höhenfieber

Schnupperkurs Bergsteigen (Firn/Eis) in Saas Fee

Erste alpine Schritte mit Besteigung des Allalinhorn 4027m und Übernachtung im wellnessHostel4000

Dieser Kurs bietet einen ersten Einblick in hochalpine Gletschertouren. Du erhältst das notwendige Rüstzeug für die Besteigung eines leichten Viertausenders, das Allalinhorn 4027m.

Kursinhalt Auf einer leichten Tour erlernst du die Handhabung von Steigeisen, Pickel und Eisschrauben sowie das Verhalten in einer Seilschaft auf Firnfeldern und Gletschern.

Kursziel Du machst dich mit der Gletscherausrüstung vertraut und besteigst deinen ersten Berg über 4000m.

1. Tag Treffpunkt in Saas Fee. Mit der Seilbahn zur Längflue 2867m und Ausbildung auf dem Feegletscher. Übernachtung in Saas Fee. **2. Tag** Ausbildungstour vom Mittelallalin auf das Allalinhorn 4027m. Abstieg 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 1: Auf Wanderungen bewältige ich bis zu 4-6 Stunden Gehzeit und 1000 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Am Allalinhorn gibt es zwei kurze steile Passagen. Mit dem Steigeisentraining vom ersten Tag und gut geführt am Seil des Bergführers sind diese Stellen auch für Einsteiger gut zu bewältigen.

Leistungen inbegriffen

- 1 Nacht im Mehrbettzimmer
- 1x Halbpension
- freie Benützung von Hallenbad und Wellnessanlage
- Tourentee
- Kursunterlagen
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA
- Am Allalinhorn max. 4 Teilnehmer pro Bergführer. Für diesen Tag kommt ab dem 5. Teilnehmer ein weiterer Bergführer/Aspirant hinzu.

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

Treffpunkt in Saas Fee. Wir deponieren das Übernachtungsgepäck in der Unterkunft und fahren anschliessend mit der Seilbahn zur Längflue 2867m. Von hier erreichen wir in wenigen Gehminuten den Feegletscher. Auf dem Ausbildungsprogramm stehen Pickel- und Steigeisentechnik, Seilhandhabung und Anseilen in der Seilschaft, damit wir bestmöglich für unseren ersten 4000er vorbereitet sind. Wir übernachten mit Blick aufs Allalinhorn im schönen Walliser Ort Saas Fee im wellnessHostel4000.

Aufstieg 200 Hm, Abstieg 200 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1 Std.

2. Tag

Nach einem zeitigen Frühstück bringt uns die erste Gondel zum Mittelallalin 3456m. Hier beginnen wir unsere Ausbildungstour aufs Allalinhorn 4027m. Um möglichst intakte Chancen auf den Gipfel zu haben, begleitet uns ein zweiter Bergführer/Aspirant. Dadurch können wir kleinere Seilschaften bilden und die Sicherheit erhöhen. Auf dem Gipfel erwartet uns eine fantastische Aussicht auf zahlreiche 4000er. Entlang der Aufstiegsspur steigen wir wieder nach Mittelallalin ab. Von dort geht es mit der Metroalpin-Bahn bequem zurück nach Saas Fee. Heimreise am Nachmittag.

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

Kursinhalt

Auf einer leichten Tour erlernst du die Handhabung von Steigeisen, Pickel und Eisschrauben sowie das Verhalten in einer Seilschaft auf Firnfeldern und Gletschern.

Kursziel

Du machst dich mit der Gletscherausrüstung vertraut und besteigst deinen ersten Berg über 4000m.

Unterkunft

Mit dem neu erbauten wellnessHostel4000 in Saas Fee realisierte die Youth Hostel Switzerland einen Meilenstein in ihrer Geschichte – modern, lässig und unkompliziert. Wir übernachten im Mehrbettzimmer. Du kannst das Hallenbad und sämtliche Wellnesseinrichtungen des 1900-qm-Areals mit Saunas und Spas kostenlos benutzen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:04Uhr in Saas Fee, Busterminal. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Saas Fee, Busterminal und wieder zurück.

Übernachtung vor der Tour

Falls du vor der Tour in Saas Fee übernachten möchtest, empfehlen wir dir das wellnessHostel4000 (Tel 027 958 50 50) in Saas Fee.

Zusatzkosten

Für die Seilbahnen am 1. und 2. Tag ist mit zusätzlich ca. CHF 60.- zu rechnen (Basis Halbtax). Mit der Gästekarte erhalten wir an einem der beiden Tage eine Reduktion.

Durchführung

Wir informieren dich 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 dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.hoehenfieber.ch/Member unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

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, ev. Thermosflasche
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- Schreibzeug und Notizpapier
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Ev. Fotoapparat
- Etwas Bargeld für Getränke
- Taschenmesser

Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen mit Antistoll (keine Alu-Steigeisen)
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern

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.

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 im Hotel

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

Packtipps

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

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: hoehenfieber.ch/mietmaterial

- Pickel, CHF 20.00
- Steigeisen, CHF 30.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 20.00

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18
E-Mail: info@hoehenfieber.ch
Homepage: https://www.hoehenfieber.ch/

Büro-Öffnungszeiten

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

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.hoehenfieber.ch/AGB
Druckdatum: 08.05.2024 12:08:46