

Genusswandern am längsten noch frei fließenden Gletscherfluss der Alpen

Schritt für Schritt entschleunigen - von der sonnigen Dolomitenstadt Lienz bis zum arktischen Gletscher im Nationalpark Hohe Tauern. Von lieblicher Kulturlandschaft in abgeschiedene Alpinwildnis. Immer begleitet vom Ur-Element Wasser, vorbei an Auen, Schotterbänken, Schluchten, Stromschnellen und Wasserfällen. Ob Naturliebhaber, Genusswanderer, Wildnisfan oder Hitzeflüchter: **Folge deinem Fluss.**

Eine durchgehend markierte Wanderroute mit zahlreichen Blickpunkten auf magische Plätze. Mit einer Gesamtlänge von 73,7 Kilometern und 2.120 Höhenmetern bergauf gliedert sich der Iseltrail in individuell wählbare Teilstücke. Begebar auf dreierlei Art:

- Kostenlose Busverbindung (mit der Gästekarte von deinem Vermieter) von und zu den einzelnen Etappen mit **einer fixen Unterkunft**
- Wanderung von Etappe zu Etappe mit **verschiedenen Unterkünften**
- Wanderung **mit Zelt** - von Campingplatz zu Campingplatz (letzte Etappe: Übernachtung auf der Clarahütte notwendig - bitte vorab reservieren)

Iseltrail-Paket

Steigt deine Lust auf Weitwanderabenteuer und hat dich das Iseltrail-Fieber gepackt? Dann mache dich selbst zum Iseltrail-Botschafter!

Hol dir jetzt das Starterpaket, bestehend aus einem Iseltrail-T-Shirt (dunkel oder hell), einer Iseltrail-Wasserflasche und dem Iseltrail-Stempelpass.

Für nur € 25,00 kannst du das Paket in den Infostellen Lienz, Matri i.O. und Virgen abholen.



ETAPPE 1

Der Iseltrail beginnt in der Dolomitenstadt Lienz (bei der Mündung der Isel in die Drau) 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“, etwas nach dem Iseltrail-Einstieg unter dem Schloss Bruck, und gegenüber von Oberlienz bietet sich eine schöne Aussicht 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.



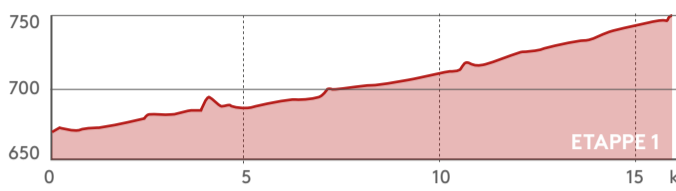
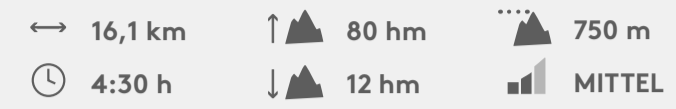
Fotos: Ramona Waldner (13), REVITAL (1)

Zwischen Schlaiten und St. Johann im Walde verläuft der Weg wieder in unmittelbarer Nähe zur Isel, meist auf dem Begleittamm. Zwischen den Bäumen von Uferwäldchen öffnet sich zahllose Male der Blick auf den Fluss und seine Schotterinseln.



ETAPPE 1 im Detail:

Startpunkt: Lienz
Zielpunkt: St. Johann im Walde



ETAPPE 2

Der Iseltrail verläuft direkt neben dem lebendigen Fluss, dessen Wasser wegen der Schwebeteilchen aus dem Gesteinsabrieb der Gletscher milchig-blaugrün erscheint. Der Wasserstand ändert sich im Lauf des Tages aufgrund der Schmelzwasserabgabe der Gletscher im Quellgebiet: Die Wasserwucht nimmt am Nachmittag merklich zu.

Oberhalb von Huben wird das Iseltal enger und die Isel wilder: Die Isel hat hier überwiegend keine Hochwasserschutzdämme mehr und kann daher ihr breites Schotterbett unablässig verändern. Die so ununterbrochen entstehenden Lebensräume sind von seltenen Arten wie der Deutschen Tamariske besiedelt.

Die Katarakte bei Feld sind erste Vorboten der kraftvollen, alpinen Isel im Oberlauf. Der Gletscherfluss stürzt hier mit imposanter Wucht über große Felsblöcke und Gefällestufen. In Feld gibt es eine Einkehrmöglichkeit und Zimmer.

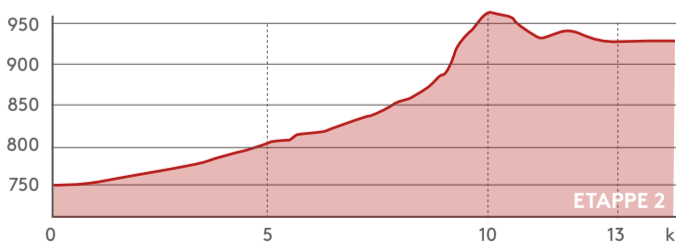


Der Weg nach Matri i.O. folgt zunächst weiterhin dem Fluss und mündet dann in Siedlungsstraßen im Ortsgebiet. Hier findest du viele Quartiere, mehrere Gasthöfe und einen Campingplatz.



