



# Gran Paradiso Skidurchquerung

## Grande Haute Route Valdotaïne

---

Die "Grande Haute Route Valdotaïne", die rund um das Aostatal führt, quert auch den Gran Paradiso Nationalpark. Diese gewaltige und wunderschöne Bergwelt kann man hier per Ski erreichen. Wir haben die Highlights dieser Region in unseren Etappen berücksichtigt und versucht, "menschenleeres" Gelände zu nutzen. Darum werden wir den eindrucklichen Gran Paradiso (4.069 m) nicht besteigen. Dennoch ist er täglicher Bestandteil des Panoramas. Wer diese Durchquerung geschafft hat, wird sich eingestehen müssen, dass alle Gipfel dieser Route in ihrer Art einzigartig sind. Diese Durchquerung steht den großen Klassikern, wie "Haute Route" in nichts nach, ist eher sogar noch imposanter und einsamer. Sie führt durch alle vier Seitentäler des Aostatals (Cogne, Val Savarenche, Val di Rhemes, Val Grisenche). Eine sicherlich anspruchsvolle Skiroute durch hochalpines Gelände. Einzigartig schön!

---

# Anforderungen

**Kondition** ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Kondition für Aufstiege bis zu 1500 Höhenmeter, vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

**Technik** ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Du hast Skitourenerfahrung auch im Hochgebirge, kannst sehr gut in anspruchsvollem Gelände und in allen Schneearten Skifahren und hast Erfahrung im Umgang mit Steigeisen und Pickel.

## Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Anreise - Aufstieg zur [Rifugio Vittorio Sella](#)

Nach dem Materialcheck am Treffpunkt in Cogne (1.554 m) steigen wir am frühen Nachmittag zum Rifugio V. Sella (2.584 m) auf. Hier beziehen wir unser Quartier für die erste Nacht.

Höhenunterschied: bergauf 1000m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

**Tag 2:** Gran Serra - Glacier Neyron - Col di Gran Neyron - Pont / [Hotel Gran Paradiso](#)

Vom Rifugio V. Sella geht es zunächst auf den Gran Serra (3.552 m) im Herzen der Paradiso Region, bevor wir auf den Glacier Neyron abfahren. Nun geht es hinauf zum Col di Grand Neyron (3.414 m). Mit einer weiteren Abfahrt erreichen wir Pont (1.920 m) und komplettieren so die 2000 Abfahrtsmeter. In Pont übernachten wir in einem gemütlichen Hotel.

Höhenunterschied: bergauf 1400m | bergab 2000m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 3:** Alp di Mezzo - Cima di Entrelor - Chavaney - Rhemes-notre-dame / [Hotel Galisia](#)

Gleich in der Früh steht der Aufstieg über die Alp di Mezzo (2.130 m) zur Cima di Entrelor (3.426 m) auf dem Plan. Nach der verdienten Pause freuen wir uns auf eine lange Abfahrt nach Chavaney (1.700 m) im Val di Rhemes. Auch heute werden wir wieder im Hotel übernachten und die Annehmlichkeiten genießen.

Höhenunterschied: bergauf 1500m | bergab 1700m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 4:** Aufstieg zur [Rifugio Benevolo](#)

Heute lassen wir es gemütlich angehen und gönnen uns einen kleinen Rasttag! Es geht in das Skitourenkerngebiet der Paradisogruppe hinauf zum Rifugio Benevolo (2.285 m). Optional bieten wir eine Nachmittagsskitour in Hüttennähe. Dann kommen zu den 600 Höhenmetern noch ein paar dazu (gesamt ca. 1100 m)

Höhenunterschied: bergauf 600m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

**Tag 5:** Dore de Goletta - Becca della Traversiere - Gliairetagletscher - [Refugio Bezzi](#)

Über die Dore de Goletta steigen wir hinauf zur Becca della Traversiere (3.337 m). Eine gewaltige Aussicht auf die Grande Sassiere zeigt sich, ehe wir über den Gliairetagletscher zum Rifugio Mario Bezzi (2.285 m) abfahren und unsere letzte Nacht in den grandiosen Bergen des Gran Paradiso Gebietes verbringen.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 1100m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

## Tag 6: Becca di Giasson - Beaugard Stausee - Cogne

Zum Abschluss geht es hinauf auf die Becca di Giasson (3.202 m). Eine tolle Abfahrt nach Norden zum Beaugard Stausee im Val Grisenche erwartet uns. Von hier aus geht es zurück nach Cogne. Wer möchte, hängt noch eine Übernachtung hier dran. Für alle anderen heißt es Abschied nehmen von einer eindrucksvollen Landschaft.

