

TOP **Stuiben Trail – 24K**

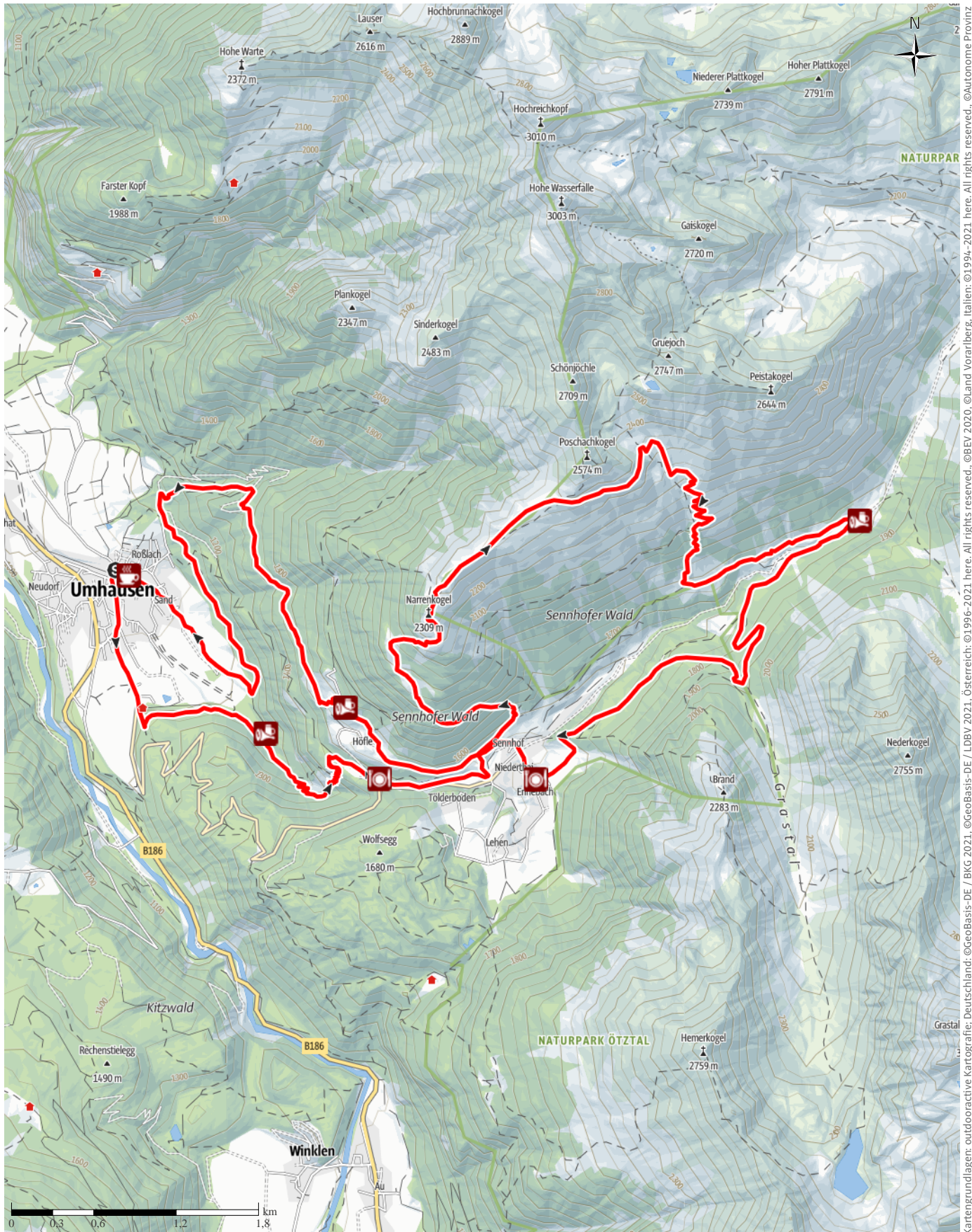
← 26,1 km

🕒 6:00 h

⬇️ 1.694 m

⬆️ 1.697 m

Schwierigkeit schwer



Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; Deutschland: ©GeoBasis-DE / LDBV 2021, Österreich: ©1996-2021 here. All rights reserved. ©BBEV 2020, ©Land Vorarlberg, Italien: ©1994-2021 here. All rights reserved. ©Autonome Provinz Bozen – Südtirol – Abteilung Natur, Landschaft und Raumentwicklung, © Cartago S.R.L. Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

