



## Skitouren im Val d'Hérens ab Arolla

**Hier sind die Kühe Königinnen und die Natur ist unangetastet. Über allem steht die mächtige Dent Blanche und schaut unserem bunten Treiben zu.**

**Die Walliser Seitentäler strahlen mit alten Holzhäusern, viel Sonnenschein und kantigen Landschaftsformen eine besondere Atmosphäre aus. Hoch über dem Talgrund ziehen wir unsere Spuren abseits der Pisten und zu attraktiven Tourenzielen. Das fantastische Panorama der umliegenden Gipfel verleiht diesen Tagen eine hochalpine Note.**

- 1. Tag** Anreise nach Arolla. Am Nachmittag kurze Tour aus dem Skigebiet mit langer Abfahrt.
- 2. Tag** Herrliche Gipfeltour zum Palanche de la Cretta (2926m).
- 3. Tag** Tour aus dem Skigebiet von Arolla zum Col des Ignes (3181m).
- 4. Tag** Schöne Tour zur Pointe du Tsaté (3077m).
- 5. Tag** Zum Abschluss die Gipfeltour zum Mel de la Niva (2758m).

# Anforderungen

**Technik:** Stufe 2: Ich habe erste Skitourenenerfahrung 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 unpräpariertem 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.

## Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 4 Nächte im DZ mit DU/WC
- 4x Halbpension
- Parkplatz
- 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

Anreise nach Arolla. Nachdem Sie sich im Hotel eingerichtet haben, unternehmen wir eine kurze Tour aus dem Skigebiet von Arolla. Auf einer langen Variantenabfahrt fahren wir zum Abschluss direkt ins Dorf ab.

**Aufstieg 450Hm, Abfahrt 1500Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1.5 Std.**

### 2. Tag

Eine kurze Fahrt bringt uns zum Ausgangspunkt unserer heutigen Tour zur Palanche de la Cretta 2926m. Schön gleichmässig führt die Spur über die offenen Hänge bis zum Gipfel hoch. Dieser liegt hoch über dem Talgrund und bietet einen packenden Rundblick zum alles überragenden Dent Blanche. Die Abfahrt führt im Bereich des Aufstieges zum Ausgangspunkt zurück.

**Aufstieg 1120Hm, Abfahrt 1120Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.**

### 3. Tag

Nach dem Frühstück geht es zuerst mit den Skiliften hoch. Von der Bergstation der Liftanlagen (2874m) fahren wir zuerst zu den Alphütten von Pra Gra (2480m) ab. Hier starten wir zur abwechslungsreichen Tour zum Col des Ignes (3182m). In idealem Gelände umrunden wir den Gipfel der Roussette und steigen danach vor der Kulisse der Aiguilles Rouges d'Arolla zum Col auf. Hier eröffnet sich ein herrliches Panorama zum Mt. Blanc de Cheilon. Bei günstigen Schneesverhältnissen fahren wir direkt ins Tal nach Satarma ab.

**Aufstieg 710Hm, Abfahrt 1780Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.**

### 4. Tag

Eine herrliche Variante führt uns aus dem Skigebiet von Tsaté zur Pointe du Tsaté (3077m) hinauf. Mit dem Skilift gewinnen wir mühelos die ersten 500 Höhenmeter. Über sonnige Hänge gelangen wir zum Gipfelhang mit dem markanten Südwestgrat, der direkt zum Gipfel leitet. Hier geniessen wir gegen Süden ein XXL-Panorama auf die hohen Gipfel der Walliser Alpen. Genussvoll fahren wir danach nach La Forclaz ab.

**Aufstieg 900Hm, Abfahrt 1400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.**

### 5. Tag

Von der Haarnadelkurve bei Grandpra (1597m) steigen wir über abwechslungsreiches Gelände mit Wald- und Alpweiden zum Mel de la Niva (2758m) auf. Dieser Gipfel steht wie ein Schiffbug hoch über Evolène. Bei hoffentlich strahlendem Sonnenschein geniessen wir zum letzten Mal das den Rundblick auf die umliegenden Gipfel, deren Namen uns nun geläufig sind. Genussvoll fahren wir danach zum Ausgangspunkt ab. Die Heimreise erfolgt ab ca. 14 Uhr ab Arolla .

**Aufstieg 1170Hm, Abfahrt 1170Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.**

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 12:00 Uhr in Arolla, Poste.

## Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Arolla und wieder zurück. Autofahrer können ihren Wagen direkt beim Hotel parken.

## Zusatzkosten

Für die Fahrten während der Woche mit dem Postauto, Taxibussen und Skiliften muss mit etwa CHF 80.- gerechnet werden.

## 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

## Grand Hotel Kurhaus Arolla

Das Boutique-Hotel auf 2070 Metern über Meer

Mit dem günstig gelegenen Grand Hotel Kurhaus im uralten Bergdorf Arolla haben wir eine ideale Unterkunft für diese Tourenwoche gefunden. Hier sind wir bestens aufgehoben und geniessen die Gastfreundschaft der auf die Tourenfahrer eingestellten Gastgeber. Wir übernachten im DZ mit Dusche/WC.



## Angebot und Ausstattung



Doppelzimmer



Halbpension



WLAN



Barzahlung



Kreditkarten-  
Zahlung



TWINT-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)
- Separates Gepäckstück
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Sportbrille und Skibrille
- 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

## 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 im Hotel

- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel

## 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](https://www.bergundtal.ch/packvideo)

## Mietmaterial

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen.

- LVS, CHF 45.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00

## **Kontakt**

### **Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!**

Telefon: +41 41 450 44 25

E-Mail: [info@bergundtal.ch](mailto: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: 05.06.2026 23:44