bergundtal
hoch. fürs leben.



4000er Trainingswoche im Wallis

Grundausbildung in Fels und Eis mit Trainingstouren zum Breithorn 4164m, Riffelhorn 2930m und Allalinhorn 4027m

Bergsteigen lernen und gleich zwei Viertausender besteigen: In dieser Trainingswoche verbinden wir eine fundierte Hochtourenausbildung mit abwechslungsreichen Gipfeltouren rund um Zermatt und Saas-Fee. Auf Touren zum Breithorn 4164m, Riffelhorn 2930m und aufs Allalinhorn 4027m wenden wir die erlernten Techniken direkt an. Eine ideale Vorbereitung auf weitere Hochtouren und einfache Expeditionen.

Kursinhalt Pickel- und Steigeisentechnik, elementare Klettertechniken an Felsgraten, Knoten, Seilhandhabung, Anseilen in der Seilschaft, Selbstrettungstechniken und Tourenplanung

Kursziel Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs sehr gut darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen geführten Hochtouren der Technikstufe 1 und 2 teilzunehmen.

1. Tag Anreise nach Zermatt. Fahrt mit den Bahnen zum Trockenen Steg und kurze Wanderung zur Gandegghütte 3029m. Grundausbildung in Seiltechnik und Selbstrettung.

2. Tag Eisausbildung auf dem unteren Theodulgletscher mit Steigeisen, Pickel, Seil und Sicherungsmittel.

3. Tag Ausbildungstour zum Breithorn 4164m am Nachmittag Ausbildung im Klettergarten neben der Gandegghütte.

4. Tag Felstour über den Ostgrat des Riffelhorn. Am Nachmittag Transfer nach Saas-Fee.

5. Tag Anwendungstour zum Allalinhorn 4027m und Heimreise ab Saas-Fee.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich habe Bergwandererfahrung und bewege mich trittsicher im unwegsamen Gelände und auf Geröllfeldern. Hochtourenerfahrung mit Steigeisen, Pickel und Seil wird nicht vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 7 Stunden Gehzeit und 1200 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 3 Nächte im Lager
- 1 Nacht im Doppelzimmer
- 4x Halbpension, Tourentee
- Kursunterlagen

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 Zermatt. Wir fahren mit den Bergbahnen zum Trockenen Steg hoch und wandern kurz zur Gandegghütte 3029m. Vor der beeindruckenden Kulisse der Breithorn-Nordwand vermittelt unser Bergführer Seiltechnik, Seilschaftshandling und Selbstrettungstechniken.

Aufstieg 120Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 0.5 Std.

2. Tag

Im Licht der Morgensonne steigen wir auf einem versteckten Pfad zum unteren Theodulgletscher ab. Vor uns liegt mehr als ein Quadratkilometer Gletscherfläche. Genug Platz für eine fundierte Eisausbildung mit Steigeisen, Pickel, Seil und Sicherungsmittel. Darin enthalten ist eine kleine Ausbildungs-Rundtour sowie eine Übung zum Thema Spaltenrettung.

Aufstieg 400Hm, Abstieg 400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

3. Tag

Unsere erste „richtige“ Ausbildungstour führt uns zum bekannten Zermatter Breithorn 4164m. Wir steigen zuerst zur Station Trockener Steg ab und fahren mit der Bahn zum Klein Matterhorn 3817m. Über das grosse Breithornplateau und die mässig steile Südflanke gelangen wir zum Westgipfel. Ein grandioses 360°-Panorama mit mehr als 20 stolzen 4000ern breitet sich vor uns aus. Auf dem gleichen Weg steigen wir zum Klein Matterhorn ab und fahren mit der Seilbahn zurück zum Trockenen Steg. Nach einer verdienten Pause setzen wir am Nachmittag die Ausbildung im Klettergarten direkt neben der Hütte fort.

Aufstieg 570Hm, Abstieg 570Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

4. Tag

Früh morgens wechseln wir mit Hilfe der Bergbahnen die Talseite. Via Zermatt fahren wir hoch zum Rotenboden am Gornergrat. In wenigen Minuten zu Fuss erreichen wir den Einstieg zum Ostgrat des Riffelhorns 2930m. Im unteren Teil des Grates finden wir ideales Übungsgelände, um die nötigen Techniken für die einfache Kletterei zu erlernen. Unter Aufsicht unseres Bergführers kraxeln wir anschliessend in eigenständigen Seilschaften über mehrere kurze Felsaufschwünge zum höchsten Punkt. Die Schwierigkeit übersteigt dabei nirgends den 2. Grad und ist somit eine optimale Vorbereitungstour für künftige kombinierte Hochtouren. Der Abstieg führt uns über den Grat zum Riffelsee und weiter zur Station Riffelberg. Mit der Gornergratbahn fahren wir nun zurück nach Zermatt und reisen mit Zug und Bus weiter nach Saas-Fee, wo wir im komfortablen wellnessHostel4000 übernachten.