TOP **Stuiben Trail – 24K**

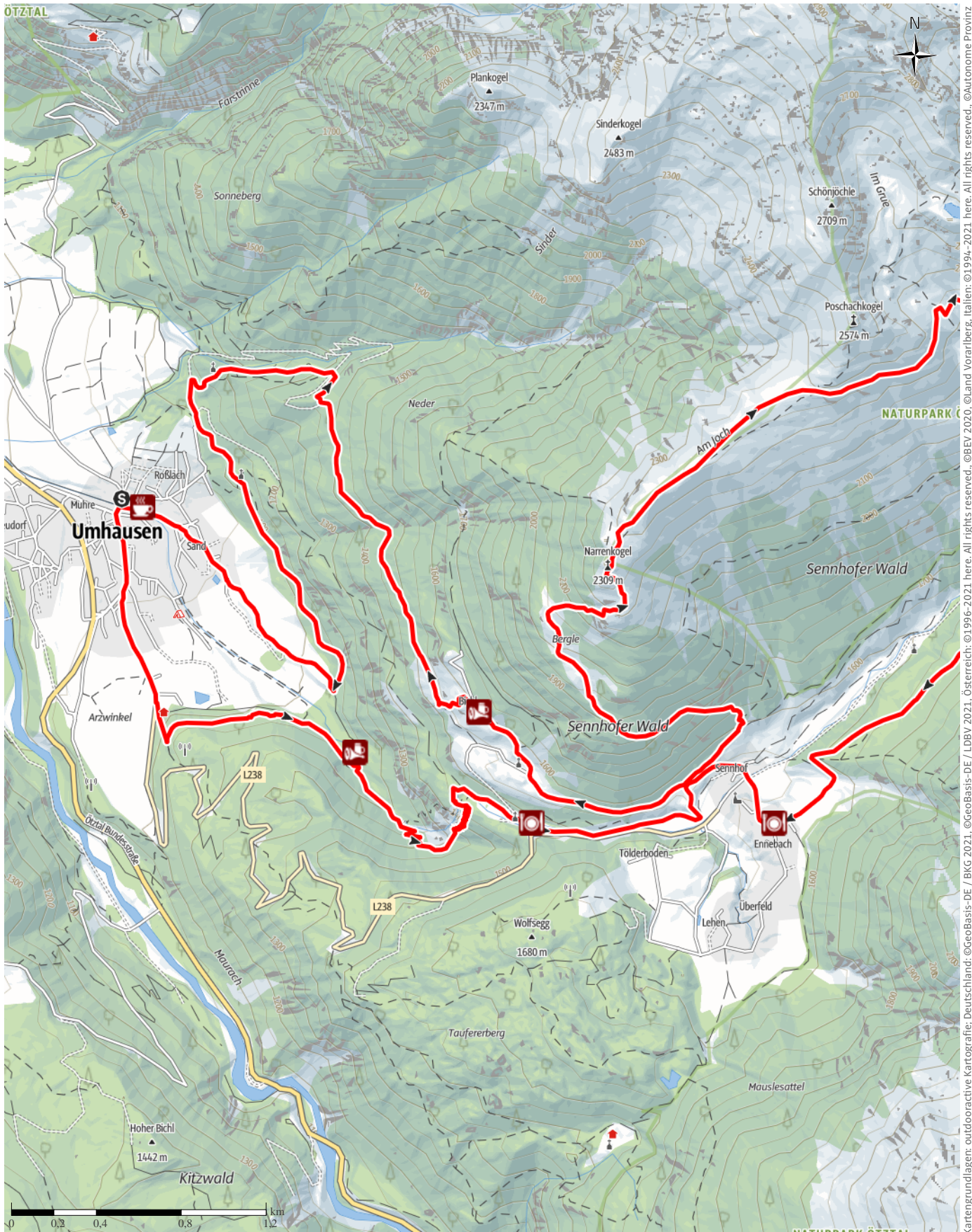
↔ 26,1 km

🕒 6:00 h

▲ 1.694 m

▼ 1.697 m

Schwierigkeit schwer



Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; Deutschland: ©GeoBasis-DE / BKG 2021, ©GeoBasis-DE / LDBV 2021, Österreich: ©1996-2021 here. All rights reserved. ©BBEV 2020, ©Land Vorarlberg, Italien: ©1994-2021 here. All rights reserved. ©Autonome Provinz Bozen – Südtirol – Abteilung Natur, Landschaft und Raumentwicklung, © Cartago S.R.L. Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