ETAPPE 2 im Detail:

Start: St. Johann im Walde
Ziel: Matri in Osttirol



ETAPPE 3

Nach dem Matrier Becken verengt sich das Tal, die Isel zeigt ihre ungestüme Seite: wuchtige Katarakte und teilweise unzugängliche Schlucht-Wildnis unter steil aufragenden Bergen. Der Iseltrail führt dich zunächst überwiegend durch Wälder auf der Schattenseite des Tales, was an heißen Sommertagen angenehme, kühle Wald- und Bergluft verspricht. Immer wieder kannst du dich an glasklaren Bächlein erfrischen, die den Weg kreuzen.

Unterhalb von Virgen versteckt sich eine eindrucksvolle, einsame Waldschlucht, in der der Virgener Katarakt über mehrere Stufen zu Tal donnert. Das Bergdorf Virgen schmiegt sich in den von Wiesen und Hecken dominierten Südhang des Virgentales. Ein Dorfabstecher lohnt sich: Malerische Aussichtspunkte, historische Höfe, Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten, die Wallfahrtskirche Maria Schnee sowie die offizielle Iseltrail-Ausstellung in der Tourismusinformation warten hier auf euch.

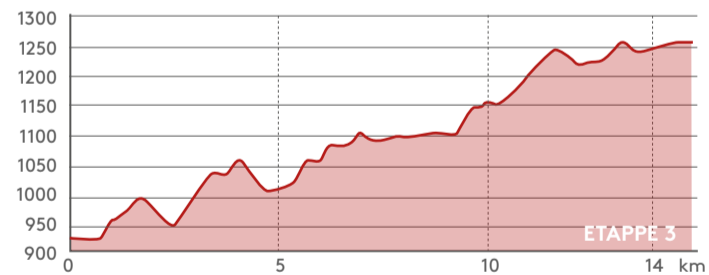
Der Weg talaufwärts führt dich dann an den Rand der dramatischen und weglosen Iselschlucht zwischen Welzelach und Bobojach. Der knapp einen Kilometer lange Canyon ist von außerordentlicher landschaftlicher Schönheit. Tief unten in der Klamm kannst du die Isel toben hören. Der Iseltrail gewährt einige Einblicke in diese weltabgewandte Urlandschaft. Eine neue Attraktion wird ab Sommer 2023 eine spektakuläre Hängebrücke über die Iselschlucht inkl. Fotopoint.

Oberhalb der Iselschlucht beruhigt sich der Fluss wieder. Wiesen säumen seinen Lauf auf der Sonnenseite. Kurz vor Prägraten kannst du dich bei einem „Gries“, einem Strandabschnitt, entspannen und die Füße ins Wasser tauchen. Das Bergdorf Prägraten wartet mit Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten um gestärkt in die nächste Etappe zu starten.



ETAPPE 3 im Detail:

Start: Matri in Osttirol
Ziel: Prägraten am Großvenediger



ETAPPE 4

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 Gloschlucht. Gischtnebel steigt aus der riesigen Felspalte auf. Eine Felskanzel ermöglicht einen Blick auf die wuchtigen Katarakte.



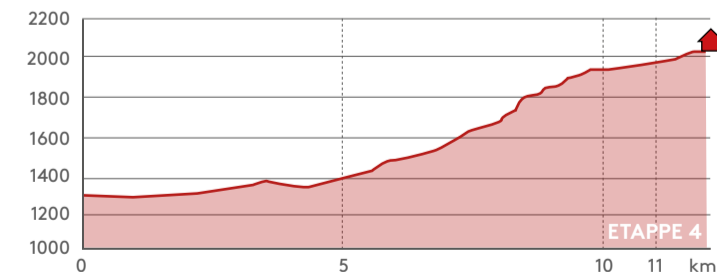
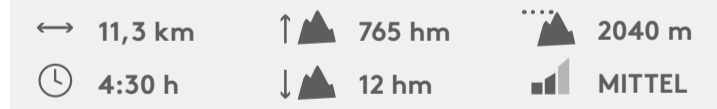
Bei Ströden (Blick von der Brücke zum etwas höher gelegenen Strödener Katarakt) mündet der Iseltrail in die Fahrstraße, die dich zu den berühmten Umbalfällen und zur Islitzeralm (Verköstigung) bringt. Die Umbalfälle sind das Tor in die hochalpine Wildnis des Nationalparks Hohe Tauern. Der preisgekrönte „Wasserschau Pfad“ mit einigen Aussichtstegen lässt dich auf Tuchfühlung mit der dramatischen Wasserwucht gehen.

