

## Einkehrmöglichkeiten



**Kräuterwirthaus Strumerhof**  
T. +43 4875 6310  
[www.strumerhof.at](http://www.strumerhof.at)



**Gasthaus Gosserhof, Zedlach**  
T. +43 4874 5375



**Gasthof Waldruhe, Marin**  
T. +43 4874 5417  
[www.gasthof-waldruhe.at](http://www.gasthof-waldruhe.at)



**Gottschaunalm**  
T. +43 664 9765678



**Schmiedleralm**  
T. +43 650 4527916



**Nilljochhütte**  
T. +43 676 4612388  
[www.nilljochhuette.com](http://www.nilljochhuette.com)



**Stabanthütte**  
T. +43 664 2207577  
[www.stabanthuette.at](http://www.stabanthuette.at)

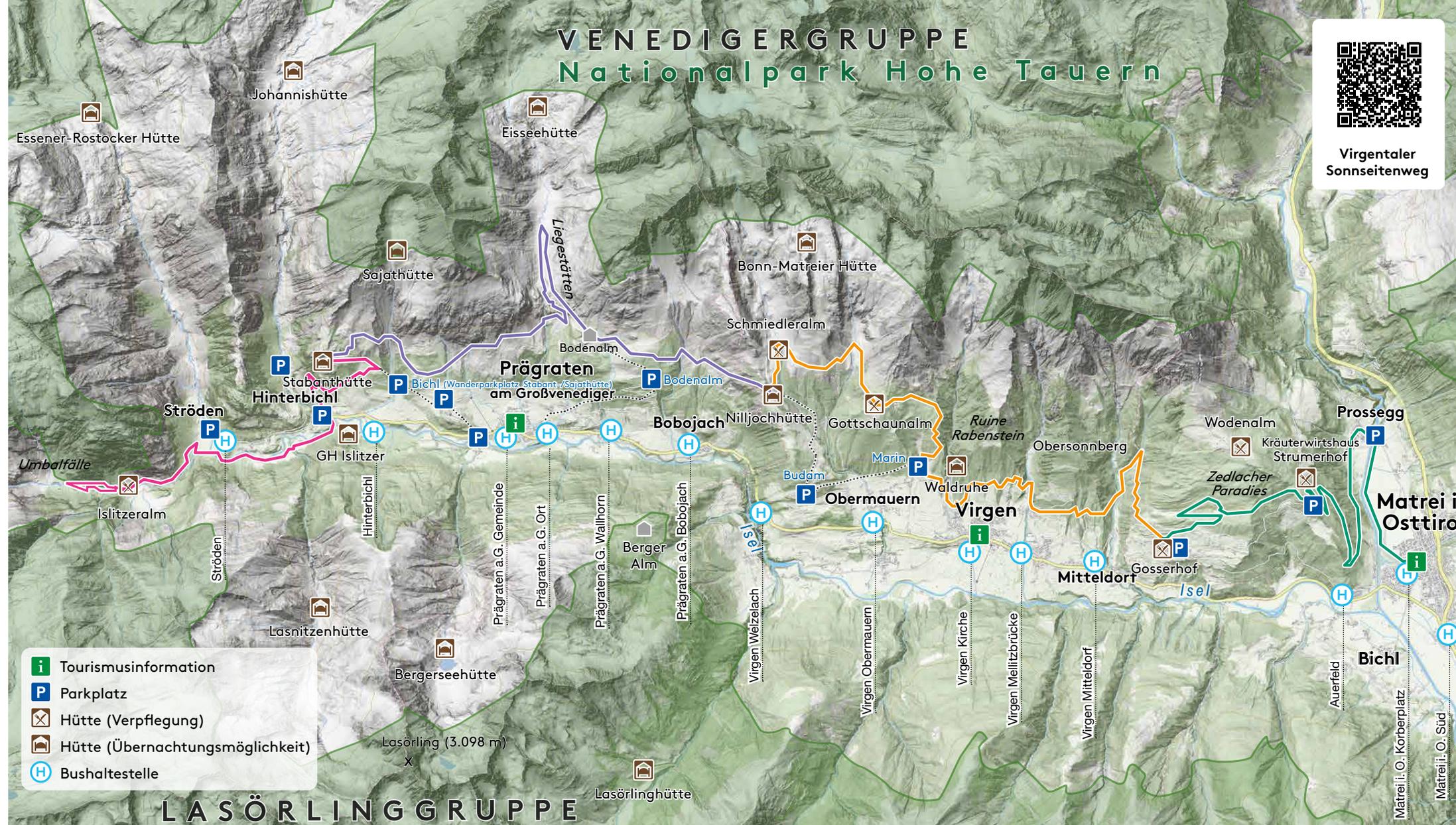


**Gasthof Islitzer, Hinterbichl**  
T. +43 4877 5206  
[www.islitzer.at](http://www.islitzer.at)



**Islitzeralm**  
T. +43 664 9759790  
[www.islitzeralm.at](http://www.islitzeralm.at)

**Impressum:**  
Für den Inhalt verantwortlich: TVB Osttirol  
Titelbild: Nationalpark Hohe Tauern/Martin Luggler Fotos: Nationalpark Hohe Tauern/Martin Luggler, Nationalpark Hohe Tauern/Hannah Assil und Michael Kastl, Nationalpark Hohe Tauern/Johannes Geyer, Bernhard Assmair, Archiv TVB Osttirol, Archiv Betriebe;  
Karte: tiris OpenStreetMap contributors 2019 - Powered by Contwise Maps



