



## Skitour Dent d'Hérens Ostschulter 4002m

**Hochalpine Szenerie zwischen Matterhorn und Dent Blanche.**

Versteckt hinter dem Matterhorn liegt die nicht minder spektakuläre Dent d'Hérens (4171m). Die steile vergletscherte Nordwand lässt kaum erahnen, dass sich dieser Gipfel von Süden her bis auf seine Ostschulter mit Skis besteigen lässt. Diese Tour ist ein besonderes Juwel für anspruchsvolle Skitourenfahrer und bietet geniale und lange Gletscherabfahrten.

- 1. Tag** Anreise nach Zermatt und Aufstieg mit Hilfe der Bergbahnen zur Schönbielhütte (2694m).
- 2. Tag** Aufstieg zum Col de Valpelline (3553m) und Besteigung der Tête de Valpelline (3799m). Abfahrt über den Col de la Division zum Rif. Aosta (2781m).
- 3. Tag** Heute geht es über den eindrücklichen Gletscher Gran Murailles hinauf zur Ostschulter (4002m) der Dent d'Hérens. Wunderbare Abfahrt zum Rifugio Prarayer.
- 4. Tag** Aufstieg zum Col Collon und finale Abfahrt nach Arolla.

# Anforderungen

**Technik:** Stufe 4: Ich bin routiniert auf Skitouren unterwegs und habe mein Tourenbuch bereits mit einigen anspruchsvollen Skitouren gefüllt. Auf Skitouren im Schwierigkeitsgrad ZS mit Stellen bis 40° Steilheit fühle ich mich wohl. Bei einem Sturz kann es zu langen Rutschwegen kommen. Deshalb beherrsche ich die Spitzkehre auch an ausgesetzten Stellen. Im Tiefschnee fahre ich sicher in allen Geländearten. Bei Skihochtouren dieser Stufe bringe ich Erfahrung im Umgang mit Steigeisen und Pickel mit, um steile Passagen und Gipfelanstiege zu überwinden.

**Kondition:** Stufe 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, Radfahren. Ich bewältige 5 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1400 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

## Leistungen inbegriffen

- 3 Nächte im Mehrbettzimmer
- 3x 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

Unser Bergführer erwartet Sie kurz vor Mittag in Zermatt. Die ersten Höhenmeter gelingen dank der Seilbahn nach Schwarzsee ohne Anstrengung und der Einstieg zu dieser grossartigen Woche erfolgt mit der schönen Abfahrt im Banne des Matterhornes nach Stafelalp (2220m). Der Anstieg zur Schönbielhütte (2694m) dauert anschliessend gute zwei Stunden.

**Aufstieg 500Hm, Abfahrt 400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2 Std.**

### 2. Tag

Im Banne der Nordwand des Dent d'Hérens folgen wir der Spur zum Col de Valpeline (3553m). Die Tête de Valpelline (3799m) bietet eine fantastische Rundschau auf die umliegenden Viertausender. Der erste Teil der Abfahrt führt über den versteckt gelegenen Glacier de Tsan de Tsan zum Col de la Division. Zu Fuss geht es mit aufgebundenen Skiern ca. 50 Höhenmeter über diesen hinab auf die Südseite des Gebietes. Wir fahren nun weiter ab und müssen, je nach der aktuellen Schneelage, die Skier ev. noch ein paar Meter über eine felsige Stufe tragen, bevor wir das gemütliche Rifugio Aosta (2781m) erreichen.

**Aufstieg 1350Hm, Abfahrt 1260Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.**

### 3. Tag

Gleichmässig steil geht es heute direkt hinter der Hütte los. Über den Glacier des Grandes Murailles folgen wir dem Fuss der Südwand hinauf zur Ostschulter (4002m) der Dent d'Hérens. Wie der Name des Gletschers sagt, gilt es dabei, 2 etwas steilere Stellen mit den Harscheisen an der Bindung zu überwinden. Der Blick von unserem Tourenziel zum Verbindungsgrat zum Matterhorn ist schlicht weg sensationell. Eine wunderbare Abfahrt über die Sulzschneehänge hinunter zum Rifugio Prarayer setzt der Tour die Krone auf.

**Aufstieg 1220Hm, Abfahrt 2000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.**

### 4. Tag

Heute steht noch einmal eine spannende Etappe auf dem Programm. Durch das eindrückliche Tal von Comba d'Ora steigen wir an der Nacamulihütte vorbei bis zum Col Collon (3069m). Dieser Passübergang eröffnet uns die finale Abfahrt zurück ins Wallis über den Haut Glacier d'Arolla. Die Heimreise erfolgt am Nachmittag ab Arolla.

**Aufstieg 1060Hm, Abfahrt 1080Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.**

## Unterkunft

Schönbielhütte, SAC, Rifugio Aosta CAI und Rifugio Prarayer. Diese zählen zu den eher traditionellen Bergunterkünften und bieten einen guten Komfort. Wir übernachten im Lager mit Decken.

## Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie 10:17 Uhr in Zermatt vor der Terasse des Bahnhofrestaurants. Fahrplanwechsel vorbehalten.

## Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Zermatt und ab Arolla wieder zurück. Autofahrer parken ihr Fahrzeug in Visp oder Sion am Bahnhof.

## Zusatzkosten

Für die Seilbahnfahrten muss mit CHF 20.- zusätzlich 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.

# Ausrüstung

## Bekleidung

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

## Diverses

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

## Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Steigeisen mit Antistoll
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Lawinenschüttelgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm
- 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.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

## Übernachtung in Hütte/n

- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- 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](http://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
- Pickel, CHF 30.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm), CHF 30.00

## 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: 09.06.2025 23:51