TOP **Stuiben Trail – 24K**

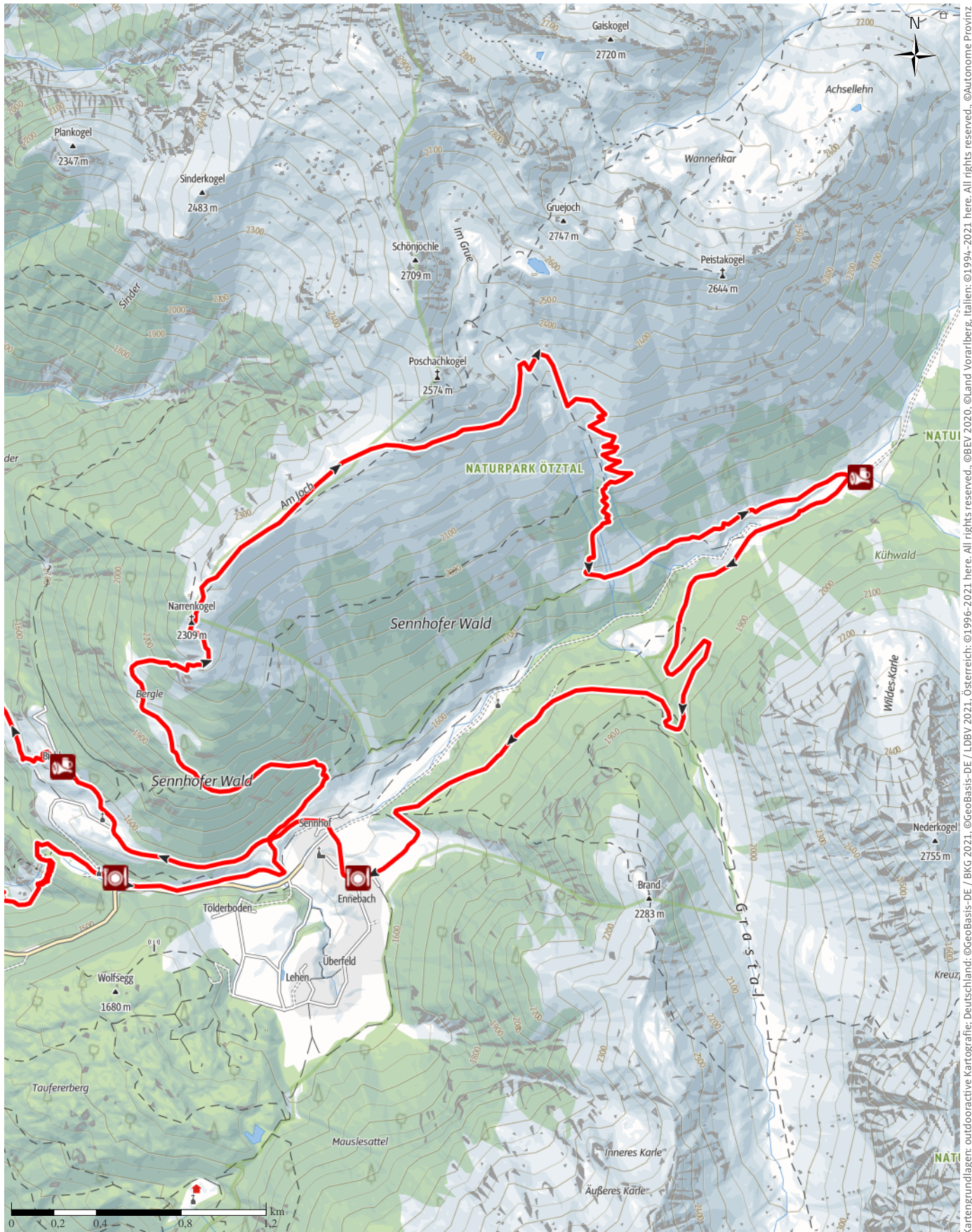
↔ 26,1 km

🕒 6:00 h

▲ 1.694 m

▼ 1.697 m

Schwierigkeit schwer



Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; Deutschland: ©GeoBasis-DE / LDBV 2021, Österreich: ©1996-2021 here, All rights reserved. ©BBEV 2020, ©Land Vorarlberg, Italien: ©1994-2021 here, All rights reserved. ©Autonome Provinz Bozen – Südtirol – Abteilung Natur, Landschaft und Raumentwicklung, © Cartago S.R.L. Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

