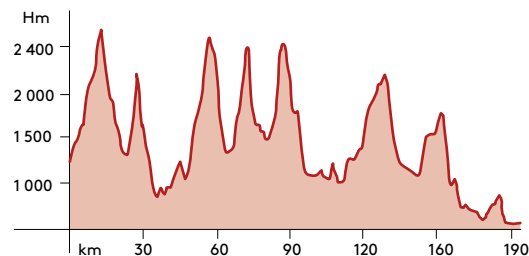
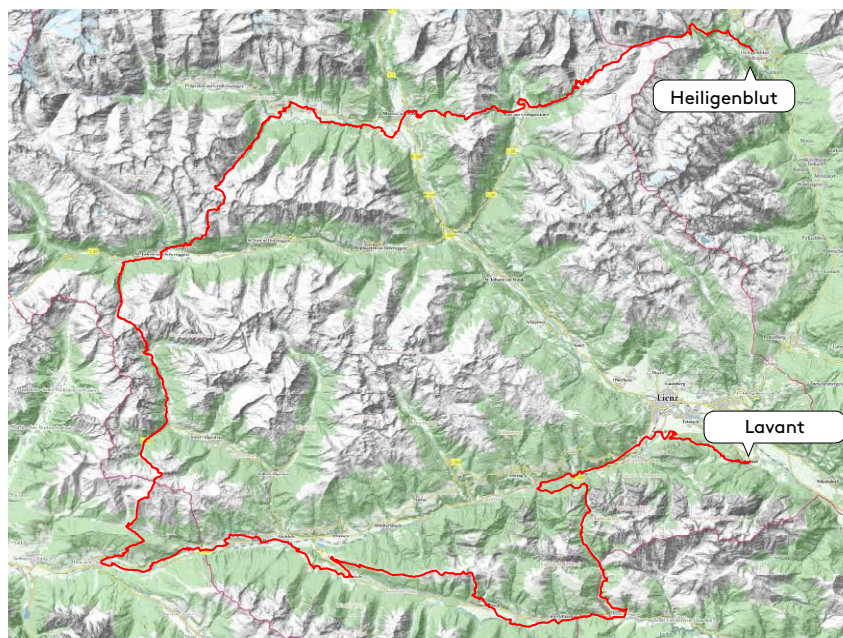
# Bergpilgerweg Hoch und Heilig

Etappe 3 | St. Oswald

Nach innen wandern über Berge und Grenzen. 200 Kilometer – neun Tagesetappen – knapp 13.000 Höhenmeter: bergwandernd die Suche nach Besinnung und Glauben, aber auch Strecken der körperlichen und mentalen Herausforderung. Der „Bergpilgerweg Hoch und Heilig“ führt von Lavant in Osttirol über Innichen in Südtirol nach Heiligenblut in Kärnten, immer mit einem religiös bedeutsamen Ort als Etappenpunkt. Neben den bekannten

Marienwallfahrtsorten Maria Luggau, Kalkstein in Innervillgraten und Obermauern in Virgen werden auch Kleinode der Region wie St. Korbinian in Assling und St. Oswald in Kartitsch besucht. Zu bewältigen sind dabei im Schnitt je Etappe ca. 20 km Strecke und 1.000 Höhenmeter. Die Gesamtgehzeit ist mit etwa 65 Stunden berechnet. In zertifizierten Pilgerunterkünften wird für die notwendige Regeneration und Stärkung gesorgt.

## Streckenprofil



↔ **gesamt: 194 km**  
↑ **gesamt: 11.200 hm**  
🕒 **gesamt: 65 Std.**  
**Etappen: 9**



Osttirol Information  
weitwandern.osttirol.com | [www.hochundheilig.eu](http://www.hochundheilig.eu)





Etappe 4 | Hollbruck



Etappe 7 | Gritzer Bergseen

#### Etappe 1: Lavant – St. Korbinian

↑▲ 989 hm ↓▲ 617 hm ↔ 19,7 km ⌚ 6:00 h

Lavant (Lavanter Kirchbichl) – Kreithof – Tristacher See – Ulrichsbichl – Amlach – Leisach – Burgfrieden – Römerweg – St. Korbinian

#### Etappe 2: St. Korbinian – Maria Luggau

↑▲ 1.713 hm ↓▲ 1.100 hm ↔ 19,2 km ⌚ 7:00 h

St. Korbinian – Dapra Kreuz – Kofelpass – Maria Luggau

#### Etappe 3: Maria Luggau – St. Oswald

↑▲ 1.486 hm ↓▲ 1.000 hm ↔ 25,3 km ⌚ 8:00 h

Maria Luggau – Obertilliach – Dorfberg – St. Oswald

#### Etappe 4: St. Oswald – Innichen

↑▲ 824 hm ↓▲ 657 hm ↔ 24,2 km ⌚ 7:00 h

St. Oswald – Kartitsch – Birgl – Wallfahrtskirche Hollbruck – Rabland – Asthof – Sillian – Arnbach – Winnebach – Herrnsteigl – Vierschach – Stift Innichen

#### Etappe 5: Innichen – Kalkstein

↑▲ 1.548 hm ↓▲ 953 hm ↔ 14,5 km ⌚ 7:00 h

Innichen – Gaden – Bodeneck – Vierschacher Berg – Silvesterkapelle – Marchkinkele – Alfenalm – Maria Schnee/Kalkstein

#### Etappe 6: Kalkstein – St. Jakob in Deferegggen

↑▲ 1.468 hm ↓▲ 1.411 hm ↔ 20,4 km ⌚ 8:00 h

Kalkstein – Wegelate Säge – Unterstaller Alm – Villgrater Törl – Hintere Stalle Alm – Rinderschinken – Mariahilf – Pfarrkirche St. Jakob

#### Etappe 7: St. Jakob in Deferegggen – Obermauern

↑▲ 1.742 hm ↓▲ 1.833 hm ↔ 20,2 km ⌚ 8:00 h

Pfarrkirche St. Jakob – Tögisch – Tögischer Berg – Gasser Hörndle – Gritzer Bergseen – Mullitztörl – Lasörlinghütte – Stadleralm – Gries – Obermauern

#### Etappe 8: Obermauern – Kals am Großglockner

↑▲ 1.562 hm ↓▲ 1.412 hm ↔ 24,9 km ⌚ 9:00 h

Obermauern – Göriach – Virgen – Auenweg – Mitteldorf – St. Nikolaus – Bichl – Matrei – Klaunzer Berg – Kals – Matreier-Törl – Temberhof – St. Rupert – Kals am Großglockner

#### Etappe 9: Kals am Großglockner – Heiligenblut am Großglockner

↑▲ 1.694 hm ↓▲ 1.438 hm ↔ 22,5 km ⌚ 8:00 h

Kals am Großglockner – Lucknerhaus – Schliederle Alm – Glorer Hütte – Berger Ochsnerhütte – Trogalm – Bricciuskapelle – Sattelalm – Haritzersteig – Wallfahrtskirche St. Vinzenz/Heiligenblut am Großglockner

Weitere Informationen zum Pilgerweg, den Pilgerpass, Pilgerbändchen, Pilgerkarabiner oder Pilgerurkunde gibt es in jedem Tourismusbüro Osttirols, in Heiligenblut, Maria Luggau, Innichen und im Bildungshaus Osttirol.



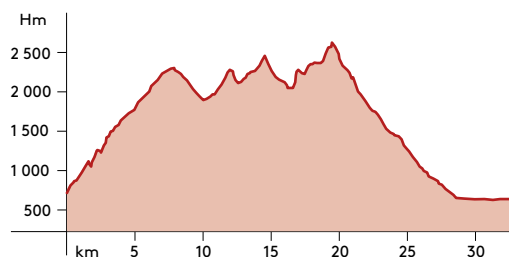
# Der große Törlweg

Karlsbaderhütte mit Laserssee

7 Törln, 4 Gipfel und 3 Hütten – die West-Ost-Durchquerung der Lienzer Dolomiten ist ein besonderes Bergerlebnis für sportlich Ambitionierte. Wanderer marschieren durch eine großartige Gebirgskulisse von Hütte zu Hütte, erfahrenere Bergsteiger bezwingen zusätzlich praktisch „im Vorbeigehen“ die schönsten Gipfel der Lienzer Dolomiten wie die Große Sandspitze, die Große Gamswiesenspitze oder den Spitzkofel. Einige sind leicht zu ersteigen, andere erfordern alpinistisches Können (Klettersteige). Die Tour lässt sich in 4 bis 5 Tagen bewältigen.

**Etappe 1: Aufstieg zur Kerschbaumer Alm.** Ausgehend von der Luggauer Brücke (zwischen Leisach und Thal, an der Straße von Lienz Richtung Sillian) folgt man dem markierten Steig oberhalb des Schotterwerkes und erreicht den Leisacher Almbach. Nun geht es hinauf zum Daprakreuz und von dort über flacheres Gelände am rechten Talhang einwärts. Nach ca. 2 Stunden biegt das Tal nach links. Man folgt dem Weg bis zu einer großen Moräne, die den Zugang zum Kühbodentörl eröffnet. Von dort folgt man dem Steig, sich rechts haltend, Richtung Hallebachtörl.

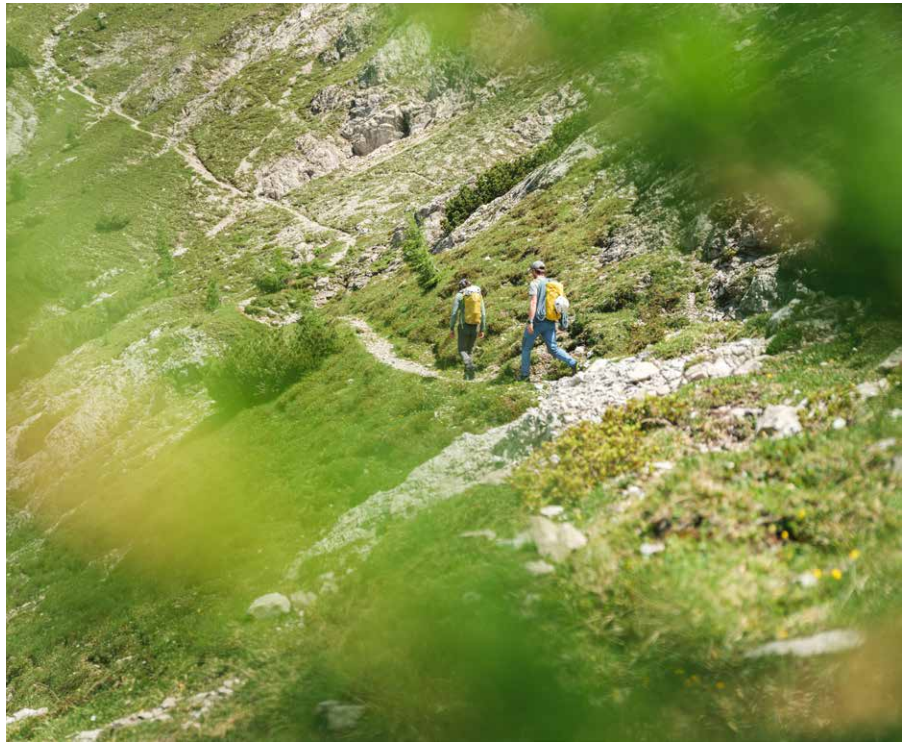
## Streckenprofil



- ↔ **gesamt: 34 km**
- ↑ **gesamt: 3.500 hm**
- ↓ **gesamt: 3.500 hm**
- 🕒 **gesamt: 20 Std.**
- Etappen: 5**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Lienzer Dolomiten  
weitwandern.osttirol.com



Anschließend geht es über Rücken und Mulden hinab zur Kerschbaumer Alm. Bergsteiger mit guter Kondition nehmen noch den Hausberg der Lienzer, den Spitzkofel (2.717 m), in Angriff.

↑ 1.702 hm ↔ 10,5 km ⌚ 5:30 h

**Etappe 2: Kerschbaumer Alm - Karlsbader Hütte.** Von der Kerschbaumer Alm geht es hinauf zum Kerschbaumer Törl. Knapp vor Erreichen des Törls zweigt ein Steig ab, der in Serpentinien zum Gipfel der Großen Gamswiesenspitze (2.486 m) führt. Der Abstieg erfolgt auf dem gleichen Weg. Nun geht es kurz hinauf zum Kerschbaumer Törl, von wo aus das Tages-Etappenziel – die Karlsbader Hütte – zu sehen ist.

↑ 521 hm ↓ 169 hm ↔ 3,8 km ⌚ 2:30 h

**Etappe 3: Karlsbader Hütte - Große Sandspitze - Karlsbader Hütte.** Tag 3 gilt der Bewältigung des längsten Klettersteiges in den Lienzer Dolomiten, der auf den höchsten Punkt der Berggruppe, auf die Große Sandspitze, führt. Von der Karlsbader Hütte geht es zuerst aufwärts in Richtung Laserzwand. Unter der überhängenden Südwand des Roten Turms vorbei erreicht man die Einstiegsstelle des Panoramaklettersteiges – ein Auf und Ab über sechs Gipfel mit wunderbaren Tief- und Ausblicken beginnt. Hier sind Klettersteigerfahrung und Kondition gefragt. Schwierigkeiten: eine Stelle C/D, sonst B bis C, sehr lang und anstrengend! Die Abstiegsrouten „Ari-Schübel-Weg“ oder „Gebirgsjägersteig“ können, wenn man nur die Große Sandspitze besteigen möchte, auch im Aufstieg begangen werden.

↑ 490 hm ↔ 3,8 km ⌚ 3:45 h

**Etappe 4: Karlsbader Hütte - Hochstadel - Hochstadel Schutzhaus.** Die Etappe startet mit dem Aufstieg zum Laserztörl. Von dort geht es rund 400 hm abwärts zur Lavanter Alm. Anschließend führt ein kurzer Anstieg zunächst auf das Kuhleitentörl. Nach kurzem Ab- und Aufstieg erreicht man, vorbei an bizarren Felsgestalten, das Baumgartnertörl. Der Steig zieht sich nun weiter zum Leitentörl. Die Etappe findet nach einem Abstieg und der Wanderung in einem südseitigen Halbkreis um den Hochstadel herum beim Hochstadel Schutzhaus ihren Abschluss. Bei ausreichender Kondition bietet ein Abstecher auf den Hochstadel (2681 m) ein weiteres Highlight.

↑ 1.125 hm ↓ 1.598 hm ↔ 9,4 km ⌚ 7:00 h

**Etappe 5: Hochstadel Schutzhaus - Bahnhof Nikolsdorf.** Nach einer Nacht im Hochstadel Schutzhaus geht es hinunter über den Zabarot-Leitersteig zur Bahnhaltestelle Nikolsdorf im Drautal. Alternativ zum langen Abstieg kann man sich ein Hüttentaxi vorbestellen.

