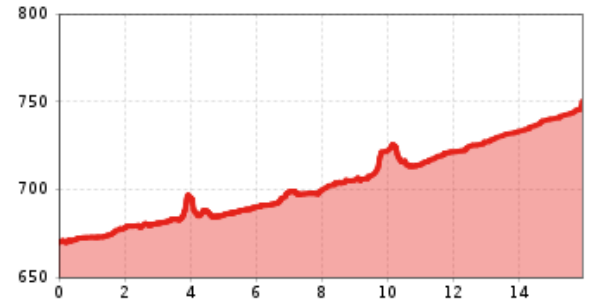


## Höhenprofil



## Das Wichtigste auf einen Blick

Streckenlänge  
15.92 km

Höhenmeter Bergauf  
132 hm

Höhenmeter Bergab  
52 hm

Gehzeit Anstieg  
4:30 h

Gehzeit Gesamt  
4:30 h

Höchster Punkt  
750 m

Schwierigkeit  
Mittel

**Kondition:**

\* \* \* \* \*

**Technik:**

\* \* \* \* \*

**Öffentlicher  
Verkehr:**

Mit dem Zug oder Bus bis zum Hauptbahnhof Lienz. Von dort sind es nur wenige Minuten zu Fuß zum Start der ersten Etappe. Der Startpunkt befindet sich östlich des Bahnhofs bei der Mündung der Isel in die Drau.

**Parken:**

Am Bahnhof Lienz stehen zahlreiche, gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

**Ausgangspunkt:**

Lienz

**Endpunkt:**

St. Johann im Walde

**Beste Jahreszeit:**

MAI, JUN, JUL, AUG, SEP

**GPX Datei**

**Interaktive Karte**

[Download>](#)

[öffnen>](#)

## Beschreibung

Der Iseltrail beginnt in der Dolomitenstadt Lienz und begleitet zunächst die eher ruhig fließende untere Isel mit ihren Inseln, Sandstränden und Schotterbänken, die häufig von der (seltenen und geschützten) Deutschen Tamariske bewachsen sind.

Beim „Katzensteig“, kurz nach dem Iseltrail-Einstieg unter dem Schloss Bruck, und gegenüber von Oberlienz bieten sich schöne Aussichten auf die Isel und das Hochgebirge. Immer wieder gibt es idyllische Plätze am Ufer, wo du rasten kannst.

In Ainet kannst du dich verköstigen und übernachten.

Ein paar Kilometer flussaufwärts, nur wenige Gehminuten vom Iseltrail entfernt, schießt der Daberer Wasserfall durch eine kühle und schattige Waldschlucht. Vom Wasserfall ist es nur noch ein Katzensprung bis nach Schlaiten, wo du essen und übernachten kannst.

Zwischen Schlaiten und St. Johann im Walde verläuft der Weg wieder in unmittelbarer Nähe zur Isel, meist auf dem Begleitdamm. Zwischen den Bäumen von Uferwäldchen öffnet sich zahllose Male der Blick auf den Fluss und seine Schotterinseln. Auf schattigen Rastplätzen am Ufer kannst du dich erholen – oder einfach nur dem Fluss zuhören.