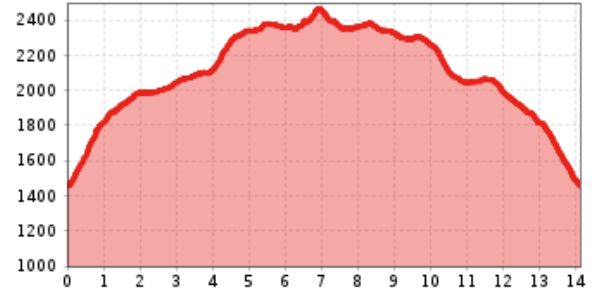




**profilo altimetrico**



## Il più importante a colpo d'occhio

lunghezza percorso  
14.5 km

dislivello in salita  
1080 dislivello

tempo di cammino in salita  
3 h

tempo di cammino in discesa  
2 h

tempo di cammino totale  
5 h

punto più alto  
2480 m

difficoltà  
medio

condizione:

\* \* \* \* \*

tecnica:

\* \* \* \* \*

parcheggio:

**punto di partenza:** Parkplatz Zwischenberger Sattel  
**punto d'arrivo:** Lienz, Iselsberg, Parcheggio Zwischenbergern-Sattel  
**stagione migliore:** Zietenkopf  
MAG, GIU, LUG, AGO, SET

## arrivo

**Parcheggio**

Parcheggio Hochsteinhütte

## File GPX

[Download>](#)

## Cartina interattiva

[aperto>](#)

## Descrizione

La salita inizia al parcheggio Zwischenbergen-Sattel e porta sul sentiero ben segnalato n. 318, che inizia dapprima un po' più ripidamente e prosegue pianeggiante dopo circa 10 minuti sul "Lugenbankl" coperto e sopra l'Eder Almütte. Dopo un prato più ripido e alcune scale si attraversa la strada. Il percorso conduce attraverso la bellissima foresta di larici sui prati alpini fino ad Anna Quell, dove è possibile concedersi una pausa. Si prosegue lungo alcune baite verso il rifugio Anna. Una volta raggiunto il rifugio Anna, seguire le indicazioni a destra. (Possibilità di pausa) Dopo circa 500 metri, si gira a sinistra prima piano, poi leggermente in salita dove si incontrano di nuovo le indicazioni. Da qui seguire sempre il sentiero n. 318. Ora si attraversa il pendio sul lato sud del Loneskopf fino a quando il sentiero non sale ripidamente verso l'alto in una sella (indicazioni).

Discesa: dalla cima torna nuovamente alla sella. Qui si prosegue per il Lonesgipfel che viene attraversato direttamente e più in basso fino alla cima dell'Ederplan. Scendendo leggermente, si prosegue poi verso il rifugio Anna. Da qui si prende comodamente il sentiero di risalita già conosciuto fino al parcheggio.