↑ 50 hm ↓ 1.192 hm ↔ 5,8 km ⌚ 2:30 h

### Hütteninfo

Kerschbaumer Alm ..... T. +43 664 2202725  
[www.kerschbaumer-alm.com](http://www.kerschbaumer-alm.com)  
 Karlsbader Hütte ..... T. +43 664 1426303  
[www.karlsbaderhuette.at](http://www.karlsbaderhuette.at)  
 Hochstadel Schutzhaus ..... T. +43 4710 2778  
[www.hochstadel.at](http://www.hochstadel.at)



# Glocknerkrone

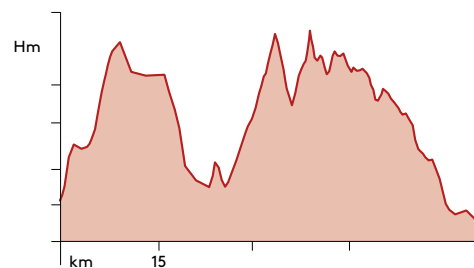
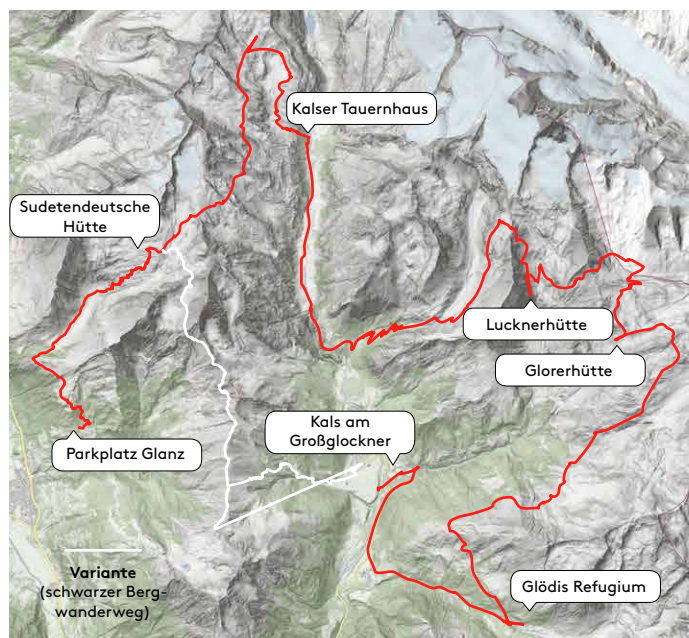
Unterwegs im „Reich des Königs“ Großglockner

Krone deine Weitwander-Wunschliste mit dem Höhenweg Glocknerkrone in Kals. Im Reich des Königs Großglockner wanderst du auf sechs Tagesetappen, rund 60 km durch ein Meer aus berühmten Gipfeln der Ostalpen (durchgängig rote, mittelschwere Bergwege). Der Zustieg ist bei allen Etappen möglich bzw. können die Etappen auch einzeln geplant werden.

Uralte, bergbäuerlich geprägte Kulturlandschaften und die Einsamkeit des Nationalparks Hohe Tauern prägen diesen Weg. Diese Eindrücke erwarten dich: die Edelweißwiese, der Kraftplatz Spinewitrol, Granatspitz-, Glockner- und Schobergruppe und weitläufige Almweiden, wie in einem tibetischen Hochtal.

Die fünf Juwelen der Glocknerkrone, unsere Schutzhütten, belohnen jede Einkehr mit Behaglichkeit, Kulinarik und individuellem Hüttenflair. Die Sudetendeutsche Hütte, das Kaiser Tauernhaus, die Lucknerhütte als Mittelpunkt der Tour, die Glorerhütte und das neue Glödis Refugium, mit Blick auf Glödis, Ganot und Hochschober.

## Streckenprofil



↔ **gesamt: 65.6 km**  
↑ **gesamt: 3.737 hm**  
↓ **gesamt: 3.408 hm**  
🕒 **gesamt: 31 Std.**  
**Etappen: 6**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Lienzer Dolomiten  
weitwandern.osttirol.com | [www.glocknerkrone.at](http://www.glocknerkrone.at)

**Etappe 1: Parkplatz Glanz 1.550 m (per Taxi-Transfer möglich) - Sudetendeutsche Hütte 2.650 m**

Hier beginnt der Einstieg in die inspirierende Bergwelt der Granatspitzgruppe. Mit jedem Schritt tauchst du tiefer in die Natur unseres Nationalparks ein. Durch das Blumenmeer der Edelweißwiese führt der Weg über die weitläufige Äußere Steiner Alm. Nach einem weiten Aufstieg zur Sudetendeutschen Hütte hast du dein Etappenziel erreicht. Die Gipfel der Wellachköpfe, des Nussing- und Gradötzkogels rahmen den letzten Aufstieg imposant ein.

↑ 1.200 hm ↓ 35 hm ↔ 8 km ⌚ 4:30 h



**Etappe 2: Sudetendeutsche Hütte 2.650 m - Kaiser Tauernhaus 1.755 m**

Die Energiequelle Wasser und das Thema Kraftplätze begleiten dich während dieser Etappe. Der Stotz-Wasserfall und der Schwarzsee, wie er, eingebettet in Stein und Fels, still und mystisch ruht, sind zwei markante Erlebnisse auf deinem Weg. Von der Sudetendeutschen Hütte zum Gradötzsattel lohnt sich ein Abstecher auf das nur 100 Höhenmeter oberhalb gelegene Gradötzkees, das sich beeindruckend vom Großen Muntanitz herab erstreckt.

↑ 431 hm ↓ 1333 hm ↔ 12 km ⌚ 5:40 h



**Etappe 3: Kaiser Tauernhaus 1.755 m - Lucknerhütte 2.241 m**

An diesem Punkt bist du dem Glockner am nächsten, spürst seine Macht, auch ohne den Gipfel besteigen zu müssen.

Vom Dorfertal mit seinen uralten Almen und Viehweiden geht es über einen jahrhundertealten, zirbenbewachsenen Steig, über „die Stiegen“ hinauf zur Moaalm. Schottervegetation in der hochalpinen Zone, gemeinsam mit Felsen und Schnee, durchziehen das Teischnitztal in Richtung Stüdlhütte. Mit der Ankunft in der Lucknerhütte hast du die Mitte des Höhenwegs erreicht.

↑ 1.376 hm ↓ 878 hm ↔ 16.2 km ⌚ 8:00 h



**Etappe 4: Lucknerhütte 2.241 m - Glorerhütte 2.642 m**

Das Versprechen des Höhenwegs ist das Durchwandern der Vegetationszonen und hier wird es wiederholt eingelöst. Die Landschaft wird unwirklicher, ursprünglich - hochalpin. Du bist hier im Reich der Murmeltiere, Steinadler, Gämsen, Bartgeier und Steinböcke.

↑ 812 hm ↓ 418 hm ↔ 8 km ⌚ 5:00 h

**Etappe 5: Glorerhütte 2.642 m - Almgasthaus Glödis Refugium**

Auf dieser Etappe sammelst du Eindrücke wie auf einer Reise um die Welt. Du tauchst ab in unglaubliche Landschaftsbilder und erlebst die Stille der einsamen Berggruppe der 3.000er. Die Gezeit ist sicher eine Herausforderung, aber die Einzigartigkeit des Weges wiegt das auf.

↑ 195 hm ↓ 1005 hm ↔ 13.7 km ⌚ 6:00 h

**Etappe 6: Almgasthaus Glödis Refugium - Kals a. Großglockner**

Bei deinem Abstieg durch alte, bäuerlich geprägte Kulturlandschaften, vorbei an alten Höfen und Bauernhäusern, hast du Zeit, langsam den Weg in die Zivilisation zurückzufinden. Von Oberlesach über den Kalser Talrundweg nährst du dich Schritt für Schritt dem Leben im Tal. Es endet, wo es begonnen hat - in Kals, am Fuße des Königs Großglockner.

↑ 91 hm ↓ 625 hm ↔ 8.1 km ⌚ 3:00 h

**Hütteninfo**

- Sudetendeutsche Hütte ..... T. +43 720 347 802  
[www.alpenverein-sudeten.de](http://www.alpenverein-sudeten.de)
- Kaiser Tauernhaus ..... T. +43 664 9857090  
[www.kalser-tauernhaus.com](http://www.kalser-tauernhaus.com)
- Lucknerhütte..... T. +43 4876 8455  
[www.lucknerhuetten.at](http://www.lucknerhuetten.at)
- Glorer Hütte ..... T. +43 664 3032200  
[www.glorer-huetten.at](http://www.glorer-huetten.at)
- Alpengasthof Glödis Refugium T. +43 664 3413189  
[info@glocknerklaenge.at](mailto:info@glocknerklaenge.at)
- Äußere Steiner Alm ..... T. +43 664 353 03 72
- Bergeralm ..... T. +43 664 3077090
- Kals-Matreier-Törl Haus ..... T. +43 680 1163 892
- Salmhütte ..... T. +43 4824 2089
- Stüdlhütte..... T. +43 4876 8209

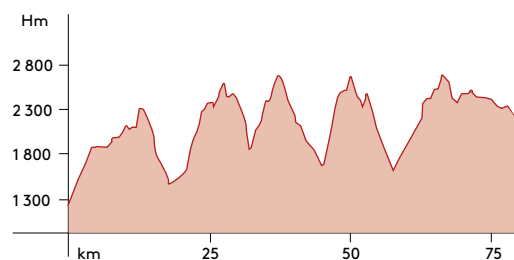


# Herz-Ass Villgratental

„Eine Bergfahrt rund um das Villgratental“ und eine Einladung zu einem besonderen alpinen Berg- und Wandererlebnis. Am Anfang stand eine Schnapsidee, die Umrundung des Villgrater Tales in einem Zug. Das Gefühl in ein Meer von berühmten Gipfel der

Ostalpen einzutauchen und das Hochgebirgstal aus ganz neuen Blickperspektiven zu erleben, hat begeistert. Die Herz-Ass Idee, ein Hochgebirgswanderung für Liebhaber im Herzen der Ostalpen, war geboren.

## Streckenprofil



- ↔ **gesamt: 76 km**
- ↑ **gesamt: 5.750 hm**
- ↓ **gesamt: 4.950 hm**
- 🕒 **gesamt: 34 Std.**
- Etappen: 5**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Innervillgraten  
weitwandern.osttirol.com | [www.herz-ass-villgratental.at](http://www.herz-ass-villgratental.at)



Blick auf Bergpersönlichkeiten in den Hohen Tauern

Die besondere Attraktion des Weges liegt in seiner Führung mitten durch ein alpines Hochgebirge im Grenzraum zwischen Osttirol und Südtirol. Aus der Vogelperspektive betrachtet, malen die rund 50 mächtigen Gipfel der Villgrater Berge ein Herz in die Landschaft, in dessen Mitte die beiden Bergsteigerdörfer Innervillgraten und Außervillgraten liegen, ein Herz, das im Rhythmus der Ostalpen schlägt. Eine gigantische Bergkulisse mit den höchsten und mächtigsten Berggipfeln Österreichs und Südtirols, wie dem Großglockner, mit 3.798 m - der höchste Berg der Alpenrepublik, der mächtige Gebirgsstock des Großvenedigers, die mystischen Zacken der grauen Berge, den Südtiroler Dolomiten mit den sagenhaften Drei Zinnen im Norden und Süden sowie den vom ewigen Eis bedeckten Gipfeln der Zillertaler Alpen und den Gipfeln der Goldberggruppe im Westen und Osten, bilden die sagenhafte Kulisse für ein großes Wanderabenteuer im Villgratental, das Hochbelvedere ersten Ranges.

Die Einzeletappen sind miteinander frei kombinierbar, Etappenvariationen lassen sich aufgrund des gegebenen Mobilitätsangebots auch variabel zusammenstellen.

**Etappe 1: Almenweg zur Herrgottslärche.** Vom Dorfzentrum Außervillgraten bis zur Reiterstube im Winkeltal. Über 9 Almen und hinauf in luftige Höhen. Mittelschwere Wanderung

↑▲ 1.220 hm ↓▲ 980 hm ↔ 17,6 km ⌚ 8 h

**Etappe 2: Über den Salzsteig in das Volkzein.** Von der Reiterstube über den historischen Salzsteig bis zur Volkzeiner Hütte im Winkeltal. Mittelschwere Wanderung

↑▲ 1.190 hm ↓▲ 830 hm ↔ 13,7 km ⌚ 7 h

**Etappe 3: Weg der Quellen und des Wassers.** Von der Volkzeiner Hütte im Winkeltal bis zur Unterstalleralm im Arntal. Mittelschwere Wanderung

↑▲ 840 hm ↓▲ 1.020 hm ↔ 12,5 km ⌚ 6 h

**Etappe 4: Über die Jöcher.** Von der Unterstalleralm im Arntal bis zur Badl Alm in Kalkstein. Mittelschwere Wanderung

↑▲ 1.230 hm ↓▲ 1.270 hm ↔ 12,6 km ⌚ 7 h

**Etappe 5: Grenzlandweg zum Thurntaler Urban:** Von der Badl Alm in Kalkstein bis zum Thurntaler. Mittelschwere Wanderung. Abstieg nach Inner- oder Außervillgraten möglich.

↑▲ 1.250 hm ↓▲ 850 hm ↔ 19 km ⌚ 7 h

Außer dem Herz-Ass Weg gibt es noch 4 weitere Gebirgsparcours rund um die Villgrater Berge: den Königsweg, den Oberweg sowie den Unterweg in Inner- und in Außervillgraten. Weitere Informationen: [www.herz-ass-villgratental.at](http://www.herz-ass-villgratental.at)



### Hütteninfo

Reiterstube .....	T. +43 4843 5188
	<a href="http://www.reiterstube.at">www.reiterstube.at</a>
Volkzeiner Hütte .....	T. +43 664 9888800
	<a href="http://www.volkzeinerhütte.at">www.volkzeinerhütte.at</a>
Unterstalleralm .....	T. +43 676 4224532
Badl Alm .....	T. +43 4843 20026
	<a href="http://www.badl-alm.at">www.badl-alm.at</a>
Marchkinkele Schutzhütte .....	T. +39 320 320 7993
	<a href="http://www.marchhuette.it">www.marchhuette.it</a>
Thurntaler Rast .....	T. +43 664 5110368
	<a href="http://www.thurntaler-rast.at">www.thurntaler-rast.at</a>



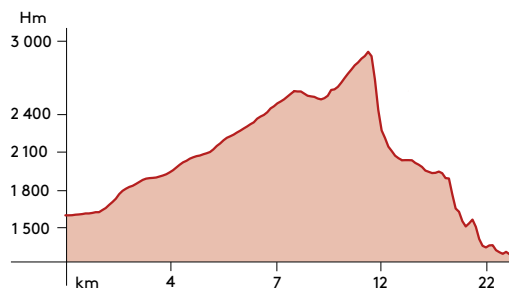
# Hoch-Tirol-Trail

Aufstieg Vorderes Umbalkees

Grenzüberschreitende Mehrtageswanderung von Südtirol nach Osttirol. Der Hoch-Tirol-Trail verbindet in drei Etappen die Südtiroler Ortschaft Prettau im Ahrntaler Talschluss mit der Ortschaft Prägraten am Großvenediger in Osttirol. Der Weg durchquert in Südtirol den Naturpark Rieserferner-Ahrn und in Osttirol den Nationalpark Hohe Tauern. Auf rund 28 Kilometern Weglänge werden von Südtirol aus 1490 Höhenmeter im Aufstieg und 1000 Höhenmeter im Abstieg überwunden.

Als Stützpunkte dienen auf der Südtiroler Seite die 2.603 Meter hoch gelegene Lenkjöchlhütte, während man auf der Osttiroler Seite die Clarahütte – auf 2.038 m gelegen – als Übernachtungsmöglichkeit vorfindet. Die Hüttenzustiege sind auf beiden Seiten vielbesuchte Wanderziele. Zwischen den beiden Hütten führt der Hoch-Tirol-Trail durch eine ruhige und wilde Gegend. Die An- und Rückfahrt zum Ausgangs-, bzw. zum Endpunkt des Weges erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

## Streckenprofil



- ↔ **gesamt: 27,8 km**
- ↑ **gesamt: 1.670 hm**
- ↓ **gesamt: 2.000 hm**
- 🕒 **gesamt: 12,5 Std.**
- Etappen: 3**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Prägraten am Großvenediger  
weitwandern.osttirol.com | [www.hochtiroltrail.at](http://www.hochtiroltrail.at)





### Etappe 1: Kasern (Prettau) - Lenkjöchlhütte (2.603m).

Vom großen Parkplatz in Kasern (Prettau) geht es ein kurzes Stück abwärts Richtung Ahr und zu einem großen Schilderbaum. Die Lenkjöchlhütte ist beschildert. Dem Weg entlang der Bergwiesen taleinwärts folgen bis sich der Weg in der Nähe der Wallfahrtskirche „Heilig Geist“ mit der Fahrstraße trifft. Der Beschilderung zur Lenkjöchlhütte rechts abwärts folgen. Nach dem Überqueren der Ahr links abbiegen (Beschilderung). Weiter geht es über den Wirtschaftsweg gleichmäßig aufwärts zur Labesaualm. Der anschließende Aufstieg erfolgt über den schön angelegten und angenehm zu begehenden Weg durch das Windtal, bis man kurz unterhalb der Lenkjöchlhütte auf eine Weggabelung trifft. Rechts weitergehen (Beschilderung Lenkjöchlhütte) und kurz zur Hütte aufsteigen.

