BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

"La Haute Route" im Sommer

Hochtourenwoche von Chamonix nach Zermatt

Die klassische Haute Route von Chamonix nach Zermatt ist eine der beliebtesten Skidurchquerungen in den Westalpen und nur erfahrenen Tourengehern vorbehalten. Wir haben aus der klassischen Skitour eine eindrucksvolle Hochtourenwoche gemacht. Inmitten großartiger Gebirgsregionen mit unzähligen Viertausendern wandern wir auf alpinen Wegen und leichten Gletscherübergängen von Hütte zu Hütte. Mit entsprechender Kondition und gut klimatisiert gelingt der Einstieg in die Tourenwoche sicher! Deshalb empfehlen wir zur Vorbereitung Eingehtouren in entsprechender Höhenlage.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.

Technik

Klettersteige der Kategorie A bis B. Hütttenzustiege über Drahtseil versicherte Tritte, Klammern und Leitern.

Du hast bereits Hochtourenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen Seil wegen Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigung bis zu 40 Grad unterwegs. Wir empfehlen als Vorbereitung den Basiskurs Eis.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Zugfahrt nach Montroc - Charamillon Seilbahn - Refuge Albert I.

Mit dem Mt. Blanc Express fahren wir in ca. einer Stunde von Martigny Hauptbahnhof zum Bahnhhof Montroc. Zu Fuß geht es in 15 Minuten nach Le Tour. Mit der Telecabine Charamillion fahren wir zwei Stationen bis Col de Balme, 2.193 m. Über einen gut ausgebauten Steig steigen wir zur Ref. Albert 1er auf 2.702 m.

Höhenunterschied: bergauf 500m

Gehzeit: ca. 02:00 Std.

Tag 2: Col de Suprior – Plateau du Trient – Cabane d`Orny

Wir starten zunächst über Blockgelände und Moränen, dann über Gletscher - in kurzer, einfacher Kletterei geht es zum Col de Suprior (3.288 m). Von dort aus wandern wir weiter über das Plateau du Trient zur schön gelegenen Cabane Trient (3.170 m). Hier machen wir eine gemütliche Mittagspause. Es folgt der Abstieg über Blockgelände zur Cabane d´Orny (2.811 m).

Höhenunterschied: bergauf 590m | bergab 470m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Grand Plans - Champex - Lac Mauvoisin - Cabana Chanrion

Über einen sehr schönen Höhenweg steigen wir zum Col de la Breda (2.401 m) und zum Grand Plans (2.188 m) ab. Von hier fahren wir mit dem Sessellift hinunter nach Champex (1.470 m), einem Bergdorf an einem idyllischen See gelegen. Mit dem Taxi überwinden wir eine Straßenetappe (ca. 1 Stunde) und setzen unsere Tour am Lac Mauvoisin fort. Über einen leichten Wanderweg gelangen wir zur Cabane Chanrion (2.462 m).

Höhenunterschied: bergauf 830m | bergab 840m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 4: Glacier d`Otemma - Col de Chermotane - Cabane de Vignettes

Zuerst steigen wir zum Wasserschloss unterhalb des Glacier du Otemma ab. Durch diese Engstelle geht es über Moränen ca. 1,5 km zur Gletscherzunge und weiter über das Col de Chermotane (3.053 m) zur Cabane des Vignettes (3.160 m).

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 160m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 5: Col de Chermontane - Col de Levèque - Haut G.d`Arolla - Cabane Bertol

Nach einem kurzen Abstieg über das Col de Chermontane zum Col de Leveque auf 3.392 m steigen wir von dort über den Haut Glacier d'Arolla und weiter über einen Steig zum Plan de Bertol. Von dort zuerst auf einem Steig, dann im Blockgelände und schließlich auf Leitern zur Cabane de Bertol (3.311 m).

Höhenunterschied: bergauf 1200m | bergab 1010m

Gehzeit: ca. 09:00 Std.

Tag 6: Tete Blanche - Arben Stausee – Hotel Bergfreund

Über den Glacier du Mont Minér geht es zum Tête Blanche mit 3.724 m und einem imposanten Blick auf das Matterhorn und dem Tent d'Heréns. Von hier aus steigen wir zum Arben-Stausee ab. Ein Taxi bringt uns nach Zermatt und weiter nach Herbriggen in Hotel Bergfreund. Hier werden wir von der Wirtin Rosi herzlich begrüßt und können in gemütlicher Runde die Tour Revue passieren lassen.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 1600m

Gehzeit: ca. 10:00 Std.

