

Osttirol
Dein Berg Tirol.

www.osttirol.com



WEITWANDERN IN OSTTIROL

Berge, die bewegen.



WEITWANDERN IN OSTTIROL: DER WEG IST DAS ZIEL!

Regenstein - Degenhorn in den Villgrater Bergen

Der Mensch geht, seit er steht, also seit rund fünf Millionen Jahren. Das Gehen dient aber nicht nur der Fortbewegung, sondern ist als Spazierengehen, Wandern und Bergsteigen auch Balsam für Körper, Geist und Seele. Der Mensch ist sich dieser Tatsache jedoch erst seit einem Bruchteil der Geschichte bewusst. Das Gehen hat sich von einer ursprünglichen Notwendigkeit hin zu einer beliebten Freizeitaktivität entwickelt!



Besonders im Trend liegt seit einigen Jahren das sogenannte „Weitwandern“, bei dem man mehrere Tage über Berge und durch Täler unterwegs ist. Dieses zu Fuß eine Reise zu unternehmen, eine Vielzahl von Eindrücken aus der Natur zu inhalieren, einen Hauch von Abenteuer zu verspüren, seinen eigenen Rhythmus zu finden und sich selbst – Körper wie Seele – etwas Gutes zu tun, zieht immer mehr Menschen in seinen Bann.

Nicht verwunderlich, dass Weitwandern auch in Osttirol zunehmend an Bedeutung gewinnt. Entlang verschiedener Routen kann man sich zu Fuß auf eine Reise machen und die Berge und Täler des Bezirkes Lienz intensiv und hautnah erleben. Die herrliche Aussicht, die gute Luft, die sportliche Bewegung und das Einkehren in Hütten, Almen und Gasthöfen – dies alles verbindet sich beim Weitwandern zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Je nach Kondition und Ausdauer lassen Weitwanderwege durch ihre Einteilung in Tagesetappen eine individuelle Streckenführung zu. Von den Hütten gibt es meist Abstiegsmöglichkeiten ins Tal und umgekehrt Aufstiegsmöglichkeiten vom Tal. Die Osttiroler Natur- und Kulturlandschaft eröffnet zahlreiche Möglichkeiten zum Weitwandern, verschiedene Wege laden zu mehrtägigen Touren ein. Welche Tour gewählt wird, wo man einkehren und/oder nächtigen, was man auf den einzelnen Etappen sehen und erleben kann – darüber geben die nachfolgenden Seiten überblicksmäßig Auskunft. Routenänderungen können aufgrund alpiner Gefahren jederzeit möglich sein. Für die genauere Tourenplanung und für weitere nützliche Informationen sollte man sich direkt vor Ort an die jeweiligen Tourismus-Informationsbüros wenden!

Folgen Sie uns entlang der Weitwanderwege Osttirols – das Abenteuer kann beginnen!



Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: TVB Osttirol
Gestaltung und Druckproduktion: Journal Verlag Lienz
Kartenmaterial und Höhenprofile: raum.gis, 9900 Lienz
Titelbild: Regenstein - Degenhorn (Foto: Uwe Grinzinger)
Fotos: Martin Luggner; Archiv TVB Osttirol, Uwe Grinzinger, Lois Lammerhuber, Böhm; Österreich Werbung_Baumgartner, Österreich Werbung_Fehringner; NPHT/Vollinhofer, NPHT/Rofner; TVB Osttirol_Steiner; Helmuth Bachlechner; Isep; Bergstatt; Private; Fotolia

INHALT

Adlerweg	Seite 4
Herz-Ass Villgraten	Seite 6
Venediger Höhenweg	Seite 8
Lasörling Höhenweg	Seite 10
Karnischer Höhenweg	Seite 12
Der Große Törl-Weg	Seite 14
Schobertreck	Seite 16
Lasörlingtreck	Seite 18
Virgentaler Sonnseitenweg	Seite 20
Gailtaler Höhenweg	Seite 22
Talrundweg Kals am Großglockner	Seite 23
Rundwanderweg Lienzer Talboden	Seite 24
Osttiroler Jakobsweg	Seite 25
Wichtige Informationen	Seite 26



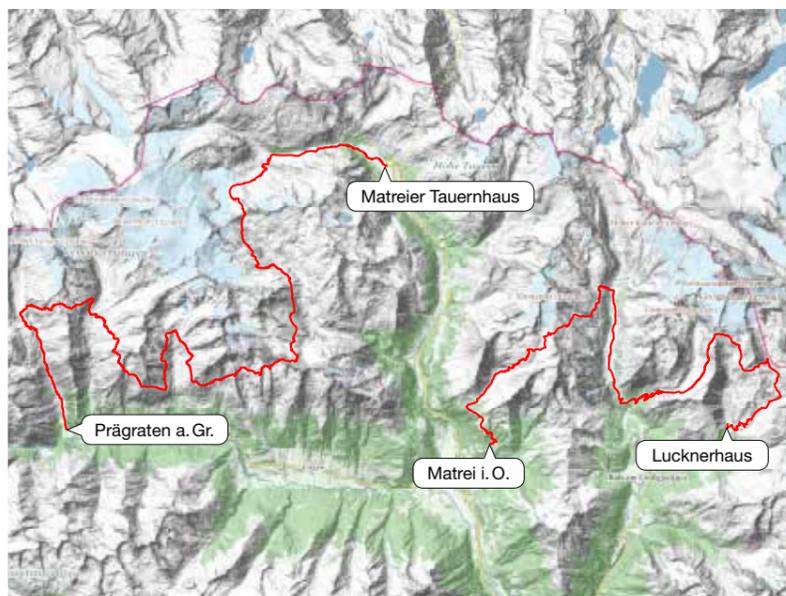
Ködnitztal

ADLERWEG

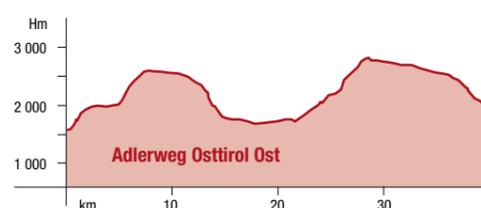
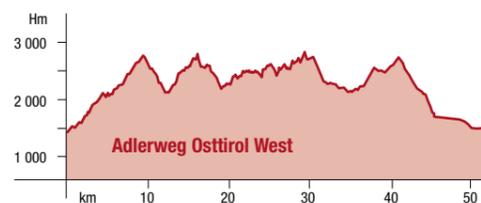
In der hochalpinen Bergwelt, nah unterm Himmel, kann man – sprichwörtlich den Spuren des Adlers folgend – entlang des Adlerweges in neun Tagesetappen die Glockner- und Venediger-Gruppe

in Osttirol durchqueren. Wer dieses Abenteuer in Angriff nimmt, wird von der Vielseitigkeit dieses Weitwanderweges begeistert sein. Hier wartet ein alpiner Bergweg auf die Entdeckung, der den Wanderern

STRECKENPROFIL



Informationen: Osttirol Information/Tourismusinformation NationalparkRegion Hohe Tauern/Matrei i.O.
www.osttirol-nationalpark.at | adlerweg.osttirol.com



Streckenlänge gesamt: 93 km

Höhenmeter bergauf: 7750

Gehzeit gesamt: 47 Std.

Etappen: 9



einzigartige Naturerlebnisse beschert. Wie der namensgebende Raubvogel kann man einen traumhaften Blick von oben hinab in die Täler und auf die unterschiedlichsten Gebirgsketten genießen. Das Gros der Etappen des Adlerweges Osttirol (Ost und West – siehe Höhenprofile) verläuft in einer Höhenlage zwischen 2 000 und 2 500 Metern Seehöhe.

Etappe 1: In der Nähe der Umbalfälle, beim Parkplatz Ströden/Prägraten a.Gr., startet die erste Etappe des Adlerweges in Osttirol. Der Weg führt durch lichten Lärchenwald, dann vorbei an der Görtschacher Ochsnerhütte zur Essener-Rostocker-Hütte, von dort weiter auf dem Schweriner Weg zum „Türmljoch“ und zur Johannishütte.

Etappe 2: Von der Johannishütte geht es entlang des Sajathöhenweges zur Neuen Sajathütte, zuerst über grüne Matten, später durch felsiges Gelände. Dabei gilt es, die Sajatscharte zu überwinden. Die Sajathütte lohnt eine Einkehr, bevor man sich weiter auf den Weg zum Etappenziel, der Eisseehütte, macht. Da es im Bereich der Sajatscharte immer wieder zu Steinschlägen kommen kann, können die Wanderer direkt über die Zopetscharte zur Eisseehütte gehen. Für alpin erfahrene Berggeher bietet sich noch der Umweg über die Kreuzspitze an.

Etappe 3: Nach der Eisseehütte im Timmeltal verläuft der Weg meist auf gleicher Höhe und passiert u.a. den markanten Berggipfel des Hohen Eichham. Dann wird der Weg steiler und stößt auf den Westausläufer der Wunwand. Steinernen Treppen dienen der Sicherheit. Die Route führt unterhalb der Wunwand vorbei und zwischen Wunaln und Wunspitze steil hinauf zum Eselsrücken. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis zum nächsten Etappenziel, der Bonn-Matreier-Hütte.

Etappe 4: Von der Bonn-Matreier-Hütte geht es zuerst durch viel Geröll Richtung Säulkopf. Nach der Abbiegung zur Kälberscharte passiert man die Galtenscharte und arbeitet sich nun weiter bis ins Hoheitsgebiet des Großglockners vor. Der Galtboden beeindruckt mit bizarren Steinformen, oberhalb der Badener Hütte fasziniert die markante Kristallwand.

Etappe 5: Der Venediger Höhenweg leitet zuerst Richtung Norden und erreicht nach einem gemütlichen Anstieg das Löbbentörl. Nun führt der Steig abwärts zum Salzboden mit dem wunderschönen Salzbodensee. Von hier aus geht es über den Gletscherweg nach Osten hinunter zum Venedigerhaus im Almdorf Innergsschlöss. Hier kann man sich stärken, um schließlich das letzte Wegstück der Etappe, die Wanderung zum Matreier Tauernhaus, in Angriff zu nehmen.

