

Iseltrail – Folge deinem Fluss

Am Bahnhof Lienz startet die erste Etappe und führt an der noch ruhig dahinfließenden unteren Isel durch die Stadt. Nach einem Wechsel auf die westliche Flussseite unterhalb von Schloss Bruck (Katzensteig) folgen bald die ersten Inseln, Schotterbänke und Sandstrände. Weiter flussaufwärts geht es in einer Waldschlucht am Daberer Wasserfall vorbei. Zwischen Schlaiten und St. Johann im Walde, wo die Etappe endet, verläuft der Weg wieder ganz nah an der Isel.



Iseltrail Etappe 1

Ausgangspunkt: Lienz
Endpunkt: St. Johann im Walde
Höchster Punkt: 750 m

 Gehzeit Gesamt	 Streckenlänge	 Höhenmeter Bergauf	 Schwierigkeit
4:30 h	16.1 km	80 hm	Mittel

[mehr erfahren >](#)

Am zweiten Tag führt der Weg zu Beginn unterhalb eines Steinbruchs vorbei. Dann geht es weiter Richtung Huben; die Isel zeigt sich nun wieder mit vielen langgezogenen Inseln und während starker Schmelzwasserabgabe aufgrund des Gesteinsabriebs in einem milchigen Blaugrün. Hinter Huben wird das Tal schmaler und der Fluss wilder. Er kommt nun größtenteils ohne Schutzdeiche aus und fließt dafür in einem breiten, flachen Schotterbett. Bei Feld sorgen die ersten Katarakte und Felsblöcke im Fluss für eine ordentliche Geräuschkulisse. Die Etappe endet in Matriei, das in einem weiten Talbecken liegt und wo es viele Unterkünfte und Gasthöfe gibt.



Iseltrail Etappe 2

Ausgangspunkt: St. Johann im Walde
Endpunkt: Matriei in Osttirol
Höchster Punkt: 968 m

 Gehzeit Gesamt	 Streckenlänge	 Höhenmeter Bergauf	 Schwierigkeit
4 h	14.5 km	227 hm	Mittel

[mehr erfahren >](#)

Auf der dritten Etappe geht es von Matri in Osttirol nach Westen ins Virgental, dem Lauf der Isel folgend, die nun zunehmend ihr wildes Gesicht zeigt. Südlich des Flusses, auf der Schattenseite des Tals, führt der Weg zunächst zum großen Teil durch Wälder. Unterhalb des Bergdorfs Virgen rauscht die Isel in einer Waldschlucht über den Virgener Katarakt. Wenige Kilometer talaufwärts folgt zwischen Welzelach und Bobojach die raue, weglose Iselschlucht. Der Wanderweg erlaubt aber ein paar Einblicke in die etwa einen Kilometer lange Klamm. Weiter oben beruhigt sich die Isel zunächst wieder, und in Prägraten warten mehrere Übernachtungsmöglichkeiten. Sehr lohnenswert: ein Abstecher zum Zopatnizen-Wasserfall.



Iseltrail Etappe 3

Ausgangspunkt: Matri in Osttirol
 Endpunkt: Prägraten am Großvenediger
 Höchster Punkt: 1317 m

 Gehzeit Gesamt	 Streckenlänge	 Höhenmeter Bergauf	 Schwierigkeit
5 h	16.1 km	556 hm	Mittel

[mehr erfahren >](#)

Auf der vierten Etappe lernen die Wandernden den Fluss von seiner dramatischsten Seite kennen. Auf dem ersten Abschnitt wandert es sich recht gemütlich an der munter plätschernden Isel entlang, dann kommt bei Ströden das erste Highlight: die Glo-Schlucht, die sich von einer Felskanzel einsehen lässt. Es folgen der Strödener Wasserfall und nach der Islitzernalm die mächtigen Oberen und Unteren Umbalfälle, die teils von Plattformen aus bestens einsehbar sind. Der dortige Wasserschaupfad führt die Wandernden in den Nationalpark Hohe Tauern und den bald baumlosen Teil des schmal eingeschnittenen Umbaltals. Auf einem Wandersteig ist nach einer Weile die Clarahütte erreicht (Übernachtung anmelden).



