



Osttirol  
Dein Bergtirol

# Iseltrail

folge deinem Fluss.

Etappen-  
beschreibungen  
& Karte

www.osttirol.com www.iseltrail.at

## Das Naturwunder Isel

Nur wenige große Flüsse in den Alpen können heute, unbeeinträchtigt von Staumauern, noch frei fließen. Die Isel in Osttirol zählt neben dem Lech in Nordtirol und dem Tagliamento in Friaul/Italien zu diesen letzten großen alpinen Wildflüssen Mitteleuropas. Nirgendwo ist ihre Wasserfülle für energiewirtschaftliche Zwecke gestaut oder in Kraftwerke abgeleitet. Über weite Strecken weist die Isel daher einen ungezügelten, sich stetig verändernden Flussraum mit einer besonderen Vielfalt an seltenen Lebensgemeinschaften und Arten auf. Das macht das einzigartige Naturerlebnis aus.

### PULSIERENDE LEBENSADER

Im Unterschied zu Lech und Tagliamento ist die Isel zudem ein Gletscherfluss. Sie entspringt am Umbalkees, hoch oben in der Wildnis des Nationalparks Hohe Tauern. Vom Gletscher rauscht sie als pulsierende Lebensader Osttirols hinab bis zu ihrer Mündung in die Drau in Lienz. Derart verbindet sie die Weite alpiner Abgeschiedenheit mit der Kulturlandschaft im Talboden. Auch ihre Zuflüsse sind weitgehend unberührt, eine Garantie für reinste Wasserqualität. Eine Seltenheit in der intensiv vom Menschen geprägten Landschaft. Die Isel ist somit der längste noch frei fließende und daher ökologisch funktionsfähige Gletscherfluss der gesamten Alpen.

### SCHWANKENDE WASSERFÜHRUNG

Gletscherflüsse sind anders: Ihre Wasserführung schwankt je nach Tages- oder Jahreszeit deutlich, abhängig von der Schmelzwasser-Spende durch die Gletscher im Einzugsgebiet. Die Wasserführung von Glet-

scherflüssen in den Sommermonaten wird durch die Gletscherschmelze bestimmt und zeigt einen typischen Tagesgang: An einem kühlen Morgen fließt viel weniger Wasser als am Abend, weil der Gletscher weniger stark auftaut. Am frühen Nachmittag ist die Sonneneinstrahlung am Gletscher hingegen am stärksten, das Eis rinnt dahin. Im Fall der Isel erreicht das Schmelzwasser erst am frühen Abend die Tallagen und trifft in der Nacht bei der Mündung der Isel in Lienz ein. In so einem dynamischen Flussraum können Hochwässer die Schottermassen umlagern und so immer neue Inseln, Schotterbänke und Uferbereiche schaffen. Dabei entstehen permanent neue Lebensräume, die wieder besiedelt werden. Das nennt man in der Fachwelt: Pionierstandorte. Diese sind Voraussetzung für eine Reihe von seltenen Tier- und Pflanzenarten, die sich an die ständige Veränderung angepasst haben und sie für ihren weiteren Bestand benötigen.

### PFLANZENRARITÄT TAMARISKE

Eine derartige Pflanze ist die Deutsche Tamariske (*Myricaria germanica*), die als einzige ihrer Gattung in Mitteleuropa vorkommt. Sie war früher an unseren Flüssen weit verbreitet. Heute ist sie eine Rarität. Da sie sehr lichtbedürftig ist, Weiden und Erlen sie aber leicht überwuchern, kann sie sich auf Dauer nur dort halten, wo durch die Umlagerungsarbeit von Flüssen immer wieder neue Sand- und Schotterbänke entstehen. Die Tamariske ist ein untrügliches Indiz für die ungestörte Dynamik und ökologische Funktionsfähigkeit eines Flusses. Aus diesen Gründen wurde die Isel als Schutzgebiet gemäß der Flora-Fauna-Habitat-Richtlinie der EU ausgezeichnet. Die Tamarisken sind vor allem im unteren Iseltal zu finden.