Etappe 6: Vom Weiler Glanz/Matrei i.O. windet sich der Weg von 1 445 m Seehöhe bis auf 2 700 m zur Sudetendeutschen Hütte im Herzen der Granatspitzgruppe. Auf dieser Etappe gilt es viele Höhenmeter zu absolvieren. Belohnt wird man dafür mit faszinierenden Ausblicken auf die umliegende Bergwelt.

Etappe 7: Nun kommt man auf diesem Abschnitt der Glockner-Runde dem Großglockner immer näher. Von der Sudetendeutschen Hütte führt der Weg hinauf bis zur Gradötzcharte und anschließend zum Kaiser Tauernhaus.

Etappe 8: Vom Kaiser Tauernhaus geht es durch das Dorfertal, wo urige Hütten zur Einkehr laden. Danach erfolgt der Anstieg Richtung Teischnitztal. Der Herrensteig führt zur Stüdlhütte am Fuße des Großglockners.

Etappe 9: Von der Stüdlhütte führt die Route nun vorwiegend in Richtung Süden. Über den Johann-Stüdl-Weg überwindet man die Pfurtscharte. Vorbei an der Salmhütte geht es auf dem Luckner Weg zur Glorer Hütte und danach abwärts durch das Tal des Bergerbaches. Schließlich erreicht man das Endziel des Adlerweges, das Lucknerhaus.



Dorfertal

HÜTTENINFO

Essener-Rostocker-Hütte	Tel.: +43 (0) 4877 5101 www.dav-essen.de
Johannishütte	Tel.: +43 (0) 4877 5150 www.johannis-huette.at
Neue Sajathütte	Tel.: +43 (0) 664 5454460 www.sajathuette.at
Eisseehütte	Tel.: +43 (0) 680 2041698 www.eisseehuette.at
Bonn-Matreier-Hütte	Tel.: +43 (0) 650 8209913
Badener Hütte	Tel.: +43 (0) 664 9155666
Venedigerhaus	Tel.: +43 (0) 4875 8820 www.venedigerhaus-innergsschloess.at
Matreier Tauernhaus	Tel.: +43 (0) 4875 8811 www.matreier-tauernhaus.com
Sudetendeutsche Hütte	Tel.: +43 (0) 720 347802 www.sudetendeutsche-huette.de
Kaiser Tauernhaus	Tel.: +43 (0) 664 9857090 www.kaiser-tauernhaus.de
Stüdlhütte	Tel.: +43 (0) 4876 8209 www.stuedlhuette.at
Glorer Hütte	Tel.: +43 (0) 664 3032200 www.dav-eichstaett.de
Lucknerhaus	Tel.: +43 (0) 4876 8555 www.lucknerhaus.at



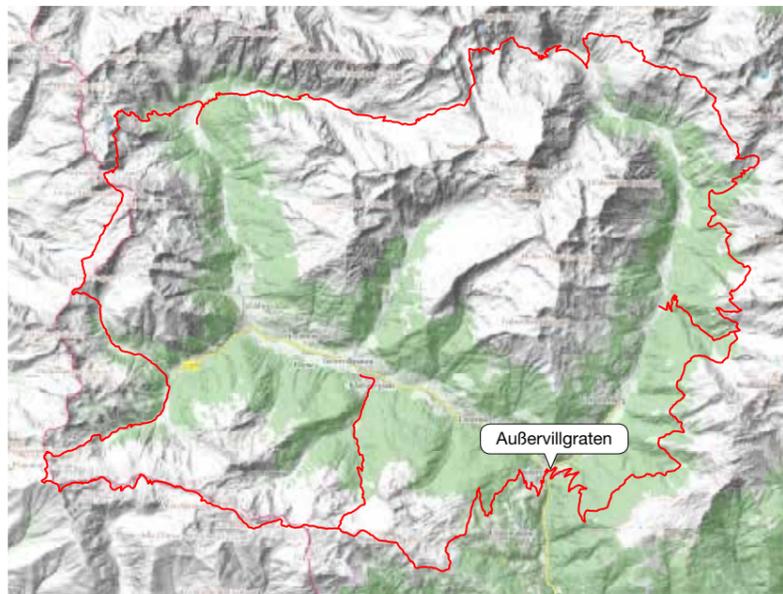
Schrentebach

HERZ-ASS VILLGRATEN

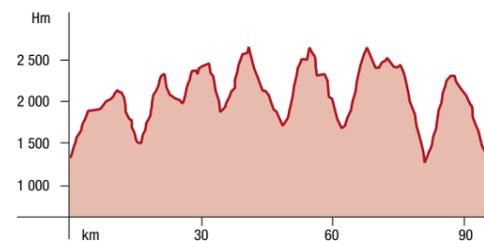
Die Villgrater Berge mit ihren imposanten Gipfeln umschließen die beiden Bergsteigerdörfer Außer- und Innervillgraten in einer großen Herzform, was allerdings wirklich nur aus der Vogelperspektive

erkennbar ist. Im Jahr 1988 wurde die Umrundung der Villgrater Berge erstmals im Rahmen einer spannenden und herausfordernden Expedition erfolgreich gemeistert, das „Herz-Ass Villgraten“

STRECKENPROFIL



Informationen: Osttirol Information/Tourismusinformation Innervillgraten
www.herz-ass-villgraten.at | www.hochpustertal.com



Streckenlänge gesamt: 99,4 km

Höhenmeter bergauf: 7 610

Gehzeit gesamt: 38 Std.

Etappen: 6



Winkeltal

war geboren. Der Herz-Ass Weitwanderweg folgt der herzförmigen Gratansammlung schier unzähliger Berge und ermöglicht, durchgängig ausgeschildert, Wanderern das unmittelbare Erleben einer einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft. Gut 50 Kilometer Luftlinie, beinahe doppelt so viele Kilometer Geländelinie und rund 50 namhafte Gipfel neben nochmals so vielen namenlosen Spitzen und Höhen sind hier zum Greifen nahe. Die 6-Tages-Route, früher unter den Einheimischen als Geheimtipp gehandelt, ist die „leichte“ Variante, die einige Gipfel ausspart und abends immer zurück zu einer komfortablen Übernachtung im Tal führt. Die „harte“ Tour mit 5 500 Höhenmetern allein im Aufstieg, zwei Hütten und drei Biwak-Nächten verlangt als Alternative dazu selbst geübten Bergsteigern einiges ab.

Die 6-tägige Herz-Ass Villgraten-Weitwanderrunde umrundet die Villgrater Berge mit Start- und Zielpunkt in Außervillgraten. Die einzelnen 6 Etappen sind hinsichtlich ihres Schwierigkeitsgrades großteils als mittelschwer einzustufen. Entlang des Weges warten gemütliche Hütten und Almen, wo man sich mit bewährter Hausmannskost stärken kann.



Etappe 1: Almenweg: Außervillgraten bis Reiterstube
Gehzeit ca. 6 Stunden – leichte Wanderung

Etappe 2: Zur Herrgottslärche: Reiterstube bis Volkzeiner Hütte
Gehzeit ca. 7 Stunden – mittelschwere Wanderung

Etappe 3: Weg der Quellen und des Wassers: Volkzeiner Hütte bis Unterstalleralm
Gehzeit ca. 6 Stunden – mittelschwere Wanderung

Etappe 4: Über die Jöcher: Unterstalleralm bis Kalkstein
Gehzeit ca. 6 Stunden – mittelschwere Wanderung

Etappe 5: Grenzlandweg: Kalkstein bis Innervillgraten
Gehzeit ca. 7 Stunden – mittelschwere Wanderung

Etappe 6: Der Weg des Thurmtaler Urban: Innervillgraten bis Außervillgraten
Gehzeit ca. 6 Stunden – mittelschwere Wanderung

HÜTTENINFO

Reiterstube

Tel.: +43 (0)4843 5188
www.reiterstube.at

Volkzeiner Hütte

Tel.: +43 (0)4842 6787

Unterstalleralm

Tel.: +43 (0)676 4224532

Badl Alm

Tel.: +43 (0)4843 20026
www.badl-alm.at

Thurmtaler Rast

Tel.: +43 (0)4843 5243
www.thurmtaler-rast.at



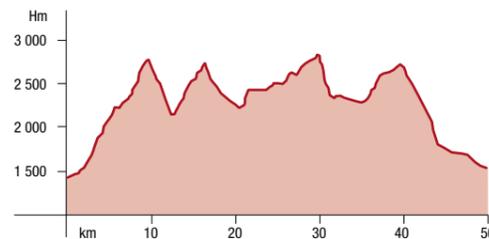
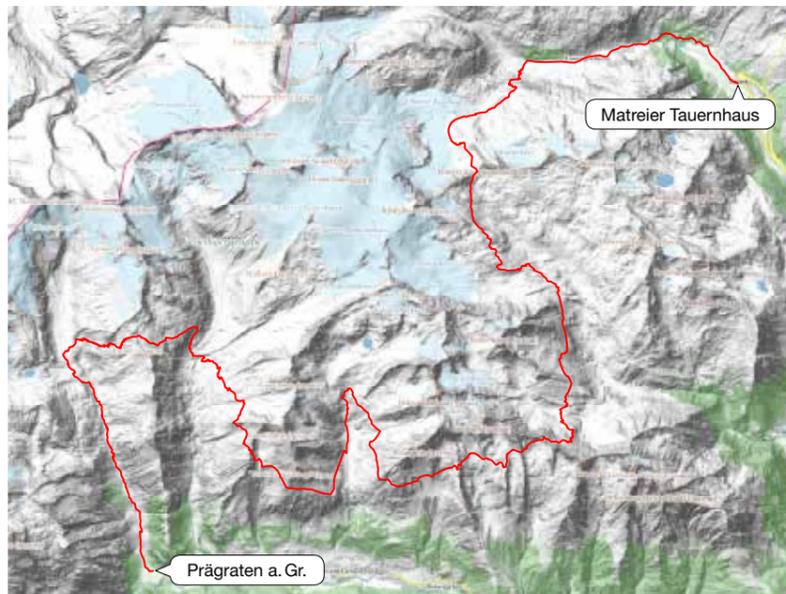
Blick auf den Großvenediger und die Schwarze Wand

VENEDIGER HÖHENWEG

Wer den Venediger Höhenweg beschreitet, hat sich für die herbe, wenn auch unglaublich beeindruckende Schönheit der Berge entschieden. Die Route führt durch die vergletscherte Venedigergruppe,

in deren Mittelpunkt der Großvenediger (3 662 m) steht. Die Felsen entlang des Weges sind zerklüftet und steil, und auch die Schutthütten liegen größtenteils höher als jene an anderen Weitwanderwegen.

