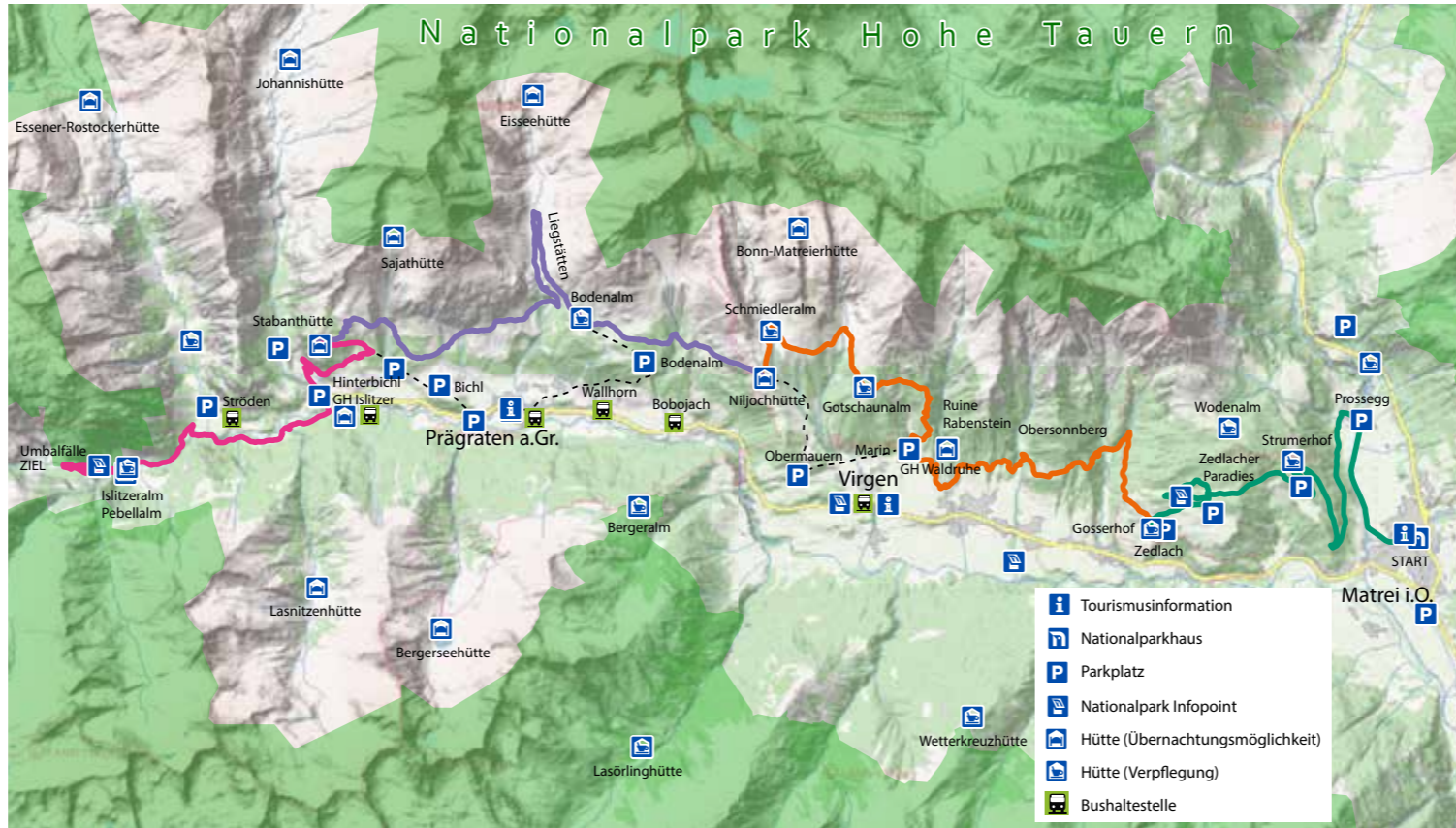


# VIRGENTALER SONNSEITENWEG

**Dem Wasser entgegen: Auf dem neuen Virgentaler Sonnseitenweg nähert man sich dem Höhepunkt ganz langsam und auf einsamen Pfaden. Bis dann am vierten Tag Gischt und Donnergetöse das nahe Ziel ankündigen.**

Gleichmäßiges Donnern und Tosen erfüllt die Luft, die geschwängert ist vom Gischtnebel des Wasserfalls. Die berühmten Umbalfälle sind das krönende Ziel des Virgentaler Sonnseitenweges, der in vier Tagen von Matrei bis zu diesem vom Wasser geschaffenen Naturdenkmal herauf führt. Hier wird die Isel, einer der letzten frei fließenden Wildflüsse der Alpen, aus dem Umbalbach geboren. Das Feuer der Sonne hat man auf der Wanderung entlang der Südhänge oberhalb von Matrei, Virgen und Prägraten am Großvenediger fast immer auf seiner Seite: Selbst wenn sich im Frühjahr auf der Schattenseite noch hartnäckige Schneefelder halten, ist es gegenüber auf der Sonnenseite bereits angenehm warm und die Wege frei zum Wandern.



