

Zupalseehütte



Rundwanderung im Virgental, die keine Wünsche offen lässt

Kondition :	★★★★☆	Gehzeit:	6h
Trittsicherheit:	★★★★☆	Distanz:	16 km
Orientierung:	★★★★☆	Höhenunterschied:	↗500m; ↘1600m
Kinder:	☺	Empfohlene Wanderkarte:	1:50.000 NPHT
Einkehrmöglichkeiten:	Wetterkreuzhütte, Zupalseehütte	Ausrüstung:	festes Schuhwerk



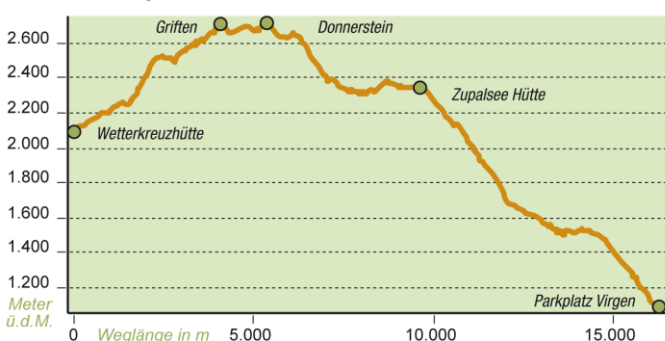
Ausgangspunkt: Wetterkreuzhütte (2106m); **Ziel:** Griften (2720m); Zupalseehütte (2345m); Wegnummer: 38, 40, 27

Die Fahrt mit dem Wanderaxi (0043/4874/5227) zur Wetterkreuzhütte erspart gut 1000 Höhenmeter die steil durch den Wald führen. Sobald man aus dem Taxi aussteigt, fällt der Blick auf das gigantische Panorama. Wohin das Auge schaut, nichts als Gipfel rundherum. Der Blick auf die Virgener Nordkette, die Venedigergruppe sowie Virgen selbst mit seinen Feldfluren, ist absolut eindrucksvoll und einmalig. Für Familien empfiehlt es sich, den direkten Weg (38) zur Zupalseehütte zu nehmen. Auf dem gemütlichen Pfad müssen nur noch wenige Höhenmeter zurückgelegt werden. So bleibt dem Wanderer viel Muße, die Umgebung in sich aufzunehmen. Wer aber noch ein selbsterwandertes Gipfelerlebnis haben möchte, der sollte unbedingt den Aufstieg auf den Griften (40) über das Legerle machen. Lediglich 500 Höhenmeter müssen dabei zurückgelegt werden und mit jedem zusätzlichen Höhenmeter verbessert sich die Aussicht und immer neue Gipfel sind zu bestaunen. Auf dem Griften, angekommen erblickt man ein 360° Panorama, das das Herz eines jeden Wanderers höher schlagen lässt. Wunderschön präsentieren sich nun auch die Felsspitzen der Deferegger Alpen. Wer sich noch nicht gleich von dem Panorama losreißen möchte, der kann auf dem Grat weiter zum Donnerstein gehen und erst von dort zur Zupalseehütte absteigen. An letzterer angekommen, lädt ein kleiner angestauter See zu einer Umrundung ein, bei der man die Hütte mit der Bergkulisse, die Ihresgleichen sucht, bewundern darf. Bei Windstille erblickt man dann noch das „I-Tüpfel“ dieses Augenschmauses - im klaren Wasser des Sees spiegelt sich das einmalige Panorama. Nach der Einkehr in der kleinen, sehr liebevoll geführten Zupalseehütte kann man entweder wieder zur Wetterkreuzhütte gehen und dort mit dem Taxi talwärts fahren, oder man nimmt den Abstieg gleich hinter der Hütte durchs Steinkaas (27) in Angriff, der einen zum Parkplatz führt.