Virgentaler  
Sonnseitenweg



### Etappe 4: Stabanthütte – Umbalfälle

Stabanthütte - Fahrweg (22) - Abzw. Lumalm (22b) - Höhenweg Hinterbichl (20) - Alter Dorfertalweg - Hinterbichl - Gasthof „Islitzer“ - Wanderweg Ströden (67) - Fahrweg Islitzeralm (911) - Wasserschaupfad

↔ 9 km    ↑ 518 hm    📶 1.658 m  
🕒 3,5 h    ↓ 784 hm    📶 MITTEL

### Etappe 3: Nilljochhütte – Stabanthütte

Nilljochhütte 1.990 m - Bodenalm (20) - Liegstätten Rundwanderweg Timmeltal (28) - Wiesachweg (20) - Katinweg (23) - Redler Stein - Hell Maurach (22a) - Stabanthütte 1.777m

↔ 11,1 km    ↑ 705 hm    📶 2.123 m  
🕒 5 h    ↓ 878 hm    📶 MITTEL

### Etappe 2: Zedlach – Nilljochhütte

Zedlach Parkplatz - Richtung Lahntaleralm (42) - Obersonnberg (42) - Rabensteinweg (35) - Marin - Allerheiligenkapelle - Gottschaunalm (15) - Schmiedleralm (34,34b) - Nilljochhütte 1.990m

↔ 11,9 km    ↑ 1.308 hm    📶 2.079 m  
🕒 6 h    ↓ 621 hm    📶 MITTEL

### Etappe 1: Matrei i.O. Ortszentrum – Zedlach

Matrei i.O. - Prossegg (71) - Thiemeweg (54) - Strumerhof - Zedlacher Paradies (54) - Zedlach

↔ 10,9 km    ↑ 658 hm    📶 1.523 m  
🕒 5 h    ↓ 374 hm    📶 MITTEL

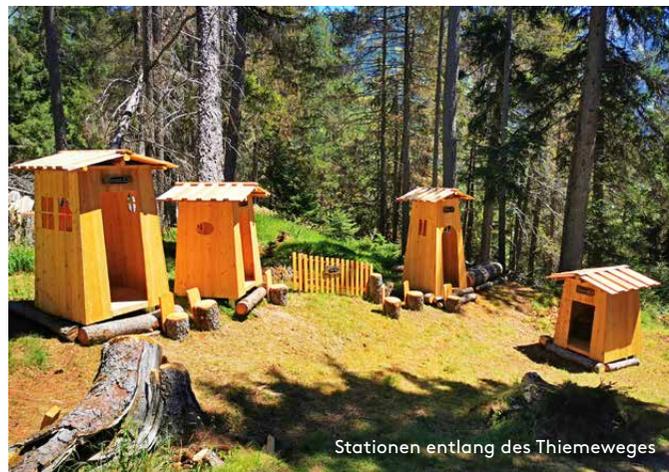
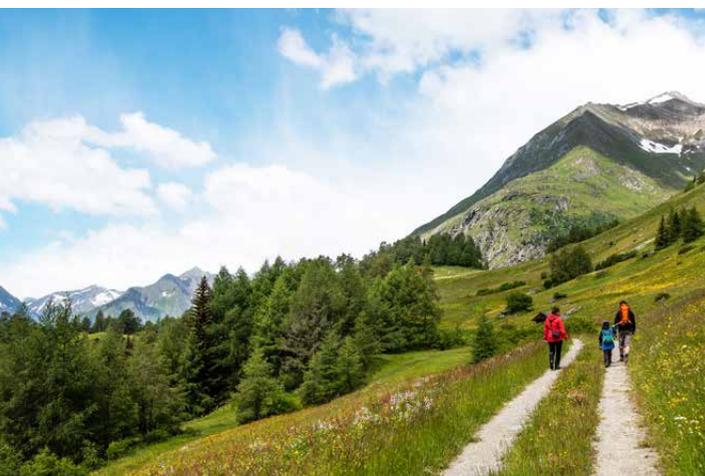
[www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

Leben, so wie es sein soll

# Virgentaler Sonnseitenweg

Der Virgentaler Sonnseitenweg führt von Matrei in Osttirol über Virgen, bis nach Prägraten am Großvenediger und verbindet eine Reihe von uralten Hütten und Almen. Der Weg ist, wie der Name schon erahnen lässt, für Sonnenliebhaber wie geschaffen. Es gibt wohl kaum einen anderen Weitwanderweg, der dir so viel Sonnenschein garantieren kann, wie dieser.