Tag 7: Zugfahrt nach Martigniy

Mit dem Zug geht es zurück nach Martigny zum Ausgangspunk, wo wir die Rückreise antreten.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es hier. In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

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

---

Ausrüstung

- RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L
- STEIGEISEN* (Schuhgröße bitte mitteilen)
- BIWAKSACK
- SITZGURT*
- PICKEL*
- FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE
- LEICHTE HÜTTENHOSE
- FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
- REGENSCHUTZ
- GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- TRINKFLASCHE
- GAMASCHEN (OPTIONAL)
- KLEINER KULTURBEUTEL
- HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)
- STIRNLAMPE
- OHROPAX (OPTIONAL)
- STEIGEISENFESTER BERGSCHUH
- TELESKOPSTÖCKE
- STEINSCHLAGHELM*
- SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*
- FUNKTIONSSOCKEN
- FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG
- FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG
- WÄRMENDE JACKE
- MÜTZE / STIRNBAND
- SONNENSCHUTZ
- ENERGIERIEGEL / NÜSSE
- HÜTTENSCHUHE
- KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
- PERSONALAUSWEIS / BARGELD
- POWERBANK (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. Hüttenschuhe sind nicht unbedingt notwendig. Bei dieser Tour stehen überall "Finken" zur Verfügung.

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 Bergführer
6 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Technische Ausrüstung (leihweise)
Seilbahnfahrten
Transfers

MINDESTTEILNEHMERZAHL
4 Personen
max. 5

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
Individuelle Trinkgelder

DAUER
7 Tage von Sonntag - Samstag

TREFFPUNKT
11:00 Uhr Martigny, Bahnhof

RÜCKKEHR
Rückkehr am letzten Tag ca. 13:00 Uhr

PARKEN
Parkplatz beim Bahnhof Martigny, gebührenpflichtig.

Preise und Termine

EUR 1665.00 pro Person

S87-24-1	07.07.2024 - 13.07.2024	S87-24-3	04.08.2024 - 10.08.2024
S87-24-2	21.07.2024 - 27.07.2024		

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:
Swisstopo
Blatt 1344 - Col de Balme, Maßstab 1:25000
Blatt 282 S Martigny, Maßstab 1:50000
Blatt 283 S Arolla, Maßstab 1:50000

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 Duschmöglichkeit.

Anreise:

Mit dem Auto
Über die Autobahn A9 von Lausanne oder Sierre, Ausfahrt Martigny-Fully (Nr. 21) oder über die Kantonstrasse
Über die ganzjährig geöffneten Strassen : Pass La Forclaz, grosser St-Bernard-Tunnel, Simplonpass
Über die nur im Sommer geöffneten Pässe: Grosser St-Bernard, Nufenen, Grimsel, Furka
Durch die Tunnel für Autozüge : Lötschberg,(Kandersteg-Goppenstein), Furka (Realp-Oberwald), Simplon (Iselle-Italien)

Parken

Parkplatz beim Bahnhof, gebührenpflichtig.

Mit dem Flugzeug
Über die Flughäfen Genf-Cointrin, Bern-Belp, Basel-Mülhausen und Zürich-Kloten
Charter- und Privatflüge vom Flughafen Sion

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln
Mit der SBB von allen Schweizer Städten (www.cff.ch / 0900 300 300)
Mit der Linie Mont-Blanc & St-Bernard-Express.(www.tmrsa.ch / +41 (0)27 721 68 40)

Bei vorzeitiger Anreise:
http://www.martigny.com/de/unterkunft

Zusatzkosten:
Nach persönlichem Bedarf ca. 40.- 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-Basisschutz.

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 Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition

	Auf- und Abstiege bis 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 5 und 7 Stunden. Vorherige Akklimatisation empfehlenswert.
	Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.
	Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter und mehr, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden und mehr. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.

Technik

	Du hast noch keine Hochtourenerfahrung, alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad bereiten Dir aber keine Probleme. Bei dieser Tour bist Du auf flachen Gletschern, Geröll- und Schneefeldern teilweise mit Steigeisen und am langen Seil, wegen Spaltensturzgefahr, unterwegs. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein.
	Du hast bereits Hochtourenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen bis zu 40 Grad unterwegs.
	Du hast bereits gute Hochtourenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr, die Anwendung von Frontalzackentechnik sowie Kletterpassagen im III. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen über 40 Grad unterwegs.

Technik

Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.

Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast Du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe. Senkrechte und überhängende Passagen sind für Dich kein Problem, weil Du sehr gut trainiert bist und eine sehr gute Ausdauer hast. Klettererfahrung ist von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Guter Rat ist nicht teuer!

Bevor Du eine Hochtour machst, empfehlen wir dringend unseren "Basiskurs Eis". Du wirst praxisnah auf Deine ersten Hochtouren vorbereitet. Leider müssen unsere Guides immer wieder feststellen, dass sich manch einer zu viel zumutet und zu wenig Grundkenntnisse vorhanden sind.

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. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

Wandern Klettersteig

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)

Klettern Hochtouren

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

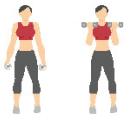
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

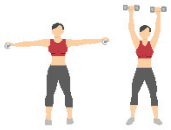
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen und seitlich anheben



5x Liegestütz (Steigerung pro Einheit bis 20)

5x Liegestütz rücklings (Steigerung pro Einheit bis 20)

1 Minute Unterarmstütz

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH
WALSERSTR. 262
D-87568 / A-6992 HIRSCHEGG

ATU-NR.: 72922206
STEUER NR.: 97 148 / 6519
FIRMENBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL.: +43 5517 30245
INFO@BERGSCHULE.AT
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410
BIC: RANJAT2B