

## Venediger Höhenweg vom 29.08 – 06.09.2026



Auf dem Venediger Höhenweg erlebten wir die außergewöhnliche Unberührtheit des Nationalparks Hohe Tauern. Während dieser Hüttentour legten wir in etwa eine halbe Umrundung des Großvenedigers (3657 m), des zweithöchsten Berges Österreichs, zurück. Die Route begeistert uns mit atemberaubenden Ausblicken auf große Gipfel, schimmernde Gletscher und abgelegene Täler.

Bei der Durchquerung der Hohen Tauern übernachteten wir auf ausgewählten und wunderschön gelegenen Berghütten – der Essen-Rostocker Hütte, Johannishütte, Eisseehtütte, Bonn-Matreier Hütte, Badener Hütte und der Neuen Prager Hütte. Jede von ihnen bietet einen ganz eigenen Charme und unvergessliche Stimmungen inmitten der alpinen Landschaft.

Obwohl einige Etappen durchaus fordernd sein können, würden wir den Venediger Höhenweg insgesamt als mittelschwer einstufen und mit Eurer alpinen Bergerfahrung uneingeschränkt empfehlen.

### Eckdaten:

Stammgruppenwanderung vom 29.08 – 06.09.2026

- Individuelle Anreise am 29.08.2026 bis 18:30 Uhr
- Wanderung vom 30.08 – 05.09.2026
- Individuelle Abreise am 06.09.2026
- 2x Hotelübernachtung im DZ inklusive Halbpension
- 6x Übernachtung auf Berghütten im Lager oder Mehrbettzimmer inklusive Halbpension

## Tourenplan

### **1.Tag: 29.08.2026 - Anreise nach Matrei in Osttirol und Übernachtung im Hotel**

Individuelle Anreise zum Hotel bis spätestens 18:30 Uhr (Abendessen von 19 – 20 Uhr)

Hoteladresse: AlpenParks Hotel Montana in Matrei in Osttirol

(<https://www.alpenparks.at/de/hotel-apartment-montana-matrei>)

### **2.Tag: 30.08.2026 – Matrei in Osttirol – Ströden – Essener-Rostocker Hütte**

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus von Matrei nach Ströden im Virgental. Dort startet unsere Wanderwoche mit dem Aufstieg zur Essener-Rostocker Hütte.

Der Start in den Venediger Höhenweg beginnt einfach und sanft. Der Wanderweg folgt zunächst einem Schotterweg. Während wir durch das Maurertal aufsteigen, begleitet uns das beständige Rauschen des Maurerbachs, den wir wenig später über eine Brücke queren. Hinter ihr entdecken wir mehrere kleine Bäche, die über eine weitläufige Wiese plätschern und die Szenerie besonders idyllisch wirken lassen. Im letzten Abschnitt des heutigen Tages geht es weiter bergauf zur Essener Rostocker Hütte (2208 m). Sie wird von den einzigartigen Bergen der Hohen Tauern umrahmt und bietet bei Schönwetter traumhafte Aussichten.

Nachmittag besteht je nach Lust und Energie die Möglichkeit, noch einen nahegelegenen Gipfel zu besteigen oder den Simonysee zu besuchen.

Aufstieg: 820hm / Strecke: 6km / Gehzeiten mit Pausen: ca. 4,5 Stunden

### **3.Tag: 31.08.2026 – Essener-Rostocker Hütte - Johannishütte**

Die zweite Etappe des Venediger Höhenweges führt uns über das Türmljoch (2790 m) hinunter ins nächste Tal, das Dorfertal. Dort liegt auch unser heutiges Etappenziel, die Johannishütte.

Insgesamt präsentiert sich diese Tagesetappe als wenig anspruchsvoll und gut zu bewältigen. Der Aufstieg zum Türmljoch erfolgt über zahlreiche Kehren, die den Weg angenehm erleichtern. Von der Essener-Rostocker Hütte benötigten wir rund 2,5 Stunden bis zum Joch. Oben angekommen genießen wir einen fantastischen Panoramablick auf die umliegenden Gletscherwelten. Vom Sattel führt der Weg etwa zwei Stunden bergab zur Johannishütte mit Ihrem beeindruckenden Blick auf den Großvenediger. Auf diesem Abschnitt begegnen uns immer wieder Murmeltiere, die sich zahlreich in den steinigen Hängen tummeln und den Abstieg besonders lebendig wirken lassen.