STRECKENPROFIL



Streckenlänge gesamt: 56,8 km
Höhenmeter bergauf: 3 614
Gehzeit gesamt: 26,5 Std.
Etappen: 6



Informationen: Osttirol Information/Tourismusinformation NationalparkRegion Hohe Tauern/Matrei i.O.
www.osttirol-nationalpark.at | www.virgentaler-huetten.at



Sajathütte, das „Schloss in den Bergen“

Etappe 1: Ausgehend vom Parkplatz Ströden in Hinterbichl/Prägraten a.Gr. geht es entlang eines breiten Fahrweges ins Maurertal zur Stoanalm. Der Weg führt durch Lärchen- und Fichtenwälder entlang des Maurerbaches. Nach der Ochsenhütte gelangt man im Zick-Zack über eine ehemalige Seitenmoräne des Simonykees zur Essener-Rostocker-Hütte: Ein kleiner Abstecher zum Simonysee oder auf das Rostocker Eck mit herrlicher Aussicht lohnt!

Etappe 2: Der Abstieg führt entlang von Steinmännern gleichmäßig, im unteren Wegabschnitt immer steiler werdend, zur ältesten Hütte in den Ostalpen, der Johannishütte (1857 erbaut). Von dort gelangt man über sanft gewelltes, rasenbedecktes Moränengelände bis zu einem kleinen Tümpel beim „Wallischen Stoan“, von wo aus man schon das Defregger Haus sehen kann. Über einen etwas steileren Weg erreicht man die Hänge des Mullwitzadlers, worauf das Defregger Haus steht. Von hier führt der kürzeste und bequemste Aufstieg auf den Großvenediger – diese Tour sollte man aber unbedingt in Begleitung eines Bergführers machen. Eine andere Möglichkeit ist ein Abstecher zum Einstieg am Scharfl, von wo aus man einen herrlichen Ausblick auf den Großvenediger, das Rainerhorn, die Schwarze Wand und die Gletscher des Mullwitz- und Rainerkees gewinnen kann.

Etappe 3: Der Weg führt nun zurück zur Johannishütte. Von dort geht es entlang des Sajat Höhenweges anfangs durch satte, grüne Matten, später durch felsiges Gelände zur Sajatscharte. Für diesen Weg sollte man schwindelfrei und trittsicher sein. Der Aufstieg auf die Scharte belohnt mit einer herrlichen Aussicht. Von hier aus kann man auch das „Schloss in den Bergen“ am Rande des Sajatkares – die Neue Sajathütte – erspähen, wo man Einkehr halten und übernachten kann. Da es im Bereich der Sajatscharte immer wieder zu Steinschlägen kommen kann, können die Wanderer direkt über die Zopetscharte zur Eisseehütte gehen. Für alpin erfahrene Berggeher bietet sich noch der Umweg über die Kreuzspitze an.

Etappe 4: Dem Prägratner Höhenweg über die Sajat-Mähder folgend, erreicht man die Eisseehütte im Timmeltal. Entlang des Weges kann man viele Gämsen und Murmeltiere beobachten und ein wunderbares Panorama genießen. Von der Eisseehütte wandert man, mehr oder weniger auf der gleichen Höhe bleibend, unterhalb des Großen Hexenkopfes, des Hohen Eichhams und um die Wunspitze, über den Eselsrücken zur Bonn-Matreier-Hütte.

Etappe 5: Von hier geht es über die Galtenscharte weiter zur Badener Hütte. Aufgrund von Steinschlaggefahr sollte man diesen Abschnitt nur bei trockenen Verhältnissen begehen.

Etappe 6: Von der Badener Hütte steigt man am nächsten Tag gemütlich zum Löbbentörl auf. Der Steig führt dann hinunter zum Salzboden, vorbei am Auge Gottes und dem Salzbodensee, und leitet dann auf den Gletscherlehrweg über, der weiter ins Innergschloß führt. Von dort kann man sich entweder zu Fuß, mit dem Hüttentaxi oder der Pferdekutsche zum Matreier Tauernhaus bewegen.

Alternativ zur hier vorgestellten Tour kann man den Weg von der Badener Hütte noch weiter bis zur Neuen Prager Hütte oder bis zur St. Pöltner Hütte ausdehnen.

HÜTTENINFO

Essener-Rostocker-Hütte	Tel.: +43 (0) 4877 5101 www.dav-essen.de
Johannishütte	Tel.: +43 (0) 4877 5150 www.johannis-huette.at
Neue Sajathütte	Tel.: +43 (0) 664 5454460 www.sajathuette.at
Defregger Haus Eisseehütte	Tel.: +43 (0) 676 9439145 Tel.: +43 (0) 680 2041698 www.eisseehuette.at
Bonn-Matreier-Hütte Badener Hütte Venedigerhaus	Tel.: +43 (0) 650 8209913 Tel.: +43 (0) 664 9155666 Tel.: +43 (0) 4875 8820 www.venedigerhaus-innergschloess.at
Matreier Tauernhaus	Tel.: +43 (0) 4875 8811 www.matreier-tauernhaus.com
Clarahütte St. Pöltner Hütte Neue Prager Hütte	Tel.: +43 (0) 664 9758893 Tel.: +43 (0) 664 6336120 Tel.: +43 (0) 664 6304186 www.neue-prager-huette.at
Niljochhütte	Tel.: +43 (0) 676 9563288 www.niljochhuette.com
Stabanthütte	Tel.: +43 (0) 4877 5277



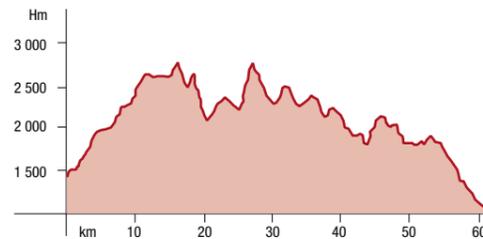
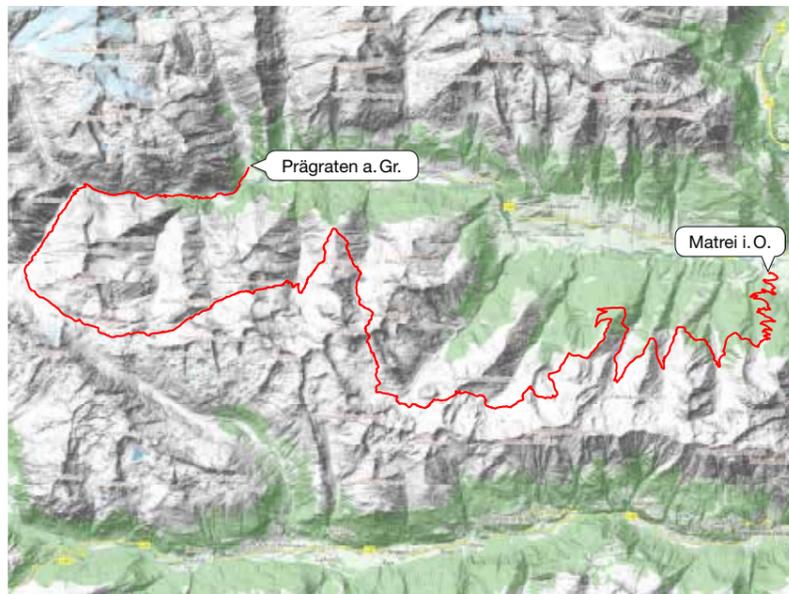
Berger See Hütte

LASÖRLING HÖHENWEG

Hoch in der südlichen Bergumrahmung Osttirols erstreckt sich der Lasöringkamm mit Wald, Almen, mit Karen, Halden und formenreichen Berggipfeln. An der östlichen Stirn des Bergkamms erhebt

sich der Große Zunig, am westlichen Kammende ragt der Großschober auf. Die Lasöringgruppe ist die Namensgeberin dieses faszinierenden Weitwanderweges zwischen Matrie i.O. und Prägraten

STRECKENPROFIL



Streckenlänge gesamt: 68,4 km
Höhenmeter bergauf: 3812
Gehzeit gesamt: 25 Std.
Etappen: 5



Informationen: Osttirol Information/Tourismusinformation NationalparkRegion Hohe Tauern/Matrie i.O.
www.osttirol-nationalpark.at | www.virgentaler-huetten.at



Zupalsee Hütte

a.Gr. bzw. dem Deferegggen- und dem Virgental. Der Aufstiegsweg führt unter hohen, alten Lärchen hindurch. Oberhalb der Waldgrenze sind die Ausblicke zeitweise fast grenzenlos. Genusswanderer unterteilen den Höhenweg in fünf Tagesetappen mit jeweils 4 bis 5 Std. Gehzeit. Von jeder Hütte gibt es die Möglichkeit, in das Tal abzustiegen. Gute Kondition, Trittsicherheit und geeignete Bergausrüstung sind auf dem Lasöring Höhenweg unverzichtbar.

Etappe 1: Ausgehend vom Guggenberg in Matrie i.O. erreicht man durch einen schönen Bergwald die Zunigalm. Über den Bärensteinweg gelangt man zum Zunigbach und erreicht über Hanglichtungen den geschlossenen Wald. Ein kurzes Stück Forststraße, die wieder in einen Steig übergeht, leitet uns zur Arnitzalm. Der Höhenweg führt in nordwestlicher Richtung über längere Taleinschnitte zur Wetterkreuzhütte.

Etappe 2: Auf dem zweiten Abschnitt dieses Weitwanderweges erreicht man über die Hellerhöhe die Zupalseehütte. Gleich nach der Hütte führt der Weg durch den Zupaltrog weiter in den Steinkaastrog (Hirtenhütte), am gleichnamigen See vorbei, leicht ansteigend auf die Merschenhöhe. Von dort steigt man zur Gumpenlacke ab, und nach Überquerung des Mullitzbaches und einem kurzen Gegenanstieg hat man das Etappenziel, die Lasöringhütte, erreicht.

