



# Skitourenwoche Haute Route

Die bekannteste Skitour der Alpen

---

Weltbekannte Orte wie Chamonix und Zermatt werden bei dieser wohl begehrtesten Skidurchquerung verbunden. Inmitten vieler Viertausender des Mont Blanc Gebietes und der Walliser Alpen finden wir nahezu endlos verschneite Hänge und Gipfel, die mit Skispuren durchzogen werden wollen. Unvergleichbare Ausblicke auf riesige Gletscher, majestätische Gipfel, wie Mont Blanc und Matterhorn, lassen den schweißtreibenden Aufstieg schnell vergessen. Der Traum eines jeden Skibergsteigers - die "Haute Route" im eigenen Tourenbuch verzeichnen zu können. Bei unserer 8-tägigen Tour bist du deutlich entspannter und dadurch auch sicher unterwegs, da du genügend Zeit für die Akklimatisation und Regeneration hast. Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal 5 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!

---

# Anforderungen

**Kondition** ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

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

**Technik** ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

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

## Tourenbeschreibung

**Tag 1:** individuelle Anreise nach Zermatt / Herbriggen - [Hotel Bergfreund](#)

Anreise und Treffpunkt im Hotel Bergfreund in Herbriggen. Bei einem gemeinsamen Abendessen besprechen wir die kommenden Tourentage und prüfen unser Material, um gut vorbereitet am nächsten Tag starten zu können.

**Tag 2:** Grands Montets - [Refuge d'Argentière](#)

Nach einem Transfer von Herbriggen nach Argentière nehmen wir für die ersten Höhenmeter die Seilbahn Grands Montets bis zur Mittelstation. Hier startet der Aufstieg zum Refuge d'Argentière. Um uns an die Höhe zu gewöhnen, wählen wir ein gemächliches Tempo. Die Hütte steht an einem Moränenhang, genannt "Le Jardin", oberhalb des mächtigen Glacier d'Argentière. Die Rundschau von dieser Hütte ist grandios. Bekannte Gipfel wie die Aiguille Verte, Les Droites und Les Courtes, ziehen unseren Blick an und stimmen uns auf die Tour ein.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 50m

Dauer: ca. 03:30 Std.

**Tag 3:** Col du Chardonnet - Fenêtre de Saleina - Col d'Orny - [Cabane Trient](#)

Wir steigen zunächst zum Col du Chardonnet auf 3.321 m auf. Je nach Bedingungen legen wir hier unsere Steigeisen an und seilen uns ca. 100 m ab. Nach einer kurzen Abfahrt steigen wir über einen sanften Gletscher zum Fenêtre de Saleina 3.261 m und zum Col d'Orny. Von hier erreichen wir, nach einer wunderschönen Abfahrt und einem kleinen Gegenanstieg die Cabane du Trient, unser heutiges Etappenziel.

Höhenunterschied: bergauf 1040m | bergab 640m

Dauer: ca. 06:00 Std.

**Tag 4:** Col des Ecardies - Val de Arpette - Campex - Verbier - Col du Chaux - Lac du Mont Fort - Col de Momin - Rosablanche - [Cabane de Prafleuri](#)

Den Tag starten wir mit einer Abfahrt und einem kurzem Gegenanstieg zum Col des Ecardies 2.793 m. Es folgt eine 1300 Höhenmeter lange Abfahrt durch das Val de Arpette nach Campex. Mit dem Taxi oder dem Zug geht es weiter nach Verbier. Die Seilbahn bringt uns hinauf zum Col Gentians. Nach einer kurzen Abfahrt zum Cabane de Mont Fort und einer Pause steigen wir zunächst zum Col du Chaux auf (2.940 m). Es folgt eine weitere Abfahrt Lac du Mont Fort (2.764 m), bevor wir zum Col de Momin auf 3.015 m und weiter nach Osten aufsteigen. Von Norden her nehmen wir den Anstieg zum Rosablanche auf 3.336 m in Angriff. Zuletzt genießen wir die Abfahrt durch schönes Skigelände zur Cabane de Prafleuri auf 2.657 m.

Höhenunterschied: bergauf 1290m | bergab 2500m

Dauer: ca. 05:00 Std.

**Tag 5:** Col des Roux - Lac des Dix - [Cabane des Dix](#)

Der erste Aufstieg führt uns zum Col des Roux auf 2.804 m. Die folgende Abfahrt zum Lac des Dix können wir in vollen Zügen genießen. Es folgt eine Querung oberhalb des Sees bis zum Darrey Bach. Der letzte Aufstieg des heutigen Tages führt uns zur Cabane des Dix auf 2.928 m.