Datengrundlage: Nationalpark Hohe Tauern, tiris, BEV

Höhenprofil



Berger Kogel - Muhs Panoramaweg



ein Muss für alle Panoramafans

Kondition :	★★★★☆	Gehzeit:	7,5h
Trittsicherheit:	★★★★☆	Distanz:	17 km
Orientierung:	★★★★☆	Höhenunterschied:	⤴1300m
Kinder:	☺ (evtl. Berger Kogel weglassen)	Empfohlene Wanderkarte:	1:50.000 NPHT
Einkehrmöglichkeiten:	Bergerseehütte, Lasnitzenalm	Ausrüstung:	festes Schuhwerk



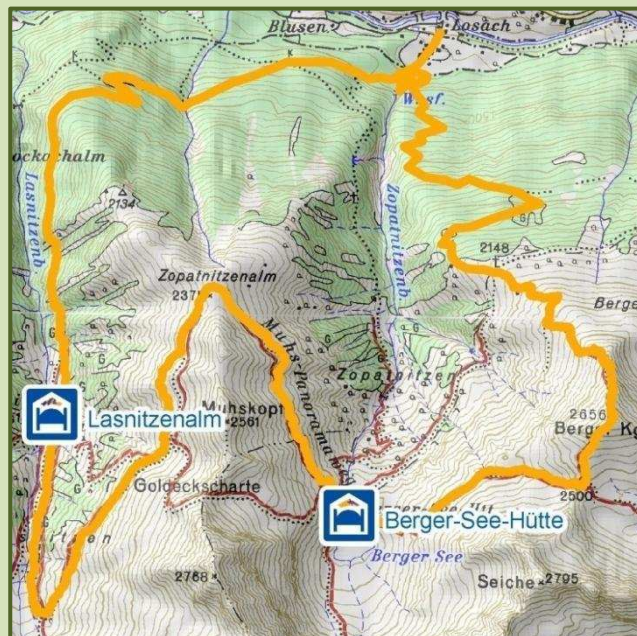
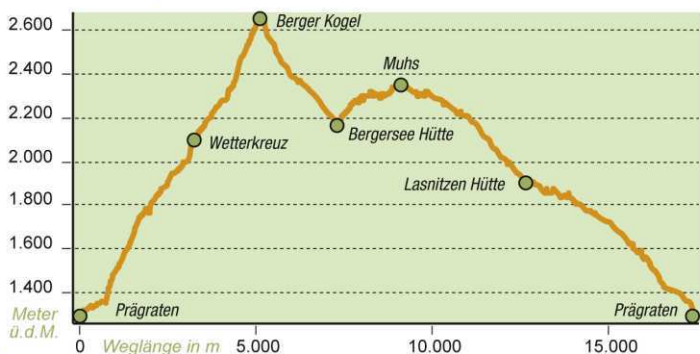
Ausgangspunkt: Parkplatz in Prägraten; Beschilderung Richtung Wetterkreuz, Berger Kogel folgen.

Ziel: Berger Kogel (2656m); Bergerseehütte (2188m).

An heißen Sommertagen wird man den Schatten spendenden Bäumen, die die erste Stunde den steilen Anstieg aufs Wetterkreuz erleichtern, recht dankbar sein. Sobald man aus dem Wald hinaustritt und die letzten Meter zum Wetterkreuz über Wiesen in sanftem Aufstieg marschiert, sind aber alle Mühen vergessen. Das herrliche Panorama, das sich vor