Etappe 3: Der Höhenweg führt talauswärts zur Raineralm, über Steilhänge zur Jausenstation Berger Alm und den Bergrücken des Berger Kogels zur Berger See Hütte. Der Übergang zur Lasnitz Hütte erfolgt am Muhs-Panoramaweg. Hoch im Lasnitzental führt der Steig an der Bergflanke entlang in die Talsohle, dann per Abstieg zur Lasnitz Hütte und von hier über die Micheltalscharte, Kleinbachboden und Rote Lenke zur Neuen Reichenberger Hütte.

Etappe 4: Ab der Neuen Reichenberger Hütte wandert man auf den Senftenböden in Richtung Daberlenke. Vorbei am Dabersee und entlang einer Seitenmoräne steigt man ins Dabertal ab. Auf den Kehren eines Flankenpfades erreicht man hier die Isel im Umbaltal, um dann am Gegenhang zum Lassensteig aufzusteigen. Von hier aus geht es taleinwärts zur Clarahütte.

Etappe 5: Dem Umbaltal, das mit den beiden Gefällestufen und dem Wasserschaupfad „NaturKraftWeg“ beeindruckt, abwärts folgend, führt die Route bis zur Pebell Alm und zur Islitzer Alm, von wo aus man zum Etappenende, dem Parkplatz Ströden/Prägraten, gelangt.

HÜTTENINFO

Arnitzalm	Tel.: +43 (0)699 11810963
Zunigalm	Tel.: +43 (0)664 9059063
Wetterkreuzhütte	Tel.: +43 (0)4874 5227
Zupalseehütte	Tel.: +43 (0)650 5457402
Lasöringhütte	Tel.: +43 (0)664 9758899 www.lasoerlinghuetten.com
Berger Alm	Tel.: +43 (0)676 49393442
Berger See Hütte	Tel.: +43 (0)664 4338333
Lasnitz Hütte	Tel.: +43 (0)4877 5252
Neue Reichenberger Hütte	Tel.: +43 (0)4873 5580 www.neue-reichenbergerhuetten.at
Clarahütte	Tel.: +43 (0)664 9758893
Pebell Alm	Tel.: +43 (0)50 212 530
Islitzer Alm	Tel.: +43 (0)4877 5285 www.islitzeralm.at



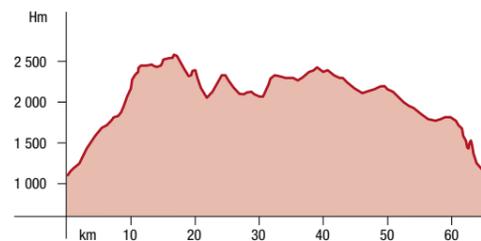
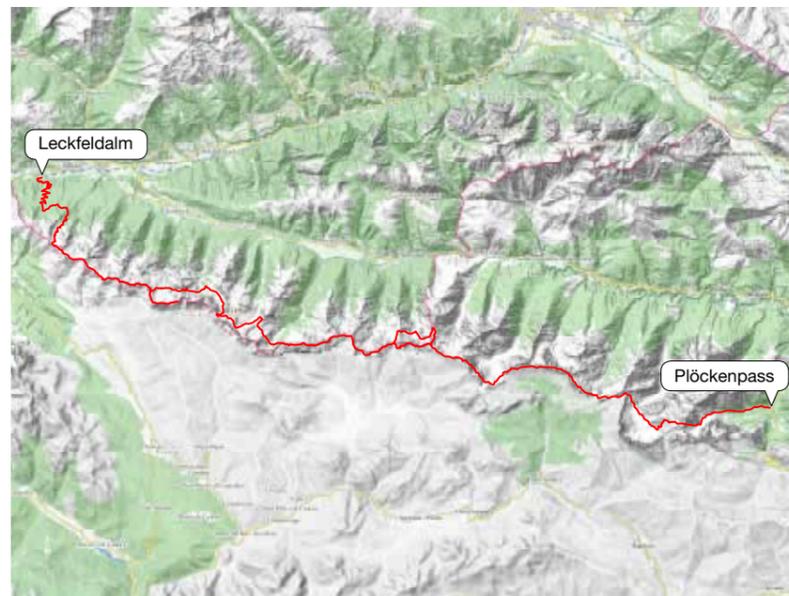
Blick auf die Sextner Dolomiten

KARNISCHER HÖHENWEG

Der Karnische Höhenweg, auch „Friedensweg“ (KHW 403) genannt, führt den gesamten Karnischen Kamm entlang, der an der Grenze zwischen Österreich und Italien verläuft. Der alpine Weit-

wanderweg zieht sich durch ein landschaftlich überaus schönes und abwechslungsreiches Gebiet: Der etwas längere Abschnitt östlich des Plöckenpasses bietet eine sanfte Berglandschaft mit

STRECKENPROFIL



Streckenlänge gesamt: 67 km

Höhenmeter bergauf: 2900

Gehzeit gesamt: 30 Std.

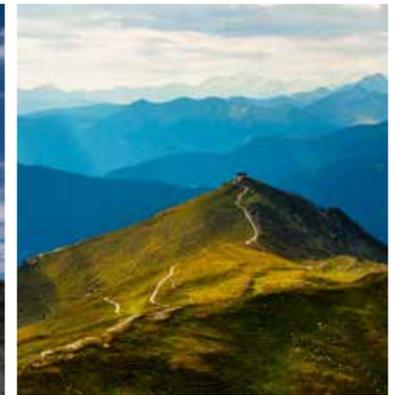
Etappen: 5



Informationen: Osttirol Information/Tourismusinformation Sillian
www.hochpustertal.com | www.karnischer-hoehenweg.at



Königswand im Kinigatmassiv



weiträumigen Almwiesen und leichten Wanderbergen, der alpinistisch interessantere Teil erstreckt sich westlich des Plöckenpasses entlang der höchsten Gipfel des Karnischen Kamms. Die Vielfalt an Bergformen beruht auf dem komplexen geologischen Aufbau der Karnischen Alpen. Ebenso mannigfaltig wie die Beschaffenheit der Gesteinsarten präsentiert sich die Tier- und Pflanzenwelt. Die heute völlig unproblematische Grenze zwischen den beiden EU-Nachbarn Österreich und Italien war im I. Weltkrieg heiß umkämpft. Als 1915 der Gebirgskrieg in den Karnischen Alpen begann, wurden beiderseits der Staatsgrenze Versorgungswege angelegt, entlang derer Geschützstellungen, Kasematten, Gänge, Unterkünfte u.a. entstanden. Im II. Weltkrieg wurden die Infrastruktur der Region und Abschnitte des Wegesystems schwer beschädigt bzw. teilweise zerstört. Im Laufe der nachfolgenden Jahrzehnte verfielen weitere Teile der Verbindungswege. Seit 1974 wurden viele dieser Wegabschnitte wieder instand gesetzt und bilden heute einen einzigen, verbindenden Weg, der dem friedlichen Zusammenfinden von bergbegeisterten Menschen aus aller Welt dienen soll. Der Karnische Höhenweg, der eine Gesamtlänge von über 150 km aufweist, kann in 8 Tagesetappen gut bewältigt werden. Allerdings erstrecken sich die Etappen über zum Teil große Distanzen. Der Höhenweg selbst weist wenig außergewöhnliche Schwierigkeiten für Wanderer auf (Achtung bei ausgesetzten Stellen!). Werden zusätzlich Gipfelbesteigungen (z.B. Großer Kinigat, Porze, Hohe Warte) angestrebt, empfiehlt sich eine 2- bis 3-tägige Verlängerung der Tour.

Die folgende Beschreibung umschließt den Westteil des Weges von Sillian bis zum Plöckenpass in fünf Etappen. Der gesamte Karnische Höhenweg führt dann noch weiter bis Thörl-Maglern in Kärnten.

Etappe 1: Leckfeldalm – Sillianer Hütte – Obstansersee Hütte. Mittelschwere Wanderung, Gehzeit ca. 5,5 bis 6,5 Stunden

Etappe 2: Obstansersee Hütte – Filmoor-Standschützenhütte – Porzehütte. Mittelschwere Wanderung, Gehzeit ca. 6 Stunden

Etappe 3: Porzehütte – Hochweißsteinhaus. Mittelschwere Wanderung, Gehzeit ca. 8 Stunden

Etappe 4: Hochweißsteinhaus – Wolayersee Hütte. Mittelschwere Wanderung, Gehzeit ca. 6 Stunden

Etappe 5: Wolayersee Hütte – Untere Valentin Alm – Plöckenpass. Leichte Wanderung, Gehzeit ca. 3 Stunden

HÜTTENINFO

Leckfeldalm	Tel.: +43 (0)664 3412813 www.leckfeldalm.at
Sillianer Hütte	Tel.: +43 (0)664 5323802 www.alpenverein.at/sillianerhuette
Obstansersee Hütte	Tel.: +43 (0)4848 5422 www.alpenverein.at/obstanserseehuette
Filmoor-Standschützenhütte	Tel.: +43 (0)664 1127153 www.alpenverein.at/filmoorstandschoetzenhuette
Porzehütte	Tel.: +43 (0)664 3256452 www.alpenverein.at/porzehuette
Hochweißsteinhaus	Tel.: +43 (0)676 7462886 www.alpenverein.at/hochweissteinhaus
Wolayersee Hütte	Tel.: +43 (0)720 346141 www.wolayerseehuette-lesachtal.at
Untere Valentin Alm	Tel.: +43 (0)4715 92215 www.valentinalm.at