↑ 1.000 hm ↔ 7,5 km ⌚ 4:00 h

### Etappe 2: Lenkjöchlhütte (2.603m) - Clarahütte (2.038m).

Von der Lenkjöchlhütte (Beschilderung Vorderes Umbaltörl) steigt man über den Zustiegsweg bis zur Weggabelung ab. Dort geht es geradeaus weiter, der Beschilderung folgend, zum Vorderen Umbaltörl. Über den gut gewarteten und zum Teil neu angelegten Weg aufwärts bis zur Abzweigung. Ein kurzer Abschnitt des Weges unterhalb der Kreuzung ist zusätzlich mit Ketten gesichert. Bei der Gabelung rechts weiter gehen (Wegschild „Vorderes Umbaltörl“). Der Weg verläuft am Westhang des Ahrnerkopfes bis zum Vorderen Umbaltörl (Wegweiser Clarahütte). Auf der Rückseite der Scharte über Steigspuren (der Weg ist nicht leicht erkennbar) vorsichtig absteigen. Bis zum Philipp-Reuter-Biwak ist bei der Wegfindung große Aufmerksamkeit gefordert. Man muss immer wieder nach den Markierungen suchen und einer Steigspur folgen. Ab dem Philipp-Reuter-Biwak (Wegschild Clarahütte) wird der Weg zu einem bequemen Wiesensteig, wobei einige Abschnitte des Weges sehr steil und ausgewaschen sind. Bei der

ersten Weggabelung kurz nach dem Biwak rechts weiter und zur Isel absteigen. Über die Brücke und weiter zur Clarahütte.

↑ 490 hm ↓ 1.070 hm ↔ 7,5 km ⌚ 4:30 h

### Etappe 3: Clarahütte (2.038m) - Prägraten am Großvenediger (1.300m).

Von der Clarahütte dem Isel-Trail durch das Umbaltal auswärts folgen. Bei einer Weggabelung geradeaus, vorbei an der Ochsnerhütte, um etwas später zur Isel abzustiegen. Über die Brücke und über den zum Teil steilen Fahrweg bis zur nächsten Weggabelung weiter und links abbiegen (Schild „Umbalfälle“). Entlang der Wasserfälle abwärts zu bis zu einer weiteren Weggabelung (Beschilderung „Waldweg Prägraten“) kurz vor der Isli-zeralm wandern. Es folgt ein kurzer Anstieg, bevor es wieder abwärts Richtung Ströden geht. Kurz vor dem Weiler zweigt rechts der Wanderweg ab. Die Isel überqueren und dem Weg folgen, der etwas später durch die „Gloschlucht“ mit beeindruckenden Wasserfällen führt. Bei der Weggabelung in unmittelbarer Nähe der Isel rechts halten. Kurz aufwärts und über die Bergwiesen und durch den Wald zur nächsten Weggabelung. Dort geht es links weiter bis in die Ortschaft Hinterbichl in Prägraten am Großvenediger. Von dort folgt man dem Weg direkt der Isel entlang bis nach Prägraten am Großvenediger.

↑ 180 hm ↓ 930 hm ↔ 12,8 km ⌚ 4:00 h

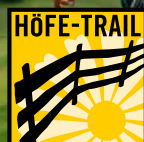
### Hütteninfo

Lenkjöchlhütte ..... T. +39 334 8854207

[www.lenkl.com](http://www.lenkl.com)

Clarahütte ..... T. +43 664 9758893

[virgental.at/clarahuette](http://virgental.at/clarahuette)



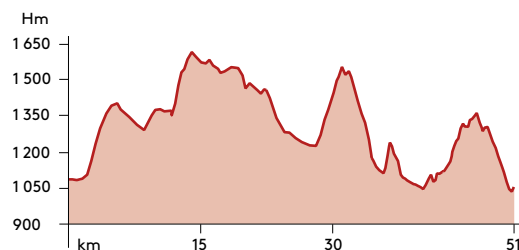
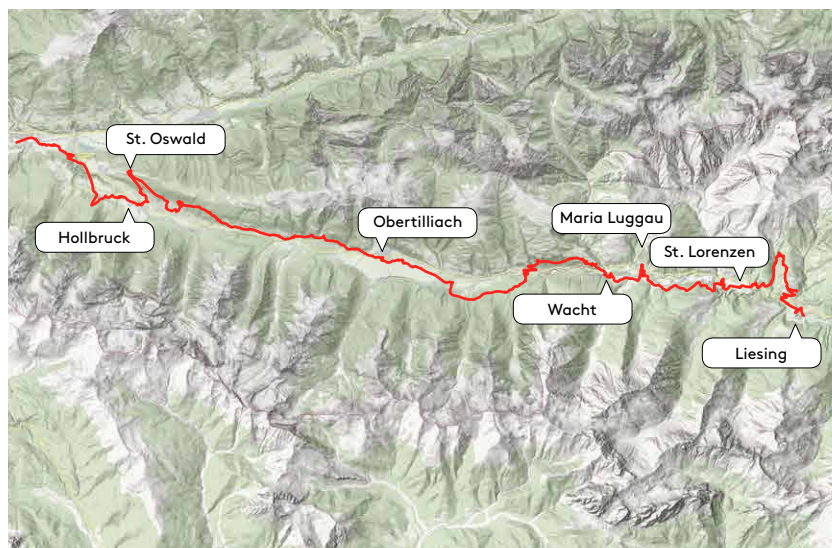
# Höfe Trail

Der Höfe Trail Osttirol führt durch die bergbäuerliche Kulturlandschaft des Tiroler Gail- und Lesachtals. „Nah am Leben“ ermöglicht er Begegnungen mit den Menschen, die in und mit dieser intakten und abwechslungsreichen Landschaft werken und wirken.

Hat man den Zustieg von Sillian ins Tiroler Gail- und Lesachtal geschafft, führt der Höfe Trail Osttirol in 5 Etappen auf etwa 50 km

durch eine besonders reizvolle, weitgehend von Menschenhand geschaffene Landschaft. Über Mähwiesen, voll mit unzähligen Blütenpflanzen, hindurch durch sorgsam gepflegte Lärchwiesen geht es unschwierig auf alten Pfaden von Hof zu Hof. Die kurzen und talnahen Tages-Etappen von durchschnittlich nur 10 km zwischen den Gemeinden Kartitsch, Obertilliach, Untertilliach, Liesing und St. Lorenzen laden zum Verweilen und Genießen ein.

## Streckenprofil



- ↔ **gesamt: 50.6 km**
- ↑ **gesamt: 1.963 hm**
- ↓ **gesamt: 1.969 hm**
- 🕒 **gesamt: 16,5 Std.**
- Etappen: 5**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Obertilliach  
weitwandern.osttirol.com | [www.hoefetrail.at](http://www.hoefetrail.at)

Eine besondere Möglichkeit, noch tiefer in das Miteinander von Mensch und Natur einzutauchen, bieten die „Hoferlebnisse“ bei ortsansässigen Bäuerinnen und Bauern entlang des Trails. Zu definierten Zeiten ist der Besucher eingeladen, an der klugen und nachhaltigen Bewirtschaftung im Einklang mit der Natur, die im Tiroler Gail- und Lesachtal seit Generationen die Grundlage des Wirtschaftens ist, teilzuhaben.

**Hoferlebnisse:** Bitte informiere dich bei der Tourismusinformation Obertilliach oder über das offizielle Höfe Trail Buchungszentrum, wann man „zukehren“ kann und bucht so euer Hoferlebnis! Die Hoferlebnisse sind nur nach Voranmeldung und zu den vorgesehenen Terminen möglich.



### Etappe 1: Sillian - Kartitsch

Von Sillian über den Weiler Hollbruck, führt uns der Weg erst durch Wald und dann am Wiesenrand oberhalb der Höfe auf der „Kartitscher Schattseite“ entlang. Der Weg folgt dann dem Gailbach und führt an den ehemaligen Mühlen der „Gail-Höfe“ und der „Wies-Höfe“ vorbei. Ein kurzer Abstecher zur Walcher-Mühle lohnt sich, diese Mühle ist noch betriebsbereit. Weiter geht es auf die „Sonnseite“ Richtung St.Oswald und von dort weiter durch kleinstrukturierte und landschaftlich reizvolle Kulturlandschaft über den Wiesenweg nach Kartitsch.

↑ 551 hm ↓ 260 hm ↔ 11,7 km ⌚ 3:00 h

### Etappe 2: Kartitsch - Obertilliach

Von Kartitsch hinaus geht es auf die Sonnseite Richtung Innerlarch und dann oben am Waldrand entlang Richtung Kartitscher Sattel. Hier führt die Route durch die malerischen Lärchwiesen. Der Weg folgt ab hier dem Verlauf des „alten Kirchsteigs“ weiter an den Höfen vorbei, ehe er ober Inderst in den Wald und leicht abwärts Richtung Obertilliach führt.



Über den Ortsteil Rodarm gelangt man ins „Obertillga“ Dorfzentrum mit seinen dicht an dicht stehenden alten Höfen.

↑ 435 hm ↓ 323 hm ↔ 10,8 km ⌚ 3:45 h



### Etappe 3: Obertilliach - Wacht

Über die Dorfer Felder geht es von Obertilliach Richtung Untertilliach. Vorbei an Huben und Aue - der Gail entlang. Von hier aus öffnet sich erstmals der Blick hinaus ins Lesachtal.

↑ 444 hm ↓ 718 hm ↔ 12 km ⌚ 4:15 h

### Etappe 4: Wacht - St. Lorenzen

Mit Start im kleinen Weiler Wacht geht es nach Osten bis zur Doppelmühle, wo Du bereits in Kärnten angelangt bist. Der Höfe Trail führt weiter zum Mühlenweg in Maria Luggau. Den Mühlen entlang, vorbei an traditionellen Lesachtaler Bauernhäusern und Bauernhofensembles, geht es schlussendlich bis nach St. Lorenzen.

↑ 225 hm ↓ 289 hm ↔ 8,1 km ⌚ 2:45 h



### Etappe 5: St. Lorenzen - Liesing

Die 5. und letzte Etappe des Höfe Trails beginnt direkt in St. Lorenzen im Lesachtal und führt, über landschaftlich reizvolle Ortschaften schließlich in das Dorf Liesing, wo Deine Etappe wie auch des gesamte Höfe Trail endet.

↑ 308 hm ↓ 379 hm ↔ 8 km ⌚ 3:00 h



# Iseltrail

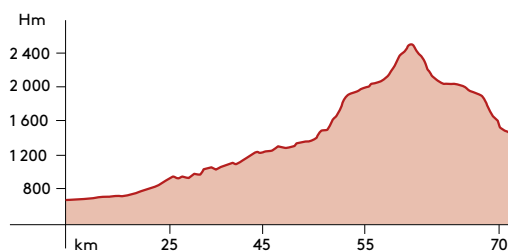
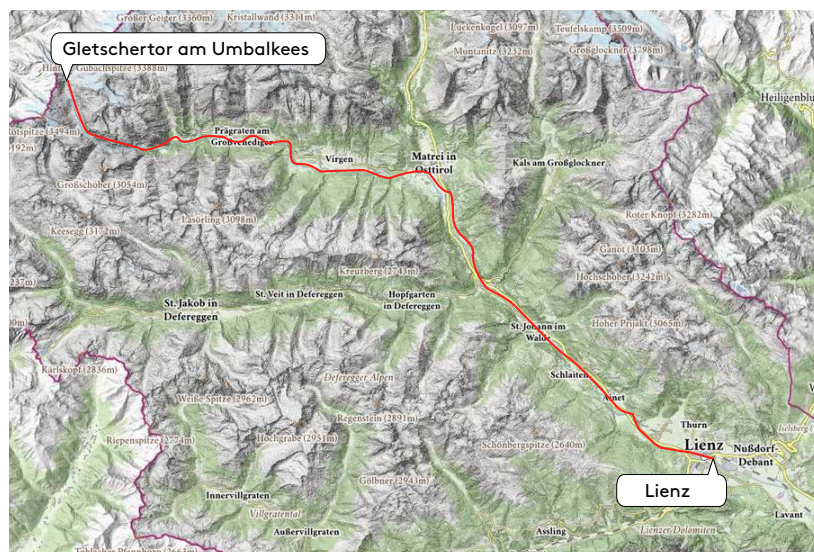
Etappe 1 am Iseltrail

Genusswandern am längsten noch frei fließenden Gletscherfluss der Alpen - von der sonnigen Dolomitenstadt Lienz im grünen Talboden bis zum arktischen Gletschertor im Nationalpark Hohe Tauern. Ob Naturliebhaber, Genusswanderer, Wildnisfan oder Hitzeflüchter: Folge deinem Fluss.  
 Begehbar auf dreierlei Art: entweder mit einer fixen Unterkunft und Zu- bzw. Rückfahrt von den Etappenstarts bzw. -zielen mit öffentlichen Bussen - kostenlose Nutzung mit der Gästekarte.

Weiters ist eine Wanderung von Teilstrecke zu Teilstrecke mit wechselnden Unterkünften entlang der Strecke möglich. Details und Information in der Tourismusinformation Osttirol.

Alternativ kann man noch mit Zelt - von Campingplatz zu Campingplatz wandern. Achtung: Letzte Etappe: Übernachtung auf der Clarahütte mit Vorreservierung.

## Streckenprofil



- ↔ **gesamt: 73,5 km**
  - ⬆️ **gesamt: 2.120 hm**
  - ⬆️ **gesamt: 1.380 hm**
  - 🕒 **gesamt: 22 Std.**
- Etappen: 5**



Osttirol Information  
[weitwandern.osttirol.com](http://weitwandern.osttirol.com) | [www.iseltrail.at](http://www.iseltrail.at)



**Etappe 1: Lienz - St. Johann im Walde.** Der Iseltrail beginnt in der Dolomitenstadt Lienz (bei der Mündung der Isel in die Drau) und begleitet zunächst die eher ruhig fließende untere Isel bis nach St. Johann im Walde.

↑ 80 hm ↓ 12 hm ↔ 16,1 km ⌚ 4:30 h

**Etappe 2: St. Johann im Walde - Matrei in Osttirol.** Von St. Johann im Walde geht es weiter Richtung Huben, wo man die Isel über eine Fußgängerbrücke kreuzt und weiter nach Feld wandert. Oberhalb von Huben wird das Iseltal enger und die Isel wilder. Die Katarakte bei Feld sind erste Vorboten der kraftvollen, alpinen Isel im Oberlauf. Nach Feld geht es über den Klauswald weiter nach Matrei in Osttirol - das Ziel der 2. Etappe.

↑ 227 hm ↓ 45 hm ↔ 14,5 km ⌚ 4 h

**Etappe 3: Matrei in Osttirol - Prägraten am Großvenediger.** Nach dem Matreier Becken verengt sich das Tal, die Isel zeigt ihre ungestüme Seite: wuchtige Katarakte und teilweise unzugängliche Schlucht-Wildnis unter steil aufragenden Bergen. Der Iseltrail führt zunächst überwiegend durch Wälder auf der Schattenseite des Tales, was an heißen Sommertagen angenehme, kühle Wald- und Bergluft verspricht. Das Bergdorf Virgen schmiegt sich in den von Wiesen und Hecken dominierten Südhang des „Virgentales“. Ein Dorfabstecher lohnt sich auf jeden Fall - dort befindet sich auch das Iseltrail-Infobüro.