Höhenunterschied: bergauf 690m | bergab 420m

Dauer: ca. 06:00 Std.

**Tag 6:** Col de Tsijiore Nouve - Col du Brenay - Pigne di Arolla - [Cabane des Vignettes](#)

Der Col de Tsijiore Nouve auf 3.340 m mit Blick in die Bergkulisse von Zermatt mit den 4.000ern ist unsere erste Zwischenstation am heutigen Tag. Nach einer ausgiebigen Rast folgt der Anstieg mit Steigeisen auf das Col du Brenay auf 3.639 m und weiter in wenigen Minuten zum Pigne di Arolla (3.790 m). In dem schönen Skigelände fahren wir ab bis zur Cabane des Vignettes.

Höhenunterschied: bergauf 970m | bergab 740m

Dauer: ca. 06:00 Std.

**Tag 7:** Col de l'Eveque - Col du Mont Brulé - Col de Valpelline - Zermatt / [Hotel Bergfreund](#)

Nach einer kurzen Abfahrt auf ca. 3.000 m ziehen wir die Felle auf und steigen zum Col de l'Eveque auf 3.382 m auf. Hier genießen wir die wunderschöne Aussicht auf die umliegende Bergwelt. Nach der Abfahrt auf den Haut Glacier d'Arolla bis auf 2.900 m geht es weiter über Col du Mont Brulé, 3.213 m. Es folgt eine Querung nach Süden auf dem Glacier de Tsa de Tsan. Auf dem letzten Anstieg zum Col de Valpelline geht es zum Abschluß nochmal hinauf auf 3.557 m. Die lange und schöne Abfahrt nach Zermatt über Stockjigletscher und Zmuttgletscher entschädigt für jede Anstrengung in den vergangenen Tagen. Mit dem Zug fahren wir nach Täsch und weiter nach Herbriggen in unsere letzte Unterkunft im Hotel Bergfreund und der legendären Wirtin Rosi. Hier lassen wir bei einem gemütlichen Essen und vielleicht einem Glas Wein die Tour mit allen Eindrücken Revue passieren.

Höhenunterschied: bergauf 1290m | bergab 2800m

Dauer: ca. 09:00 Std.

**Tag 8:** individuelle Heimreise

Individuelle Heimreise

---

**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) |  ALPENVEREINSAUSWEIS                    |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD             |  BARGELD IN LANDESWÄHRUNG               |
|  STIRNLAMPE                            |  POWERBANK (OPTIONAL)                   |
|  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  
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)  
Reservierung der Unterkünfte

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen  
max. 5

### WEITERE GRUPPEN MÖGLICH

pro Guide max. 5 Personen

### 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)  
2 x Ü/HP im Gasthaus (MBZ oder Lager)  
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
Seilbahnfahrten  
Transfers  
Parkgebühren  
für die aufgeführten Zusatzleistungen benötigst Du ca. 800,- EUR  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### MÖGLICHER AUFPREIS

465,- EUR p.P. in Kleingruppe bei 3 Teilnehmern

### DAUER

8 Tage von Freitag - Freitag

### TREFFPUNKT

17:00 Uhr Hotel Bergfreund, Herbriggen

### PARKEN

Kostenpflichtiger Parkplatz am Bahnhof, kostenfreier Parkplatz an der Seilbahn Grands Montets

---

## Preise und Termine



**EUR 1370.00 pro Person ab 4 Personen**

---

## Allgemeine Informationen

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

Swisstopo, Blatt 1344 - Col de Balme, Blatt 1345 - Orsieres, Blatt 1346 - Chanrion, Blatt 1366 - Mont Vélan, Blatt 1347 - Matterhorn, Blatt 1348 - Zermatt, Maßstab 1:25000

### **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.

### **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.

### **Anreise:**

Von Deutschland kommend über Lindau - St. Gallen - Zürich - Bern - Freiburg - Vevey am Genfersee vorbei. Durch das Rhonetal hinauf bis Martinqny. Von hier beschilert Richtung Chamonix über zwei Pässe bis Argentière.

### **Vorzeitige Anreise:**

<http://www.chamonix.com/holiday/argentiere-accommodation.html>

oder:

in Martigny: Hotel Forclaz Touring, <http://www.hotelforclaztouring.com/>

### **Parken**

Kostenpflichtiger Parkplatz am Bahnhof, kostenfreier Parkplatz an der Seilbahn Grands Montets

### **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



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 5 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



## 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:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



### 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)