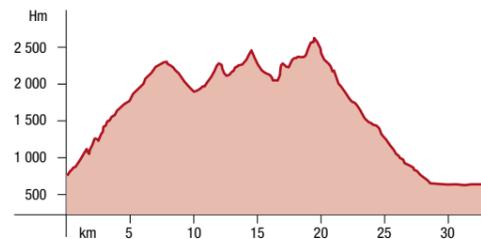
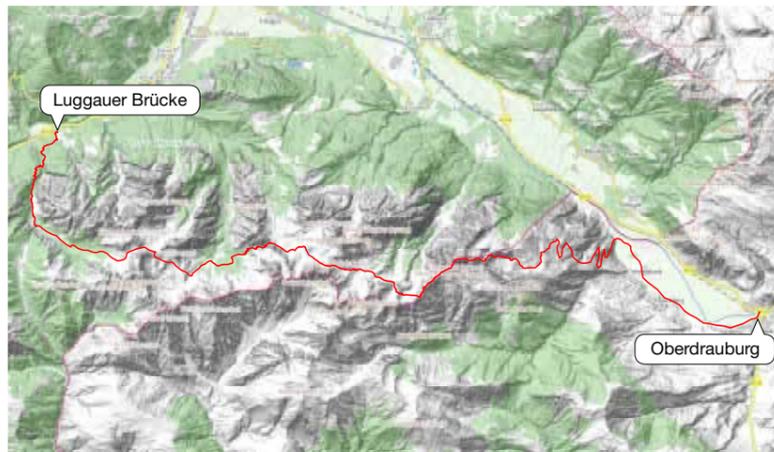
Karlsbaderhütte mit Laserzsee

DER GROSSE TÖRL-WEG

7 Törln, 4 Gipfel und 3 Hütten – die West-Ost-Durchquerung der Lienzer Dolomiten ist ein besonderes Bergerlebnis für sportlich Ambitionierte. Wanderer mit größeren Kindern marschieren durch

eine großartige Gebirgskulisse von Hütte zu Hütte, der erfahrenere Bergsteiger bezwingt zusätzlich praktisch „im Vorbeigehen“ die schönsten Gipfel der Lienzer Dolomiten wie die Große Sandspitze,

STRECKENPROFIL



Streckenlänge gesamt: 40,7 km
Höhenmeter bergauf: 3600
Gehzeit gesamt: 16 Std.
Etappen: 5



Informationen: Osttirol Information/Tourismusinformation Lienzer Dolomiten
www.lienzerdolomiten.net



Gamswiesenspitze

die Große Gamswiesenspitze oder den Spitzkofel. Einige sind leicht zu ersteigen, andere erfordern alpinistisches Können (Klettersteige). Die Tour lässt sich in 4 bis 5 Tagen bewältigen.

Etappe 1: Aufstieg zur Kerschbaumer Alm. Ausgehend von der Luggauer Brücke (zwischen Leisach und Thal, an der Straße von Lienz Richtung Sillian) folgt man dem markierten Steig oberhalb des Schotterwerkes und erreicht den Leisacher Almbach. Nun geht es hinauf zum Daprakreuz und von dort über flacheres Gelände am rechten Talhang einwärts. Nach ca. 2 Stunden biegt das Tal nach links. Man folgt dem Weg bis zu einer großen Moräne, die den Zugang zum Kuhbodentörl eröffnet. Von dort folgt man dem Steig, sich rechts haltend, Richtung Hallebachtörl. Anschließend geht es über Rücken und Mulden hinab zur Kerschbaumer Alm. Bergsteiger mit guter Kondition nehmen noch den Aufstieg auf den Hausberg der Lienzer, den Spitzkofel, in Angriff.

Etappe 2: Übers Kerschbaumer Törl zur Karlsbader Hütte. Von der Kerschbaumer Alm geht es hinauf zum Kerschbaumer Törl. Knapp vor Erreichen des Törls zweigt ein Steig ab, der in Serpentinaen zum Gipfel der Großen Gamswiesenspitze führt. Der Abstieg erfolgt auf dem gleichen Weg. Nun geht es kurz hinauf zum Kerschbaumer Törl, von wo aus schon das Tages-Etappenziel – die Karlsbader Hütte – zu sehen ist.

Etappe 3: Panoramaklettersteig – Große Sandspitze. Tag 3 gilt der Bewältigung des längsten Klettersteiges in den Lienzer Dolomiten, der auf den höchsten Punkt der Berggruppe, auf die Große Sandspitze, führt. Von der Karlsbader Hütte geht es zuerst aufwärts in Richtung Laserzwand. Unter der überhängenden Südwand des Roten Turms vorbei erreicht man die Einstiegsstelle des Panora-

ma-Klettersteiges – ein Auf und Ab über sechs Gipfel mit wunderbaren Tief- und Ausblicken beginnt. Hier sind Klettersteigerfahrung und Kondition gefragt. Die Abstiegsrouten „Ari-Schübel-Weg“ oder „Gebirgsjägersteig“ können, wenn man nur die Große Sandspitze besteigen möchte, auch im Aufstieg begangen werden.

Etappe 4: Am Dreitörlweg bis zum Hochstadel Schutzhaus. Die Etappe startet mit dem Aufstieg zum Laserztörl. Von dort geht es rund 400 hm abwärts zur Lavanter Alm. Anschließend führt ein kurzer Anstieg zunächst auf das Kuhleitentörl. Nach kurzem Ab- und Aufstieg erreicht man, vorbei an bizarren Felsgestalten, das Baumgartnertörl. Der Steig zieht sich nun weiter zum Leitentörl. Die Etappe findet nach einem Abstieg und der Wanderung in einem südseitigen Halbkreis um den Hochstadel herum beim Hochstadel Schutzhaus ihren Abschluss. Bei ausreichender Kondition bietet ein Abstecher vom Dreitörlweg auf den Hochstadel ein weiteres Highlight.

Etappe 5: Nach einer Nacht im Hochstadel Schutzhaus geht es hinter nach Pirkach, von wo aus es noch 4 Kilometer bis zum Oberdrauburger Bahnhof sind. Alternativ zum langen Abstieg kann man sich ein Hüttentaxi vorbestellen.

HÜTTENINFO

Kerschbaumer Alm	Tel.: +43 (0)664 3034647 www.kerschbaumer-alm.at
Karlsbader Hütte	Tel.: +43 (0)664 9759998 www.karlsbaderhuetten.at
Hochstadel Schutzhaus	Tel.: +43 (0)4710 2778 www.hochstadel.at



Wangenitzsee

SCHOBERTRECK

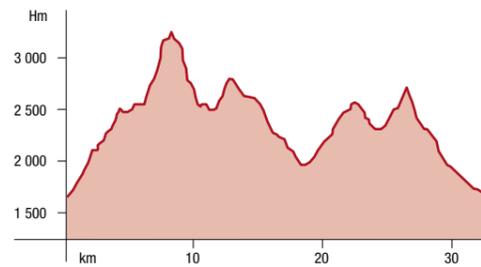
Die Kräfte der Natur schufen über Jahrtausende hinweg die raue Landschaft der Schobergruppe, die sich, eingebettet zwischen den Lienzer Dolomiten im Süden und der Großglocknergruppe im Nor-

den, auf einen relativ kleinen Raum von ca. 25 km im Durchmesser erstreckt. Etwas mehr als die Hälfte des Gebietes liegt in Osttirol ein, großteils entlang der Achse Debanttal – Kalscher Lesachtal. Der

STRECKENPROFIL



Informationen: Osttirol Information/Tourismusinformation Lienz
www.lienzerdolomiten.net | www.hohetauern.at/trekking



Streckenlänge gesamt: 32,7 km
Höhenmeter bergauf: 3200
Gehzeit gesamt: 30 Std.
Etappen: 4



Blick auf den Hochschober

Rest befindet sich auf Kärntner Boden. Die gesamte Hochgebirgszone der Gruppe ist Teil des Nationalparks Hohe Tauern. Entlang des Schobertrecks, der zu den schönsten Aussichtsplätzen und auf drei Dreitausendgipfel führt, werden vier Urlaubstage zu etwas ganz Besonderem.

Etappe 1: Gleich zu Beginn des Trecks geht es auf einen der höchsten Berge der Schobergruppe. Vom Parkplatz Seichenbrunn im Debanttal aus wandert man zur Wangenitzseehütte und nimmt von dort aus den Anstieg auf das Petzeck in Angriff. Nach dem Gipfelsieg geht es zurück zur Wangenitzseehütte, wo man sich für den nächsten Tag ausruhen und stärken kann.

Etappe 2: Der zweite Tag führt nach dem Frühstück auf der Wangenitzseehütte auf den nächsten Dreitausender der Route, auf den Perschitzkopf. Über den Noßberger Weg gelangt man dann zur Lienzer Hütte, wo Stärkung und Übernachtungsmöglichkeiten warten.

Etappe 3: Von der Lienzer Hütte geht es nun entlang des Franz-Keil-Weges zum sogenannten „Gartl“. Nach einer kurzen Rast führt der Weg auf den Debantgrat, einen Dreitausender direkt neben dem namensgebenden Gipfel der Schobergruppe. Beim Abstieg erreicht man zuerst den Gartlsee und über das Leibnitztörl die Hochschoberhütte.

Etappe 4: Der letzte Tag des Trecks führt den Wanderer recht angenehm hinauf zur Mirnitzscharte, über die man wieder zurück ins Debanttal zur Lienzer Hütte gelangt. Nach einer Rast und einem letzten, kurzen Abstieg zum Parkplatz Seichenbrunn kann man von dort die Rückfahrt antreten.