Der Weg talaufwärts führt dann an den Rand der dramatischen Iselschlucht zwischen Welzelach und Bobojach. Oberhalb der Iselschlucht beruhigt sich der Fluss (vorübergehend) wieder und man gelangt zum Etappenziel - Prägraten am Großvenediger.

↑ 556 hm ↓ 119 hm ↔ 16,1 km ⌚ 5 h

**Etappe 4: Prägraten am Großvenediger - Clarahütte.** Von Prägraten wandert man hinunter zur Dorferbrücke, und setzt dann die Wanderung entlang der Isel bis Hinterbichl fort. Gut zwei Kilometer nach Hinterbichl zeigt die Isel wieder ihr wildes Gesicht. Bei Ströden mündet der Iseltrail in die Fahrstraße, die zu den berühmten Umbalfällen und zur Isplitzeralm führt. Die Umbalfälle sind das Tor in die hochalpine Wildnis des Nationalparks Hohe Tauern. Oberhalb der Katarakte verschwinden die Spuren der Zivilisation zusehends: Weite, baumlose Hochtäler und von den Höhen herab leuchtende Gletscher beherrschen die Szenerie auf dem Weg zur Clarahütte.

↑ 765 hm ↓ 12 hm ↔ 11,3 km ⌚ 4:30 h

**Etappe 5: Clarahütte - Gletscherzunge am Umbalkees - Parkplatz Ströden.** Von der Clarahütte verläuft der Iseltrail zunächst über weite, blumenreiche alpine Matten. Über eine Steilstufe, die noch vor wenigen Jahrzehnten vom Gletscher bedeckt war, gelangt man in die arktische Klimazone. Schließlich erreicht man den „Geburtsort“ der Isel bei der Gletscherzunge des Umbalkees, unter der Dreiherrnspitze (3499m).

Der Rückweg bis zum Parkplatz Ströden (Gratis-Busverbindung) sollte nicht unterschätzt werden: Für die 12 Kilometer und 1000 Höhenmeter im Abstieg muss man gut drei Stunden Gehzeit berechnen.

↑ 475 hm ↓ 12 hm ↔ 16,1 km ⌚ 5:30 h

### Hütteninfo

Clarahütte ..... T. +43 664 9758893  
virgental.at/clarahuette



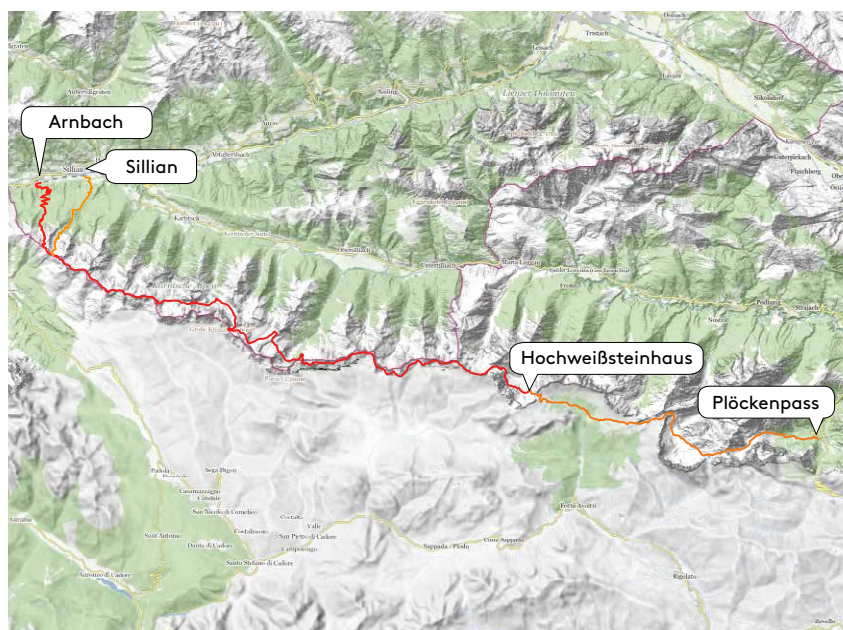
# Karnischer Höhenweg

Obstanserseehütte

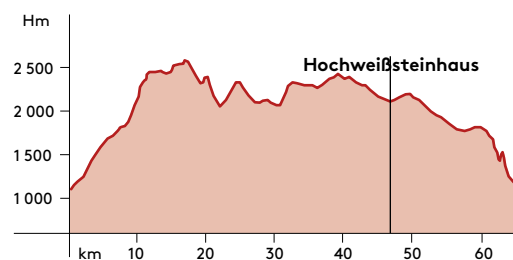
Der Karnische Höhenweg, auch „Friedensweg“ (KHW 403) genannt, führt den gesamten Karnischen Kamm entlang, der an der Grenze zwischen Österreich und Italien verläuft. Der Karnische Höhenweg, der eine Gesamtlänge von über 150 km aufweist, kann in 8 Tagesetappen bewältigt werden. Allerdings erstrecken sich die Etappen über zum Teil große Distanzen. Werden zusätz-

lich Gipfelbesteigungen (z.B. Großer Kinigat, Porze, Hohe Warte) angestrebt, empfiehlt sich eine 2- bis 3-tägige Verlängerung der Tour. Die folgende Beschreibung umschließt den Westteil des Weges von Arnbach bzw. Sillian bis zur Porzehütte. Der gesamte Karnische Höhenweg führt dann noch weiter über den Plöckenpass bis Thörl-Maglern in Kärnten.

## Streckenprofil



### Arnbach - Plöckenpass



### Arnbach - Hochweißsteinhaus

- ↔ **gesamt: 48 km**
- ↑ **gesamt: 4.214 hm**
- 🕒 **gesamt: 23 Std.**
- Etappen: 4**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Hochpustertal  
weitwandern.osttirol.com | [www.karnischer-hoehenweg.com](http://www.karnischer-hoehenweg.com)



Der offizielle Zustieg zum Karnischen Höhenweg führt vom Alpenhotel Weitlanbrunn (Weiler Arnbach) über einen breiten Forstweg und später über einen Steig (Heimatsteig) bis zur Sillianer Hütte. Wir empfehlen jedoch einfachere, aber etwas längere Variante über die Leckfeldalm zur Sillianer Hütte.

**Etappe 1: Arnbach - Sillianer Hütte (über Heimatsteig)**

↑ 1.350 hm ↔ 9,5 km ⌚ 4 h

**bzw. Sillian - Leckfeldalm - Sillianer Hütte**

↑ 1.350 hm ↔ 10,5 km ⌚ 5 h

Der Forststraße (Weg Nr. 471 - südlich vom Bahnhof Sillian) in Schleifen bis zur Leckfeldalm folgen (Gehzeit ca. 2,5 Std.). In Richtung Sillianer Hütte setzt der breite Weg vorerst steil fort und schlängelt sich hinauf zum Karnischen Kamm. Zur längst schon sichtbaren Sillianer Hütte steigt man über den Leckfeldsattel ab und am Kamm noch ca. 10 min empor.

Eine Fahrt mit dem Hüttentaxi zur Leckfeldalm bietet sich an.  
Hüttentaxi: T. +43 664 3412813

**Etappe 2: Sillianer Hütte - Obstansersee Hütte**

Aufstieg von der Leckfeldalm, vorbei an der Sillianer Hütte und dort folgen wir dem gut ausgeschilderten Weg Nr. 403 Richtung Osten, vorbei am Hornischegg und an der Hollbrucker Spitze bis zum Hochgräntensee. An seinem Nordufer befindet sich ein Kriegerfriedhof. Mehrere Kehren bergauf umgehen wir nordseitig den Gipfel der Demut weiter bis zum Gipfel des Eisenreichs. Kurz danach zweigt der Weg 403 links zur Obstansersee Hütte ab.

↑ 503 hm ↔ 8,7 km ⌚ 4,5 h

**Etappe 3:**

**Obstansersee Hütte - Filmoor-Standschützenhütte - Prozehütte**  
Von der Obstansersee Hütte folgt der Karnische Höhenweg gut markiert zuerst steil bergauf auf die Pfannspitze und von dort

weiter an der Kleinen und Gr. Kingiat. Kurz nach der Gr. Kingiat steigt man zur Filmoor Standschützenhütte ab. Nach einer Stärkung geht es weiter zum oberen Stuckensee bis zur Porzehütte.

↑ 1.059 hm ↔ 12,7 km ⌚ 6 h

**Etappe 4: Porzehütte - Hochweißsteinhaus.** Die längste Etappe im Karnischen Höhenweg: Hier ist Kondition gefragt, da es keine kurzen Abstiegsmöglichkeiten gibt. Von der Porzehütte hoch zum Tilliacher Joch, von dort über den Reiterkarspitz und den Hochspitz bis zum Luggauer Törl und schließlich zum Hochweißsteinhaus.

↑ 1.302 hm ↔ 16,9 km ⌚ 8 h

Vom Hochweißsteinhaus kann man entweder ins Tal nach Frohn/Lesachtal absteigen, oder den Karnischen Höhenweg (in weiteren 5 Etappen) fortsetzen: Hochweißsteinhaus - Wolayersee Hütte - Zollnersee Hütte - Nassfeld - Dolinzaalm - Thörl-Maglern

**Hütteninfo**

- Porzehütte ..... T. +43 664 99112934  
[www.alpenverein.at/porzehuette](http://www.alpenverein.at/porzehuette)
- Leckfeldalm..... T. +43 664 3412813  
[www.leckfeldalm.at](http://www.leckfeldalm.at)
- Sillianer Hütte..... T. +43 664 5323802  
[www.alpenverein.at/sillianerhuette](http://www.alpenverein.at/sillianerhuette)
- Obstansersee Hütte ..... T. +43 4848 5422  
[www.alpenverein.at/obstanserseehuette](http://www.alpenverein.at/obstanserseehuette)
- Filmoor-Standschützenhütte ..... T. +43 664 1127153  
[www.alpenverein.at/filmoorstandschoetzenhuette](http://www.alpenverein.at/filmoorstandschoetzenhuette)
- Hochweißsteinhaus ..... T. +43 676 7462886  
[www.alpenverein.at/hochweissteinhaus](http://www.alpenverein.at/hochweissteinhaus)



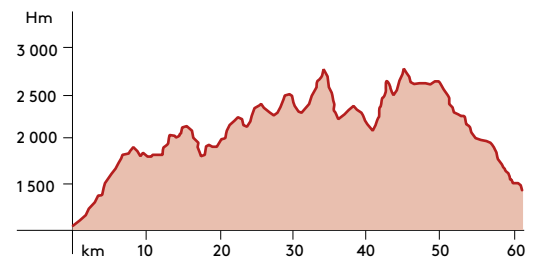
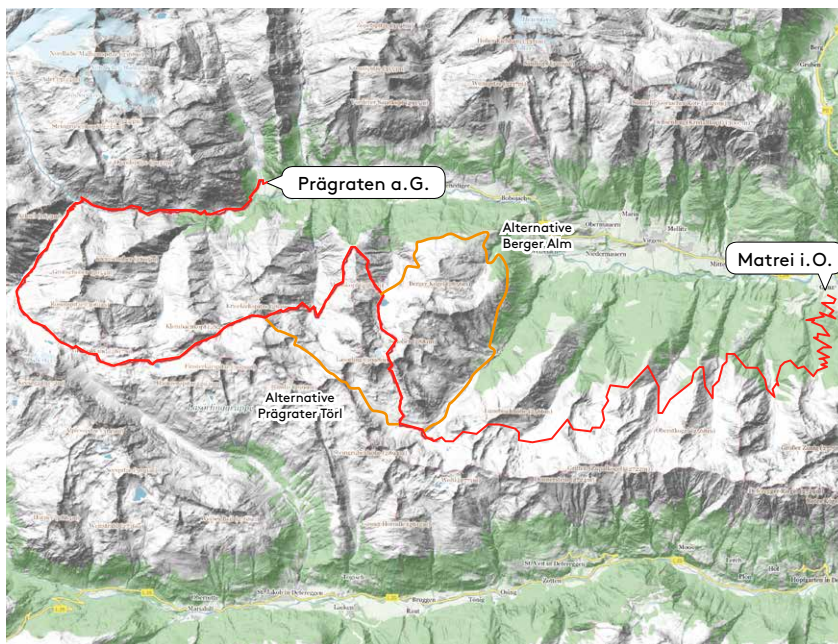
# Lasörling Höhenweg

Zupalseehütte

Hoch in der nord-westlichen Bergumrahmung Osttirols erstreckt sich der Lasörlingkamm mit Wald, Almen, Karen, Halden und formenreichen Berggipfeln. An der östlichen Stirn des Bergkamms erhebt sich der Große Zunig, am westlichen Kammende ragt der Großschober auf. Die Lasörlinggruppe ist die Namensgeberin dieses Weitwanderweges zwischen Matri i.O. und Prägraten a.G.

bzw. dem Defereggeng- und dem Virgental. Der Aufstiegsweg führt unter hohen, alten Lärchen hindurch. Oberhalb der Waldgrenze sind die Ausblicke zeitweise fast grenzenlos. Von jeder Hütte gibt es die Möglichkeit, ins Tal abzusteigen. Gute Kondition, Trittsicherheit und geeignete Bergausrüstung sind auf dem Lasörling Höhenweg unverzichtbar.

## Streckenprofil



- ↔ **gesamt: 57 km**
- ↑ **gesamt: 3.740 hm**
- ↓ **gesamt: 3.510 hm**
- 🕒 **gesamt: 25 Std.**
- Etappen: 6**



Osttirol Information  
Tourismusinformation NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol  
weitwandern.osttirol.com | virgentaler-huetten.at





Panoramablick der Lasörlinghütte

**Etappe 1: Matrei i. O. - Zunigalm - Wetterkreuzhütte - Zupalseehütte.** Ausgehend vom Guggenberg in Matrei i.O. erreicht man durch einen schönen Bergwald die Zunigalm. Über den Bärensteinweg gelangt man zum Zunigbach und erreicht über Hanglichtungen den geschlossenen Wald. Ein kurzes Stück Forststraße, die wieder in einen Steig übergeht, leitet uns zur Arnitzalm. Der Höhenweg führt in nordwestlicher Richtung über längere Taleinschnitte zur Wetterkreuzhütte. Von der Wetterkreuzhütte geht es noch zur Zupalsee Hütte mit Übernachtungsmöglichkeit. ↑ 1.630 hm ↓ 470 hm ↔ 18,5 km ⌚ 8:00 h

Die Wetterkreuzhütte ist von Virgen auch mit dem Hüttentaxi erreichbar und kann somit als alternativer Start für die erste Etappe gewählt werden. ↑ 244 hm ↔ 4 km ⌚ 1:30 h

**Etappe 2: Zupalseehütte - Lasörlinghütte.** Von der Zupalseehütte führt der Weg weiter durch den Zupaltrug in den Steinkaastrog (Hirtenhütte), am gleichnamigen See vorbei, leicht ansteigend auf die Merschenhöhe. Von dort steigt man zur Gumpenlacke ab, und nach Überquerung des Mullitzbaches und einem kurzen Gegenanstieg ist die Lasörlinghütte erreicht.

↑ 290 hm ↓ 290 hm ↔ 6,5 km ⌚ 3:00 h

**Etappe 3: Lasörlinghütte - Bergersee Hütte.**

Der Normalweg verläuft nach der Lasörlinghütte zunächst über das Berger Törl (hier können auch im Sommer noch Schneefelder liegen) bis zur Bergersee Hütte.

Im Frühsommer empfiehlt sich die alternative Route von der Lasörlinghütte talauswärts zur Berger Alm und anschließend zur Bergersee Hütte oder aber die anspruchsvolle Alternative für geübte Berggeher über das Prägrater Törl.