einem ausbreitet, sucht seinesgleichen. Im Tal ist Prägraten zu sehen, das malerisch vor der gigantischen Kulisse der Venedigergruppe liegt. Der Ausblick ist allerdings nur ein Vorgeschmack dessen, was den Wanderer erwartet, der den Abstecher zum Berger Kogel macht und damit zusätzliche 500 Höhenmeter in Kauf nimmt. Schon nach den ersten Metern wird man mit einem fantastischen Blick auf den Großglockner belohnt und oben angekommen gilt es ein atemberaubendes 360° Panorama zu bestaunen. Der Weg zum Gipfel ist anfangs etwas spärlich markiert und es empfiehlt sich die Augen nach den Markierungen offen zu halten! Hat man sich satt gesehen geht es auf der anderen Seite hinunter zur Bergerseehütte, die idyllisch, in der Tiefe, am See gelegen schon zum Gipfel einladend hinauf lacht. Der Bergersee ist der größte Karsee im Gemeindegebiet. Am Süden des malerischen Sees hat sich eine Verlandungszone mit Wollgrass gebildet, dessen flauschig weiße Blüten Sprenkel ins sattgrüne Gras zaubern und das idyllische Bild abrunden. An der Hütte angekommen besteht die Möglichkeit, entweder „alle Fünfe grad sein zu lassen“ und den Tag mit einem Sprung ins erfrischende Nass zu beschließen oder die Hütte nur als Jausenstation zu nutzen. Folgt man dem Wegverlauf weiter, ist der Aufstieg zum Weg zur Lasnitzenhütte kaum nennenswert. Ohne übermäßige Anstrengung kann man das Panorama an sich vorbeiziehen lassen. Es fällt einem schwer, nicht alle paar Meter stehen zu bleiben um die Kamera zu zücken und den gewaltigen Ausblick einzufangen. Die Lasnitzenalm zu der auch eine Abkürzung den Hang steil hinunter führt, liegt als letzte Einkehrmöglichkeit auf dem Weg und überzeugt mit ausgezeichneten Almkrapfen. Von dort geht es gemütlich auf einer Forststraße hinunter bis zum Ausgangspunkt in Prägraten.

Höhenprofil



Umbaltal - Clarahütte

Eine einfache Wanderung entlang der spektakulären Kaskaden der Isel

Kondition : ★★☆☆☆
 Trittsicherheit: ☆☆☆☆☆
 Orientierung: ★☆☆☆☆
 Kinder: ☺
 Einkehrmöglichkeiten: Pebellalm, Islitzeralm, Clarahütte

Gehzeit: 4,5-5h
 Distanz: Ca. 14 km
 Höhenunterschied: 7635m↘
 Wanderkarte: 1:50.000 NPHT
 Ausrüstung: Wanderschuhe

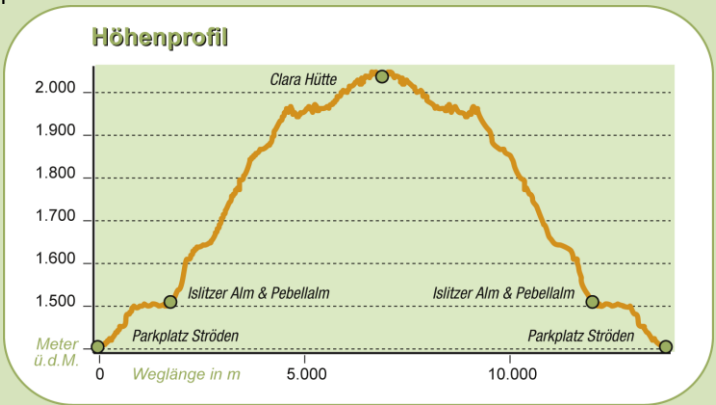


Ausgangspunkt: Parkplatz Ströden (1403m), gebührenpflichtig
Ziel: Clarahütte (2038m), Wegnummer 911

Bis zur Pebellalm und Islitzeralm geht es über eine Schotterstraße durch einen Fichten-Lärchenwald. Der Weg zu diesen Almen kann auch per Pferdekutsche bestritten werden. Hier sieht man die den Klein- und Großbachfälle, die ersten von den vielen schönen Wasserfällen auf dieser Wanderstrecke. Weiter flussaufwärts führt der Wasserschaupfad vorbei an den beeindruckenden Katarakten der Isel, den Umbalfällen. Das glattgeschliffene Grüngestein des Flussbettes mit den ausgewaschenen Hohlformen (Kolke) lässt die Kraft der fließenden Wassermassen erahnen. Vormittags führt die Isel als Gletscherbach nur wenig dafür sehr klares Wasser, während die

Umbalfälle erst abends und nur im Sommer in ihrer ganzen Größe beeindruckend. Zum Wasserschaupfad Umbalfälle kann eine Broschüre erworben werden, die die Stationen entlang des Weges ausführlich beschreibt.

