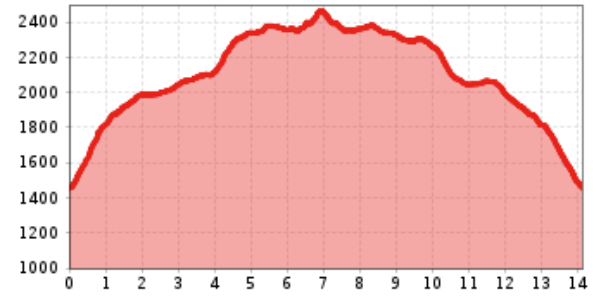




### Höhenprofil



## Das Wichtigste auf einen Blick

Streckenlänge  
14.5 km

Höhenmeter Bergauf  
1080 hm

Gehzeit Anstieg  
3 h

Gehzeit Abstieg  
2 h

Gehzeit Gesamt  
5 h

Höchster Punkt  
2480 m

Schwierigkeit  
Mittel

### Kondition:

\* \* \* \* \*

### Technik:

\* \* \* \* \*

### Parken:

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Zwischenberger Sattel  
**Endpunkt:** Lienz, Iselsberg, Parkplatz Zwischenberger-Sattel  
**Beste Jahreszeit:** Zietenkopf  
MAI, JUN, JUL, AUG, SEP

## Anreise

### Parkplatz

Parkplatz Zwischenberger Sattel 1.474m

## GPX Datei

## Interaktive Karte

[Download>](#)

[öffnen>](#)

## Beschreibung

Der Aufstieg beginnt am Parkplatz Zwischenberger-Sattel und führt über den gut markierten Steig Nr. 318, der zuerst etwas steiler anfängt und nach ca. 10 Minuten am überdachten „Lugenbankl“ und oberhalb der Eder Almütte flacher weitergeht. Nach einer steileren Wiese und einigen Treppen überquert man den Fahrweg. Die Route führt durch den schönen Lärchenwald über die Almwiesen bis zum Anna Quell, wo man sich ein Pause gönnen kann. Weiter geht es entlang an ein paar Almhütten bis hin zum Anna Schutzhaus. Beim Anna Schutzhaus angelangt, wandert man den Hinweisschildern folgend gleich rechts weiter. (Einkehrmöglichkeit) Nach ca. 500m geht es nach links zuerst flach, dann leicht ansteigend wo man wieder auf Hinweisschilder trifft. Ab hier immer den Weg Nr.: 318 folgen. Man quert nun den Hang auf der Südseite des Loneskopfes, bis der Steig steil aufwärts in eine Scharte mündet (Hinweisschilder).

**Abstieg:** Vom Gipfel retour wieder bis zur Scharte folgen. Hier nun weiter bis zum Lonesgipfel der direkt überschritten wird und weiter abwärts bis zum Ederplan-Gipfel. Leicht absteigend geht es dann bis zum Anna Schutzhaus. Von hier geht es gemütlich schon bekannten Aufstiegsweg zurück zum Parkplatz.