↑ 505 hm ↓ 615 hm ↔ 5,1 km ⌚ 3:30 h

**Etappe 4: Bergersee Hütte - (Lasnitzenhütte) - Neue Reichenberger Hütte.**

Der Weg führt von der Hütte in nordwestl. Richtung auf den höchsten Punkt der „Zopatnitzenalm“, wohl einem der schönsten Ausblicke auf die Dreitausender der Venedigergruppe. Von dort geht es hinunter ins Lasnitzental. Bei der Weggabelung - 15 Min. oberhalb der Lasnitzenhütte - überquert man den Lasnitzenbach, und steigt zur Michltalscharte auf. Im Abstieg ist nach kurzer Zeit der Kleinbachboden erreicht, den man in südwestl. Richtung verlässt und zur Roten Lenke aufsteigt. Wer noch genug Kraft hat, kann mit

einem kurzen Aufstieg auf die Gösleswand (2.912) m den Wandertag mit einem Gipfelerlebnis krönen. Der Abstieg zum Bödensee und zur Hütte ist dann nur noch von kurzer Dauer.

↑ 1.070 hm ↓ 670 hm ↔ 10,3 km ⌚ 5:30 h

**Etappe 5: Neue Reichenberger Hütte - Clarahütte**

Ab der Neuen Reichenberger Hütte wandert man auf den Senftenböden in Richtung Daberlenke. Vorbei am Dabersee und entlang einer Seitenmoräne steigt man ins Dabertal ab. Auf den Kehren eines Flankenpfades erreicht man hier die Isel im Umbaltal, um dann am Gegenhang zum Lassensteig aufzusteigen. Von hier aus geht es taleinwärts zur Clarahütte.

↑ 220 hm ↓ 770 hm ↔ 9,7 km ⌚ 4:00 h

**Etappe 6: Clarahütte - Ströden/Prägraten a.G.**

Dem Umbaltal, das mit den beiden Gefällestopfen und dem Waserschaupfad „NaturKraftWeg“ abwärts folgend, führt die Route bis zur Islitzer Alm, von wo aus man zum Etappenende, dem Parkplatz Ströden/Prägraten, gelangt.

Es gibt auch die Möglichkeit, die Pferdekutsche bis Ströden zu nehmen. Von Ströden und Hinterbichl fahren Postbusse der Linie 951 zurück zum Ausgangspunkt in Matrei in Osttirol.

↓ 620 hm ↔ 7 km ⌚ 2:30 h

**Hütteninfo**

- Zunigalm ..... T. +43 664 9059063
- Zupalseehütte..... T. +43 650 5457402  
[www.alm-ferienhaus.com](http://www.alm-ferienhaus.com)
- Lasörlinghütte ..... T. +43 664 1214045  
[www.lasoerlinghuette.com](http://www.lasoerlinghuette.com)
- Berger Alm ..... T. +43 660 5426312
- Bergersee Hütte ..... T. +43 664 4338333  
[www.bergerseehuette.at](http://www.bergerseehuette.at)
- Lasnitzen Hütte ..... T. +43 4877 5267  
[www.lasnitzenhuette.at](http://www.lasnitzenhuette.at)
- Neue Reichenberger Hütte..... T. +43 4873 5580  
[www.neue-reichenbergerhuette.at](http://www.neue-reichenbergerhuette.at)
- Clarahütte ..... T. +43 664 9758893  
[virgental.at/clarahuette](http://virgental.at/clarahuette)
- Islitzer Alm ..... T. +43 664 9759790  
[www.islitzeralm.at](http://www.islitzeralm.at)
- Taxi Wetterkreuzhütte: T. +43 650 545 7402



# Lasörlingtreck

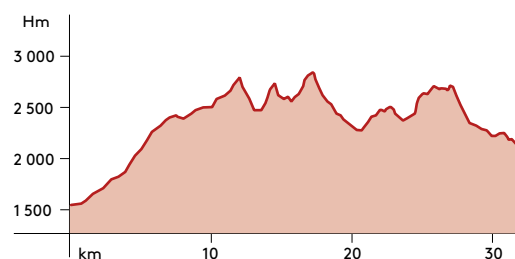
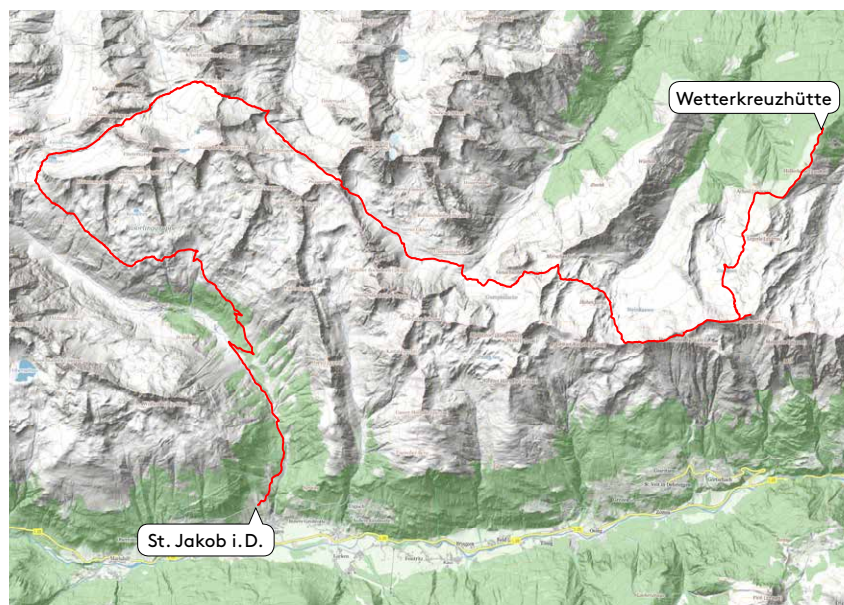
Neue Reichenberger Hütte

Ein einzigartig reizvolles Bergland dunkler Felsgipfel, heller Gewässer und besonders farbenstarker Bergflora: Das erwartet die Wanderer auf dem Lasörlingtreck in Osttirol, der die Lasöringgruppe zwischen Defereggental und Virgental überquert. Der Treck lädt als mittelschwere Tour ins Herz des National-

parks Hohe Tauern ein und lässt die Wanderer drei Tage lang Alltag und Hektik vergessen.

Das intensive Erleben der unverfälschten Natur, die Stille der Bergwelt und die Möglichkeit, im Rhythmus der eigenen Schritte zum Ausgleich zwischen innerer und äußerer Natur zu fin-

## Streckenprofil



↔ **gesamt: 32,6 km**

↑ **gesamt: 2.560 hm**

↓ **gesamt: 2.010 hm**

🕒 **gesamt: 15 Std.**

**Etappen: 3**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Defereggental  
weitwandern.osttirol.com



den, faszinieren. Gemütliche Hüttenübernachtungen, Kam-  
müberschreitungen und wunderbare Panorama-Rundblicke in  
die Wunderwelt der Hohen Tauern hinterlassen garantiert blei-  
bende Eindrücke. Von Hütte zu Hütte und von Tal zu Tal – der  
Lasörlingtreck ist ein echtes Erlebnis, wobei gute Kondition und  
Bergausrüstung als Voraussetzungen für das Gelingen dieser  
Trekkingtour gelten.

#### **Etappe 1:**

##### **St. Jakob in Deferegggen - Neue Reichenberger Hütte**

Die Wanderung startet in St. Jakob/Außerberg. Beim Anstieg  
über die Sonnseite wandert man durch ein einzigartig reizvol-  
les Bergland dunkler Felsgipfel, heller Gewässer und besonders  
farbenprächtiger Bergflora – begleitet vom Blick auf die mäch-  
tigen Berge der Lasörlinggruppe. Nördlich befindet sich das  
ehemalige Bergbaugelände, wo früher Erze geschürft wurden.  
Von hier lohnt ein Abstecher zu den Knappenhäusern. Über den  
flachen Höhenweg hoch oberhalb der Trojer Almen geht es wei-  
ter zur Neuen Reichenberger Hütte – dem ersten Etappenziel.

↑▲ 1.050 hm ↓▲ 30 hm ↔ 10,6 km ⌚ 4:30 h

Wer noch Kondition und Kraft genug hat, der kann sich an den  
Aufstieg des Hüttenberges, der turmartig aufragenden Gösles-  
wand (2.913 m) wagen.

#### **Etappe 2:**

##### **Neue Reichenberger Hütte - Prägrater Törl - Lasörlinghütte**

Von der Neuen Reichenberger Hütte führt die Route weiter  
über die Rote Lenke, den Kleinbachboden und das Prägrater  
Törl zur Lasörlinghütte.

Der Abstieg von der Roten Lenke führt durch ein wild zerklüf-  
tetes Areal mit großen Felsblöcken zum Kleinbachboden und

danach wieder bergauf zum Prägrater Törl. Nach dem Abstieg  
über das Glaurit erreicht man den Endpunkt der heutigen  
Etappe, die Lasörlinghütte.

↑▲ 770 hm ↓▲ 1.050 hm ↔ 10 km ⌚ 5:30 h

#### **Etappe 3: Lasörlinghütte - Zupalkogel - Zupalseehütte - Wetterkreuzhütte**

Die letzte Etappe führt uns noch einmal hoch hinaus. Vorbei  
an der Gumpenlacke und oberhalb des Steinkaastales erreicht  
man den Speikboden. Hier ist die Aussicht grandios: Nach Sü-  
den hin reicht der Blick über das Defereggental, weiter über  
die Deferegger Alpen bis hin zu den Kalkriesen der Dolomiten.  
Im Norden faszinieren die mächtigen, vergletscherten Drei-  
tausender der Venedigergruppe. Am Kamm wandert man nun  
weiter über den Donnerstein bis zum Griften. Unterhalb ist  
schon die Zupalsee Hütte zu sehen, zu der man nun absteigt.  
Das letzte Stück führt fast flach hinaus zur Wetterkreuzhütte  
– dem letzten Etappenziel. Hier kann man nun mit dem Hüt-  
tentaxi die Talfahrt ins Virgental antreten.

↑▲ 740 hm ↓▲ 930 hm ↔ 12 km ⌚ 5:00 h

#### **Hütteninfo**

Neue Reichenberger Hütte .....T. +43 4873 5580

[www.alpenverein.at/  
reichenbergerhuetteneue](http://www.alpenverein.at/reichenbergerhuetteneue)

Lasörlinghütte .....T. +43 664 1214045

[www.lasoerlinghuette.com](http://www.lasoerlinghuette.com)

Zupalsee Hütte .....T. +43 650 5457402

[www.alm-ferienhaus.com](http://www.alm-ferienhaus.com)

Taxi Wetterkreuzhütte: .....T. +43 650 545 7402



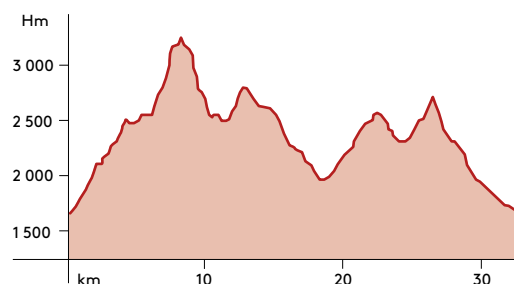
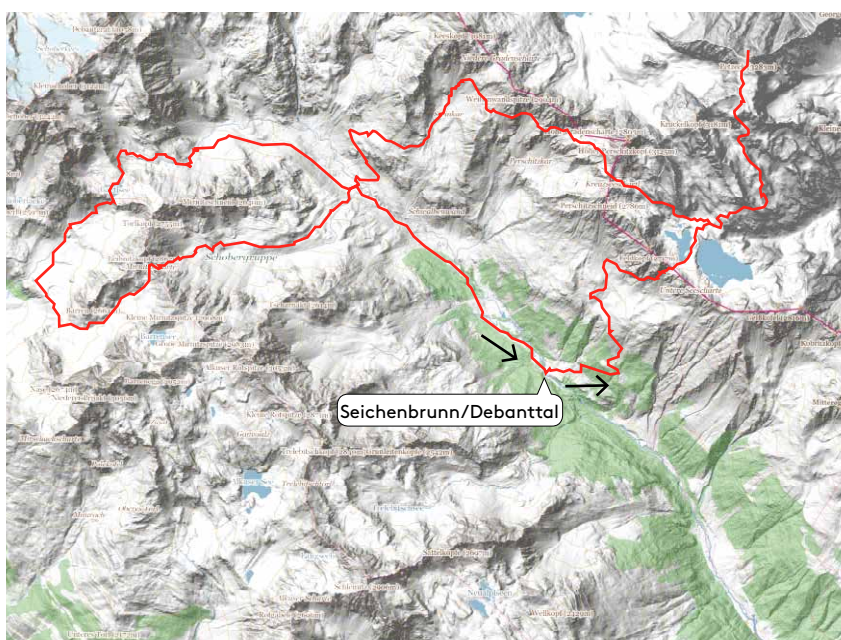
# Schobertreck

Debanttal

Die Kräfte der Natur schufen über Jahrtausende hinweg die raue Landschaft der Schobergruppe, die sich, eingebettet zwischen den Lienzer Dolomiten im Süden und der Großglocknergruppe im Norden, auf einen relativ kleinen Raum von ca. 25 Kilometern im Durchmesser erstreckt. Etwas mehr als die Hälfte

des Gebietes liegt in Osttirol, größtenteils entlang der Achse Debanttal – Kalser Lesachtal. Der Rest befindet sich auf Kärntner Boden. Die gesamte Hochgebirgszone der Gruppe ist Teil des Nationalparks Hohe Tauern. Entlang des Schobertrecks, der zu den schönsten Aussichtsplätzen des Debanttales führt und die

## Streckenprofil



↔ **gesamt: 33 km**  
↑ **gesamt: 3.200 hm**  
🕒 **gesamt: 30 Std.**  
**Etappen: 4**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Lienzer Dolomiten  
weitwandern.osttirol.com



Wangenitzsee



Hochschoberhütte

Möglichkeit bietet, drei Dreitausendergipfel in der rauen Landschaft der Schobergruppe zu besteigen, werden vier Urlaubstage zu etwas ganz Besonderem. Dunkelblauer Himmel, glasklares Wasser und zahlreiche Gebirgsbäche und Seen sowie gemütliche Hüttenabende warten entlang des Schobertrecks.

#### Etappe 1:

##### Parkplatz Seichenbrunn - (Petzeck) - Wangenitzseehütte

Gleich zu Beginn des Trecks kann man einen der höchsten Berge der Schobergruppe in Angriff nehmen. Vom Parkplatz Seichenbrunn im Debanttal führt der Weg zur Wangenitzseehütte und von dort auf das Petzeck (3.283 m). Nach dem Gipfelsieg geht es zurück zur Wangenitzseehütte, wo man sich für den nächsten Tag ausruhen und stärken kann.

↑ 1.678 hm ↔ 11,5 km ⌚ 6 h MIT Petzeck

#### Etappe 2:

##### Wangenitzseehütte - (Perschitzkopf) - Lienzer Hütte

Nach dem Frühstück auf der Wangenitzseehütte gibt es schon die nächste Möglichkeit einen Dreitausender, den Perschitzkopf (3.128 m), zu bezwingen. Über den Noßberger Weg gelangt man zur Lienzer Hütte, wo Stärkung und Übernachtungsmöglichkeiten warten.

↑ 350 hm ↔ 7,5 km ⌚ 4 h OHNE Perschnitzkopf

#### Etappe 3:

##### Lienzer Hütte - (Debantgrat) - Hochschoberhütte

Von der Lienzer Hütte geht es entlang des Franz-Keil-Weges zum sogenannten „Gartl“. Von dort besteht die Möglichkeit, den Debantgrat (3.058 m), einen Berg direkt neben dem namensgebenden Berg der Schobergruppe, in Angriff zu nehmen. Vom Debantgrad führt der Weg vorbei am Gartlsee über das Gartltörl zur Hochschoberhütte, der Endstation der 3. Etappe.