TOP **Stuiben Trail – 24K**

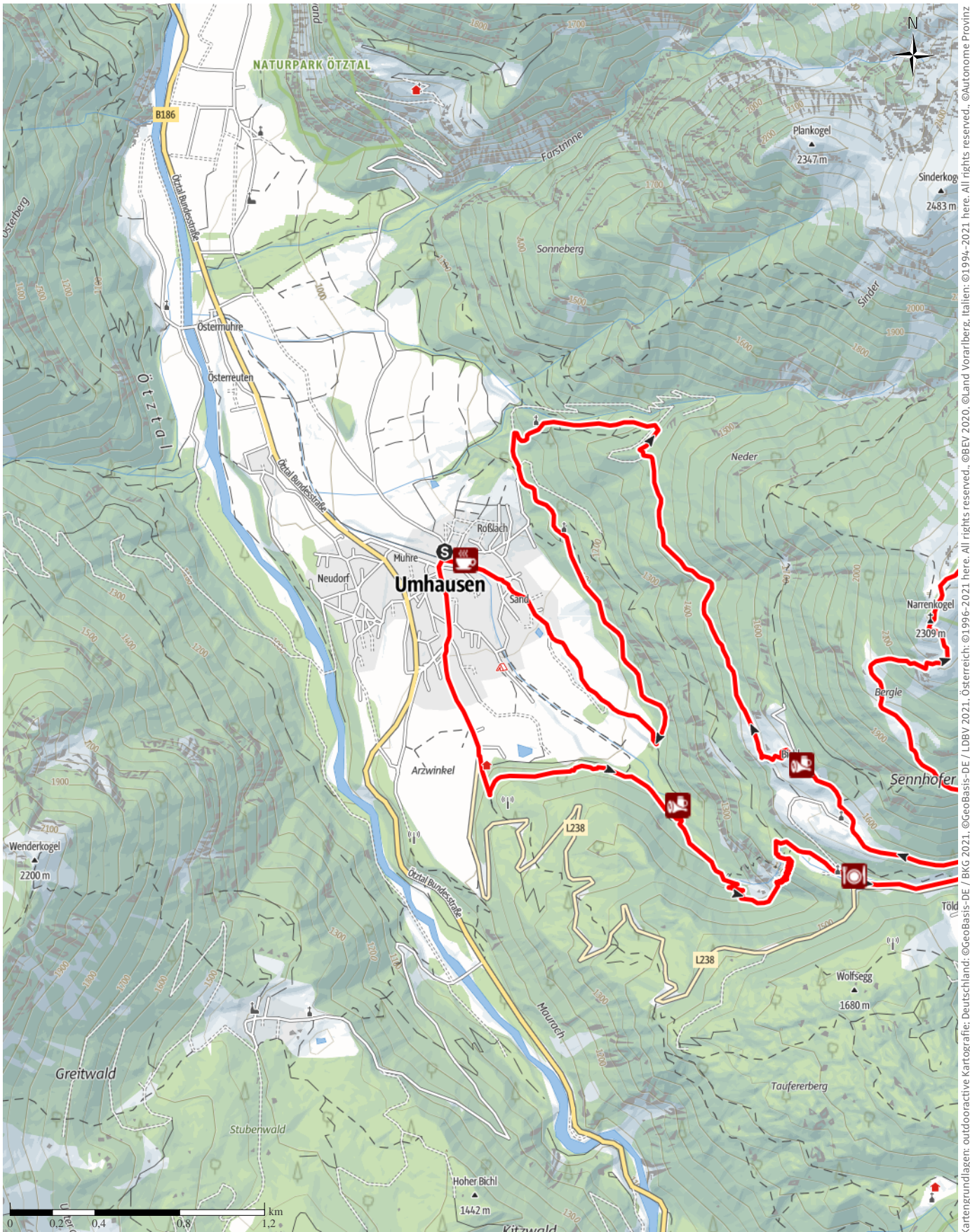
↔ 26,1 km

🕒 6:00 h

▲ 1.694 m

▼ 1.697 m

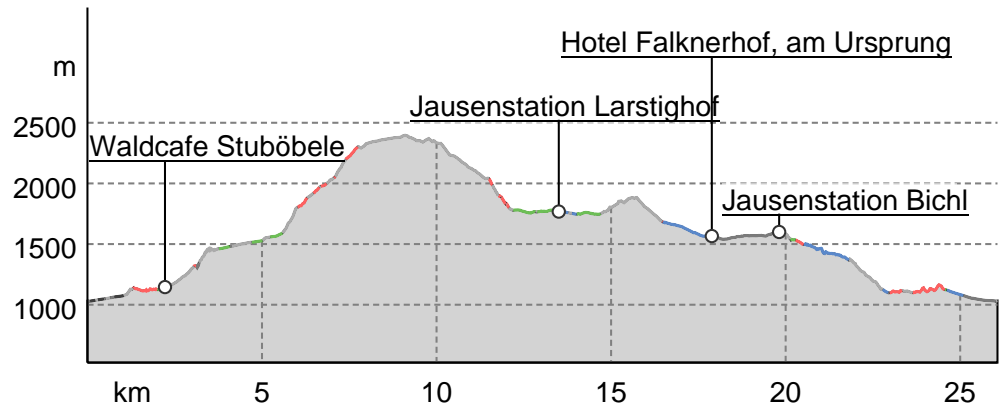
Schwierigkeit schwer



Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; Deutschland: ©GeoBasis-DE / BKG 2021, ©GeoBasis-DE / LDBV 2021, Österreich: ©BBEV 2020, ©Land Vorarlberg, Italien: ©1994-2021 here. All rights reserved. ©Autonome Provinz Bozen – Südtirol – Abteilung Natur, Landschaft und Raumentwicklung, © Cartago S.R.L. Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

TOP **Stuiben Trail – 24K****Wegarten**

Asphalt	3,4 km
Schotterweg	3,6 km
Naturweg	3,4 km
Pfad	3,6 km
Straße	0,6 km
Unbekannt	11,4 km

