bergundtal
hoch. fürs leben.



Skitour Äbeni Flue 3962m–Lötschenlücke

Über den Aletschgletscher auf den «Beinahe»-4000er Äbeni Flue und Übernachtung in der prominenten SAC Hollandiahütte

Vom Jungfraujoch aus tauchen wir in die vergletscherte Welt des UNESCO-Weltnaturerbes Jungfrau-Aletsch ein. Kürzere Anstiege, verbunden mit langen Abfahrten, machen diese zwei Tage besonders attraktiv. Wir übernachten in der Hollandiahütte.

1. Tag Anreise nach Grindelwald Terminal und weiter aufs Jungfraujoch (3354m). Anschliessend Abfahrt zum Konkordiaplatz. Über die weiten Flächen des Aletschfirns steigen wir zur Hollandiahütte (3240m) auf.
2. Tag Gipfeletappe zur Äbeni Flue (3962m) und grandiose Abfahrt nach Blatten (1540m) im Lötschental.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe erste Skitourenerfahrung aus einem Grundkurs oder auf geführten Skitouren gesammelt. Die Schwierigkeit der Skitouren wird mehrheitlich als L (leicht) bis WS (wenig schwierig) eingestuft und wir bewegen uns im Gelände um 30° Steilheit. Kurze steilere Passagen bieten genügend Platz zum Schwingen. Die Spitzkehre im Aufstieg kriege ich hin. Tiefschneeerfahrung und Parallelschwung im unpräparierten Schnee werden vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, Radfahren. Ich bewältige 4 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1200 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Die Skitour Äbeni Flue 3962m – Lötschenlücke führt über Gletscher und durch hochalpines Gelände. Auch wenn das Gelände eher flach ist, sind skitechnische und konditionelle Reserven bei dieser Tour wichtig, denn wir bewegen uns in grosser Höhe.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 1 Nacht im Lager
- 1x Halbpension
- Tourentee

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- Zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1.Tag

Sie reisen von Ihrem Wohnort nach Grindelwald Terminal an. Gemeinsam mit der Gruppe geht es aufs Jungfraujoch (3354m). Für alle Teilnehmer, die noch nie oben waren wird diese Fahrt bestimmt sehr abwechslungsreich und spannend. Einmal hält der Zug, damit Sie aus den Fenster den Eismeer-Gletscher bestaunen können. Unsere Tour führt von der Kaffeebar zum Ausgang auf den Jungfraufirn. Das Ambiente ist kurz gesagt phänomenal und die Abfahrt zum Konkordiaplatz, obwohl mit flacheren Passagen, auch genial. Der Anstieg zur Lötschenlücke, wo sich die Hollandiahütte (3240m) befindet, ist gemütlich und es bleibt die Musse, die mächtigen Gipfel rundherum zu bestaunen. Erwähnenswert ist natürlich auch der Essraum unserer Unterkunft mit dem herrlichen Ausblick ins Lötschental und der Abendsonne beim Nachtessen.

Aufstieg 520Hm, Abfahrt 740Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

2.Tag

Frühmorgens führt unsere Spur nordwärts gleichmässig ansteigend zum herrlichen Gipfel der Äbeni Flue (3962m). Wiederum ist der Rundblick grandios, so auch der Tiefblick nach Lauterbrunnen, das rund 3000 Höhenmeter tiefer liegt. Die Abfahrt vorbei an der Hütte ins Lötschental mit gut 2200 Höhenmetern ist der Lohn für die kleinen Mühen dieses Weekends. Wir lassen uns Zeit und gönnen uns ab und zu eine Atempause, um der dünnen Luft in dieser Höhe gerecht zu werden. Über den Langgletscher und die Gletscheralp erreichen wir die Fafleralp. Normalerweise kann zu dieser Zeit noch bis Blatten abgefahren werden.

Aufstieg 750Hm, Abfahrt 2450Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

Skihochtour

Diese Tour führt über Gletscher durch hochalpines Gelände. Eine gute Skitechnik und sicheres Aufsteigen und Abfahren, auch in steilerem Gelände ist notwendig. Wir empfehlen Skihochtouren nicht als Saison-Einstieg oder direkt nach einem Skitouren-Grundkurs.

Unterkunft

Die neu renovierte Hollandiahütte ist eine sehr gemütliche Unterkunft und für eine SAC Hütte komfortabel eingerichtet. Wir übernachten im Lager mit Duvets.

Treffpunkt / Jungfraubahn

Berg+Tal reserviert für die ganze Gruppe Sitzplätze ab Station Grindelwald Terminal bis Jungfraujoch (Ankunft 10.11 Uhr).

ACHTUNG: Die Platzreservation beinhaltet **KEIN** Ticket! Am Treffpunkt bleibt keine Zeit, um ein Ticket zu lösen. Bitte lösen Sie das Ticket bis Jungfraujoch vor Anreise.

Unser Bergführer erwartet Sie um 08:33 Uhr bei der Station Grindelwald Terminal

Wer früher anreist, meldet uns dies bitte bis spätestens zwei Tage vor Tourenbeginn. Unser Bergführer erwartet Sie dann um 10:11 Uhr auf dem Jungfraujoch bei der Kaffeebar gleich in der Eingangshalle. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Anreise von Ihrem Wohnort nach Grindelwald Terminal und gemeinsam mit der Gruppe zum Jungfraujoch. **Wichtig**: das Bahnbilett bis Jungfraujoch ist vor der Anreise zu lösen!

Rückreise ab Blatten im Lötschental. Autofahrer parkieren von Vorteil in Spiez im Parkhaus der SBB (direkt beim Bahnhof).

Durchführung

Wir informieren Sie wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden Ihnen zum genannten Zeitpunkt einen Direktlink an Ihre Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Unterkunft

Hollandiahütte SAC 3238m

Hochalpine SAC Hütte zwischen Jungfraujoch und Lötschental

Die Hollandiahütte SAC ist eine spektakulär gelegene Unterkunft in der Gletscherwelt über dem Lötschental und dem Aletschgletscher. Der Zugang ist nur für Bergsteiger mit Erfahrung oder in Begleitung einer Bergführerin oder eines Bergführers möglich.



Angebot und Ausstattung

Mehrbettzimmer	Halbpension	Hausschuhe vorhanden	Handyempfang	Barzahlung	Kreditkarten-Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Skitouren- oder Skihose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sportbrille und Skibrille
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Etwas Bargeld für Getränke
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher

Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.

Übernachtung in Hütte/n

- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Ohrenpfropfen
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.

- Wir zeigen Ihnen im Internet wie es geht: bergundtal.ch/packvideo

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen.

- LVS, CHF 35.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm), CHF 20.00

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 09.11.2026 23:39