### DIE WICHTIGSTEN FAKTEN ZUR ISEL

- Ursprung:** Umbal-Gletscher in 2.600 m Höhe
- Mündung:** Drau in Lienz in 668 m Höhe
- Höhendifferenz:** 1.932 Höhenmeter
- Gesamtlänge:** 57,26 km
- Einzugsgebiet:** 1.200,36 km<sup>2</sup>
- Anteil natürlicher/naturnaher Fließstrecken:** 100%
- Besondere Fauna:** Flussuferläufer, Äsche, Grasfrosch, Erdkröte, Gelbbauchunke, Fischotter, Huchen
- Besondere Flora:** Deutsche Tamariske



### INFORMATIONEN:

- Tourismusinformation Lienz Dolomiten  
Mühlgasse 11, 9900 Lienz, T. +43 50 212 212
- Tourismusinformation NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol  
Rauterplatz 1, 9971 Matrei i.O., T. +43 50 212 500
- Tourismusinformation Virgen  
Virgenalstr. 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 umfangreiche 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.

### NATIONALPARK HOHE TAUERN:

Informationen zum Nationalpark Hohe Tauern  
nationalpark.osttirol.com



# Genusswandern am längsten noch frei fließenden Gletscherfluss der Alpen

Von der sonnigen Dolomitenstadt Lienz im grünen Talboden bis zum arktischen Gletschertor im Nationalpark Hohe Tauern. Von lieblicher Kulturlandschaft in abgeschiedene Alpinwildnis. Immer begleitet vom erfrischenden Ur-Element Wasser, vorbei an Auen, Schotterbänken, Schluchten, Stromschnellen und Wasserfällen: Der Iseltrail legt die pulsierende Lebensader Osttirols als Fließband märchenhaft unberührter Naturschönheiten offen und Naturbegeisterten – auch ohne alpinistische Erfahrung – eine grandiose Gebirgswelt zu Füßen. Mal besonnen an pittoresken Szenerien vorbeirauschend, mal dramatisch tosend in ungezügelterm Temperament, mal geheimnisvoll gischend zeigt sich der Fluss mit vielen Gesichtern. Ob Naturliebhaber, Genusswanderer, Wildnisfan oder Hitzeflüchter: **Folge deinem Fluss.**

Eine durchgehend markierte Wanderroute mit zahlreichen Blickpunkten auf magische Plätze – der Iseltrail nutzt dabei überwiegend bestehende Wege. Mit einer Gesamtlänge von 74,19 Kilometern und insgesamt 2.169 Höhenmetern bergauf gliedert sich der Iseltrail in individuell wählbare Teilstücke. Begehrbar auf dreierlei Art:

- Kostenlose Busverbindung zu und von den einzelnen Teilstrecken mit einer fixen Unterkunft
- Wanderung von Teilstrecke zu Teilstrecke mit verschiedenen Unterkünften
- Wanderung mit Zelt – von Campingplatz zu Campingplatz



## ETAPPE 1

Der Iseltrail beginnt in der Dolomitenstadt Lienz 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“, kurz nach dem Iseltrail-Einstieg unter dem Schloss Bruck, und gegenüber von Oberlienz bieten sich schöne Aussichten auf die Isel und das Hochgebirge. Immer wieder gibt es idyllische Plätze am Ufer, wo du rasten kannst.

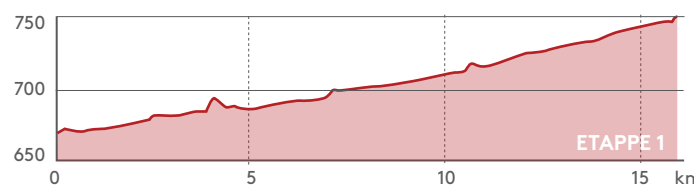
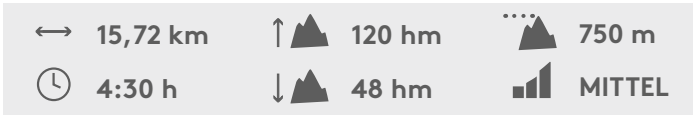
In Ainet kannst du dich verköstigen und übernachten. Ein paar Kilometer flussaufwärts, nur wenige Gehminuten vom Iseltrail entfernt, schießt der Daberer Wasserfall durch eine kühle und schattige Waldschlucht. Vom Wasserfall ist es nur noch ein Katzensprung bis nach Schlaiten, wo du essen und übernachten kannst.



Fotos: REVITAL, Matthias Schickhofer, Ramona Waldner

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

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.

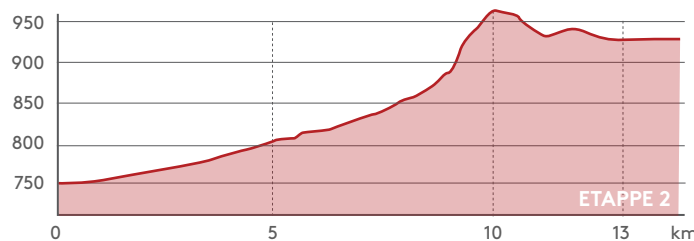
Oberhalb von Huben wird das Iseltal enger und die Isel wilder: Die Isel hat hier überwiegend keine Hochwasserschutzdämme mehr und kann daher ihr breites Schotterbett unablässig verändern. Die so ununterbrochen entstehenden Pionier-Lebensräume sind von seltenen Arten wie der Deutschen Tamariske besiedelt.