<p><b>ETAPPE 4: Stabanthütte – Umbalfälle</b> (Rundwanderweg - roter Bergweg) Mittelschwierig, 3,5 Stunden 9 km - 518 Hm Aufstieg, 784 Hm Abstieg höchster Punkt 1658 m</p>	<p><b>ETAPPE 3: Nilljochhütte – Stabanthütte</b> (roter Bergweg) Mittelschwierig, 5 Stunden 11,1 km - 705 Hm Aufstieg, 878 HM Abstieg höchster Punkt 2123 m</p>	<p><b>ETAPPE 2: Zedlach – Nilljochhütte</b> (roter Bergweg) Mittelschwierig, 6 Stunden 11,9 km - 1308 Hm Aufstieg, 621 Hm Abstieg höchster Punkt 2079 m</p>	<p><b>ETAPPE 1: Matrei Ortszentrum – Zedlach</b> (roter Bergweg) Mittelschwierig, 5 Stunden 10,9 km - 658 Hm Aufstieg, 374 Hm Abstieg höchster Punkt 1523 m</p>
---	---	---	---

### Paradiesische Zustände

Eine der Besonderheiten liegt gleich am Eingang zum Virgental: Ein Paradies - 600 Jahre alte Lärchen säumen den Weg durchs Zedlacher Paradies. Wer neben dem erhabenen Anblick der knorrigen Baumriesen noch etwas dazulernen will, der erfährt auf den sieben Stationen des Waldlehrpfades einiges über den Wald, seine Tiere und das Ökosystem des Zedlacher Paradieses, ein Highlight im Nationalpark Hohe Tauern. Zedlach, das romantische Dörflein am Sonnenhang über Matrei, kommt mit seinen alten, gepflegten Bauernhäusern dem Paradies auf andere Art und Weise recht nahe.

Die zweite Etappe steht unter dem Motto »Kulturschätze«: Der erste davon offenbart sich mit der Burgruine Rabenstein, eine der größten mittelalterlichen Burganlagen in ganz Tirol. Einst war diese Burg Sitz der sogenannten »Pfleger« von Virgen, die das Land verwalteten und in Streitfragen richteten. Funde aus der Römerzeit deuten darauf hin, dass sogar schon die Römer den Burghügel nutzten. Für sie hatte der perfekte Überblick auf das Tal sicher vor allem strategische Gründe; heute genießen die Wanderer von dort einen Blick auf Virgen, wie man ihn sonst nirgends hat. Eine Stunde später bietet die idyllische Gotschaunalm einen weiteren Höhepunkt, der allein schon einen Tagesausflug wert wäre. Ausschließlich Hausgemachtes erwartet einen bei der Brotzeit: Nach Speck und Käse gibt's zum Nachtisch die legendären Krapfen und ein Stamplerl mit Hausgebranntem, der der Verdauung auf die Sprünge hilft. Wie gut, dass die Nilljochhütte da bereits in Sichtweite ist.

## Einkehrmöglichkeiten



### Strumerhof

Tel. +43 (0)4875 6310

[www.strumerhof.at](http://www.strumerhof.at)



### Gasthaus Gosserhof, Zedlach

Tel. +43 04874 5375



### Gasthof Waldruhe, Marin

Tel. +43 4874 5417

[www.gasthof-waldruhe.at](http://www.gasthof-waldruhe.at)



### Gotschaunalm

Tel. +43 (0)664 9765678



### Schmiedleralm

Tel. +43 (0)650 4527916



### Nilljochhütte 1.990 m

Tel. +43 (0)676 4612388

[www.virgental.at/nilljochhuette](http://www.virgental.at/nilljochhuette)



### Bodenalm 1.960 m

Tel. +43 (0)664 9154094

[www.bodenalm.at](http://www.bodenalm.at)



### Stabanthütte 1.777 m

Tel. +43 (0)664 2207577

[www.stabanthuette.at](http://www.stabanthuette.at)



### Gasthof Isplitzer, Hinterbichl

Tel. +43 (0)4877 5206

[www.isplitzer.at](http://www.isplitzer.at)



### Pebellalm



### Islitzeralm

Tel. +43 (0)664 9759790

[www.islitzeralm.at](http://www.islitzeralm.at)



## Schattenseite mit Lichtblicken

Die Sonne immer fest im Blick – nicht nur am Himmel, sondern auch auf den Wegweisern des Virgentaler Sonnseitenweges – geht es am dritten Tag vergleichbar gemütlich zu: Hinter der Bodenalm im Timmeltal erwarten die Wanderer traditionelle Liegstätten am Wegrand, die früher den Bauern zur Mittagsruhe während der Heuernte dienten. Kurz vor der Stabanthütte (beliebteste Hütte des Jahres 2016) wird es dann richtig wild: Ein Bergsturz hat die Landschaft vor vielen Jahrhunderten in ein Labyrinth aus Felsbrocken und höhlenartigen Durchschlüpfen verwandelt. Längst haben sich dazwischen Lärchen und andere Pflanzen angesiedelt, doch die Gewalt, mit der das Gestein zu Tal gedonnert sein muss, ist noch heute spürbar.



