



# Gran Paradiso Trek im Aostatal - Exklusiv

Wandern mit den Steinböcken - Kleingruppe

---

Der italienische Nationalpark Gran Paradiso liegt in den Grajischen Alpen (Westalpen). Benannt ist er nach seinem höchsten Gipfel, dem Gran Paradiso (4.061 m). Die Fläche verteilt sich in etwa zu gleichen Teilen auf die Regionen Aosta-Tal und Piemont (Provinz Turin). Aufgrund der besonderen Geschichte dieser Region gibt es hier jedoch eine Reihe sorgfältig gebauter königlicher Jagdsteige und anderer historischer Wege, die es auch dem normalen Wanderer erlauben, sich in dieser spektakulären Hochgebirgslandschaft zu bewegen. Es ist ein tolles Erlebnis, den Nationalpark auf den alten Saumpfaden des Königs, die über 3.000 m Höhe erreichen, zu durchwandern. Der Nationalpark Gran Paradiso verfügt aber auch über alle anderen Attribute einer sehenswerten Alpenlandschaft: Karseen, Hochebenen, Wälder, Wasserfälle, weitläufige Alpgebiete sowie eine große Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren. Unvergessliche Bergwanderwoche auf selten frequentierten Pfaden und Wegen. Einzigartigkeit, die Ihresgleichen sucht!

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1600 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

## Technik



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

## Tourenbeschreibung

### Tag 1: Cogne - Rifugio V. Sella [Rifugio V. Sella](#)

Nach unserer individuellen Anreise nach Cogne starten wir auf 1.554 m mit dem Aufstieg zum Rifugio V. Sella. Hier auf knapp 2.600 m haben wir unser Ziel für heute erreicht.

Höhenunterschied: bergauf 1000m

Gehzeit: ca. 03:30 Std.

### Tag 2: Col Lauson - Eaux Rouse - Valsavarenche / [Hostellerie Paradis](#)

Vom Rifugio V. Sella steigen wir hinauf zum Col Lauson (3.296 m). Einen der hohen Pässe, die wir bei dieser Tour überwinden werden, haben wir somit bereits erreicht. Es folgt ein langer aber reizvoller Abstieg nach Eaux Rouse (1.680 m), wo wir in einem Gasthaus übernachten werden.

Höhenunterschied: bergauf 750m | bergab 1600m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

### Tag 3: Lago Djuoan - Passo Embracher - Pont - [Hotel Albergo Gran Paradiso](#)

Wir beginnen heute mit dem Aufstieg von Eaux Rouse zum Lago Djuoan. Auf 2.403 m haben wir den besten Ausblick auf Gran Paradiso (4.069 m) und La Grivola (3.996 m). Weiter geht es hinauf zum Passo Embracher (2.625 m). Von hier aus steigen wir nach Pont ab (1.925 m) und übernachten im Hotel Albergo Gran Paradiso, wo wir uns erholen und verwöhnen lassen dürfen.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

### Tag 4: Alp du Grand Colett - Col Rosset - [Rifugio Benevolo](#)

Von Pont starten wir heute hinauf zur Alp du Grand Colett auf 2.403 m. Unser weiterer Weg führt uns bis auf über 3.000 m hinauf zum Col Rosset, bevor wir zum Rifugio Benevolo absteigen und auf 2.285 m unser Quartier für heute Nacht beziehen.

Höhenunterschied: bergauf 1200m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

### Tag 5: Col Bassac Derê - Becca della Traversiere - [Rifugio Bezzi](#)

Unsere erste Etappe auf der heutigen Route ist der Lago Goletta. Weiter geht es zum Col Bassac Derê auf 3.082 m. Es folgt die Besteigung der Becca della Traversiere (3.205 m). Der Abstieg folgt parallel des Giaretta Gletschers zum Rifugio M. Bezzi auf 2.284 m.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 900m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

## Tag 6: Rifugio Chalet de l'Epée - Val Grisenche

An unserem letzten Tourentag steigen wir zunächst zum Rifugio Chalet de l'Epée (2.370 m) auf. Auf dem Höhenweg mit Blick auf die Gletscher der Tete de Rutor (3.486 m) und Grand Rousse (3.305 m) steigen wir nach Val Grisenche (1.680 m) ab. Mit dem Bus geht es zurück nach Cogne.

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

---

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      |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  TELESKOPSTÖCKE                        |  FUNKTIONSSOCKEN                 |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE              |  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ      |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG            |  LEICHTE HÜTTENHOSE              |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG             |  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG       |
|  WÄRMENDE JACKE                        |  REGENSCHUTZ                     |
|  MÜTZE / STIRNBAND                     |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE           |
|  SONNENSCHUTZ                          |  TRINKFLASCHE                    |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE                 |  REGENSCHIRM (OPTIONAL)          |
|  HÜTTENSCHUHE                          |  KLEINER KULTURBEUTEL            |
|  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN      |  BADEBEKLEIDUNG                  |
|  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD       |
|  STIRNLAMPE                            |  OHROPAX (OPTIONAL)              |
|  BLASENPFLASTER & TAPE                 |   |

**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 Wanderführer  
1 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)  
1 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)  
3 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)  
Transfers

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen  
max. 7

### 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  
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag  
Parkgebühren  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### PARKEN

Kostenpflichtig Paradiso Parking, Valnontey, Cogne

### DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

### TREFFPUNKT

13:00 Uhr Paradiso Parking, Valnontey, Cogne

### HINWEIS

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

---

## Preise und Termine



**EUR 1450.00 pro Person**



S32-24-1

07.07.2024 - 12.07.2024



S32-24-7

18.08.2024 - 23.08.2024



S32-24-6

14.07.2024 - 19.07.2024



S32-24-8

25.08.2024 - 30.08.2024

---

## Allgemeine Informationen

### Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Kompasskarte: Parco Nazionale Gran Paradiso – Valle d'Aosta – Valle dell'Orco

### **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 Duschkmöglichkeit. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppellzimmer mit Dusche, vereinzelt gibt es Etageduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht. Aufpreis für Einzelzimmer auf Anfrage

### **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. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

### **Anreise mit dem PKW:**

Lindau - Chur - San Bernadino - Mailand - Aosta - Cogne  
oder  
Lindau - Zürich - Bern - Martigny - Gran St.Bernard - Aosta - Cogne

### **Parken**

#### **Paradiso Parking, Valnontey, Cogne**

#### **kostenpflichtig**

### **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 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

### Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtätig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

### Antworten auf häufig gestellte Fragen!

\* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte aus Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

\* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit auch mal Schneefall** möglich.

\* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn Du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigten und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung genussvoll unterwegs sein. Warst Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir Dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

\* Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und Dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

\* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für Deine Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

\* Wir sind in den **Hütten im Lager oder in Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. im **Gasthof** im **Doppel- oder auch Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

\* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

\* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen

# 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.



Klettern



Hochtouren

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



## AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 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)



## 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