Lienzer Hütte

HÜTTENINFO

Wangenitzseehütte

Tel.: +43 (0) 4826 229
www.wangenitzseehuetten.at

Lienzer Hütte

Tel.: +43 (0) 4852 69966
www.lienzerhuetten.com

Hochschoberhütte

Tel.: +43 (0) 720 316121
www.hochschoberhuetten.at



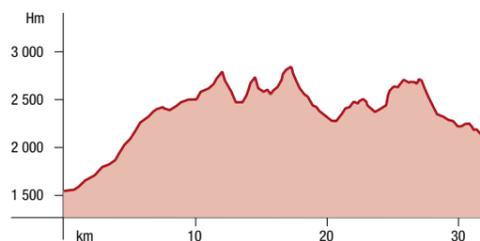
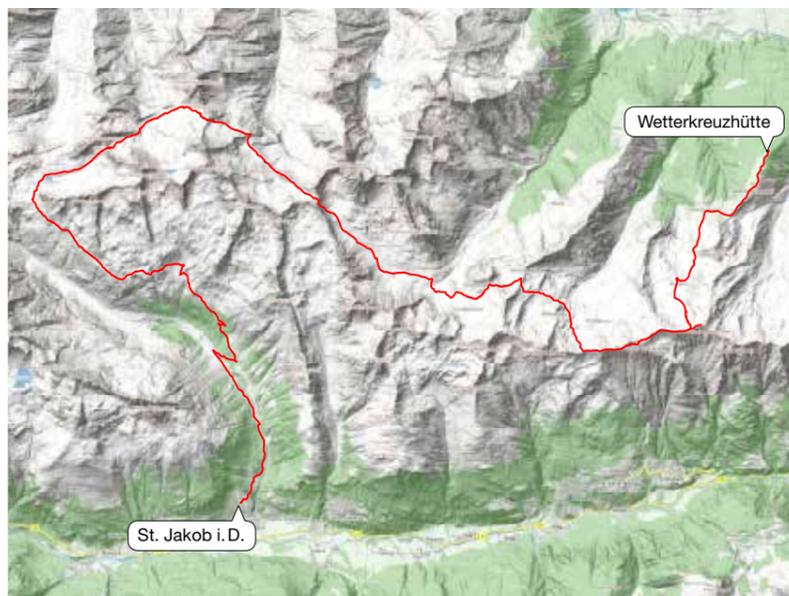
Neue Reichenberger Hütte

LASÖRLINGTRECK

Ein einzigartig reizvolles Bergland dunkler Felsgipfel, heller Gewässer und besonders farbenstarker Bergflora: Das erwartet die Wanderer auf dem Lasörlingtreck in Osttirol, der die Lasörlinggruppe zwischen

Defereggental und Virgental überquert. Der Treck lädt als mittelschwere Tour ins Herz des Nationalparks Hohe Tauern ein und lässt die Wanderer drei Tage lang Alltag und Hektik vergessen. Das inten-

STRECKENPROFIL



Streckenlänge gesamt: 32 km

Höhenmeter bergauf: 2670

Gehzeit gesamt: 25 Std.

Etappen: 3



Informationen: Osttirol Information/ Tourismusinformation St. Jakob i.D.
www.defereggental.org | www.hohetauern.at/trekking



Gösleswand

sive Erleben der unverfälschten Natur, die Stille der Bergwelt und die Möglichkeit, im Rhythmus der eigenen Schritte zum Ausgleich zwischen innerer und äußerer Natur zu finden, faszinieren. Gemütliche Hüttenübernachtungen, Kammüberschreitungen und wunderbare Panorama-Rundblicke in die Wunderwelt der Hohen Tauern hinterlassen garantiert bleibende Eindrücke. Von Hütte zu Hütte und von Tal zu Tal – der Lasörlingtreck ist ein echtes Erlebnis, wobei gute Kondition und Bergausrüstung als Voraussetzungen für das Gelingen dieser Trekkingtour gelten.

Etappe 1: Die Wanderung startet in St. Jakob/Außerberg, mit dem Ziel der Neuen Reichenberger Hütte. Beim Anstieg über die Sonnseite wird der Wanderer vom Blick auf die mächtige, über 1 000 m hohe Trojerwand begleitet. Nördlich befindet sich das ehemalige Bergbaugelände, wo früher Erze geschürft wurden. Von hier lohnt ein Abstecher zu den Knappenhäusern. Über den flachen Höhenweg hoch oberhalb der Trojer Almen geht es weiter bis zur Neuen Reichenberger Hütte. Wer noch Kondition und Kraft genug hat, der kann sich an den Aufstieg zur turmartig aufragenden Gösleswand machen.

Etappe 2: Von der Neuen Reichenberger Hütte führt die Route weiter über die Rote Lenke, den Kleinbachboden und über das Prägrater Törl zur Lasörlinghütte. Der Abstieg von der Roten Lenke erstreckt sich über ein wild zerklüftetes Areal mit großen Felsblöcken bis hin zum Kleinbachboden. Anschließend geht es wieder bergauf. Hier befindet man sich nun wirklich in der Kernzone des Nationalparks Hohe Tauern. Bevor der Abstieg vom Prägrater Törl zur Lasörlinghütte folgt, besteht die Möglichkeit, einen Dreitausender, den Lasörling, zu erklimmen. Der anspruchsvolle Aufstieg



wird durch die wunderbare Aussicht mehr als wettgemacht. Nach dem Abstieg über das Glaurit erreicht man den Endpunkt dieser Tagesetappe, die Lasörlinghütte.

Etappe 3: Der dritte Tag führt den Trekkingbegeisterten noch einmal hoch hinaus. Vorbei an der Gumpenlacke und oberhalb des Steinkaastales erreicht man den Speikboden. Hier ist die Aussicht grandios: Nach Süden hin reicht der Blick über das Defereggental, weiter über die Deferegger Alpen bis hin zu den Kalkriesen der Dolomiten. Im Norden faszinieren die mächtigen, vergletscherten Dreitausender der Venedigergruppe. Am Kamm wandert man nun weiter über den Donnerstein bis zum Griften. Unterhalb ist schon die Zupalsee Hütte zu sehen, zu der man nun absteigt. Das letzte Stück führt fast flach hinaus zur Wetterkreuzhütte, wo auch schon das Tälertaxi wartet.

HÜTTENINFO

Neue Reichenberger Hütte	Tel.: +43 (0)4873 5580 www.neue-reichenbergerhuette.at
Lasörlinghütte	Tel.: +43 (0)664 9758899 www.lasoerlinghuette.com
Zupalsee Hütte	Tel.: +43 (0)650 5457402
Wetterkreuzhütte	Tel.: +43 (0)4874 5227 www.alm-ferienhaus.com



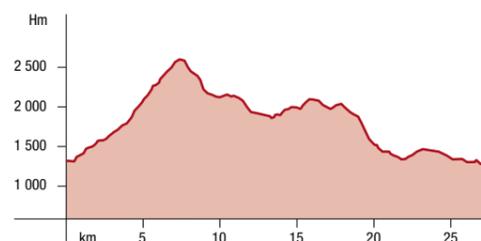
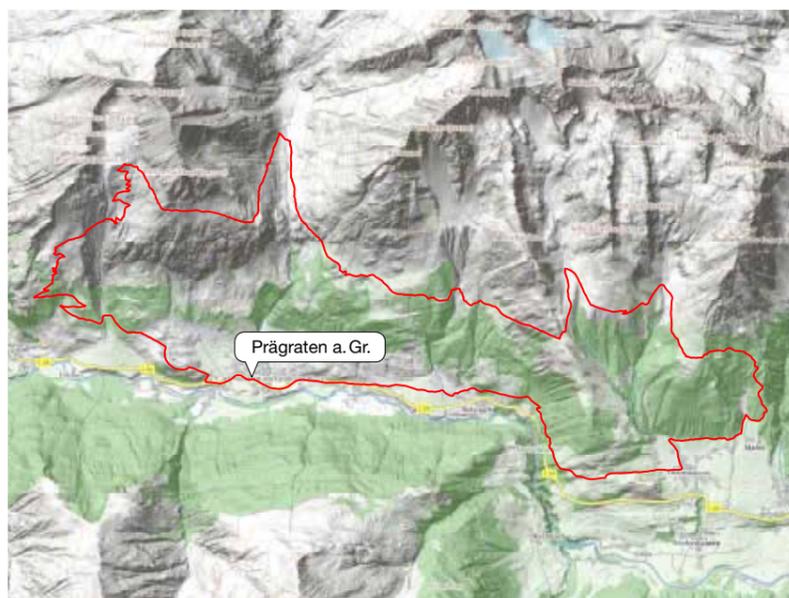
Am Weg über die Hohe Bank nach Prägraten a.Gr.

VIRGENTALER SONNSEITENWEG

Der Virgentaler Sonnseitenweg verbindet das Erlebnis Natur mit sagenumwobenen Geschichten und dem Brauchtum des Virgentales. Man begibt sich hier sprichwörtlich auf die „Wege“ unse-

rer Vorfahren. Der Bogen der einzigartigen Wanderung zieht sich vom Almleben, über das Heuziehen und historische Ruheplätze der Bergbauern bis hin zur spätgotischen Wallfahrtskirche „Maria

STRECKENPROFIL



Streckenlänge gesamt: 29,1 km
Höhenmeter bergauf: 1292
Gehzeit gesamt: 12 Std.
Etappen: 3



Informationen: Osttirol Information/Tourismusinformation Prägraten a.Gr.
www.osttirol-nationalpark.at | www.osttirol.com

Schnee“ mit den einzigartigen Fresken Simon von Taistens. Der Rundwanderweg startet in Prägraten a.Gr. und führt auf der Sonnenterrasse des Virgentales an einer Reihe von uralten Hütten und Almen vorbei. Eine etwas ausgedehntere Variante (Höhenwegrunde) erlaubt einen kurzen Abstecher auf den Venediger Höhenweg. Der Virgentaler Sonnseitenweg ist als normaler Wanderweg ausgeschrieben und bietet sich als 3- bis 4-tägige Tour mit Übernachtungsmöglichkeiten auf den Hütten an.

Etappe 1: Die Wanderung beginnt beim TVB-Infobüro in Prägraten a.Gr. und führt auf dem Wanderweg Nr. 23 zum Weiler Bichl und zur Heilig-Geist-Kapelle, die sich einsam auf einem schönen Hügel in die Landschaft schmiegt. Von Bichl geht es in westlicher Richtung weiter und über den Wandersteig oder über den Fahrweg bis zur Stabanthütte. Wer den Aufstieg am gleichen Tag fortsetzen möchte, geht ein kurzes Stück zurück bis zur Abzweigung des Verbindungsweges, der zur Neuen Sajathütte führt. Auf dem Steig wandert man durch eine uralte Fels- und Höhlenlandschaft, erreicht den „Redler Stoan“ und stößt auf den Katinweg, auf dem es in Richtung Sajathütte weitergeht. Auf dem „Sattelle“ lohnt eine kurze Rast, bevor man die letzten Höhenmeter bis zum „Schloss in den Bergen“, der Neuen Sajathütte, bewältigt.

