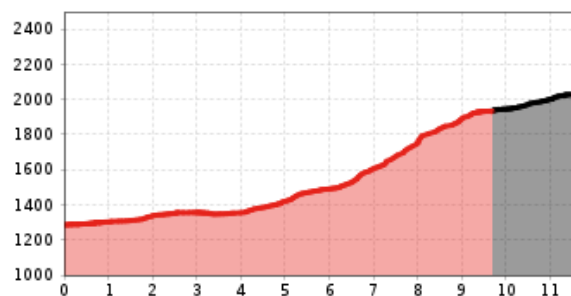




## Höhenprofil



## Das Wichtigste auf einen Blick

**Streckenlänge**

11.3 km

**Höhenmeter Bergauf**

765 hm

**Höhenmeter Bergab**

12 hm

**Gehzeit Anstieg**

4:30 h

**Gehzeit Gesamt**

4:30 h

**Höchster Punkt**

2040 m

**Schwierigkeit**

Mittel

**Kondition:**

★ ★ ★ ★ ★

**Technik:**

★ ★ ★ ★ ★

**Parken:**

**Ausgangspunkt:**

**Endpunkt:**

**Beste Jahreszeit:**

Parkplatz Freizeitzentrum Gries

Prägraten am Großvenediger

Clarahütte

JUN, JUL, AUG, SEP

**GPX Datei**

[Download>](#)

**Interaktive Karte**

[öffnen>](#)

### Beschreibung

Gut zwei Kilometer nach Hinterbichl zeigt die Isel wieder ihr wildes Gesicht: Mit enormem Getöse stürzt sie hier über mehrere Stufen durch die tief eingeschnittene Glo-Schlucht. Gischtnebel steigt aus der riesigen Felsspalte auf. Eine Felskanzel ermöglicht einen Blick auf die wuchtigen Katarakte.

Ein neuer Stichweg und eine Aussichtsplattform sollen ab 2020 noch mehr Einblick geben.

Bei Ströden (Blick von der Brücke zum etwas höher gelegenen Strödener Katarakt) mündet der Iseltrail in die Fahrstraße, die dich zu den berühmten Umbalfällen und zur Iskitzeralm (Verköstigung) bringt. Die Umbalfälle sind das Tor in die hochalpine Wildnis des Nationalparks Hohe Tauern. Der preisgekrönte „Wasserschaupfad“ mit einigen Aussichtsstegen lässt dich auf Tuchfühlung mit der dramatischen Wasserwucht gehen. Die gleichermaßen eindrucksvollen Oberen Umbalfälle sind derzeit vom Weg nur zu erahnen. Ab 2020 soll ein Stichweg ihre Schönheit besser zugänglich machen.

Oberhalb der Katarakte verschwinden die Spuren der Zivilisation zusehends: Weite, baumlose Hochtäler und von den Höhen herab leuchtende Gletscher beherrschen die Szenerie auf dem Weg zur Clara Hütte. Hier kannst du übernachten. Die Hütte ist wegen Lawinen- und Steinschlaggefahr spektakulär in den Hang hineingebaut. Wenn du hier übernachten willst, solltest du unbedingt rechtzeitig einen Schlafplatz reservieren.