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 Clarahütte. 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.



ETAPPE 4 im Detail:

Start: Prägraten am Großvenediger
Ziel: Clarahütte



ETAPPE 5

Die Clarahütte liegt schon mitten in der alpinen Wildnis des Nationalparks Hohe Tauern.

Der Iseltrail verläuft zunächst noch über weite, blumenreiche alpine Matten. Von hier an ist der Weg am anspruchsvollsten. Mit dem Überwinden einer Steilstufe, die noch vor wenigen Jahrzehnten vom Gletscher bedeckt war, gelangst du in die arktische Klimazone.

Nun ist der „Geburtsort“ der Isel erreicht und es zeigt sich ein imposantes Naturgemälde. Die Gletscherzunge des Umbalkees, der milchige Gletschersee und im Hintergrund die imposante Dreiherrnspitze (3.499 m).

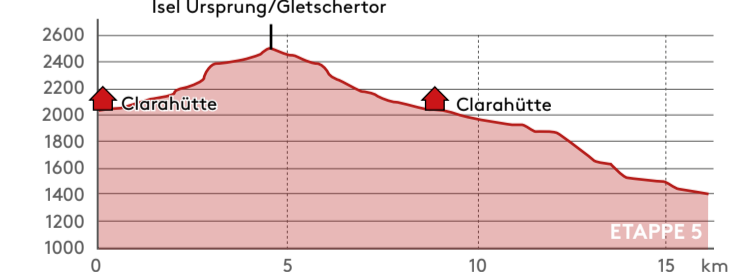


Den Rückweg bis zum Parkplatz Ströden bzw. Hinterbichl (Busverbindung beachten - Regionalbus 951) solltest du nicht unterschätzen: Für die rund 12 Kilometer und 1000 Höhenmeter im Abstieg musst du gut drei Stunden Gehzeit berechnen.



ETAPPE 5 im Detail:

Start: Clarahütte
Ziel: Gletscherzunge am Umbalkees und retour zum Parkplatz Ströden



In 5 Etappen von der Iselmündung zum Ursprung

www.osttirol.com

INFORMATIONEN:

Tourismusinformation Lienz Dolomiten
Mühlgasse 11, 9900 Lienz, T. +43 50 212 212

Tourismusinformation NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol
Rauterplatz 1, 9971 Matri i.O., T. +43 50 212 500

Tourismusinformation Virgen
Virgentalstr. 77, 9972 Virgen, T. +43 50 212 520

Tourismusinformation Prägraten am Großvenediger
St. Andrä 35 A, 9974 Prägraten, T. +43 50 212 530

UNTERKÜNFTE:

www.osttirol.com

GRATISBUS:

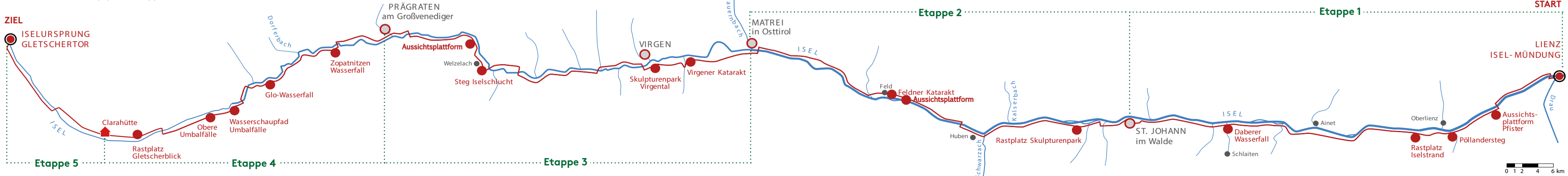
Einsteigen und losfahren - Gäste nutzen alle Busse in Osttirol kostenlos!

Gäste mit gültiger Gästekarte können das Mobilitätsangebot uneingeschränkt in Anspruch nehmen. Voraussetzung ist das Mitführen einer Gästekarte, die beim Vermieter bei einer oder mehreren Nächtigungen in Osttirol kostenlos erhältlich bzw. mit dem Ausfüllen des Meldescheins ausgehändigt wird.

gratisbus.osttirol.com

NATIONALPARK HOHE TAUERN:
Informationen zum Nationalpark Hohe Tauern
nationalpark.osttirol.com

www.iseltrail.at





- LEGENDE**
- Attraktionen Iseltrail
 - Trinkwasserbrunnen
 - Iseltrail Wegverlauf
 - Bushaltestelle
 - Nationalparkausstellung
 - Nationalparkzentrum
 - Tourismusinformation/Infostelle
 - Einkaufsmöglichkeiten entlang der Strecke (diverse Einkaufsmöglichkeiten in Lienz und Matrie i. O.)
 - Nationalpark Hohe Tauern