Die Tour bis zur Clarahütte könnte für Kinder etwas zu lange sein, allerdings gibt es für Familien die Möglichkeit, die Route abzukürzen und über den Fahrweg eine Rundwanderung zurück zur Islitzalm zu bestreiten (Wegnr. 69). Auch nach den Wasserfällen führt der Weg weiter entlang des Baches. Hier wird es kurzfristig etwas steiler. Man geht durch lichte Lärchenwälder und Almwiesen. Über die am Umbaltal liegenden Hänge stürzen immer wieder kleinere Wasserfälle in die Isel. Neben dem allgemein gegenwertigen Rauschen des Baches kann man hier auch dem Pfeifen der auf den Almwiesen lebenden Murmeltiere lauschen. Der Weg führt relativ eben das Umbaltal entlang und bietet einen wunderschönen Blick auf die Rötspitze (3495m) und das Welitz Kees. Nach circa 2 Stunden Gehzeit besteht die Möglichkeit, vom Weg abzuweichen und die Wiesbauerspitze (Mullwitzkogel, 2767m) zu besteigen (Wegnr. 21), wofür man etwa 3 Stunden braucht. Eine weitere Alternativroute führt durch das Dabertal zur Neuen Reichenberger Hütte (2586m), wofür etwa 4 Stunden Gehzeit eingeplant werden sollten (Wegnr. 311). Die Clarahütte wird nach etwa 3 Stunden erreicht. Dort kann man eine Pause einlegen und sich mit Köstlichkeiten wie Tiroler Speckknödel oder Apfelstrudel verwöhnen lassen. Von der Clarahütte aus kann man weitere 1,5 Stunden zum Umbalkees gehen und sich dessen Gletschertor, das den Ursprung der Isel bildet, ansehen (Wegnr. 911, 920).



Eissee - Weißspitze



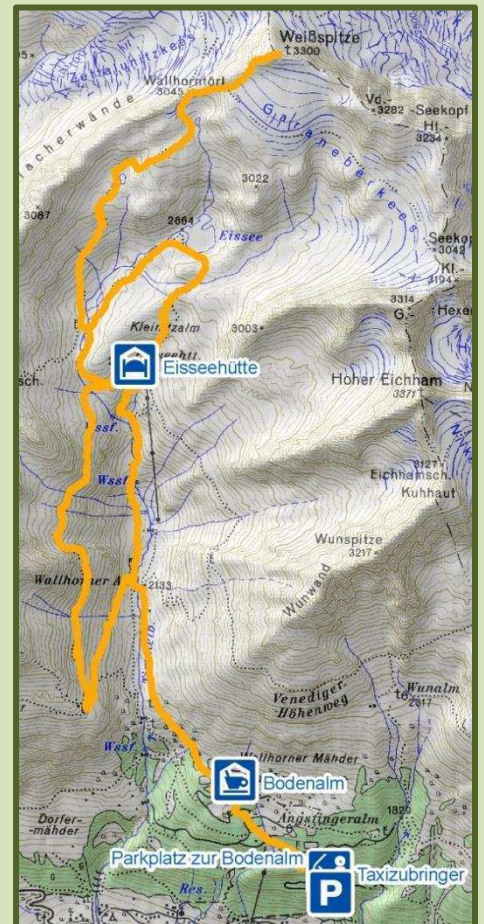
Lohnender Aussichtsberg mit Blick auf den Großglockner und Großvenediger

Kondition :	★★★★☆	Gehzeit:	8h
Trittsicherheit:	★★★★☆	Distanz:	21 km
Orientierung:	★★★☆☆	Höhenunterschied:	↗1700m↘
Kinder:	Problemlos bis zum Eissee	Empfohlene Wanderkarte	1:50.000 NPHT
Einkehrmöglichkeiten:	Bodenalm, Eisseehütte	Ausrüstung:	festes Schuhwerk

