



## 4000er Trainingswoche im Wallis

### Leichte 4000er mit Ausbildung zwischen Zermatt und Saas Fee

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 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. Hochtourenenerfahrung 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 Prozent aufgebraucht ist, sollte auf die Tour zum Strahlhorn verzichten.

## Leistungen inbegriffen

- 3 Nächte im Hotel
- 1 Nacht im Mehrbettzimmer
- 4x Halbpension
- Kursunterlagen
- 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

Anreise nach Zermatt. Nachdem wir unser Gepäck im Hotel deponiert haben, wandern wir ein kurzes Stück zu einem geeigneten Ausbildungsplatz. Unser Bergführer bildet dich 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 Britannia-Hütte 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**

## Hinweis

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

## 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.

### **Deine Vorbereitung**

Es ist wichtig, dass du dich auf diese Woche vorbereitest. Wir empfehlen dir, spätestens zwei Monate vor Kursbeginn ein regelmässiges Ausdauertraining (2 x 1 Stunde pro Woche). Geeignet sind Joggen, Nordic Walking, Mountain Bike oder ein Fitnesstraining. Ebenfalls Bergwanderungen mit Aufstiegen von rund 1000 Höhenmetern.

### **Hinweis Unterkunft**

Bitte beachte, dass wir beim Kurs 501002 (23.-27.06.2025) die ersten beiden Nächte im Hotel Basecamp, anstatt im Hotel Sarazena übernachten werden.

### **Zusätzliche Bekleidung für die Hotelübernachtung**

Hotelgepäck kann in Zermatt und Saas-Fee deponiert werden.

### **Treffpunkt**

Unser Bergführer erwartet dich um 11:17 Uhr am Bahnhof Zermatt beim Kiosk. Fahrplanwechsel vorbehalten.

### **Anreise/Bahn билет**

Von deinem Wohnort nach Zermatt. Rückreise ab Saas-Fee. Autofahrer parken ihr Fahrzeug in Täsch und in Saas Fee (ev. Saas Grund) in den Parkhäusern.

### **Zusatznacht in Zermatt**

Für eine Zusatznacht in Zermatt empfehlen wir dir das Hotel Sarazena. Informationen findest du unter [www.hotel-sarazena.ch](http://www.hotel-sarazena.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.

### **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 Member-Bereich 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 Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. 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
- Steigeisen mit Antistoll (keine Alu-Steigeisen)
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- 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)
- Verstellbare Trekkingstöcke
- 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
- 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](https://www.hoehenfieber.ch/mietmaterial)

- Pickel, CHF 30.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Helm, CHF 25.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 30.00

## Kontakt

### Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18

E-Mail: [info@hoehenfieber.ch](mailto: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: 14.03.2025 05:03:36