höhenfieber

Hochtour Allalinhorn 4027m - Strahlhorn 4190m

Leichte 4000er ob Saas Fee

Unter kundiger Führung besteigst du zwei der technisch einfachsten Viertausender der Alpen mit einmaliger Aussicht auf die Mischabel-Gruppe und das Monte-Rosa-Massiv.

1. Tag Treffpunkt in Saas Fee, Fahrt mit der Metro Alpin zum Mittelallalin 3457m. Aufstieg aufs Allalinhorn 4027m und Abstieg zur Britannia-Hütte 3030m. **2. Tag** Via Hohlaub- und Allalingletscher zum Adlerpass und weiter aufs Strahlhorn 4190m. Abstieg nach Mattmark und Heimreise am Nachmittag.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe einen Hochtourenkurs besucht oder erste Erfahrungen auf geführten Hochtouren im Schwierigkeitsgrad L (leicht) bis WS (wenig schwierig) gesammelt. Ich habe Erfahrung im Steigeisengehen und bewältige kurze Kletterstellen im Fels.

Kondition: Stufe 4: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Lange Touren mit und bis zu 10 Stunden Gehzeit und Aufstiegen von rund 1500 Höhenmeter pro Tag schaffe ich. Bei einem Tempo von ca. 400 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Die Tour zum Strahlhorn ist mit rund 10 Stunden reiner Gehzeit sehr lang und erfordert eine gute Kondition. Trittsicherheit und Erfahrung im Steigeisengehen sind wichtig, denn wir bewegen uns einige Stunden in der Dunkelheit über Moränengelände und durch Spaltenzonen.

Leistungen inbegriffen

- 1 Nacht im Lager
- 1x Halbpension
- Tourentee
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA

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

Von unserem Treffpunkt in Saas Fee geht's bequem mit den Bergbahnen bis zur Station Mittelallalin auf 3457m hoch. Ausgerüstet mit Pickel, Steigeisen und Seil verlassen wir bald das Sommerskigebiet und steigen vorbei an imposanten Spalten zum Gipfel des Allalinhorn 4027m. Oben angekommen erwartet uns eine packende Aussicht auf die umliegenden 4000er und unser morgiges Ziel. Auf der selben Route steigen wir zurück zum Mittelallalin, fahren mit der Metro Alpin zum Felskinn und wandern anschliessend zur Britanniahütte 3030m.

Aufstieg 770Hm, Abstieg 730Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

2. Tag

Heute werden wir sehr früh aufbrechen. Im Schein der Stirnlampen führt uns ein Weg hinunter auf den Hohlaubgletscher. Über Moränenschutt queren wir weiter bis zum Allalingletscher. Dieser ist deutlich bequemer zu begehen und in sanfter Steigung führt unsere Spur zum Adlerpass hoch. Über den ausgeprägten Nordwestgrat steigen wir direkt zu Gipfel des stolzen Strahlhorn 4190m. Hier geniessen wir einen besonders eindrücklichen Blick auf das Monte-Rosa-Massiv bevor wir uns an den Abstieg machen. Dieser führt uns bis ans untere Ende des Allalingletscher wo wie schliessich auf den Wanderweg treffen, der uns via Schwarzbergchopf hinunter zum Mattmark Stausee bringt. Etwas müde aber zufrieden feiern wir unsere Hochtour auf der Sonnenterasse mit einem verdienten kühlen Getränk. Heimreise am Nachmittag ab der Postautostation Mattmark.

Aufstieg 1400 Hm, Abstieg 2200Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 10 Std.

Anforderungen

Die Tour am 2. Tag ist sehr weit und ausdauermässig anspruchsvoll. Du benötigst eine sehr gute Kondition sowie Durchhaltewillen für diese Tour. Wir bitten dich, dich in Bezug auf die Kondition gut auf die Herausforderung vorzubereiten.

Wenn du noch keine Hochtourenerfahrung hast und gerne deinen ersten 4000er besteigen möchtest, empfehlen wir dir unseren Bergsteiger-Schnupperkurs in Saas-Fee inkl. Besteigung des Allalinhorns, Kursnummer 500.

Unterkunft

Wir übernachten in der komfortablen Britanniahütte SAC (Tel. 027 957 22 88) im Lager mit Decken.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 07:54 Uhr in Saas Fee, Busterminal. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Saas Fee, Busterminal und ab Mattmark wieder zurück. Wir empfehlen dir, zur Höhenakklimatisation am Vortag/Vorabend anzureisen.

Zusatzkosten

Für die Fahrten mit den Bergbahnen muss mit Zusatzkosten von ca. CHF 37.- (mit Halbtaxabo) und ca. CHF 75.- (ohne Halbtaxabo) gerechnet werden.

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. Dieses bietet ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und befindet sich in der Nähe des Treffpunktes.

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
- 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
- Helm
- Verstellbare Trekkingstöcke

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 in Hütte/n

- 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

- Ohrenpfropfen

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
- Helm, CHF 20.00
- 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: 05.05.2024 18:14:26