Etappe 2: Die Tageswanderung startet mit einem Abstieg von der Sajathütte über den Prägratner Höhenweg zum „Fenster“. Die Familienrunde führt über den Weg Nr. 23b hinunter in den Almgrund des Timmeltales zur Ochsnerhütte. Weiter geht es zur Bodenalm. Nun steigt man ein kurzes Stück ab und wandert dann oberhalb der Angstingeralm weiter, bis man in einer Schlucht einen Wasserlauf quert. Nach rund einer halben Stunde erreicht man die Niljochhütte, die am Beginn des Eselsrückens eine eindrucksvolle Aussicht auf das Virgental bietet. Die Höhenwegrunde als alternative Route erstreckt sich vom „Fenster“ auf dem Timmelthal-Höhenweg zur Eisseehütte und von dort über ein Teilstück des Venediger Höhenweges zur Bonn-Matreier Hütte. Von dort folgt der Abstieg zur Schmiedleralm, wo man sich wieder auf der Route der Familienrunde befindet.

Etappe 3: Von der Niljochhütte führt der Weg steil hinauf zur Schmiedleralm und von hier über den Wanderweg Nr. 34b zur Gottschaunalm. Ab hier erstreckt sich die Route weiter über den Weg Nr. 15 zur Allerheiligenkapelle, dann über den alten Kreuzweg Nr. 35 bis nach Obermauern zur Wallfahrtskirche „Maria Schnee“. Nach dem Besuch dieser schönen spätgotischen Kirche geht die Wanderung wieder taleinwärts über die „Hohe Bank“, einen alten Fußweg. Westwärts vom „Katzental“ beginnt eine wildromantische Klamm, an deren Ende sich ein einzigartiger Blick auf Prägraten a.Gr. öffnet. Kurz vor Bobojach kann man zwischen zwei Varianten zurück nach Prägraten a.Gr. wählen: Man bleibt auf der Sonnseite, wandert über den Weg Nr. 31a weiter, der beim „Blaserhof“ in die Gemeindestraße mündet und nach einer Brücke wieder über einen Feldweg zur Allerseelenkapelle in Wallhorn führt. Von dort beschreitet man den Gehsteig entlang der Landesstraße zurück zum Ausgangspunkt. Bei der zweiten Variante geht es vom „Blaserhof“ per Abstieg nach Bobojach in Richtung Gasthof

Linder und dann weiter in den Talgrund bis zur Isel. Entlang dieses Gletscherflusses führt der Weg zurück auf die Landesstraße und von dort über den Gehsteig zum Ausgangspunkt.



Liegstätte im Timmeltal



Wallfahrtskirche Maria Schnee in Obermauern

HÜTTENINFO

Stabanthütte	Tel.: +43 (0)4877 5277
Neue Sajathütte	Tel.: +43 (0)664 5454460 www.sajathuette.at
Bodenalm	Tel.: +43 (0)664 9154094 www.bodenalm.at
Niljochhütte	Tel.: +43 (0)676 9563288 www.niljochhuette.com
Gottschaunalm	Tel.: +43 (0)664 9765678 http://gottschaunalm.weebly.com
Eisseehütte	Tel.: +43 (0)680 2041698 www.eisseehuette.at
Bonn-Matreier Hütte	Tel.: +43 (0)650 8209913
Schmiedleralm	Tel.: +43 (0)650 4527916

GAILTALER HÖHENWEG



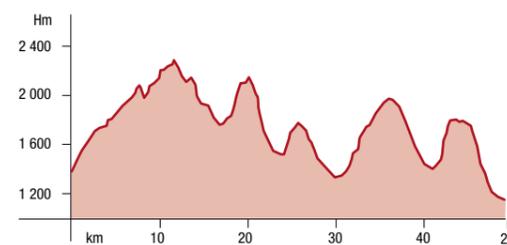
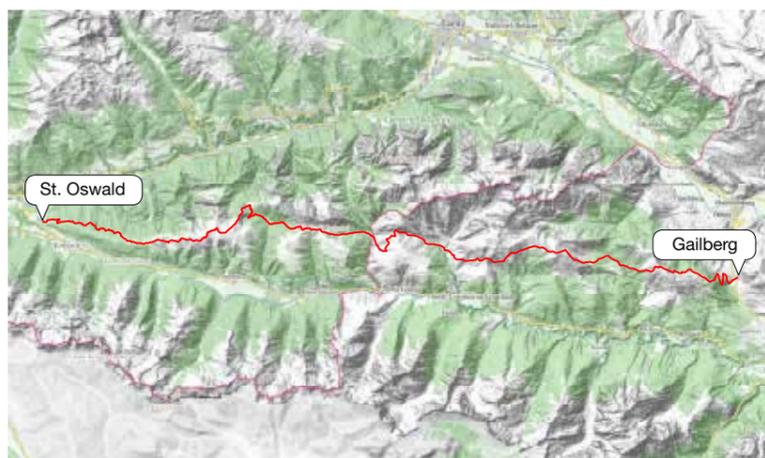
Jochsee

Der Gailtaler Höhenweg führt im Süden der Lienzer Dolomiten und im Westflügel der Gailtaler Alpen durch eines der schönsten Gebiete der Osttiroler und Kärntner Berge – durch die eindrucksvollen Natur- und Kulturlandschaften des Gail- und Lesachtals. Begrenzt im Norden durch das Pustertal und im Süden durch das Tiroler Gail- und Lesachtal, gilt die Weitwanderroute als sanftes Gegenstück zum Karnischen Höhenweg (Friedensweg 403). Entlang der Wanderung, die sich in ihrem gesamten Verlauf als mittelschwer präsentiert, bieten sich immer wieder Auf- und Abstiege ins Tal bzw. in die einzelnen Dörfer mit Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten an. Man kann den Höhenweg in verschiedenen Abschnitten

(durch das Lesachtal und das obere Gailtal bis ins untere Gailtal) bewältigen. Hier als Etappenvorschlag die Route von St. Oswald/Kartitsch auf Osttiroler Boden bis zum Gailberg (Oberkärnten):

- Etappe 1:** St. Oswald/Kartitsch – Dorfberg – Connyalm/Golzentipp
- Etappe 2:** Connyalm – Lotteralm
- Etappe 3:** Lotteralm – Samalm – Tuffbad
- Etappe 4:** Tuffbad – Tscheitscher Alpe – Scharentalm
- Etappe 5:** Scharentalm – Naturschutzgebiet Mussen – Gailberg

STRECKENPROFIL



Streckenlänge gesamt: 48,7 km
Höhenmeter bergauf: 1240
Gehzeit gesamt: 11 Std.
Etappen: 5



Informationen: Osttirol Information/Tourismusinformation Sillian
www.hochpustertal.com | www.lesachtal.com

TALRUNDWEG KALS AM GROSSGLOCKNER



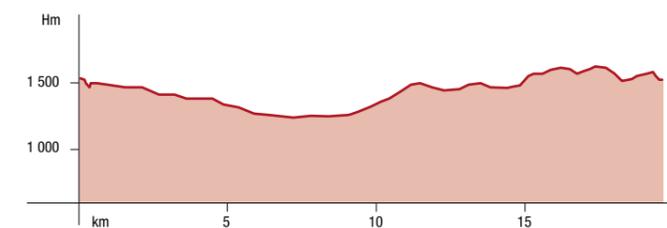
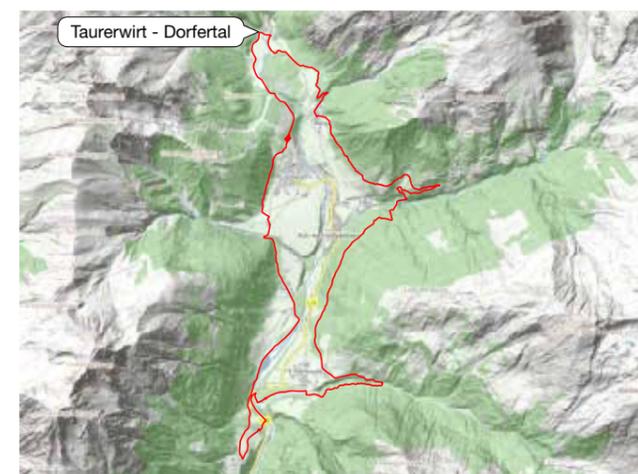
Immitten des Nationalparks Hohe Tauern verläuft dieser gemächlich angelegte Wanderweg rund um die Osttiroler Glocknergemeinde Kals. Er führt durch eine der ursprünglichsten Landschaften Österreichs und bietet schöne und spannende Erlebnisse für Jung und Alt. Die Route lässt sich leicht in einzelne Etappen gliedern, mit beliebigen Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten. Der Wanderweg enthält nur geringe Höhenunterschiede, offeriert aber zahlreiche Aussichtsstellen und viele erlebnisreiche Stationen mit u.a. rustikalen Glocknersesseln, Informations- und Thementafeln, Spielplätzen, Bücherboxen, Quellwasserbrunnen und – als Highlight – eine Hängebrücke mit 55 Metern Länge und 30 Metern Höhe über einer Schlucht

mit Wasserfall. Parkplätze finden sich an allen Einstiegsstellen, entlang des Talrundweges laden zahlreiche Einkehrmöglichkeiten zu Rast und Stärkung ein.

- Etappe 1:** Taurer – Tember
- Etappe 2:** Tember – Lana
- Etappe 3:** Lana – Arnig
- Etappe 4:** Arnig – Unterlesach – Oberlesach
- Etappe 5:** Oberlesach – Glor/Hängebrücke
- Etappe 6:** Hängebrücke – Ranggetin – Burg
- Etappe 7:** Burg – Felsenkapelle – Taurer



STRECKENPROFIL



Streckenlänge gesamt: 19,5 km
Höhenmeter bergauf: 799
Gehzeit gesamt: 6 Std.
Etappen: 7



Informationen: Osttirol Information/Tourismusinformation Kals a.G. | www.kals.at | www.osttirol-nationalpark.at

RUNDWANDERWEG LIENZER TALBODEN



Der Lienzer Talboden wird im Norden von den Ausläufern der Hohen Tauern, im Westen vom letzten Rücken der Villgrater Berge, im Nordosten mit dem Ziethenkamm aus der Kreuzeckgruppe und im Süden von den Felsspitzen der Lienzer Dolomiten umrahmt. Ebenso unterschiedlich wie die Berge präsentieren sich auch die landschaftlichen Besonderheiten, die der Wanderer entlang des Rundwanderweges Lienzer Talboden erleben kann. Ausgehend vom altherwürdigen Schloss Bruck am westlichen Stadtrand von Lienz führt die Runde über 47 km zuerst am Hochstein und am Fuße der Lienzer Dolomiten entlang, wechselt im Bereich des Kärntner Tores auf die Sonnseite und kehrt dann, meist oberhalb des Talbodens verlaufend, wieder nach Lienz zurück. Zahlreiche

Natur- und Kulturhighlights erwarten den Wanderer entlang der Route. Auch die Rast bei den verschiedenen Einkehrmöglichkeiten lohnt. Wem die Runde als Gesamtes zu mühsam erscheint, der kann die Tour in einzelnen Etappen bewältigen.

