bergundtal
hoch. fürs leben.

4000er Trainingswoche im Wallis

Grund-Eisausbildung und Hochtouren zum Breithorn 4164m, Allalinhorn 4027m und Strahlhorn 4190m,

Diese Woche richtet sich an alle, die mit der Ausbildung umgehend hohe Gipfel besteigen möchten. Die Umgebung von Zermatt und Saas Fee ist dazu wie geschaffen. Dabei übernachten wir die ersten drei Nächte komfortabel im Hotel im Doppelzimmer. Für die Tour zum Strahlhorn verbringen wir die letzte Nacht in der modernen und geräumigen Britanniahütte. Sämtliche behandelte Themen wie Seil-, Sicherungstechnik und Selbstaufstieg werden wir gleich auf den Touren anwenden und vertiefen. Wir empfehlen diese Woche auch als Vorbereitung für eine Kilimanjaro-Besteigung oder ein Trekking mit Bergsteigen in Nepal oder Südamerika.

Kursinhalt Pickel- und Steigeisentechnik, Knoten, Seilhandhabung, Anseilen in der Seilschaft, Selbstrettungstechniken, Tourenplanung, Routenwahl und Wetterkunde.

Kursziel Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs sehr gut darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen geführten Hochtouren der Technik «Stufe 2» teilzunehmen.

1. Tag Anreise nach Zermatt. Grundausbildung in Seiltechnik und Selbstrettung. Übernachtung im Hotel.

2. Tag Fahrt mit den Bahnen zum Trockenen Steg und kurze Wanderung zum unteren Theodulgletscher. Eisausbildung mit Steigeisen, Pickel, Seil und Sicherungsmittel. Übernachtung im Hotel.

3. Tag Ausbildungstour zum Breithorn 4164m und Transfer mit den Bergbahnen und dem Postauto nach Saas Fee. Übernachtung im Hotel.

4. Tag Anwendungstour zum Allalinhorn 4027m und Abstieg zur Britanniahütte 3030m.

5. Tag Abschlusstour zum Strahlhorn 4190m 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 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Mit 1600 Höhenmetern Aufstieg und einer reinen Gehzeit von rund 10 Stunden ist die Ausbildungstour zum Strahlhorn sehr lang und deutlich anstrengender als die Tage 1 bis 4. Damit diese Tour Spass macht, ist eine sehr gute Kondition notwendig. Wer nach dem Allalinhorn merkt, dass seine Energie bereits zu mehr als 50% aufgebraucht ist, sollte auf die Tour zum Strahlhorn verzichten.

Leistungen inbegriffen

- 3 Nächte im Hotel
- 1 Nacht im Mehrbettzimmer
- 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. Nachdem wir unser Gepäck im Hotel deponiert haben, wandern wir ein kurzes Stück zu einem geeigneten Ausbildungsplatz. Unser Bergführer bildet Sie in der Seiltechnik, Seilschaftshandling und in der Selbstrettungstechnik aus.

Aufstieg ca.100Hm, Abstieg ca. 100Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1 Std.

2. Tag

Mit der ersten Seilbahn fahren wir zum Trockenen Steg. Vorbei an der Gandegghütte wandern wir auf einem versteckten Pfad zum unteren Theodulgletscher. 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 und auch eine kleine Übung zum Thema Spaltenrettung. Am späten Nachmittag fahren wir bequem mit den Bergbahnen hinunter nach Zermatt.

Aufstieg 500Hm, Abstieg 500Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.

3. Tag

Unsere erste „richtige“ Ausbildungstour führt zum bekannten Zermatter Breithorn 4164m. Via Trockener Steg fahren wir 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 nach Zermatt. Mit der Eisenbahn und dem Postbus reisen wir nach Saas Fee.

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

4. Tag

Nach der komfortablen Nacht im gediegenen Wellness Hostel geht es wiederum zur Sache. Zuerst bequem mit der Bergbahn nach Mittelallalin 3457m und danach mit Pickel, Steigeisen und Seil. Auf dem Weg zum Allalinhorn 4027m wenden wir alle neu gelernten Techniken und Handgriffe an. Oben angekommen winken wiederum zahlreiche 4000er. Sind es mehr als gestern, die wir sehen können? Bestimmt hilft unser Bergführer beim Zählen. Wir steigen nach Mittelallalin ab, fahren mit der Metro Alpin zum Felskinn und wandern danach zur Britanniahütte 3030m.