Iseltrail Etappe 4

Ausgangspunkt: Prägraten am Großvenediger
 Endpunkt: Clarahütte
 Höchster Punkt: 2040 m

 Gehzeit Gesamt	 Streckenlänge	 Höhenmeter Bergauf	 Schwierigkeit
4:30 h	11.3 km	765 hm	Mittel

[mehr erfahren >](#)

Immer weiter in die hochalpine Wildnis führt der Iseltrail auf seiner letzten Etappe. Es geht nach Norden durch blumenreiche Matten und über eine Geländestufe, an die vor noch nicht allzu langer Zeit der Umbalkees ragte. Auf über 2.500 Metern Höhe ist die Zunge des Gletschers erreicht, die zugleich den Ursprung der Isel darstellt. Darüber ragt die knapp 3.500 Meter hohe Dreierrennspitze auf. Der lange Rückweg zum Parkplatz Ströden führt auf der selben Route wie der Hinweg. Von dort (je nach Tageszeit nur von Hinterbichl) fährt Bus 951 zurück nach Lienz. Mit gültiger Gästekarte ist die Fahrt kostenlos.



Iseltrail Etappe 5

Ausgangspunkt: Clara Hütte
 Endpunkt: Gletscherzunge am Umbalkees
 Höchster Punkt: 2500 m



Gehzeit Gesamt

5:30 h



Streckenlänge

16.1 km



Höhenmeter Bergauf

475 hm



Schwierigkeit

Mittel

[mehr erfahren >](#)

Alternativen bei Nicht-Übernachtung auf der Clarahütte

1) Wiesbauerspitze (2.767 m)

Aufstiegszeit: 4-4,5 Stunden

Abstieg: 3-3,5 Stunden

Höhendifferenz: 1422 Hm.

Weglänge gesamt: 17,4 km

Schwierigkeit: anspruchsvoll (kurze Passage mit Drahtseilversicherung)

Vom Parkplatz in Ströden Fahrweg taleinwärts bis zur Isplitzer Alm (1.513 m) folgen.

Über die Brücke und rechts noch kurz dem Fahrweg entlang gehen. Holzstege aufwärts entlang der Umbalfälle gehen bis man wieder auf die Fahrstraße trifft. Entlang dieser weiter taleinwärts, einmal über eine Brücke auf die rechte Talseite (im Aufstiegssinne gesehen) und noch wenige Meter aufwärts zum beschilderten Abzweig auf die Wiesbauerspitze.

Dort der Beschilderung Wiesbauerspitze-Essener Rostocker Hütte rechts aufwärts folgen, vorbei am kleinen Wasserfall vom Reggenbach, über eine kurze versicherte Felsstufe steiler aufwärts und am Serpentinsteig hinauf zum Wiesenberg. Unterhalb (südlich) der Ogasilspitze quert man leicht ansteigend in östlicher Richtung und gelangt so in das weite Tal mit dem Zopatbach.

Den Bach überqueren, vorbei an der kleinen Zopathütte (2.581 m; unbewirtschaftet) zum nächsten Wegverzweig. Beim Schilderbaum rechts halten und am schönen Bergweg durch den steilen Grashang unschwierig auf die Wiesbauerspitze mit dem schönen Gipfelkreuz (2.767 m).

2) Essener Rostocker Hütte (2.207 m)

Aufstiegszeit: 2,5 Stunden

Abstieg: 1,5 – 2 Stunden

Höhendifferenz: 793 hm

Weglänge gesamt: 8 km

Schwierigkeit: mittel

Vom Parkplatz Hinterbichl/Ströden entlang der Fahrstraße Richtung Norden in das Maurer Tal. Vorbei an der Stoa Alm und der Talstation der Materialeilbahn (Gepäcktransport möglich) weiter taleinwärts. Auf Serpentinsteig über eine mit Lärchen bestandene Talstufe zur kleinen Hirtenhütte und weiter zur Brücke über den Maurerbach. Durch den versandeten Talboden und über eine Seitenmoräne hinauf zur Essener Rostocker Hütte (2208 m).

3) Themenwanderung Wasserschaupfad Umbalfälle