Etappe 1: Talstation Hochsteinbahn – Leisach – Amlach – Tristach – Lavant

Etappe 2: Lavant – Nikolsdorfer Brücke – Nörsach

Etappe 3: Nörsach – Nikolsdorf – Dölsach

Etappe 4: Dölsach – Stribach – Altdebant – Grafendorf – Talstation Hochsteinbahn



STRECKENPROFIL



Streckenlänge gesamt: 47 km

Höhenmeter bergauf: 600

Gehzeit gesamt: 15 Std.

Etappen: 4



Informationen: Osttirol Information/Tourisminformation Lienz | www.lienzerdolomiten.net

OSTTIROLER JAKOBSWEG

Der Osttiroler Jakobsweg führt von Nikolsdorf, an der Grenze zu Kärnten, der Drau entlang zum Südtiroler Jakobsweg in Italien. Von dort aus stehen zwei Anschlussvarianten zur Verfügung: über den Brenner nach Innsbruck zurück nach Tirol oder nach Müstair zum Beginn des alpinen Graubündner Jakobsweges in der Schweiz. Auf insgesamt 5 Etappen durchquert man Osttirol von Ost nach West. Hier wird nur der Hauptweg beschrieben (ohne Karte und Höhenprofil), da es zahlreiche Varianten und Abstecher zu besonderen Plätzen gibt.

Etappe 1: Von Nikolsdorf bis Lienz

Länge: 22 km, Gehzeit: 6 Std., Höhenmeter bergauf: 235
Diese Etappe führt vom „Kärntner Tor“, vom Freiheitsdenkmal bei Nörsach oder von Nikolsdorf an der Grenze Kärnten/Tirol im oberen Drautal nach Lienz, wobei nicht einfach der Drau entlang gewandert wird, sondern eine kleine, sehr lohnenswerte Zusatzschleife durch Lavant, Dölsach und Tristach bewältigt wird. Am Etappenort Lienz endet unser Weg vor dem Gasthof Goldener Fisch.

Etappe 2: Von Lienz bis Assling

Länge: 16 km, Gehzeit: 5¼ Std., Höhenmeter bergauf: 576
Der Jakobsweg führt ab dem Gasthof Goldener Fisch entlang der



Informationen: Osttirol Information/Tourisminformation Lienz/Tourisminformation Hohepustertal
www.lienzerdolomiten.net | www.hohepustertal.com | www.jakobsweg-tirol.net

Nordseite der Drau und somit an der südexponierten Talseite. Dabei hat man nicht nur einen schönen Blick über das idyllische Tal und auf die flankierenden Berge, sondern auch gute Chancen, die Sonne genießen zu können. Hinauf zum Etappenort Assling wird man bei einem Schluss-Aufstieg gefordert, der einmalige Blick auf das Bergpanorama ist aber die beste Belohnung dafür.



Etappe 3: Von Assling bis Abfaltersbach

Länge: 13,2 km, Gehzeit: 4 Std., Höhenmeter bergauf: 367
Start ist bei der Kirche im Ortsteil Unterassling. Von hier wandert man dem Hang entlang westwärts vorbei an einer Reihe von Weilern und Bauernhöfen bis zum Krisleimbach. Vorbei an der Kirche St. Justina, und auf der anderen Seite dieses Nebentales auf die Pustertaler Höhenstraße, der man durch den Ort Anras bis nach Abfaltersbach folgt. Diese Etappe endet allerdings nicht unten in der Talsohle, sondern etwas oberhalb der Pustertaler Höhenstraße im Ortsteil Winkl.

Etappe 4: Von Abfaltersbach bis Sillian

Länge: 12,5 km, Gehzeit: 4 Std., Höhenmeter bergauf: 325
Vom Startort Winkl geht es hinunter nach Strassen. Vor dem Gemeindeamt Strassen ist ein römischer Meilenstein zu bewundern – ein Zeichen für die Bedeutung des Pustertales als römische Wegstrecke. Unterhalb der Burg Heinfels geht es nach Sillian, dem Hauptort des Pustertales.

Etappe 5: Von Sillian bis Innichen

Länge: 12,6 km, Gehzeit: 3½ Std., Höhenmeter bergauf: 69
Die Grenze zu Italien ist in Sichtweite. Die Bindung zwischen dem österreichischen Tirol und dem italienischen Südtirol ist aus geschichtlichen Gründen sehr eng. Der Weg führt von der Kirche in Sillian über den Ortsteil Arnbach zur Grenze – ab hier gibt es eine Verbindung zum Südtiroler Jakobsweg. Sehenswert am Etappenort ist die Kirche des Benediktinerstiftes von Innichen, einem bedeutenden romanischen Sakralbau aus dem 12. Jahrhundert. Die spätromanischen Kuppelfresken des bekannten Malers Michael Pacher stellen die Schöpfungsgeschichte dar.

DACHSTEIN
MOUNTAINEERING SINCE 1925

GRIMMING EV

Das vom rauen Massiv des steirischen Berges Grimming inspirierte Mountaineering-Modell eignet sich perfekt für leichtere, alpine Touren und ist somit auch der ideale Begleiter auf den Weitwanderwegen in Osttirol. Der leichte Bergschuh ist wasserdicht und atmungsaktiv dank DryDS-Membran, bedingt steigeisefest und zu 100% in Italien gefertigt.

UNIQUE STEPS
www.dachsteinschuhe.com

ALPIN NOTRUF

- ☎ 140 Bergrettung
- ☎ 112 Euro-Notruf
- ☎ 144 Rotes Kreuz
- ☎ 141 Ärztenotdienst



Alpenschule Bergstatt-Lienz

9900 Lienz
Tel.: +43 (0)664 5165835
www.bergstatt.at

Bergführer Alpenschule Osttirol Alpin

9900 Lienz
Hannes Wallensteiner, Tel.: +43 (0)664 4606535
Peter Ortner, Tel.: +43 (0)660 8114721
www.osttirol-alpin.at

BERGFÜHRER IN DER NATIONALPARKREGION HOHE TAUERN

Venediger Bergführerbüro - Hoch Tiroi

9974 Prägraten a.Gr., Tel.: +43 (0)699 10696544
www.venediger-bergfuehrer.at

Virgenalpin Berg- und Skiführer

9972 Virgen
Tel.: +43 (0)4874 5312
www.virgenalpin.at

Matreier Bergführerverein

9971 Matrei i.O.
Tel.: +43 (0)664 1023873
www.bergfuehrer-matrei.at

Bergführerbüro Kals a.G.

9981 Kals a.G.
Tel.: +43 (0)664 4161289
www.bergfuehrer-kals.at

WETTER

Alpenverein Tel.: +43 (0)512 291600

Wetter-Telefon-Tonbanddienste in Österreich (kostenpflichtig)

Gesamtes Alpenwetter Tel.: 0900 911566-80
Regionales Alpenwetter Tel.: 0900 911566-81
Ostalpenwetter Tel.: 0900 911566-84

Lawinenwarndienst Tirol Tel.: +43 (0)512 508802255

OSTTIROLER BERGFÜHRER UND BERGWANDERFÜHRER

www.berg-osttirol.at

BERGFÜHRER IN DEN LIENZER DOLOMITEN

Klettersteigschule Osttirol

9900 Lienz
Tel.: +43 (0)664 3447223
www.klettersteigschule-osttirol.at



BERGFÜHRER IM DEFEREGGENTAL

Bergführer Defereggental

9963 St. Jakob i.D.
Tel.: +43 (0)4873 5264
www.bergfuehrer-stjakob.at

Alpenschule Defereggental

9963 St. Jakob i.D.
Tel.: +43 (0)800 400171137
www.perspektive-berg.at

Bergführer Egon Kleinlercher

9963 St. Jakob i.D.
Tel.: +43 (0)664 1402341

BERGFÜHRER IM HOCHPUSTERTAL

Bergschule Alpin Aktiv Hochpustertal

9920 Sillian
Tel.: +43 (0)4842 6085
www.bergschule-aah.at

WANDERBUS-INFORMATIONEN

www.osttirol.com | www.postbus.at

Nationalpark-Wanderbus

Auskunft ÖBB Postbus Lienz, Tel.: +43 (0)4852 93000-187
Busreisen Bstieler, Tel.: +43 (0)4875 6501

Wanderbus Lienzer Dolomiten

Tourismusinfo Lienzer Dolomiten, Tel.: +43 (0)50 212-400
Reisebüro Bundschuh, Tel.: +43 (0)4852 63360

Wanderbus Villgraten-Gsies

Tourismusinfo Hochpustertal, Tel.: +43 (0)50 212-300
Tourismusinfo Innervillgraten, Tel.: +43 (0)50 212-340

Natürlich besteht auch die Möglichkeit, jederzeit ein Ruftaxi in Anspruch zu nehmen!



Jetzt Mitglied werden und die Vorteile nützen!

www.alpenverein.at

ADRESSEN IM INTERNET

www.osttirol.com
www.osttirol-nationalpark.at
www.defereggental.org
www.hochpustertal.com
www.lienzerdolomiten.net
www.berg-osttirol.at
www.bergfuehrer.info
www.bergsportarena.at
www.wetter-osttirol.at
www.hohetauern.at

maps.osttirol.com

mit GPS-Daten als Download



OSTTIROL INFORMATION

Albin Egger Str. 17, 9900 Lienz
 Tel. +43 (0)50 212 212
 info@osttirol.com, www.osttirol.com



Anreisetipp

Von Norden kommend über die Felbertauernstraße. Die staufreie Anreise nach Osttirol und zu zahlreichen Wanderzielen in der Region.

Infos: Felbertauernstraße AG
 Tel. +43 (0)4852 63330
www.felbertauernstrasse.at