Höhenunterschied: bergauf 950m | bergab 1400m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

---

**Sei dabei!** Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

---

## Ausrüstung

- |   |  |
|---|--|
|  RUCKSACK 30L - 40L MIT SKIBEFESTIGUNG   |  STEIGEISEN* (Schuhgröße bitte mitteilen) |
|  SKITOURENSCHUHE                         |  TOURENSKI MIT FELLEN                     |
|  HARSCHSEISEN                           |  STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN              |
|  LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE *          |  ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT          |
|  BIWAKSACK                             |  SKIHELM                                |
|  SITZGURT*                             |  SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*           |
|  PICKEL*                               |  FUNKTIONSSOCKEN                        |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE              |  LEICHTE HÜTTENHOSE                     |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG             |  WINTERTOURENHOSE                       |
|  WÄRMENDE JACKE                        |  HARDSHELLJACKE                         |
|  MÜTZE / STIRNBAND                     |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE                  |
|  SONNENSCHUTZ                          |  THERMOSFLASCHE                         |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE                 |  HÜTTENSCHUHE                           |
|  KLEINER KULTURBEUTEL                  |  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN       |
|  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD              |
|  POWERBANK (OPTIONAL)                  |  TASCHENLAMPE                           |
|  OHROPAX (OPTIONAL)                    |  BLASENPFLASTER & TAPE                  |

Die mit einem \*Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer

der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

**Grundsätzlich gilt:** So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer  
2 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)  
3 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)  
Transfers  
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen  
max. 4

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung  
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
Reiseversicherung  
Rücktransfer

### PARKEN

Gebührenpflichtiger Parkplatz in Cogne.

### DAUER

6 Tage von Montag - Samstag

### TREFFPUNKT

12:00 Uhr Cogne bzw. nach Vereinbarung

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

### HINWEIS

Diese Reise führen wir in Kooperation mit "Hafenmair - Berge erleben" durch

---

## Preise und Termine



**EUR 1300.00 pro Person ab 4 Personen**

---

## Allgemeine Informationen

### Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duscmöglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etageduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

Anreise mit dem PKW:

Lindau - Chur - San Bernadino - Mailand - Aosta - Strada regionale 47 - Cogne  
oder

Lindau - Zürich - Bern - Martigny - Gran St.Bernard - Aosta - Strada regionale 47 - Cogne

### **Parken**

Gebührenpflichtiger Parkplatz in Cogne

### **Verpflegung:**

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Unser Guide wird dich bei Tourenstart und an den folgenden Tagen darüber informieren.

### **Zusatzkosten:**

Nach persönlichem Bedarf ca. 30.- EUR pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

### **Wichtiger Hinweis:**

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

---

## Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandsrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition



Kondition für Aufstiege bis zu 800 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1500 Höhenmeter

### Technik



Du beherrschst den Parallelschwung auf der schwarzen Piste.  
Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.



Du hast bereits erste Skitourenenerfahrung und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast Skitourenenerfahrung auch im Hochgebirge, hast eine gute Fahrtechnik und beherrschst auch anspruchsvolles Gelände und alle Schneearten. Auch im Umgang mit Steigeisen und Pickel bist Du versiert.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal 6 Personen pro Guide unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen aber feinen Unterschied aus, den Du spüren wirst! Gönn Dir diesen Luxus!

# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Ver-setze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

## Skitouren & Freeriden

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

### AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



### TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



## Schneeschuh-Wandern

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

### AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



### TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer  
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen  
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