Aufstieg 170Hm, Abstieg 500Hm, Geh- und Kletterzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

5. Tag

Zum Abschluss dieser lehrreichen Tage werden wir das Allalinhorn 4027m besteigen. Zuerst komfortabel mit der Bergbahn nach Mittelallalin 3457m und danach weiter mit Pickel, Steigeisen und Seil. Auf dem Weg zum Gipfel wenden wir das Gelernte selbstständig an. Oben angekommen winken wiederum zahlreiche 4000er. Sind es mehr als vorgestern, die wir sehen können? Bestimmt hilft unser Bergführer beim Zählen. Der Abstieg führt uns zurück nach Mittelallalin und mit den Bergbahnen weiter ins Tal. Heimreise am Nachmittag ab Saas-Fee.

Aufstieg 570Hm, Abstieg 570Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 11:17 Uhr am Bahnhof in Zermatt beim Kiosk.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Zermatt und ab Saas-Fee wieder zurück. Autofahrer parken ihr Fahrzeug in Täsch und in Saas-Fee in den Parkhäusern.

Zusatznacht in Zermatt

Für eine Zusatznacht in Zermatt empfehlen wir Ihnen das Hotel Sarazena in der Nähe des Bahnhofs. Informationen finden Sie unter www.hotel-sarazena.ch

Zusatzkosten

Für die Fahrten mit den Bergbahnen muss mit Zusatzkosten von ca. CHF 200.- mit Halbtaxabo gerechnet werden.

Zusätzliche Bekleidung für die Hotelübernachtung

Wenn Sie mit dem Zug anreisen, empfehlen wir Ihnen, die nicht benötigten Gegenstände in einer Tasche in einem Schliessfach in Zermatt am Bahnhof zu deponieren. Sie können dieses auch mit weiteren Teilnehmern teilen.

Ihre Fitness / Vorbereitung

Es ist wichtig, dass Sie sich auf diese Woche vorbereiten. Wir empfehlen Ihnen ein regelmässiges Ausdauertraining von 2x 1 Std. pro Woche mindestens 2 Monate vor Kursbeginn aufzunehmen. Joggen, Mountainbiken, Trailrunning oder andere Ausdauersportarten eignen sich besonders gut. Ebenfalls Bergwanderungen mit Aufstiegen von rund 1000 Höhenmetern.

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

1. - 3. Nacht

Gandegghütte 3030m

Berghütte im Wallis bei Zermatt mit Alpenpanoramablick

Die gemütliche Gandegghütte ist ein perfekter Ausgangspunkt für Wanderer und Bergsteiger. Die Lage in der Nähe des Gletschers und der Bergstation ist optimal. Die Sonnenaufgänge und -untergänge sind einmalig.



Angebot und Ausstattung

Mehrbettzimmer | Halbpension | Hausschuhe vorhanden | fliessendes Wasser | Handyempfang | kein WLAN

Strom | Barzahlung | Kreditkarten-Zahlung | TWINT-Zahlung

4. Nacht

wellnessHostel4000

Modernes Hostel in Saas-Fee

Ideal für Bergsteiger, welche sich etwas mehr Komfort als in einer Berghütte wünschen. Saas-Fee ist der perfekte Ausgangspunkt für Hochtouren und Kletterabenteuer. Der Wellnessbereich Aqua Allalin regeneriert nach einem anstrengenden Tag Körper und Geist. Seit Eröffnung dieser modernen Schweizer Jugendherberge sind wir regelmässig zu Gast.



Angebot und Ausstattung

Doppelzimmer | Halbpension | Wellness | Sauna | Handyempfang | WLAN

Barzahlung | Kreditkarten-Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

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

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sonnenbrille (wir empfehlen Kategorie 4)
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Etwas Bargeld für Getränke
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat

Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe Sind meine Bergschuhe geeignet? https://www.bergundtal.ch/Fit-fuer-den-Sommer
- Steigeisen mit Antistoll (keine Alu-Steigeisen)
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Reepschnüre 5m Länge mit 6mm Durchmesser und 1,5m Länge mit 6mm Durchmesser (um eine Prusik Schlinge zu knüpfen oder eine bereits geknüpfte Prusik-Schlinge)
- Helm
- Verstellbare Trekkingstöcke
- 1x 120cm Bandschlinge, 1x 60cm Bandschlinge
- Falls vorhanden: Rope-Man oder Micro Traxion
- 2 zusätzliche HMS - oder Schraubkarabiner (Insgesamt werden 5 Stück benötigt)

Empfehlung

- Verstellbare Trekkingstöcke sind hilfreich für Gletschertrekking, Alpinwanderungen sowie auf Hochtouren für flache Gletscherstrecken, lange Abstiege und im weglosen Gelände. Es kann auch nur 1 Stock verwendet werden.

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- SAC Clubführer Walliser Alpen, LK 1:25'000: Zermatt 1348, Randa 1328, Saas 1329

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

Übernachtung im Hotel

- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Bekleidung für den Hotelaufenthalt

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.

- Pickel, CHF 35.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Helm, CHF 30.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 30.00

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: 04.11.2026 23:47