Aufstieg: 650hm / Abstieg: 700hm / Strecke: 8km / Gehzeiten mit Pausen: 5-6 Stunden

### **4.Tag: 01.09.2026 – Johannishütte - Eisseehütte**

Unmittelbar bei der Johannishütte startet der Aufstieg zur Zopetscharte (2958 m). Während wir an Höhe gewinnen, begrüßt uns die frühe Morgensonne, die langsam den mächtigen Großvenediger erwachen lässt. Das letzte Stück zur Zopetscharte führt durch felsiges Gelände. Nach etwa 3,5 Stunden erreichen wir die Zopetscharte, den höchsten Punkt der heutigen Etappe. Von der Scharte ist der Eissee unterhalb bereits erkennbar. Der Abstieg von der Scharte ist teilweise seilversichert und an einigen Stellen schmal angelegt (roter Bergwanderweg). Nach knapp 2 Stunden erreichen wir den Talboden des Timmelbach. Von hier sind es nur noch knapp 40 Minuten bis die Eissee Hütte (2521 m) erreicht ist. Nach einer kleinen Pause können wir noch zum Eissee wandern, der in knapp 40 Gehminuten von der Hütte aus erreicht werden kann.

Aufstieg: 900hm / Abstieg: 500hm / Strecke: 5,5km / Gehzeiten mit Pausen: 5 Stunden

### **5.Tag: 02.09.2026 – Eisseehütte – Bonn-Matreier Hütte**

Eindrucksvoll und überaus aussichtsreich führt diese Etappe in einem stetigen Auf und Ab – insgesamt jedoch ohne große Höhenunterschiede – um den Hohen Eicham und die benachbarte Wunspitze bis wir zum Eselsrückens gelangen. Von dort folgt ein serpentinenreicher Abstieg in den Talschluss des Großen Niltals, wo bereits der letzte Anstieg des Tages auf uns wartet. Kaum ist dieser gemeistert, öffnet sich an der hoch über dem Virgental gelegenen Bonn-Matreier Hütte ein einzigartiges Panorama: Der Blick reicht von den nahen Venedigerbergen über die Dolomiten und die Schobergruppe bis hin zum Triglav, dem höchsten Berg Sloweniens.

Aufstieg: 700hm / Abstieg: 500hm / Gehzeiten mit Pausen: 4,5 Stunden

### **6.Tag: 03.09.2026 – Bonn-Matreier Hütte – Badener Hütte**

Die heutige Etappe führt uns über zwei Scharten – die Kälberscharte und die Galtenscharte - und weiter über die Hohe Achsel, von der sich erneut wundervolle Ausblicke auf den Großvenediger eröffnen. Diese Tagesstrecke gilt als die anspruchsvollste der gesamten Woche, doch sämtliche schwierigeren Passagen sind mit Drahtseilen gut versichert. Haben wir die beiden Scharten erst einmal gemeistert, verläuft der Höhenweg eindrucksvoll durch das idyllische Frosnitzbachtal mit seinen unzähligen Almen und Hütten. Anschließend beginnt der Aufstieg zur Badener Hütte (2608m), die eindrucksvoll vor der Bergkulisse liegt und den Abschluss dieser Etappe bildet.