↑ 975 hm ↔ 6 km ⌚ 3:30 h OHNE Debantgrat

#### Etappe 4:

##### Hochschoberhütte - Lienzer Hütte - Parkplatz Seichenbrunn

Der letzte Tag des Trecks führt den Wanderer recht angenehm hinauf zur Mirnitzscharte, über die man wieder zurück ins Debanttal zur Lienzer Hütte gelangt. Nach einer Rast und einem letzten, kurzen Abstieg zum Parkplatz Seichenbrunn kann man von dort die Rückfahrt antreten.

↑ 470 hm ↔ 8,4 km ⌚ 4:30 h



Lienzer Hütte

#### Hütteninfo

Wangenitzseehütte ..... T. +43 4826 229  
[www.wangenitzseehuette.com](http://www.wangenitzseehuette.com)  
 Lienzer Hütte ..... T. +43 4852 69966  
[www.lienzerhuette.com](http://www.lienzerhuette.com)  
 Hochschoberhütte ..... T. +43 664 9157722  
[www.hochschoberhuette.at](http://www.hochschoberhuette.at)



# Venediger Höhenweg

Blick auf den Großvenediger und das Rainer Horn

Der Venediger Höhenweg führt durch die vergletscherte Venedigergruppe, in deren Mittelpunkt der Großvenediger (3.657 m) steht. Die Felsen entlang des Weges sind zerklüftet und steil und auch die Schutzhütten liegen großteils höher als jene entlang von anderen Weitwanderwegen.

des Simonykees zur Essener-Rostocker-Hütte: Ein kleiner Abstecher zum Simonysee mit herrlichem Blick in die Gletscherwelt lohnt sich!

↑ 800 hm ↔ 5,3 km ⌚ 2,5 h

## Etappe 1:

### Parkplatz Hinterbichl/Ströden - Essener-Rostocker Hütte.

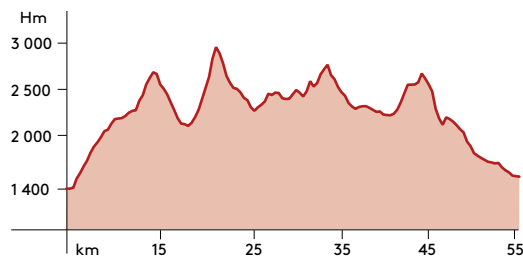
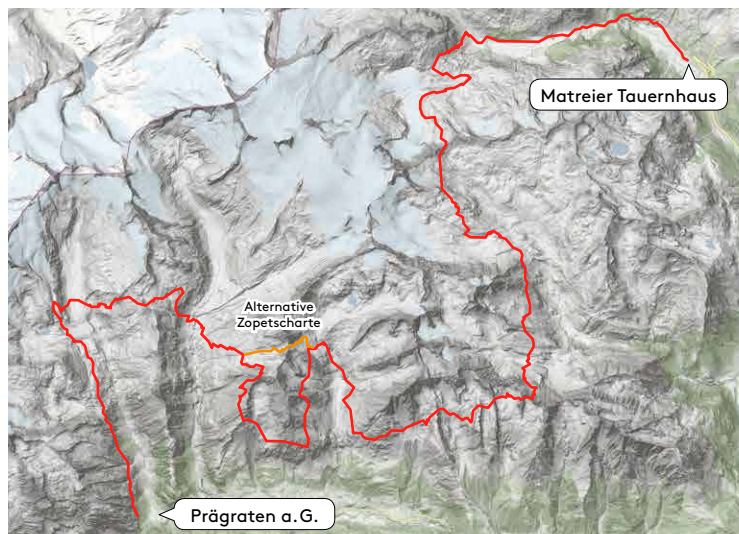
Vom Parkplatz Ströden in Hinterbichl/Prägraten a.G., geht es entlang des Fahrweges ins Maurertal zur Talstation der Materialseilbahn. (Gepäcktransport möglich!) Der Weg führt durch Lärchen- und Fichtenwälder entlang des Maurerbaches. Nach der oberen Ochsnerhütte gelangt man über eine ehemalige Seitenmoräne

## Etappe 2: Essener-Rostocker Hütte - Johannishütte

Weiter geht es über den Schwerinerweg ein Stück hinein ins Maurertal, und dann schnell an Höhe gewinnend zum Türmljoch (2.772 m) empor. Der Abstieg führt gleichmäßig, mit Steinmännern gut markiert, und im unteren Wegabschnitt immer steiler werdend, zur ältesten Hütte in den Ostalpen, der Johannishütte (Erbauung 1857, Erweiterung 1999).

↑ 573 hm ↓ 657 hm ↔ 7,6 km ⌚ 4 h

## Streckenprofil



↔ **gesamt: 55,5 km**  
↑ **gesamt: 3.915 hm**  
↓ **gesamt: 3.930 hm**  
⌚ **gesamt: 27 Std.**  
**Etappen: 6**



Osttirol Information  
Tourismusinformation NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol  
weitwandern.osttirol.com | [www.virgentaler-huetten.at](http://www.virgentaler-huetten.at)



Defreggerhaus



Bonn-Matreier Hütte



Sajathütte, das „Schloss in den Bergen“

### Etappe 3: Johannishütte - Sajathütte (oder - Eisseehütte)

Vor Antritt dieser Etappe muss die Entscheidung getroffen werden, ob man den neuen Verbindungssteig über die „Schernecharte“ zur Sajathütte oder den direkten Übergang über die „Zopetscharte“ zur Eisseehütte nimmt.

Der Normalweg über die Sajatscharte musste vor Jahren wegen latenter Steinschlaggefahr aufgelassen werden. Mittlerweile gibt es einen neuen Verbindungssteig (schwarzer Bergweg!) der als „Kreuzspitz-Höhenweg“ ausgeschildert ist und über die „Schernecharte“, die am Kamm unterhalb der Kreuzspitze verläuft, führt. Die Kreuzspitze (3.155m) ist von dort in einer ½ Stunde erreichbar. Als Lohn für den Aufstieg wartet eine großartige Aussicht auf die höchsten Berge der Venedigergruppe. Der Abstieg zur Neuen Sajathütte führt dann über einen mit Stahlseilen versicherten „Felsensteig“. (anspruchsvoll!)

↑▲ 940 hm ↓▲ 480 hm ↔ 5,6 km ⌚ 5 h

#### Etappe 3 (Alternative):

##### Johannishütte - Zopetscharte - Eisseehütte

Ein etwas weniger anspruchsvoller Übergang führt von der Johannishütte auf direktem Wege über die Zopetscharte (2.951 m) zur Eisseehütte. (roter Bergweg!) Man verlässt die Hütte in östlicher Richtung, und steigt in einigen Serpentin bis zu einem markanten „Steinmann“ auf. Von dort in östlicher Richtung über die weiten Bergwiesen des „Zopat“ bis zur Weggabelung „Kreuzspitze“. Weiter Richtung Osten am Fuße der Zopetspitze entlang bis zur Zopetscharte. Der Abstieg erfolgt die ersten 100 Hm in steilen Kehren (seilversichert!), führt dann hinunter in den Talgrund der „Kleinitzalm“. Nach Überquerung des Timmelbaches ist man in kurzer Zeit bei der Eisseehütte.

↑▲ 843 hm ↓▲ 439 hm ↔ 5,4 km ⌚ 4 h

### Etappe 4: Sajathütte - Eisseehütte - Bonn-Matreier Hütte

Von der Sajathütte in östlicher Richtung dem Prägratner Höhenweg folgen. Nach einer ¼ Stunde kommt man zum „Fenster“, einem der schönsten Aussichtspunkte des Virgentales. Leicht ansteigend geht es nun auf dem Timmeltal Höhenweg zur Eisseehütte. Mehr oder weniger auf der gleichen Höhe bleibend wandert man unterhalb des Großen Hexenkopfes, des Hohen Eichham und der Wuns Spitze, über den Eselsrücken zur Bonn-Matreier Hütte.

↑▲ 754 hm ↓▲ 582 hm ↔ 12 km ⌚ 7 h

### Etappe 5: Bonn-Matreier Hütte - Badener Hütte

Über die Kälberscharte (2.797m) und die Galtenscharte (2.871 m) geht es weiter zur Badener Hütte. Dieser Abschnitt ist, je nach Schneelage, oft erst im Hochsommer zu begehen. Ein kurzes Stück ist mit einem Seil gesichert, kann aber gut auch ohne Klettersteigset begangen werden. Aufgrund von Steinschlaggefahr sollte man diesen Abschnitt nur bei trockenen Verhältnissen begehen. Der weitere Weg geht über das Frosnitztal zur Badener Hütte.

↑▲ 557 hm ↓▲ 698 hm ↔ 9 km ⌚ 5 h

### Etappe 6: Badener Hütte - Löbbentörl - Innerschlöß

Von der Badener Hütte steigt man zum Löbbentörl auf, dann hinunter Richtung Salzbodensee. Kurz vorher biegt man links ab und folgt der Beschilderung Gletscherweg Richtung Neue Prager Hütte. Anschließend der Beschilderung Venedigerhaus Innerschlöß folgen. In vielen Serpentin erreicht man nach ca. 4,5 Stunden das Venedigerhaus Innerschlöß. Von dort zu Fuß, mit Hüttentaxi oder Panoramazug zum Matreier Tauernhaus.

↑▲ 326 hm ↓▲ 1.416 hm ↔ 15,6 km ⌚ 5,5 h

Alternativ kann man den Weg von der Badener Hütte noch bis zur neuen Prager Hütte und zur St. Pöltner Hütte beschreiten.

#### Hütteninfo

Essener-Rostocker Hütte ...	T. +43 4877 5101	<a href="http://www.dav-essen.de">www.dav-essen.de</a>
Johannishütte .....	T. +43 4877 5150	<a href="http://www.johannis-huette.at">www.johannis-huette.at</a>
Neue Sajathütte .....	T. +43 664 5454460	<a href="http://www.sajathuette.at">www.sajathuette.at</a>
Defreggerhaus.....	T. +43 664 1602627	<a href="http://www.eisseehuette.at">www.eisseehuette.at</a>
Eisseehütte .....	T. +43 680 2041698	<a href="http://www.eisseehuette.at">www.eisseehuette.at</a>
Bonn-Matreier Hütte.....	T. +43 4874 5577, T. +43 664 3481006	<a href="http://www.bonnmatreier-huette.at">www.bonnmatreier-huette.at</a>
Badener Hütte.....	T. +43 664 9155666	
Venedigerhaus.....	T. +43 4875 8820	<a href="http://www.venedigerhaus-innerschloess.at">www.venedigerhaus-innerschloess.at</a>
Matreier Tauernhaus .....	T. +43 4875 8811	<a href="http://www.matreier-tauernhaus.com">www.matreier-tauernhaus.com</a>
St. Pöltner Hütte .....	T. +43 664 6336120	
Neue Prager Hütte .....	T. +43 664 6304186	<a href="http://www.neue-prager-huette.at">www.neue-prager-huette.at</a>



# Virgentaler Sonnseitenweg

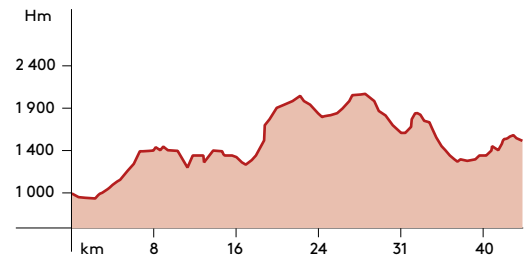
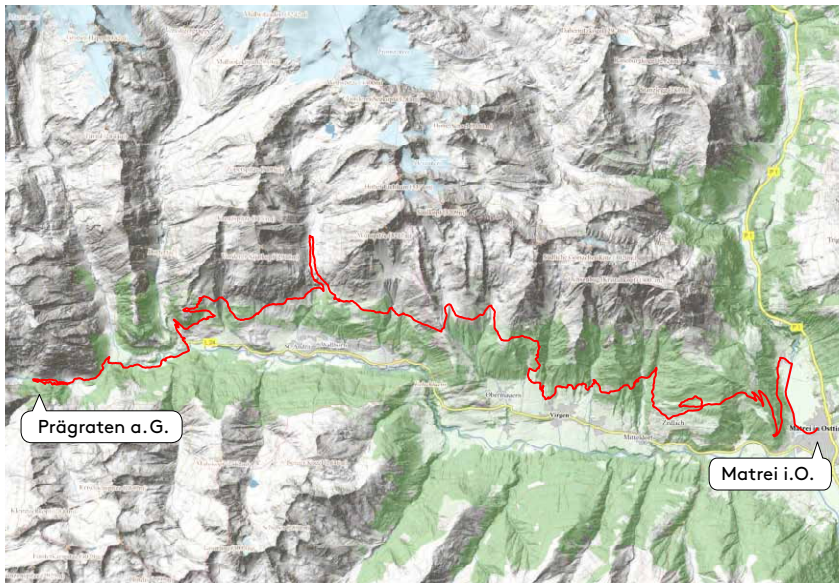
Nilljochhütte

Der Virgentaler Sonnseitenweg verbindet das Erlebnis Natur mit sagenumwobenen Geschichten und dem Brauchtum unseres Tales.

Der Virgentaler Sonnseiten-Wanderweg verbindet eine Reihe von uralten Hütten und Almen auf der Sonnenterrasse des Virgentales. Vom Almleben, historischen Ruheplätzen bis hin zur

Wallfahrtskirche „Maria Schnee“ zieht sich die einzigartige Wanderung. Rund 43 Kilometer und 2.650 Höhenmeter misst der Weitwanderweg, den man in 4 Etappen bewältigen kann - eine Familienroute durch eines der schönsten Täler Osttirols bis zu den berühmten Umbalfällen, inmitten des Nationalparks Hohe Tauern.

## Streckenprofil



- ↔ **gesamt: 43,5 km**
- ↑ **gesamt: 2.660 hm**
- ↓ **gesamt: 2.160 hm**
- 🕒 **gesamt: 19,5 Std.**
- Etappen: 4**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Prägraten am Großvenediger  
[www.osttirol.com](http://www.osttirol.com) | [weitwandern.osttirol.com](http://weitwandern.osttirol.com)





Gottschaunalm

**Etappe 1: Matrei i. O. - Zedlach**

Start direkt im Ortszentrum Matrei i. O. beim Tourismusbüro (975 m) – Prossegg (WegNr. 71) Thiemeweg (WegNr.54) – Strumerhof (1.445m) – Zedlach (1.260 m)

↑ 610 hm ↓ 320 hm ↔ 10,8 km ⌚ 5:00 h

**Etappe 2: Zedlach - Nilljochhütte**

Vom Zedlach Parkplatz (1.260 m) in Richtung Lahntaleralm (WegNr. 42) - Obersonnberg (WegNr. 42) - Rabensteinweg (Weg-Nr. 35) – Marin – Allerheiligenkapelle – Gottschaunalm (WegNr. 15) – Schmiedleralm (WegNr. 34,34b) – Nilljochhütte (1.975 m) (Übernachtung)

↑ 1.130 hm ↓ 450 hm ↔ 12,3 km ⌚ 6:00 h

**Etappe 3: Nilljochhütte - Stabanthütte**

Nilljochhütte - Bodenalm (WegNr. 20) – Liegstätten Rundwanderweg Timmeltal (WegNr. 28) – Wiesachweg (WegNr. 20) – Katinweg (WegNr. 23) – Redler Stein – Hell Maurach (WegNr. 22a) – Stabanthütte (1.777m) (Übernachtung)

↑ 580 hm ↓ 770 hm ↔ 11,2 km ⌚ 5:00 h

**Etappe 4: Stabanthütte - Wasserschaupfad Umbalfälle**

Von der Stabanthütte über den Fahrweg (WegNr. 22) bis Abzweigung Lumalm (WegNr. 22b) – Höhenweg Hinterbichl (WegNr. 20) – Alter Dorfertalweg – Hinterbichl – Gasthof „Islitzer“ – Wanderweg Ströden (WegNr. 67) – Fahrweg Islitzeralm (WegNr. 911) – Wanderweg (WegNr. 66) – Wasserschaupfad.