Im Tal angekommen, wechselt der Weg erstmals nach drei Tagen auf die Schattenseite. Doch das hat seinen Grund. Auf dem Wanderpfad jenseits der Fahrstraße, auf der Südseite der Isel, gibt es einen Wasserfall. Wenn man zur rechten Zeit kommt, spannt sich dort ein gewaltiger Regenbogen über die Isel. Noch ein Beweis dafür, dass Feuer und Wasser eben auch perfekt harmonisieren können. Weiter geht es über Ströden zum Naturkraftweg Umbalfälle: über sieben Stationen schlängelt sich der Schaufpfad an der beeindruckenden Schlucht und den Katarakten entlang von Ströden bis zur Blinig-Brücke, die man nach etwa anderthalb Stunden und 250 Höhenmetern erreicht. Schautafeln geben Auskunft über die Bedeutung der Isel als Lebensader Osttirols, während Plattformen zu spektakulären Erlebnissen einladen: Mal ragt die Konstruktion in 30 Metern Höhe in die Schlucht hinein und der Blick fällt auf die tosenden Gewalten tief unten, mal ist man so nah dran, dass die Gischt ins Gesicht spritzt. Am spektakulärsten sind die Umbalfälle im Sommer, wenn die Sonne in der Mittagszeit besonders viel Eis und Schnee zum Schmelzen bringt und die Wassermassen sich in der Schlucht schier überstürzen.

Tourismusverband Osttirol  
NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol  
Tel. +43 (0)50 212 500  
nationalpark@osttirol.com  
[www.osttirol-nationalpark.at](http://www.osttirol-nationalpark.at)



## Auf der Sonnenseite des Virgentals

Knapp 43 Kilometer misst der viertägige Virgentaler Sonnseitenweg, eine Route durch eines der schönsten Täler Osttirols bis zu den berühmten Umbalfällen, inmitten des Nationalparks Hohe Tauern. Besonders für Familien geeignet, die das erste Mal eine Weitwanderung versuchen möchten.

### ETAPPE 1: Matrei – Zedlach

Die erste Etappe führt über mäßig steile, gut ausgebaute Wanderwege und empfiehlt sich daher auch für Familien mit Kindern. Höhepunkte sind der Lärchenwald des Zedlacher Paradieses und die urige Ortschaft Zedlach.

**Übernachtung:** Zedlacher Hof - [www.zedlacherhof.com](http://www.zedlacherhof.com),

Innerkienzerhof, Bartlerhof, Veidlerhof, Mortnerhof - [www.zedlach.at](http://www.zedlach.at)

**Route:** Matrei – Tauernbach – Prossegg – Thiemeweg – Waldlehrpfad – Zedlach

### ETAPPE 2: Zedlach – Nilljochhütte

Mit herrlicher Aussicht auf Virgen geht es zu den Kulturschätzen des Tals, zu Burgruinen, alten Kirchlein und uralten Almwirtschaften.

**Übernachtung:** Nilljochhütte - [www.nilljochhuette.com](http://www.nilljochhuette.com)

**Route:** Zedlach – Obersonnberg (1487 m) – Ruine Rabenstein – Marin (1385 m) – Allerheiligenkapelle – Gotschaunalm (1943 m) – Schmiedleralm (2079 m) – Nilljochhütte (1975 m)

### ETAPPE 3: Nilljochhütte – Stabanthütte

Gemütliche Etappe mit uralten Rastmöglichkeiten auf dem Liegstätten-Themenweg, Wiesach- und Katinweg, Abstieg durch die wilde Landschaft des „Höll-Maurach“ mit Felsblöcken und höhlenartigen Durchschlüpfen zum »Schlössl«, der Stabanthütte mit Schlosstürmchen.

**Übernachtung:** Stabanthütte - [www.stabanthuette.at](http://www.stabanthuette.at)

**Route:** Nilljochhütte – Bodenalm (1948 m) – Timmeltal – Stabanthütte

### ETAPPE 4: Stabanthütte – Umbalfälle (Rundwanderweg)

Abstieg nach Hinterbichl und entlang der Isel zum Höhepunkt am Ende des Virgentals. Zurück mit Taxi oder Bus ab Ströden, Übernachtungsmöglichkeiten in Prägraten.

**Route:** Stabanthütte – Hinterbichl – südlich der Isel nach Ströden und auf breitem Kiesweg zum Naturkraftweg

## Nationalpark Wanderbus & Hüttentaxis

Über den ganzen Bergsommer nutzen Wanderer **mit der Gästekarte** den Nationalpark Wanderbus gratis. Zur Erleichterung ausgedehnter Bergtouren, Ausflüge, Wanderungen und Rückwege, oder für ältere und auch gehbehinderte Naturliebhaber bieten mehrere örtliche Fahrunternehmen ihre Zubringer- und Abholdienste mit Kleinbussen oder Kutschen an.

Weitere Infos: [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com) oder [www.hohetauern.at](http://www.hohetauern.at)



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

## VIRGENTALER SONNSEITENWEG



Virgentaler  
Sonnseitenweg