Aufstieg: 1100hm / Abstieg: 1200hm / Strecke: 10km / Gehzeiten mit Pausen: 8 Stunden

### **7.Tag: 04.09.2026 – Badener Hütte – Neue Prager Hütte**

Die Route beginnt mit sanften, wellenförmigen Auf- und Abstiegen. Einige steilere Passagen sind mit Seilen versichert, insgesamt wird es jedoch nie wirklich schwierig bis wir nach einem leichten Anstieg das Löbbentörl (2770 m) erreichen. Oben angekommen haben wir eine spektakuläre, fast unwirkliche Welt aus Eis, Moränen und grauen Gletscherflächen vor uns. Anschließend führt der Weg in Richtung Keesbodengletscher. Danach geht es relativ sanft bergab zum Auge Gottes (2240 m), einem kleinen, nahezu perfekt geformten Teich, der seinem Namen alle Ehre macht. Weiter geht es Richtung Neue Prager Hütte, vorbei an einem beeindruckenden Aussichtspunkt auf den Keesboden. Nun wartet der letzte Aufstieg des Tages. Wir folgen der Beschilderung zur historischen Alten Prager Hütte (heute geschlossen) sowie zur Neuen Prager Hütte (2796 m).

Aufstieg: 850hm / Abstieg: 660hm / Strecke: 10km / Gehzeiten mit Pausen: 6 Stunden

### **8. Tag: 05.09.2026 – Neue Prager Hütte – Felbertauern – Hotel Matrei in Osttirol**

Die letzte Etappe des Venediger Höhenwegs beginnt mit dem bereits bekannten Abstieg zur Alten Prager Hütte. Danach führt der Weg kontinuierlich bergab nach Innergschloß immer in Richtung Matreier Tauernhaus. Der Weg ist landschaftlich sehr reizvoll, da er von zahlreichen Wasserfällen begleitet wird. Von der Neuen Prager Hütte benötigten wir etwa 3 Stunden, um den Talboden zu erreichen. Auf dem Venedigerhaus können wir eine Pause einlegen. Danach folgen wir dem Weg in Richtung Außergschloß. Entlang des Flusses wandern wir nun zum Matreier Tauernhaus und erreichen somit in wenigen Minuten die Felbertauernautobahn und unseren Bus nach Matrei in Osttirol zurück ins Hotel.

Abstieg: 1200hm / Strecke: 11km / Gehzeiten mit Pausen: 5-6 Stunden

## **9.Tag: 06.09.2026 - Individuelle Abreise**

Individuelle Abreise nach dem Frühstück

Hoteladresse: AlpenParks Hotel Montana in Matrei in Osttirol

## Leistungen & Preis

### Leistungen:

- Komplette Organisation der Tour
- 9 Tage Führung, Begleitung durch 2 Bergführer/in, Wanderführer/in
- 6x Hüttenübernachtungen im Mehrbettzimmer oder Matratzenlager.
- 2x Übernachtung im Hotel
- Halbpension mit Frühstück und mehrgängiges Abendmenü
- 2x Transfers

### Zusätzliche Kosten:

- Getränke & Zwischenverpflegung im Hotel und auf den Hütten
- Anreise
- Trinkgelder
- Ggf. Parkgebühren

### **Preis pro Person: 1.249,- €**

Um Planungssicherheit zu erlangen, wird bei Buchung eine Anzahlung von € 500,- fällig. Der restliche Betrag von € 749,- wird spätestens vier Wochen vor Tourbeginn fällig.

### Hinweis

Es ist absolut empfehlenswert Mitglied im Alpenverein zu sein. Die beschriebenen Hütten sind alle vom Alpenverein geführte Hütten. Es gibt einige Vergünstigungen und vor allem auch ein großes Versicherungspaket. Unter anderem auch eine bei Notfällen greifende Versicherung beim Einsatz mit Hubschraubern. Auch bei Diebstahl oder Verlust von Ausrüstung auf den Hütten seid ihr versichert. Ihr könnt in euren Heimat-Sektionen euch auch mal umsehen, welche Angebote für Aktivitäten geboten werden.

Andi Kuban

Senior Master Alpine

(Bergführer VDHBf, Canyoning Führer, Outdoortrainer, PSA-Sachkundiger)

Zertifizierter Trainer (Team Connex AG), Mentaltrainer i.A.