Die berühmten Umbalfälle sind das krönende Ziel des Weitwanderweges, der inmitten des Nationalparks Hohe Tauern in vier Tagen von Matrei i.O. bis zu diesem vom Wasser geschaffenen Naturdenkmal führt. Der Virgentaler Sonnseitenweg ist besonders für Familien geeignet, die das erste Mal eine Weitwanderung ausprobieren möchten.



Der neu gestaltete Thiemeweg lockt mit zahlreichen interaktiven Stationen, die deine Geschicklichkeit und Kreativität fordern. Am Ende des Weges geht es in südlicher Richtung weiter zum Parkplatz Zedlacher Paradies (1.450 m) sowie in weiterer Folge in das Bergdorf Zedlach. Auch ein Streifzug durch das Zedlacher Paradies lohnt sich.

## Etappe 1: Matrei i.O. – Zedlach

**Matrei in Osttirol (975 m) – Prosegg (71) Thiemeweg (54), Strumerhof (1.445 m) – Zedlacher Paradies (54) – Zedlach (1.260 m)**

Die Route startet bei der Tourismusinformation Matrei in Osttirol am Rauterplatz (Ortszentrum). Parkmöglichkeiten gibt es am Parkplatz bei der Gondelbahn (die ersten zwei Reihen) sowie am Parkplatz Korberplatz. Der Weg verläuft auf der rechten Seite des Bretterwandbaches hinunter zum Dammweg bzw. Tauerntalwanderweg. Immer gegen die Flussrichtung des Tauerntalwanderweges wandern, erreichst du nach 45 Minuten Gehzeit den Weiler Prosegg. Nach Überquerung der Proseggbrücke geht es ein Stück leicht ansteigend durch die Häuserreihen des Dorfes. Nachdem das prächtige Hergott Materl passiert ist, geht es auf den Thiemeweg.

## Etappe 2: Zedlach – Nilljochhütte

**Zedlach – Obersonnberg (1.487 m) – Ruine Rabenstein – Marin (1.385 m) – Gottschaunalm (1.943 m) – Schmiedleralm (2.079 m) – Nilljochhütte (1.990 m)**

Die zweite Etappe startet beim Parkplatz Zedlach. Dem Weg Nr. 42 folgend erreichst du nach einiger Zeit eine Weggabelung. Von dort orientierst du dich am Weigweiser in Richtung Obersonnberg. Über den Wanderweg, der durch einen zauberhaften Lärchen- und Fichtenwald führt, gelangt man auf den Fahrweg der Lahntaleralm. Angekommen an der Ruine Rabenstein eröffnet sich ein wunderbarer Ausblick auf den Ort Virgen und auf den Gipfel des dominanten „Ochsbugs“, früher „Kristallkopf“. Nunmehr geht es immer gemächlich über den sehr schön angelegten Rabensteinweg weiter. Schließlich gelangst du zu der mit



prächtigen Blumen geschmückten Gottschaunalm. Blühende Bergwiesen erwarten dich beim Abstieg über die Schmidleralm und zur Nilljochhütte.

## Etappe 3: Nilljochhütte – Stabanthütte

**Nilljochhütte (1.990 m) – Bodenalm (1.948 m) – Timmeltal – Stabanthütte (1.777 m)**

Über einen idyllischen Pfad (20) geht es zur Bodenalm und von dort aus weiter in das Timmeltal. Dort kommst du zu den sogenannten „Liegstätten“: Hier kannst du dich nach dem Aufstieg kurz ausruhen. Folge dem Liegstätten Rundwanderweg Timmeltal (28) - du erreichst schließlich den Ortsteil Bichl und kannst weiter zur Sajathütte wandern. Über den Kantinweg (23) gelangst du zum Ende dieser Etappe, der Stabanthütte.



## Etappe 4: Stabanthütte – Umbalfälle

**Stabanthütte (1.777 m) – Hinterbichl – Ströden – Naturkraftweg Umbalfälle**

Von der Stabanthütte geht es über den Fahrweg an der Lumalm vorbei nach Hinterbichl zum Gasthof Isplitzer. Überquere die rauchende Isel und wandere weiter nach Ströden. Über einen breiten Fahrweg, der großteils flach verläuft, erreichst du die Isplitzeralm, wo du dich stärken kannst. Die Isplitzeralm liegt am Fuße der Umbalfälle, dem Etappenziel, wo dich der Wasserschaupfad hautnah an die tosenden Wasserfälle heranführt. Ein Abstecher zu den Aussichtsplattformen bleibt unvergessen.



**Tourismusinformation NationalparkRegion  
Hohe Tauern Osttirol**  
Rauterplatz 1, 9971 Matrei i. O.  
matrei@osttirol.com  
T. +43 50 212 500  
www.osttirol.com



Interaktive Karte: [maps.osttirol.com](https://maps.osttirol.com)