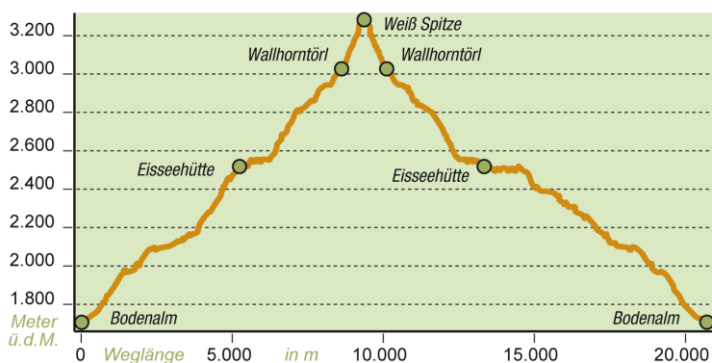


Ausgangspunkt: Parkplatz Bodenalm (1688m) **Ziel:** Eissee (2664m); Wallhorntörl (3045m); Weißspitze (3300m).

Wer genügend Kondition mitbringt, kann die Tour gut an einem Tag schaffen. Wer es gemütlicher angehen möchte, kann auf der privat betriebenen Eisseehütte auf 2521m übernachten und den Gipfel am nächsten Morgen erklimmen. Vom Parkplatz der Bodenalm führen Abkürzungen in einer halben Stunde zur Alm, die auf 1948m liegt und mit köstlichen Strudeln und anderen Süßspeisen aufwartet. Von der Alm folgt man dem Weg Richtung Eisseehütte. Nach einem kurzen Aufstieg eröffnet sich der erste Blick auf das reizvolle Timmeltal. Eine ganze Weile geht es nun fast eben dahin bis zu einem wunderschönen Wasserfall am Talschluß. An dessen Fuß angekommen beginnt der mäßig steile Aufstieg zur Hütte, die je nach Tagespensum als Jausenstation oder Übernachtungsmöglichkeit genutzt werden kann. Vor der Hütte führt der Pfad links Richtung Wallhorntörl, Eissee und Weißspitze. Kurz darauf muss man sich entscheiden, ob man den Weg zum Eissee oder Richtung Wallhorntörl/Weißspitze nehmen möchte. Letzterer ist zunächst deutlich erkennbar, später fällt die Orientierung etwas schwerer und man muss die Augen nach den Steinmandln aufhalten, da keine offizielle Markierung angebracht ist. Über Schneefelder und Geröll steigt man zum Wallhorntörl auf, das schon die ersten atemberaubenden Ausblicke auf den Großvenediger ermöglicht. Weiter geht es über Geröll und zuletzt grobes Blockwerk auf den Gipfel dessen 360° Panorama jede Anstrengung wert ist. Zu sehen sind Großvenediger, Lasörlinggruppe, Lienzer Dolomiten und Großglockner, um nur ein paar der großen Namen zu nennen. Der Abstieg erfolgt auf demselben Weg und wer möchte, kann den kurzen Umweg zum Eissee machen, dessen türkisenes Wasser wärmer ist, als es der Name vermuten lässt. Wer einen Rundweg gehen möchte folgt kurz vor der Eisseehütte der Beschilderung zur Sajathütte oberhalb des Talbodens entlang und genießt dabei schöne Einblicke ins Tal. Allerdings beinhaltet dies einen kleinen Umweg. Bei der Abzweigung wird dann der Weg zur Bodenalm genommen, wo eine Einkehr als Belohnung für die Strapazen des Tages unbedingt empfehlenswert ist.



