BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL



# Wallis Hochtourenwoche

## … Viertausender um Zermatt

Der weltbekannte Schweizer Ort Zermatt bildet den Ausgangspunkt für eine außergewöhnliche Hochtourenwoche, die immer wieder atemberaubende Ausblicke auf das Matterhorn bietet. Konditionsstarke Bergsteiger können in einer Woche bis zu 11 klettertechnisch nicht allzu schwierige Viertausender in den Walliser Alpen besteigen. Übernachtet wird auf gemütlichen Hütten, darunter befindet sich auch die neu erbaute Monte Rosa Hütte (2.883 m) mit ihrer modernen, energieeffizienten Bauweise.

# Anforderungen

**Kondition**

Auf- und Abstiege bis zu 1.400 Höhenmeter und mehr, Gehzeit zwischen 8 und 10 Stunden und mehr. Vorherige Akklimatisierung vorausgesetzt.

**Technik**

Du hast bereits gute Hochtourenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturzgefahr 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 Neigung über 40 Grad unterwegs.

# Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Routenbesprechung - Ausrüstungskontrolle - Hotel Bergfreund

Anreise, Routenbesprechnung und Ausrüstungskontrolle.

**Tag 2:** Kl. Matterhorn - Breithorn - (Pollux) - Rifugio Guide della Val d´Ayas

Auffahrt mit der Bahn auf das Kleine Matterhorn. Von hier aus besteigen wir unseren ersten Gipfel, das Breithorn. Je nach Bedingungen sowie körperlicher und technischer Voraussetzung der Teilnehmern besteht an diesem Tag auch die Möglichkeit auf den Pollux zu gehen. Abstieg zum Rifugio Guide d`Ayas, wo wir übernachten werden.

Höhenunterschied: bergauf 350m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 3:** Castor - Rif. Quintino Sella

Aufstieg in Richtung Castor - über die Schnee- und Eisflanke bis hin zum Gipfel, (4228m). Abstieg zum Felikjoch von wo aus die Möglichkeit besteht zusätzlich auf den Westgipfel des Liskamm, (4.479m) aufzusteigen. Über den Felikgletscher erreichen wir unsere heutige Unterkunft, das Rifugio Quintino-Sella (3.585 m).

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 650m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 4:** Passo del Naso - Schwarzhorn - Balmenhorn - Vincent Pyramide - Gnifetti Hütte

Vom Rifugio Quintino-Sella steigen wir über den Passo del Naso (4.150 m) und weiter in leichterem Abstieg zum Grenzgletscher. Von hier steigen wir auf zum Gipfel des Schwarzhorn (4.321) und anschließend auf das Balmenhorn (4.167 m). Unser nächster 4-Tausender ist die bekannte Vincent Pyramide (4.215m). Hinunter über den Grenzgletscher gelangen wir nach der heutigen Tagesetappe zum Rifugio Gnifetti.

Höhenunterschied: bergauf 1200m | bergab 1150m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 5:** Ludwigshöhe - Parrotspitze - Signalkuppe - Neue Monte Rosa Hütte

Vier weitere Viertausender erwarten uns heute. Wir beginnen mit der Überschreitung der Ludwigshöhe (4.341 m). Weiter führt uns unsere Route zur Parrot Spitze (4.432 m). Der Abstieg, welcher nach einem weiteren Aufstieg zur Signalkuppe auf 4.554 m Höhe folgt, führt uns über den Grenzgletscher bis zur zur Neuen Monte Rosa Hütte, unsere heutige Unterkunft für die Nacht.

Höhenunterschied: bergauf 1150m | bergab 1900m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

**Tag 6:** Roter Boden - Zermatt - Heimreise

Heute erreichen wir zum Abschluß über den Gorner Gletscher die Station „Roter Boden" (2.815 m) Mit der Zahnradbahn Gornergrat fahren wir hinunter nach Zermatt. Ankunft ca. gegen 13 Uhr. Rückreise oder individueller Verlängerungsaufenthalt in Zermatt.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 450m

Gehzeit: ca. 03:00 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
- 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.

**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
Reservierung der Unterkünfte
Technische Ausrüstung (leihweise)

**MINDESTTEILNEHMERZAHL**
2 Personen
max. 2

**WEITERE TERMINE**
Auf Anfrage
**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**
5 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
Seilbahnfahrten
Parkgebühren
für die aufgeführten Zusatzleistungen benötigst Du ca. 500,- EUR
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

**DAUER**
6 Tage von Montag - Samstag

**TREFFPUNKT**
17:00 Uhr im Gasthof Bergfreund / Herbriggen

**RÜCKKEHR**
Rückkehr am letzten Tag ca. 13:00 Uhr

**PARKEN**
Am Gasthaus bzw. auf öffentlichem Parkplatz, kostenpflichtig

## Preise und Termine

**EUR 2085.00 pro Person bei 2 Teilnehmern**

| | | | |
|---|---|---|---|
| S89-24-1 | 08.07.2024 - 13.07.2024 | S89-24-3 | 05.08.2024 - 10.08.2024 |
| S89-24-2 | 22.07.2024 - 27.07.2024 | | |

## Allgemeine Informationen

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

Swisstopo 1:25 000 Nr. 2515

IGC 1:25 000 Nr. 109

**Unterbringung**
Wir reservieren in der Hütte, wenn möglich im Mehrbettzimmer, ansonsten sind wir im Lager untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschmöglichkeit.

**Anreise mit der Bahn:**

Zielbahnhof: Herbriggen;
Infos unter: www.oebb.at und www.sbb.ch

**Anreise mit dem Auto:**

Von Deutschland: Basel - Bern - Lötschberg - Visp nach St. Niklaus / Herbriggen
Von Österreich: via Lindau - St. Margrethen - Zürich – Bern –Lötschberg – Visp nach St. Niklaus / Herbriggen

Parken am Hotel bzw. auf öffentlichem Parkplatz, kostenpflichtig

**Bei vorzeitiger Anreise:**

Schweiz Tourismus
Toedistrasse 7
8027 Zürich
Schweiz

info@myswitzerland.com

Telefon: 00800 100 200 29 (gratis)
Fax: 00800 100 200 31 (gratis)

**Hier gelangst du zu den Hotels: http://www.myswitzerland.com/de-at/unterkunft/hotel.html**

**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 Akklimatisierung empfehlenswert. |
|  | Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Vorherige Akklimatisierung vorausgesetzt. |
|  | Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter und mehr, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden und mehr. Vorherige Akklimatisierung 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. Eine vorherige Akklimatisation ist empfehlenswert. |
|  | 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. Eine vorherige Akklimatisation wird vorausgesetzt. |
|  | 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. Eine vorherige Akklimatisation wird 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. Diese Tour setzt viel Erfahrung und eine ausgesprochen gute Kondition voraus. Wenn Du Zweifel hast, ob Du für diese Tour geeignet bist, dann zögere nicht uns zu kontaktieren. Wir beraten Dich gerne.

# 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

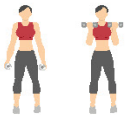


90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

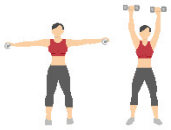


**ARMKRAFT:** Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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