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. Der Blick über die wilde Flusslandschaft und die sich darüber aufbauenden Berge ist feenhaft. In Feld gibt es eine Einkehrmöglichkeit und Zimmer.



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

Startpunkt: St. Johann im Walde  
Zielpunkt: Matrei in Osttirol



## ETAPPE 3

Nach dem Matreier 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.

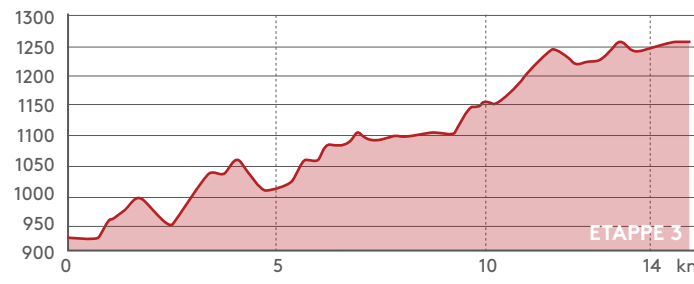
Unterhalb von Virgen versteckt sich eine eindrucksvolle, einsame Waldschlucht, in der der Virgener Katarakt über mehrere Stufen zu Tal donnert. Das Bergdorf Virgen schmiegt sich in den von Wiesen und Hecken dominierten Südhang des Virgentales. Ein Dorfabstecher lohnt sich auf jeden Fall: Malerische Aussichtspunkte,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

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.

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 auf.



Startpunkt: Matrei in Osttirol  
Zielpunkt: 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 Glo-Schlucht. Gischtnebel steigt aus der riesigen Felsspalte auf. Eine Felskanzel ermöglicht einen Blick auf die wuchtigen Katarakte.



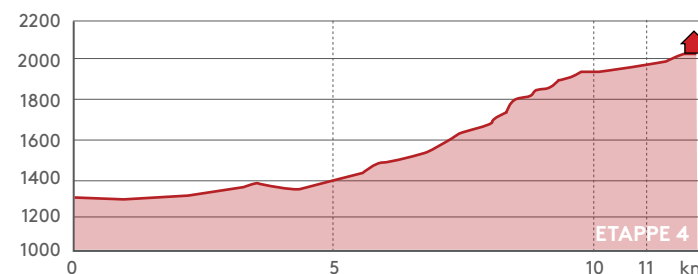
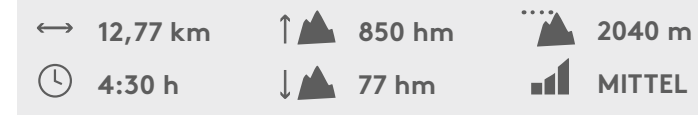
Bei Ströden (Blick von der Brücke zum etwas höher gelegenen Strödener Katarakt) mündet der Iseltrail in die Fahrstraße, die dich zu den berühmten Umbalfällen und zur Islitzeralm (Verköstigung) bringt. Die Umbalfälle sind das Tor in die hochalpine Wildnis des Nationalparks Hohe Tauern. Der preisgekrönte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

Die gleichermaßen eindrucksvollen Oberen Umbalfälle sind derzeit vom Weg nur zu erahnen. Ein geplanter Stichweg soll 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 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.



Startpunkt: Prägraten am Großvenediger  
Zielpunkt: Clarahütte



## ETAPPE 5

Die Clarahütte liegt schon mitten in der alpinen Wildnis des Nationalparks Hohe Tauern. Über dem Tal thront die gewaltige Rötspitze (3495m).

Der Iseltrail verläuft zunächst über weite, blumenreiche alpine Matten. Über eine Steilstufe, die noch vor wenigen Jahrzehnten vom Gletscher bedeckt war, gelangst du in die arktische Klimazone. Den „Geburtsort“ der Isel erreichst du schließlich bei der Gletscherzunge des Umbalkees, unter der Dreierrenspitze (3499m).



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

Startpunkt: Clarahütte  
Zielpunkt: Gletscherzunge am Umbalkees und retour zum Parkplatz Ströden (Bushaltestelle)