Höhenprofil



Gotschaunalm - Schmiedleralm



Ein Hochgenuß für das Auge und den Gaumen

Kulinarische und optische Höhepunkte auf einer einfachen Rundwanderung

Kondition :	★★★★☆	Gehzeit:	4h
Trittsicherheit:	★★★★☆	Distanz:	9 km
Orientierung:	★★★★☆	Höhenunterschied:	↗700m↘
Kinder:	☺	Empfohlene Wanderkarte:	1:50.000 NPHT
Einkehrmöglichkeiten:	Gotschaunalm, Schmiedleralm	Ausrüstung:	festes Schuhwerk



Ausgangspunkt: Parkplatz **Marin** (1399m) (Obermauern bei Virgen); Wegnummer 16 beschildert.

Ziel: Gotschaunalm (1945m);Schmiedleralm (2080m)

Nach einem kurzen Anstieg teilt sich der Weg und es besteht die Möglichkeit, die etwas kürzere Route zu nehmen oder Weg 15 zu folgen, der rechts abzweigt und zur Allerheiligenkapelle führt. Letztere Möglichkeit wird hier beschrieben. Nach einem kurzen ebenen Stück, das erste Ausblicke auf die Lasöringgruppe beschert, wird der Weg steiler und trifft auf den alten Kreuzweg (923) der zur Allerheiligenkapelle führt. Selbst religiös weniger interessierte Wanderer dürfte die luftige Lage des kleinen Baus, der sich trotzig an den Felsen schmiegt, gefallen. Der

schmale, aber recht steile Pfad führt weiter durch einen schönen Lärchen- und Fichtenwald. Aus diesem heraustretend ist der erste Eindruck der eines perfekten Bergidylls. Die von Johannes Xaller 1932 erbaute Alm steht inmitten von farbenfrohen Bergmähdern und hinter ihr ragen in der Entfernung die schneebedeckten Gipfel der Simonyspitzen hervor. Die Alm wird inzwischen von der 3. Generation bewirtschaftet und auf den liebevoll mit Blumensträußen dekorierten Holztischen, lässt sich bei selbstgemachten Almprodukten wie Graukäsebrot, Himbeerjoghurt und Krapfen das Panorama bestens genießen. Im Süden sind die Gipfel der Lasöringgruppe zu bewundern während im Norden die schroffen Felsen des Feldeskögele ins Auge stechen. Nun bietet sich die Möglichkeit auf dem steilen aber schönen Fußweg, der direkt bei der Alm nach Marin abgeht, abzusteigen. Der Weiterweg zur Schmiedleralm, bei dem nur noch 135 Höhenmeter bewältigt werden müssen, ist aber auf jeden Fall empfehlenswert. Der Weg führt hinter der Alm vorbei in Richtung Bonn-Matreier Hütte zur Schmiedleralm. Nach circa 10 Minuten wird ein kleiner Bach überquert und man geht weiter auf einen schmalen Steig. Dieser führt durch Almweiden und trifft nach einer Weile wieder auf eine Forststraße, auf der die letzten 15 Minuten zur Alm zurückgelegt werden. Hier ist das selbst gemachte Speckbrot die Spezialität des Hauses, sowie die Krapfen mit Preiselbeeren die dem Vergleich mit der Gotschaunalm durchaus Stand halten. Diverse Bänke laden zum Verweilen ein, um sich an der großartigen Felskulisse rund um die Bonn-Matreier Hütte zu erfreuen. Frisch gestärkt kann der Abstieg in Richtung Nilljochhütte beginnen. Kurz vor der Hütte zweigt links ein schmaler Steig Richtung Obermauern ab, bei dem Ausblicke aufs Virgental genossen werden können und der abwechselnd durch Wald und blumenreiche Bergmähdern führt. Nach circa 30 Minuten geht links von der Forststraße auf 1569m ein Trampelpfad Richtung Marin den Hang hinunter. Später stößt der Waldpfad auf den Rastplatz Nilljochklamm, wo der Nill, der hier wunderschön in Kaskaden herunterfließt, gequert wird. Wieder auf der Forststraße talwärts kommt nach wenigen Metern links das Schild nach Marin. Nun sind es nur noch knapp 10 Minuten zum Parkplatz.