↑ 340 hm ↓ 620 hm ↔ 9,2 km ⌚ 3:30 h



**Hütteninfo**

- Strumerhof..... T. +43 4875 6310  
[www.strumerhof.at](http://www.strumerhof.at)
- Gottschaunalm..... T. +43 664 9765678  
[www.gottschaunalm.weebly.com](http://www.gottschaunalm.weebly.com)
- Schmiedleralm..... T. +43 650 3603896
- Nilljochhütte ..... T. +43 676 4612388  
[www.nilljochhuetten.com](http://www.nilljochhuetten.com)
- Stabanthütte ..... T. +43 664 2207577



# 2-Täler-Trail

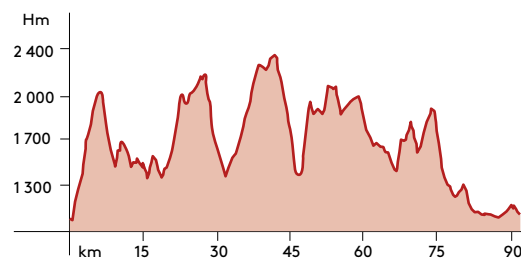
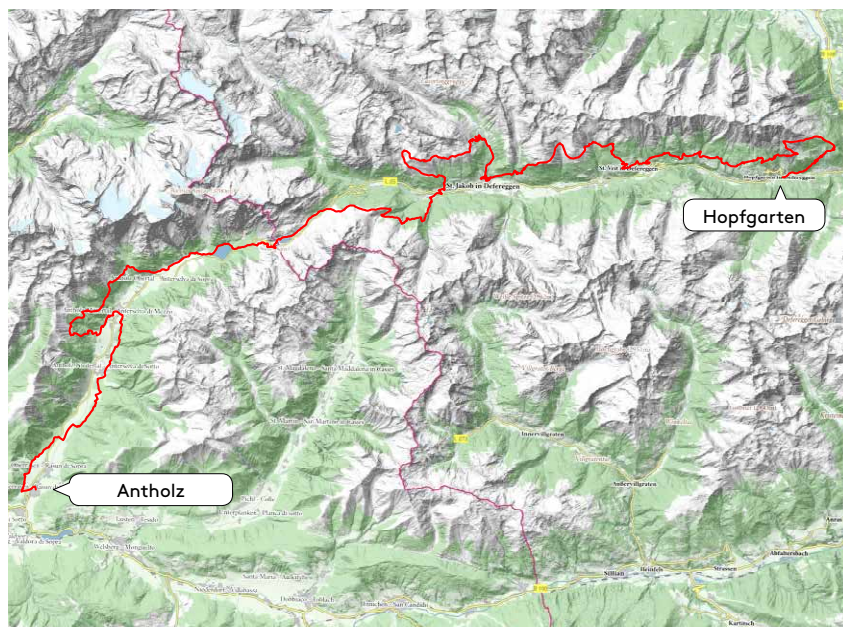
St. Jakob i. Def.

Auszeit am Balkon der Alpen – Weitwandern auf dem „2-Täler-Trail“. Wo seit jeher Bergbauern, Knappen, Kirchgänger und Schmuggler ihre Wege zogen, führt der grenzüberschreitende „2-Täler-Trail“ von Ost- nach Südtirol. In 6 Tagesetappen und über rund 90 Kilometer verläuft der Weit-

wanderweg von Hopfgarten in Defereggen über St. Jakob in Defereggen und den Staller Sattel nach Rasen im Antholzertal.

Der 2-Täler-Trail ist bewusst kein hochalpiner Weitwanderweg und auch kein monotoner Talwanderweg, sondern ein Weg da-

## Streckenprofil



- ↔ **gesamt: 92 km**
- ↑ **gesamt: 5.528 hm**
- ↓ **gesamt: 5.788 hm**
- 🕒 **gesamt: 34 Std.**
- Etappen: 6**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Defereggental  
weitwandern.osttirol.com



zwischen. Er führt entlang der mittleren Höhenstufe, zwischen hochalpinem Gelände und Talboden. Hochgebirgsszenarien wechseln mit bergbäuerlicher Kulturlandschaft. Blicke auf die schneebedeckten Gipfel der Lasöringgruppe, Villgrater Berge und Rieserfernergruppe wechseln mit faszinierenden Ansichten der Ortschaften im Tal. Der Wanderer geht hier, bildlich gesprochen, nicht auf das Dach und auch nicht im Parterre, sondern auf dem Balkon der Alpen.

### **Etappe 1: Hopfgarten - St. Veit in Deferegggen**

Motto: Bei den Bergbauern

Ortszentrum Hopfgarten - Bergbauernsiedlung Ratzell-Glanzalm (nicht bewirtschaftet) - Mösern (der Beschilderung „Im Reich des Apollo“ folgen) - Apolloweg - Ortschaft Hof - Maschlerhof - Weiler Lerch - Moosbachgraben - Görtschach - Weiler Außeregg - St. Veit i. Def.

↑ 1.438 hm ↓ 1.046 hm ↔ 19,7 km ⌚ ca. 8 h

Wem die erste Etappe zu lang ist, der kann in Lerch einen Zwischenstopp mit Übernachtung einlegen.

### **Etappe 2: St. Veit in Deferegggen - St. Jakob in Deferegggen**

Motto: Entlang der Waldgrenze

St. Veit - Jausenstation Speikbodenhütte führt- Gritzer Alm (nicht bewirtschaftet) - Gritzer See- Tögischer Bergwiesen - Weiler Tögisch - St. Jakob i. Def.

↑ 1.040 hm ↓ 1.145 hm ↔ 13,7 km ⌚ ca. 6 h

### **Etappe 3: St. Jakob in Deferegggen - St. Jakob Maria Hilf**

Motto: Die Blumenpracht der Bergwiesen

St. Jakob - über „Alpenblumen Panoramaweg“ zur Oberseitalm (nicht bewirtschaftet) - Reggnalm (nicht bewirtschaftet) - Seespitzhütte (nicht bewirtschaftet) - Gasser Kofel - Weiler Ronach - Maria Hilf.

↑ 1.142 hm ↓ 1.728 hm ↔ 14,8 km ⌚ ca. 6 h

### **Etappe 4: St. Jakob Maria Hilf - Antholzer See**

Motto: Auf den Spuren der Schmuggler

Maria Hilf - Stadtnr Mühle (Wasserfall mit Aussichtsplattform) - Alpe Stalle - Blindisalm- Lappachalm - Hirschbichl (2.141 m) - Staller Sattel - Obersee - Antholzer See

↑ 942 hm ↓ 301 hm ↔ 15,9 km ⌚ ca. 6 h

### **Etappe 5: Antholzer See - Antholz-Mittertal**

Motto: Am Fuße der Rieserferner

Antholzer See - Schwörzalm - Brennalp (nicht bewirtschaftet) - Kumpflalm- Grentealmen - Antholz-Mittertal

↑ 773 hm ↓ 1.175 hm ↔ 15,0 km ⌚ ca. 5 h

### **Etappe 6: Antholz-Mittertal - Niederrasen**

Motto: Landschaft im Wandel

Antholz-Mittertal - Rasner Mösern (Feuchtbiotop) - Niederrasen

↑ 193 hm ↓ 393 hm ↔ 13,3 km ⌚ ca. 3 h



# Gailtaler Höhenweg

Sonnenaufgang bei den Kutteschupfen

Der Gailtaler Höhenweg führt im Süden der Lienzer Dolomiten und im Westflügel der Gailtaler Alpen durch eines der schönsten Gebiete der Osttiroler (und Kärntner) Berge. Begrenzt im Norden durch das Pustertal und im Süden durch das Tiroler Gail- und Lesachtal gilt die Weitwanderroute als sanftes Gegenstück zum Karnischen Höhenweg.

## Etappe 1: St. Oswald/Kartitsch - Connyalm

Von St. Oswald startend über sanfte Bergwiesen bis unterhalb des Dorfberg. Nun folgt eine leichte Bergab-Passage und ein flacher Abschnitt oberhalb der Leiter Wiesen. Der Steig zum Pfannegg führt südseitig hinauf auf den breiten Bergrücken. Dem Steig zur einer Einsattelung vor dem Golzentipp folgen. Die letzten Meter hinauf zum Gipfel sind etwas steiler.

Der letzte Abschnitt führt abwärts am Jochsee vorbei in Richtung Bergstation des Glamplifts. Nach einer halben Stunde erreichen wir das Etappenziel - die Connyalm.

↑▲ 1.084 hm ↓▲ 371 hm ↔ 13 km ⌚ ca. 5:30 h

## Etappe 2: Connyalm - Lotteralm - Untertilliach/Wacht

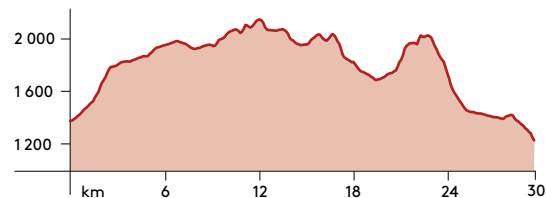
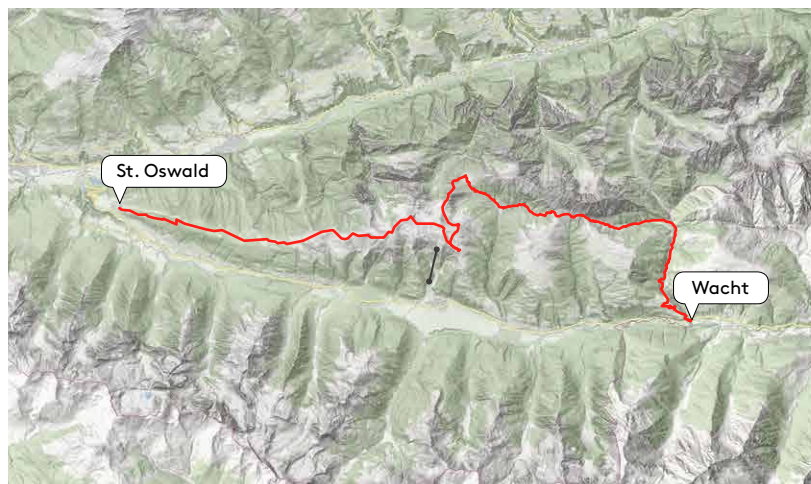
Über einen breiten Almweg geht es von der Connyalm zur Morgenrast und von dort über einen schmalen Steig über Grasmatten zum Kofelspitz. Weiter etwas steiler bergab zum Gontrunsattel, anschließend Richtung Ochsengarten und von dort in Richtung Gumpedall. Vom Güterweg abzweigend führt der Steig durch lichten Wald etwas steiler zum Gumpedall-Sattel.

Hier folgt nun die Querung über den Steig unterhalb des Eggenkofel-Massivs. Etwas Vorsicht ist bei der Querung von zwei großen Schotterrinnen geboten, da diese an den Wangen relativ steil sind und öfters durch Gewitterregen beeinträchtigt sein können. Vom Hals führt der Weg nun wieder steiler bis zu einem Forstweg, der zur Lotteralm führt.

Die Fortsetzung des Gailtaler Höhenweges in Kärnten kann leider nicht mehr empfohlen werden, da die nötige Infrastruktur fehlt! Von der Lotteralm geht es daher weiter talauswärts bis zur Bushaltestelle in Untertilliach/Wacht.

↑▲ 652 hm ↓▲ 1.152 hm ↔ 16,8 km ⌚ ca. 7:30 h

## Streckenprofil



↔ **gesamt: 29,8 km**  
↑▲ **gesamt: 1.736 hm**  
↓▲ **gesamt: 1.523 hm**  
⌚ **gesamt: 13 Std.**  
**Etappen: 2**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Hochpustertal  
weitwandern.osttirol.com



HOCHALPINES PILGERN

# Pilgerweg Prägraten



Der „Höchste Kreuzweg der Alpen“. Über alle Jahreszeiten sind die Wunder der Schöpfung zu bestaunen. Öffnet eure Sinne im Anblick der wunderbaren Bergwelt und an den heiligen Orten des Kreuzweges.

Die einzelnen Stationen, von der Hubertuskapelle in Hinterbichl, zur Heiliggeistkapelle in Bichl, über verschiedene Gipfel und Almen, zur Maria Hilf-Kapelle in Wallhorn, führen schließlich zur Pfarrkirche zum Hl. Andreas in Prägraten am Großvenediger.

## Etappe 1:

Hinterbichl/Ströden (1.420 m) - Bichl (1.495 m) - Stabanthütte (1.777 m) - Sajathütte (2.575 m)

↑ 1.300 hm ↓ 130 hm ↔ 12 km ⌚ ca. 5 h

## Etappe 2 - Variante A (Höhenetappe):

Sajathütte (2.575 m) - Schernerskopf (3.033 m) - Kreuzspitze (3.164 m) - Tulpscharte (2.948 m) - Tulpspitze (3054 m) - Zopetscharte (2.958 m) - Eisseehütte (2.521 m)

↑ 660 hm ↓ 750 hm ↔ 5 km ⌚ ca. 5 h

## Etappe 2 - Variante B: Sajathütte (2.575 m) - Fenster (2.282 m) - Timmeltal Höhenweg - Eisseehütte (2.521 m)

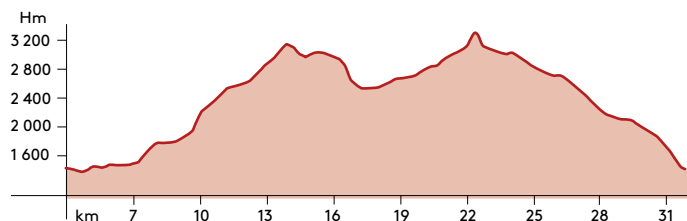
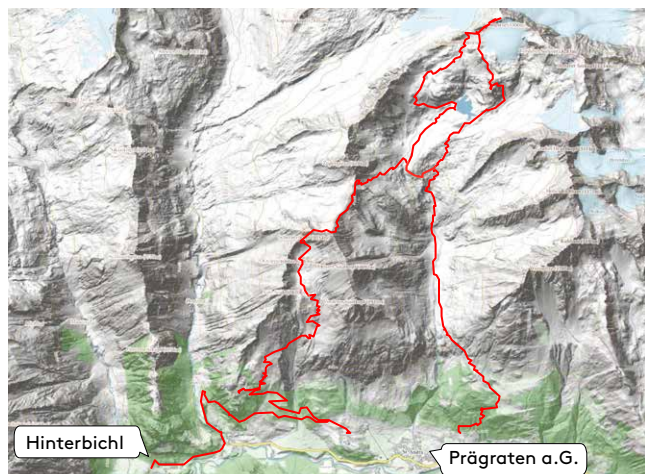
↑ 240 hm ↓ 320 hm ↔ 5 km ⌚ ca. 2,5 h

## Etappe 3: Eisseehütte (2.521 m) - Eisse (2.661 m) - Wallhorntörl (3.045 m) - Weißpitze (3.300 m) - Seewandspitze (3.024 m) - Wallhornalm (2.128 m) - Bodenalp (1.964 m) - Wallhorn (1.400 m) - Prägraten a.G. (1.312 m)

↑ 850 hm ↓ 2030 hm ↔ 15 km ⌚ ca. 7,5 h



## Streckenprofil



↔ **gesamt: 32 km**  
↑ **gesamt: 2.800 hm**  
↓ **gesamt: 2.900 hm**  
⌚ **gesamt: 17,5 Std.**

**Etappen: 3**



Osttirol Information  
Tourismusinformation Prägraten am Großvenediger  
www.osttirol.com | [weitwandern.osttirol.com](http://weitwandern.osttirol.com)



# Jakobsweg - Osttirol Etappen

Sillian

Die Jakobsweg-Etappen in Osttirol führen von Nikolsdorf, an der Grenze zu Kärnten, der Drau entlang nach Lienz und weiter im Pustertal nach Innichen, Bruneck und schließlich nördlich von Brixen ins Eisacktal. Dort mündet er in den Jakobsweg, der von Süden heraufzieht. Von dort aus stehen zwei Anschlussvarianten zur Verfügung: über den Brenner nach Innsbruck zurück nach Tirol oder nach Müstair zum Beginn des alpinen Graubündner Jakobsweges in der Schweiz. Auf 5 Etappen durchquert man Osttirol von Ost nach West. Hier wird nur der Hauptroute beschrieben - ohne Höhenprofil - da es zahlreiche Varianten und Abstecher zu besonderen Plätzen gibt.

