BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Wallis - Leichte 4000er

...rund um Saas Grund

Ausgangspunkt der gesamten Woche ist das 1.800 m hochgelegene Bergsteigerdorf Saas Grund. Mit Unterstützung der Bergbahnen und nur mit leichtem Tagesrucksack nehmen wir die magische Zahl "4000" in Angriff. Nach einer Eingehtour auf das Jegihorn, stehen das Allaninhorn und das Breithorn auf dem Programm. Die atemberaubende Aussicht auf einen Großteil der Alpenviertausender, wie Mont Blanc oder Matterhorn lässt die Anstrengung des Aufstiegs schnell vergessen. Je nach körperlicher Verfassung, technischer Voraussetzungen und den anzutreffenden Bedingungen wird das Programm individuell gestaltet. Solltest Du nach diesen drei imposanten Besteigungen weitere 4000er in Angriff nehmen wollen, können wir dies nach Absprache und Verfügbarkeit gerne für Dich planen. Die anderen Gipfel sind in der Regel mit max. 2 Personen pro Guide möglich.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis 1300 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 5 und 7 Stunden. Vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

Technik

Du hast bereits Hochtourenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen und kurzen Seil wegen Absturzgefahr und Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigung bis zu 40 Grad unterwegs.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Anreise nach Saas Fee / Pension Heino

Anreise nach Saas Grund mit Bezug der Zimmer in der Pension Heino oder einer anderen schönen Unterkunft. Anschließend Materialcheck und Tourenplanung.

Tag 2: Eingehtour auf das Jegihorn Klettersteig

Die Klettersteigtour auf das Jegihorn gehört zu den schönsten Steigen in der Schweiz. Für fortgeschrittene Bergsteiger ist der mit 1000 Metern Stahlseil, zahlreichen Haken und einigen Leitern ein wahrer Genuss. Am Gipfel des Dreitausenders geniessen wir die Aussicht auf Weissmies und die Mischabel-Gruppe. Wir nehmen unsere Ziele für die nächsten Tage ins Visier. Mit der Bahn erleichtern wir uns den Aufstieg und ersparen und uns so einige Höhenmeter Schwierigkeit: schwer, B/C

Höhenunterschied: bergauf 870m | bergab 870m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Allalinhorn (4.027 m)

Mit der Bahn und dem Metro Express geht es bis zur Bergstation Mittelallalin. Hier lassen wir uns zunächst vom grandiosen Panorama beeindrucken. Nachdem wir unsere technische Ausrüstung, Steigeisen und Gurtzeug angelegt haben, geht es steil aufwärts durch einen imposanten Gletscherbruch. Über den kurzen, leicht ausgesetzten Grad gelangen wir zum Gipfel. Hier genießen wir den Ausblick auf die umliegende Bergwelt vom wahrscheinlich schönsten Aussichtsberg in dieser Region.

Höhenunterschied: bergauf 570m | bergab 570m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 4: Breithorn (4.164 m)

Mit dem Taxi lassen wir uns nach Zermatt bringen. Hier geht es mit der Bahn bis aufs Kleine Matterhorn, den höchsten, mit einer Bahn erreichbaren Gipfel der Alpen, hinauf. Durch einen Stollen erreichen wir den Gletscher. Von hier geht es mit Gurtzeug, Steigeisen und Seil bis zur Flanke des Breithorns. Über den Gipfelgrat erreichen wir den eisgepanzerten Gipfel des Breithorns.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 5: Heimreise

Nach dieser erlebnisreichen Tourenwoche treten wir mit vielen schönen Erlebnissen die Heimreise an.

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
- FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG
- WÄRMENDE JACKE
- MÜTZE / STIRNBAND
- SONNENSCHUTZ
- ENERGIERIEGEL / NÜSSE
- PERSONALAUSWEIS / BARGELD
- STEIGEISENFESTER BERGSCHUH
- TELESKOPSTÖCKE
- STEINSCHLAGHELM*
- SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*
- FUNKTIONSSOCKEN
- FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG
- FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
- REGENSCHUTZ
- GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
- TRINKFLASCHE
- GAMASCHEN (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 Bergführer
Technische Ausrüstung (leihweise)
Reservierung der Unterkunft

MINDESTTEILNEHMERZAHL
3 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
4 x Ü/HP in Pension (Unterkunft wird von der Bergschule reserviert)
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
Seilbahnfahrten
Transfers
für die aufgeführten Zusatzleistungen benötigst Du ca. 500,- EUR
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER
5 Tage von Montag - Freitag

TREFFPUNKT
16:00 Uhr Saas Grund, Pension Heino

PARKEN
Kostenfreier Parkplatz an der Unterkunft

Preise und Termine

EUR 975.00 pro Person bei 4 Teilnehmern

EUR 1295.00 pro Person bei 3 Teilnehmern

S86-24-1	01.07.2024 - 05.07.2024	S86-24-3	29.07.2024 - 02.08.2024
S86-24-2	15.07.2024 - 19.07.2024	S86-24-4	12.08.2024 - 16.08.2024

Allgemeine Informationen

Anreise mit dem Auto:
Aus dem Norden:
via Bern durch den **Lötschberg (Autoverlad)**

TIPP: Am Schalter von Saas-Fee/Saastal Tourismus sind vergünstigte Karten erhältlich.

Aus dem Osten:
via Furkapass

Aus dem Süden:
via Simplonpass

Aus dem Norden:
via Lötschbergverlad **http://www.bls.ch/d/autoverlad/autoverlad.php**

Parken:

Kostenfreie Parkmöchlichkeit an der Unterkunft

Mit der Bahn:
Bahnreisende reisen über Visp an und steigen um ins Postauto mit Direktziel 'Saas-Fee'.
Es bestehen halbstündliche Verbindungen bis abends**,** dannach stündlich ab Visp. Die Postauto-Haltestelle befinden sich ganz in der Nähe des Treffpunktes - Saas Grund Bildermatten

Hier findest du den Fahrplan: **http://www.sbb.ch/home.html**

Bei vorzeitiger Anreise:

Pension Heino Saas-Grund
Golda Andenmatten
Schulhausstrasse 16
3910 Saas Grund
Tel.: +41 279574609
E-Mail: info@pension-heino.ch

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.

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.

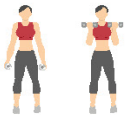
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

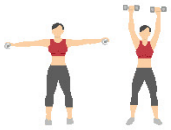
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

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