



### Höhenprofil



### Das Wichtigste auf einen Blick

<b>Streckenlänge</b> 16.1 km	<b>Höhenmeter Bergauf</b> 556 hm	<b>Höhenmeter Bergab</b> 199 hm	<b>Gehzeit Anstieg</b> 5 h
<b>Gehzeit Gesamt</b> 5 h	<b>Höchster Punkt</b> 1317 m	<b>Schwierigkeit</b> Mittel	

**Kondition:**

\* \* \* \* \*

**Technik:**

\* \* \* \* \*

**Parken:**

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Goldried Bergbahnen  
**Endpunkt:** Matri in Osttirol  
**Beste Jahreszeit:** Prägärten am Großvenediger  
MAI, JUN, JUL, AUG, SEP

**GPX Datei**

**Interaktive Karte**

[Download>](#)

[öffnen>](#)

### Beschreibung

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 dich zunächst überwiegend durch Wälder auf der Schattenseite des Tales, was an heißen Sommertagen angenehme, kühle Wald- und Bergluft verspricht. Immer wieder kannst du dich an glasklaren Bächlein erfrischen, die den Weg kreuzen.

Unterhalb von Virgen versteckt sich eine eindrucksvolle, einsame Waldschlucht, in der der Virgener Katarakt über mehrere Stufen zu Tal donnert. Dieser wilde Ort ist derzeit nicht per Wanderweg zugänglich und soll ab 2020 mit einem Stichweg und einer Aussichtsplattform erlebbar gemacht werden.

Das Bergdorf Virgen schmiegt sich in den von Wiesen und Hecken dominierten Südhang des „Virgentales“ (das immer noch das Iseltal ist). Ein Dorfabstecher lohnt sich auf jeden Fall: Malerische Aussichtspunkte, historische Höfe, die Wallfahrtskirche Maria Schnee (im Ortsteil Obermauern) und Spezereien in den örtlichen Gasthöfen werden dich reichlich belohnen. Virgen bietet auch Campingmöglichkeiten.

Der Weg talaufwärts führt dich dann an den Rand der dramatischen und weglosen Iselschlucht zwischen Welzelach (Gasthof) und Bobojach (Gastronomie, Übernachtung). Der knapp einen Kilometer lange Canyon ist von außerordentlicher landschaftlicher Schönheit. Tief unten in der Klamm kannst du die Isel toben hören. Der Iseltrail gewährt einige Einblicke in diese weltabgewandte Urlandschaft. Um die grandiose Wildnis noch besser erlebbar zu machen, ist ein neuer Steig am Schluchtrand mit Aussichtsplattformen und Hängebrücken geplant.

Oberhalb der Iselschlucht beruhigt sich der Fluss (vorübergehend) wieder. Wiesen säumen seinen Lauf auf der Sonnenseite.

Kurz vor Prägraten kannst du dich bei einem „Gries“, einem Strandabschnitt, entspannen und die Füße ins Wasser tauchen ...

Das Bergdorf Prägraten wartet mit Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten auf. Du kannst aber auch noch bis Hinterbichl weitermarschieren (Gasthof, Campingplatz, Zimmervermietung).

Auf der Schattenseite, etwas oberhalb des Trails südlich von Prägraten, stürzt der Zopatnitzenbach durch einen steilen Graben. Millionen Wassertropfen erfüllen die Luft. Der Wasserfall ist über einen Stichweg erreichbar.