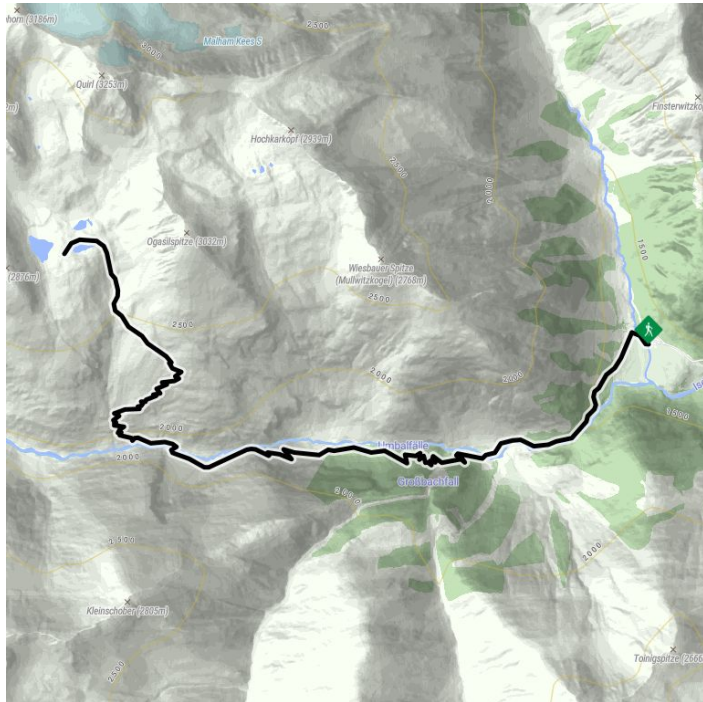
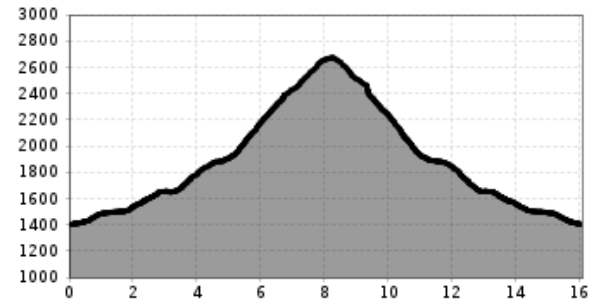




Höhenprofil



Das Wichtigste auf einen Blick

Streckenlänge
16.1 km

Höhenmeter Bergauf
1310 hm

Höhenmeter Bergab
1310 hm

Gehzeit Anstieg
4:15 h

Gehzeit Abstieg
3:15 h

Gehzeit Gesamt
7:30 h

Höchster Punkt
2700 m

Schwierigkeit
Schwer

Kondition:

★ ★ ★ ★ ★

Technik:

★ ★ ★ ★ ★

Öffentlicher
Verkehr:

Bushaltestelle Prägraten a. G. Ströden

Parken:

Ausgangspunkt:

Parkplatz Ströden

Endpunkt:

Parkplatz Ströden 1.400m

Beste Jahreszeit:

Hohe Grube 2.700m
JUN, JUL, AUG, SEP

Anreise

Parkplatz

Parkplatz Ströden 1.400m

GPX Datei

Interaktive Karte

[Download>](#)

[öffnen>](#)

Beschreibung

Wer nach unbekannten Pfaden und einmalig-schönen Bergseen sucht ist bei dieser Tour genau richtig. Vom Parkplatz Ströden geht es zunächst über den breiten Schotterweg bis zur Iskitzeralm. Dort an den Umbalfällen vorbei in Richtung Clarahütte. Oberhalb der oberen Umbalfälle überquert man den Umbalbach und kurz darauf biegt man rechts, in Richtung Wiesbauerspitze (Mullwitzkogel) ab. Ab hier wird der Weg sehr steil. Absolute Konzentration ist hier gefragt und der Weg sollte auf keinen Fall bei nassen Bedingungen begangen werden, da das hohe Gras enorm rutschig ist. In zahlreichen Serpentinaen gewinnt man hier schnell an Höhe. In knapp 2.300 Metern biegt man dann links, in wegloses Gelände, ab. Ab hier handelt es sich um eine alpine Route. Eine leichte Spur lässt den Aufstieg erahnen - sollte man diese nicht erkennen, hält man sich am besten rechts vom Bach, immer in Richtung Malhamhorn oder Quirl gehend. Nach ca. 4,5 Stunden Gehzeit erreicht man dann das lohnende Ziel - die Hohe Grube auch "Hohe Gruben" genannt. Von hier aus bieten sich weitere Gipfeltouren an (Steinbrubenkogel, Ogasilspitze, Hohe Grubenscharte, Quirl (Klettertour). Der Abstieg erfolgt über den selben Weg, oder man überquert die Hohe Grubenscharte und steigt über das Hochkar zum Aufstiegsweg ab.