**Etappe 1: Von Nikolsdorf bis Lienz.** Diese Etappe führt vom „Kärntner Tor“, vom Freiheitsdenkmal bei Nörsach oder von Nikolsdorf an der Grenze Kärnten/Tirol im oberen Drautal nach Lienz, wobei nicht einfach der Drau entlang gewandert wird, sondern eine kleine, sehr lohnenswerte Zusatzschleife durch Lavant, Dölsach und Tristach bewältigt wird. Am Etappenort Lienz endet unser Weg vor dem Gasthof Goldener Fisch.

↑ 235 hm ↓ 218 hm ↔ 22 km ⌚ ca. 6 h

**Etappe 2: Von Lienz bis Assling.** Der Jakobsweg führt ab dem Gasthof Goldener Fisch entlang der Nordseite der Drau und somit an der südexponierten Talseite. Dabei hat man nicht nur einen schönen Blick über das idyllische Tal und auf die flankierenden Berge, sondern auch gute Chancen, die Sonne genießen zu können. Hinauf zum Etappenort Assling wird man bei einem Schluss-Aufstieg gefordert, der einmalige Blick auf das Bergpanorama ist aber die beste Belohnung dafür.

↑ 580 hm ↓ 150 hm ↔ 16 km ⌚ ca. 5:30 h

### Etappe 3: Von Assling bis Abfaltersbach

Start ist bei der Kirche im Ortsteil Unterassling. Von hier wandert man dem Hang entlang westwärts vorbei an einer Reihe von

Weilern und Bauernhöfen bis zum Krisleimbach. Vorbei an der Kirche St. Justina, und auf der anderen Seite dieses Nebentales auf die Pustertaler Höhenstraße, der man durch den Ort Anras bis nach Abfaltersbach folgt. Diese Etappe endet allerdings nicht unten in der Talsohle, sondern etwas oberhalb der Pustertaler Höhenstraße im Ortsteil Winkl.

↑ 450 hm ↓ 321 hm ↔ 13,2 km ⌚ ca. 4 h

### Etappe 4: Von Abfaltersbach bis Sillian

Vom Startort Winkl geht es hinunter nach Strassen. Vor dem Gemeindeamt Strassen gibt es einen römischer Meilenstein zu bewundern – ein Zeichen für die Bedeutung des Pustertales als römische Wegstrecke. Unterhalb der Burg Heinfels geht es nach Sillian, dem Hauptort des Pustertales.

↑ 480 hm ↓ 320 hm ↔ 16,7 km ⌚ ca. 4 h

### Etappe 5: Von Sillian bis Innichen

Die Grenze zu Italien ist in Sichtweite. Die Bindung zwischen dem österreichischen Tirol und dem italienischen Südtirol ist aus geschichtlichen Gründen sehr eng. Der Weg führt von der Kirche in Sillian über den Ortsteil Arnbach zur Grenze – ab hier gibt es eine Verbindung zum Südtiroler Jakobsweg. Sehenswert am Etappenort ist die Kirche des Benediktinerstiftes von Innichen, einem bedeutenden romanischen Sakralbau aus dem 12. Jahrhundert. Die spätromanischen Kuppelfresken des bekannten Malers Michael Pacher stellen die Schöpfungsgeschichte dar.

↑ 69 hm ↓ 12 hm ↔ 12,6 km ⌚ ca. 3:30 h

↔ **gesamt: 67,6 km**

↑ **gesamt: 1.820 hm**

↓ **gesamt: 1.390 hm**

⌚ **gesamt: 23 Std.**

**Etappen: 5**

Jakobsweg Tirol



Osttirol Information  
Tourismusinformation Hochpustertal  
weitwandern.osttirol.com | [www.jakobsweg-tirol.net](http://www.jakobsweg-tirol.net)



# Talrundweg Kals a. Gr.

Inmitten des Nationalparks Hohe Tauern verläuft dieser gemächlich angelegte Wanderweg rund um die Osttiroler Gemeinde Kals am Großglockner. Er führt durch Wald, Wiesen, alte Kulturlandschaft, Bachgebiet und an Bauernhöfen vorbei und bietet schöne und spannende Erlebnisse für Jung und Alt. Die Route lässt sich leicht in einzelne Etappen gliedern, mit beliebigen Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten.

Der Wanderweg enthält nur geringe Höhenunterschiede, offeriert aber zahlreiche Aussichtsstellen und viele erlebnisreiche Stationen mit u.a. rustikalen Glocknersesseln, Informations- und Thementafeln, Spielplätzen, Bücherboxen, Quellwasserbrunnen und – als Highlight – eine Hängebrücke mit 55 Metern Länge und 30 Metern Höhe über einer Schlucht mit Wasserfall. Entlang des Talrundweges laden zahlreiche Einkehrmöglichkeiten zu Rast und Stärkung ein. Parkplätze finden sich an allen Einstiegsstellen.

**Etappe 1:** Taurer - Tembler

**Etappe 2:** Tembler - Lana

**Etappe 3:** Lana - Arnig

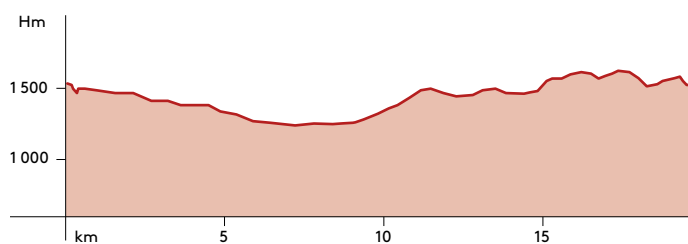
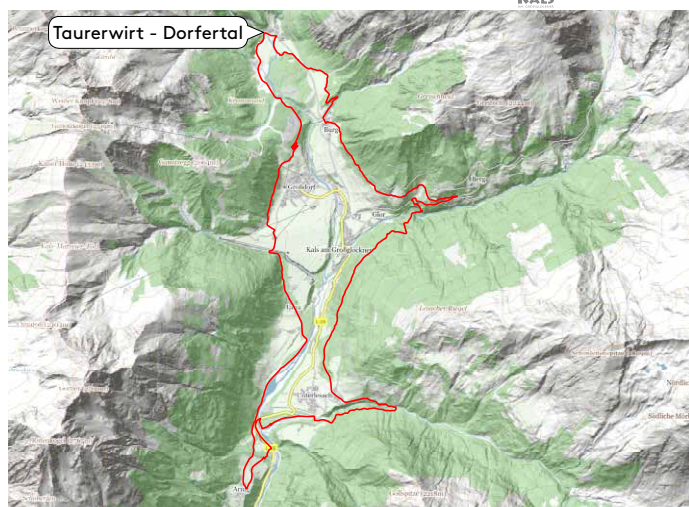
**Etappe 4:** Arnig - Unterlesach - Oberlesach

**Etappe 5:** Oberlesach - Glor/Hängebrücke

**Etappe 6:** Glor - Ranggetin - Burg

**Etappe 7:** Burg - Felsenkapelle - Taurer

## Streckenprofil



← gesamt: 19,5 km

↑ gesamt: 623 hm

🕒 gesamt: 7 Std.

Etappen: 7



Osttirol Information  
Tourismusinformation Kals am Großglockner  
[weitwandern.osttirol.com](http://weitwandern.osttirol.com)

# Wo die Freiheit auf den Berg trifft.



TOP  
TIPP



Einen Überblick über alle Routen sowie eine interaktive Karte mit Infos zu Streckenlängen, Höhenmetern und Schwierigkeitsgraden gibt's unter:  
[wandern.osttirol.com](http://wandern.osttirol.com)





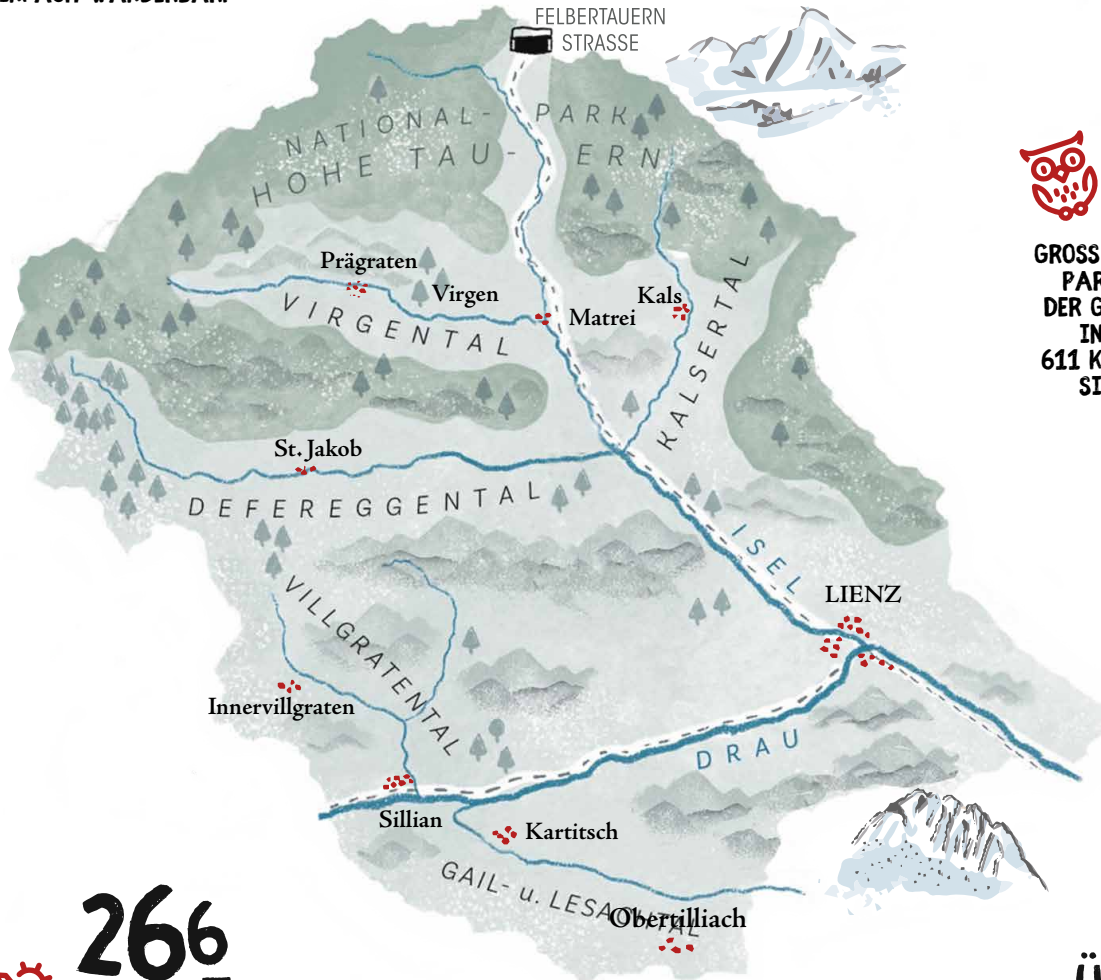
**2.500 KM  
WANDERNETZ**

VON KINDERWAGEN- UND ROLLSTUHLTAUGLICHEN SPAZIERGÄNGEN ENTLANG DER FLÜSSE BIS ZU DEN DREI-TAUSENDERN - OSTTIROL IST EINFACH WANDERBAR!



**4  
REGIONEN**

NATIONALPARKREGION HOHE TAUERN  
OSTTIROL, LIENZER DOLOMITEN,  
DEFEREGGENTAL, HOCHPUSTERTAL



**1.856  
KM<sup>2</sup>**

GROSS IST DER NATIONALPARK HOHE TAUERN - DER GRÖSSTE SEINER ART IN MITTELEUROPA. 611 KM<sup>2</sup> DAVON BEFINDEN SICH IN OSTTIROL.



**266  
DREI-  
TAUSENDER**

ÜBERRAGEN OSTTIROL - DARUNTER CHARAKTERKÖPFE WIE ÖSTERREICHS HÖCHSTER BERG, DER GROSSGLOCKNER (3.798 M), UND DER GROSSVENEDIGER (3.657 M)



**50.000  
MENSCHEN**

LEBEN IN OSTTIROL AUFGETEILT AUF EINE GESAMTFLÄCHE VON 2.020 KM<sup>2</sup>.



**ÜBER 200  
HÜTTEN**

UND BERGGASTHÖFE BIETEN DIR AUF UNZÄHLIGEN WANDER-ROUTEN UNVERGESSLICHE URLAUBSMOMENTE.

# Informationen

## Notfall App

Notfall App Bergrettung: SOS EU ALP

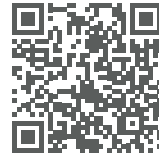


### Alpin Notruf

- ↳ 140 Bergrettung
- ↳ 112 Euro-Notruf
- ↳ 144 Rotes Kreuz
- ↳ 141 Ärztenotdienst



App Store iOS



Google Play Store



## Wanderbus-Informationen

[gratisbus.osttirol.com](http://gratisbus.osttirol.com) | [www.postbus.at](http://www.postbus.at)

### Einsteigen und losfahren -

#### Gäste nutzen alle Busse in Osttirol kostenlos!

Gäste mit gültiger Gästekarte können das Mobilitätsangebot kostenlos in Anspruch nehmen. Voraussetzung ist das Mitführen einer Gästekarte, die beim Vermieter bei einer oder mehreren Nächtigungen in Osttirol kostenlos erhältlich bzw. mit dem Ausfüllen des Meldescheins ausgehändigt wird. Solltest du die Gästekarte schon vor der ersten Nächtigung in Osttirol, also am Tag der Anreise benötigen, so melde dich in der Tourismusinformation Osttirol unter T. +43 50 212 212 oder [info@osttirol.com](mailto:info@osttirol.com).

Für die Zuglinie und die Buslinien 960X Lienz-Innsbruck und 950X Lienz-Kitzbühel (Expressbusse) sowie für den Herz-Ass Wanderbus und die Wanderbusse in Lienz gilt diese Freifahrtenregelung nicht!

## Osttiroler Bergführer und Bergwanderführer

[www.berg-osttirol.at](http://www.berg-osttirol.at)

### Sicher unterwegs am Berg

Durch die umfangreiche Ausbildung, die zu den höchst qualifizierten in allen Bereichen des Alpinismus zählt, sind die Osttiroler Bergführer mit ihrem Fachwissen in vielen Bereichen wertvolle Fachleute.

Egal ob Hüttenwanderungen, Klettertouren oder Sportklettertraining, Berg- oder Hochtouren, Gletscherwanderungen, ja sogar Canyoningtouren werden von ihnen professionell organisiert und durchgeführt. Sie sind in allen Formen des alpinen Geländes kompetente Begleiter und ermöglichen dir das ersehnte Erfolgs- und Naturerlebnis.



Berg erlebnis  
liebe  
glück  
blick  
frische



[weitwandern.osttirol.com](http://weitwandern.osttirol.com)

Tourismusverband Osttirol  
Mühlgasse 11, 9900 Lienz  
T. +43 50 212 212

[www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)