**Höhenprofil****Tourdaten****Trailrunning**

Strecke ↔ 26,1 km

Dauer ⌚ 6:00 h

Aufstieg ▲ 1694 m

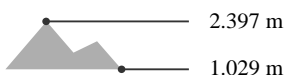
Abstieg ▼ 1697 m

Schwierigkeit schwer

Kondition ●●●●●●●●

Technik ●●●●●●●●

Höhenlage

**Beste Jahreszeit**

JAN | FEB | MÄR  
 APR | MAI | JUN  
 JUL | AUG | SEP  
 OKT | NOV | DEZ

**Bewertungen****Autoren**

Erlebnis ●●●●●●

Landschaft ●●●●●●

**Weitere Tourdaten****Eigenschaften**

mit Bahn und Bus erreichbar aussichtsreich

**Gipfel-Tour****Auszeichnungen**

🍴 Einkehrmöglichkeit

**Ötztal Tourismus**

Aktualisierung: 11.10.2022

Quelle  
ÖtztalGemeindestraße 4  
6450 Sölden

Telefon +43 (0)57200-200

Fax +43 (0)57200-201

info@oetztal.com

<https://www.oetztal.com>**Anspruchsvoller Trailrun mit abwechslungsreichen Trails entlang des höchsten Wasserfall Tirols**

Der Start erfolgt im Zentrum von Umhausen auf einer Höhe von 1.036m. Nach einem Kilometer auf Asphalt und entlang des Wasserwaalweges gelangt man zum Fuße des Stuibenfalls, wo 728 spektakuläre Natur- und Stahlstufen, sowie eine Traumkulisse warten. Angekommen in Niederthai gibt es etwas Zeit zum Erholen, ehe es über den Rauhen Bichl Richtung Narrenkogel stetig steil bergauf geht. Am Narrenkogel angekommen, genießen die Läufer das Panorama, bevor ein knackiger Singeltrail über die Bergmäher wieder nach unten führt. Am Talboden Richtung Larstig besteht die Möglichkeit sich zu stärken, bevor man vom Grastal nach Niederthai läuft. In Niederthai wieder angekommen, geht es zum zweiten Mal über den Rauhen Bichl Richtung Höfle und Bichl. Dort sind die letzten Reserven für den Downhill nach Umhausen gefragt. Der letzte Abschnitt verläuft entlang des Steppsteigs Richtung Stuibenfall bis zum Stuiben Nannele, wo die Hexe für die letzten 1500m ins Dorfzentrum noch einmal richtig Wind macht.

**Autorentipp**

**TOP** Stuiben Trail – 24K

*Am Ende der Trailrunning-Runde empfiehlt es sich, einen frisch zubereiteten Burger oder das hausgemachte Eis in der Ötztalerei zu probieren.*

**Sicherheitshinweise**

Im Mai kann es noch zur Querung von Schneefeldern kommen. Informieren Sie sich daher über die Schneesituation entlang der Strecke. In diesem Zeitraum wird das Mitführen von Schuhspikes empfohlen.

Alpin Notruf: 140

Sicher unterwegs!

Lade dir die Notfall-App der Bergrettung im Vorfeld herunter. Solltest du Hilfe brauchen, kannst du über die App deine genauen Koordinaten übermitteln.

NOTFALL-APP zum Download:

Android:[https://play.google.com/store/apps/details?id=at.tirol\\_notfall&hl=de](https://play.google.com/store/apps/details?id=at.tirol_notfall&hl=de)

iPhone:<https://apps.apple.com/at/app/sos-eu-alp/id400099520>

**Ausrüstung**

Da der Stuiben Trail 24K durch hochalpines Gelände führt, wird folgende Ausrüstung empfohlen:

- Laufrucksack
- Genügend Verpflegung
- Trinkbehälter
- Wasserdichte Regenjacke mit Kapuze
- Handschuhe & Mütze
- Mobiltelefon
- Erste Hilfe Set (inkl. Rettungsdecke, Bandage, Tape)
- Trailrunning Schuhe
- Warme Kleidung (Oberteil & lange Hose bzw. Beinlinge)

**Informationsmaterial****Weitere Infos und Links**

Der Stuiben Trailrun wird jedes Jahr Ende Mai vom Ötztal Trailrunning Verein veranstaltet. Das Streckenangebot reicht vom Sprintbewerb bis zum Trailmarathon und erfreut sich großer Beliebtheit bei der Trailrun-Community. Weitere Infos und Anmeldung unter [www.oetztal-trailrunning.at&www.umhausen.com/stuibentrailrun](http://www.oetztal-trailrunning.at&www.umhausen.com/stuibentrailrun)

**Wegbeschreibung****Start der Tour**

Murplatz Umhausen

**Koordinaten:**

DD: 47.140385, 10.927902

GMS: 47°08'25.4"N 10°55'40.4"E

UTM: 32T 646183 5222567

w3w: ///scheibe.darunter.zusatz

**Ende der Tour**

Murplatz Umhausen

**Anreise**

Diese Tour ist gut mit Bahn und Bus erreichbar.

**Öffentliche Verkehrsmittel**

mit Bahn und Bus erreichbar

Reisen Sie mit der Bahn komfortabel und sicher. Endstation bzw. Ausstiegspunkt ist der Bahnhof ÖTZTAL. Anschließend fahren Sie bequem und schnell mit dem öffentlichen Linienverkehr oder den örtlichen Taxiunternehmen bis zur Gemeinde Umhausen. Von der Haltestelle "GH Andreas Hofer" erreichen Sie nach ca. 150m den Startpunkt beim Murplatz. Den aktuellen Busfahrplan gibt's unter: <http://fahrplan.vvt.at>

**Anfahrt**

Die Anreise mit dem Auto führt über das Inntal bis zum Taleingang und weiter dem Ötztal entlang. Neben der mautpflichtigen Autobahn können auch Landstraßen genutzt werden. Mit dem Routenplaner lässt sich Ihre Fahrt schnell und bequem bestimmen. Zum Routenplaner: <https://www.google.at/maps>

**Parken**

Parkplätze stehen direkt am Murplatz Umhausen zur Verfügung

**Interessante Punkte**


TOP **Stuiben Trail – 24K**



 Jausenstation

**1 Waldcafe Stuböbele**

6441 Umhausen

 +43 664 9992 0685

[stuboebele@gmail.com](mailto:stuboebele@gmail.com)

<http://www.waldcafe-stuböbele.at>

Quelle: Ötztal

Roßlachgasse 4

6441 Umhausen

 +43 5255 5317

[office@oetztalerei.at](mailto:office@oetztalerei.at)

<http://www.oetztalerei.at>

Quelle: Ötztal



„Tipp des Autors“

 Restaurant

**2 Gasthof Stuibenfall**

Niederthai 47

6441 Niederthai

 +43 5255 5512

[info@stuibenfall.at](mailto:info@stuibenfall.at)

<http://www.stuibenfall.at>

Quelle: Ötztal



 Jausenstation

**3 Jausenstation Larstighof**

Quelle: Tiroler Wanderhotels e.V.



„Tipp des Autors“

 Restaurant

**4 Hotel Falknerhof, am Ursprung**

Niederthai 76

6441 Niederthai

 +43 5255 5588

[info@falknerhof.com](mailto:info@falknerhof.com)

<https://www.falknerhof.com>

Quelle: Ötztal



 Jausenstation

**5 Jausenstation Bichl**

Marbergerweg 3

6441 Niederthai

 +43 5255 5532

[bichl@riml.com](mailto:bichl@riml.com)

<http://www.bichl.cc>

Quelle: Ötztal



 Café

**6 ÖTZTALEREI Café-Burgerbar-Eiswerkstatt**