Aufstieg 630Hm, Abstieg 590Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

5. Tag

Zum Abschluss dieser lehrreichen Tage werden wir das Strahlhorn 4190m besteigen. Im Licht der Stirnlampen werden wir sehr früh aufbrechen. Eine gute Wegspur führt zum Hohlaubgletscher hinab. Diesen queren wir über Moränenschutt und gelangen danach auf den flachen und bequem zu gehenden Allalingletscher. Dieser leitet uns zum Adlerpass 3789m hoch. Über den ausgeprägten Nordgrat gelangen wir direkt zum stolzen Gipfel. Hier geniessen wir einen besonders eindrücklich Blick auf das Monte-Rosa-Massiv. Der Weg zurück zur Hütte und zur Station Felskinn zieht sich ein wenig. Umso mehr dürfen Sie über die von Ihnen erbrachte Leistung stolz sein. Die Heimreise erfolgt um ca. 16.00 Uhr ab Saas Fee.

Aufstieg 1600Hm, Abstieg 1650Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 10 Std.

Kursinhalt

Pickel- und Steigeisentechnik, Knoten, Seilhandhabung, Anseilen in der Seilschaft, Selbstrettungstechniken, Tourenplanung, Routenwahl und Wetterkunde.

Kursziel

Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs sehr gut darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen Hochtouren der Technik «Stufe 2» teilzunehmen.

Hinweis

Die Tour am 5. Tag ist ausdauermässig anspruchsvoller als die beiden Ausbildungstouren vom 3. und 4.Tag. Sie können diese Besteigung als Referenztour und Standortbestimmung im Bereich Kondition nehmen, für Ihre zukünftigen konditionell anspruchsvollen Tourenziele mit langen Gipfeltagen.

Unterkunft

In Zermatt logieren wir im Hotel Base Camp*** im DZ mit DU/WC. In Saas-Fee geniessen wir eine Nacht im Wellness-Hostel4000, ebenfalls im DZ mit DU/WC. Die letzte Nacht verbringen wir auf der modernen Britanniahütte SAC. Hier übernachten wir im Mehrbettzimmer mit Decken.

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 Base Camp Hotel. Informationen finden Sie unter www.hotel-basecamp.ch.

Zusatzkosten

Für die Fahrten mit den Bergbahnen muss mit Zusatzkosten von ca. CHF 150.- mit Halbtaxabo und ca. CHF 300.- ohne Halbtaxabo gerechnet werden.

Zusätzliche Bekleidung für die Hotelübernachtung

Hotelgepäck kann in Zermatt und Saas-Fee deponiert werden.

Ihre Fitness / Vorbereitung

Es ist wichtig, dass Sie sich auf diese Woche vorbereiten. Wir empfehlen Ihnen ein regelmässiges wöchentliches Ausdauertraining von 2x 1 Std. mindestens 2 Monate vor Kursbeginn aufzunehmen. Joggen, Nordic Walking, Mountain Bike oder ein Fitnesstraining, das den Kreislauf belastet wie z.B. das trendige Zumba sind ideal. 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. + 2. Nacht

BaseCamp Hotel & Apartments Zermatt

Dein Zuhause für Outdoor-Abenteuer

Das Hotel BaseCamp in ruhiger und zentraler Lage in Zermatt ist Ausgangspunkt für unvergessliche Outdoor-Abenteuer.

Angebot und Ausstattung

Doppelzimmer | Halbpension | Duschmöglichkeit | Handyempfang | WLAN | Barzahlung | Kreditkarten-Zahlung

3. 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 | Einzelzimmer | Mehrbettzimmer | Halbpension | Wellness | Handyempfang | WLAN | Barzahlung | Kreditkarten-Zahlung

4. Nacht

Britanniahütte SAC 3030m

SAC-Hütte bei Saas Fee im Wallis am Fusse vom Allalinhorn

Die Britanniahütte ist eine der meistbesuchten SAC-Hütten der Alpen und vor allem bekannt als Ausgangspunkt für die klassische Walliser Haute Route von Saas Fee über Zermatt bis nach Chamonix.

Angebot und Ausstattung

- Mehrbettzimmer
- Halbpension
- Hausschuhe vorhanden
- fliessendes Wasser
- Strom
- Barzahlung
- Kreditkarten-Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

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

Diverses

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

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)
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Helm
- 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)
- Falls vorhanden: Rope-Man oder Micro Traxion
- Falls vorhanden: 2-3 weitere HMS-Karabiner
- 1x 120cm Bandschlinge, 1x 60cm Bandschlinge

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.
- 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

Übernachtung im Hotel

- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Bequeme Schuhe 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 30.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Helm, CHF 25.00
- 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: 17.08.2025 23:46