[www.montana-training.de](http://www.montana-training.de)

[info@montana-training.de](mailto:info@montana-training.de)

Wettersteinstr. 8

D-82494 Krün

Mobil: +49 (0)176 246 593 45

## Ausrüstungsliste

- **Rucksack 30l bis max.35l.** Je größer der wird, desto mehr nimmt man mit, was man wirklich nicht benötigt. Das Gewicht des gepackten Rucksacks sollte inkl. Getränk **nicht mehr als 10 kg** haben. Wird beim Treffpunkt gewogen.
- **Wanderschuhe**, am besten, um den Knöchel zu schützen, über dem Knöchel. Es kann aber auch durchaus ein sogenannter Zustiegsschuh der halbhoch ist verwendet werden, das setzt aber eine gewisse Trittsicherheit voraus. Sollte aber eine sehr gute geeignete und griffige Sohle aufweisen. Leichte Trailrunning-Schuhe oder Laufschuhe sind nicht geeignet.
- **Wandersocken**, am besten sehr enganliegend, um Blasenbildung zu vermeiden. Gibt es auch in Merino und können ein paar Tage getragen werden. Wenn man sie abends neben das Bett stellen kann, können sie gewechselt werden.
- **Wanderbekleidung** mit Wasser abweisende und schnell trocknende Wanderhose. Mehrschichtiger Oberbekleidung, Prinzip Zwiebel (Merinounterwäsche (oder auch was anderes. nicht jeder verträgt das), Softshelljacke, Atmungsaktive Regenjacke und für kalte Abende eine Isolierjacke) Es kann alle möglichen Temperaturen haben, Von sommerlich bis winterlich, mal nass, mal trocken. Von ganz warm bis wirklich sehr kalt. Langärmliges Unterhemd, lange Unterhose.
- Obligatorisch immer im Rucksack: **Mütze und Handschuhe** egal, ob es Sommer oder Winter ist. **Stirnband, Bufftuch**
- **Wechselwäsche** aber nur einmal. Nicht für jeden Tag neu. So viel kann man nicht tragen. Kann auf den Hütten auch mal ausgespült werden.
- Für am Abend in der Hütte, eine bequeme Hose und ein T-Shirt
- **Hüttenschlafsack** oder sehr leichter isolierender Schlafsack. Auf den Hütten gibt es Decken.
- **Ohrenstöpsel**, sind ja zum Teil im Mehrbettzimmer.
- **Waschzeug**, aber nicht das große Beautycase, nur das nötigste. Duschen auf den Hütten sind nicht immer vorhanden und auch ökologisch sehr zweifelhaft und unter echten Bergsteigern sehr verpönt, besser einen **Waschlappen** und ein **Handtuch, schnelltrocknend**.
- **Stirnlampe**, damit nachts der Weg zum Klo besser gefunden wird. Man ist ja nicht allein im Zimmer und möchte ja nicht alle wecken.
- **Sonnenbrille, Sonnencreme** mit hohem Lichtschuttfaktor
- **Regenschirm** oder Regenponcho. Der Profi geht mit Regenschirm.
- **Telekopstöcke** mit kleinen Tellern, keine Gummipuffer, die Knie freuen sich beim Bergabgehen.
- **Trinkflasche**, Größe ist sehr individuell. Wer mag auch Trinkblase -führt aber zum unkontrollierten Trinken und wer mag schon aus einem vorgewärmten Plastikschauch saugen.
- **Erste Hilfe Set, Blasenplaster**, falls man doch blöde Socken anhat.
- **Genügend Bargeld**, für die Getränke und den Kaiserschmarrn auf den Hütten. Oder wer unbedingt duschen muss. Oft keine Kartenzahlung möglich.
- **Ausweise** Perso, Alpenverein usw.
- **Handy, Foto, Ladegerät**, evtl. Powerbank (nicht immer gibt es Strom auf der Hütte)
- Persönliche Dinge, was auch immer ihr glaubt, noch zu brauchen.

Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und kann natürlich noch um Dinge, die ihr aus eigener Erfahrung habt, noch erweitert werden.

Bei Fragen zur Ausrüstung gerne beim Andi und der Lisa nachfragen.



