höhenfieber

5 leichte 4000er im Monte Rosa Massiv

"Spaghetti-Tour light" mit Übernachtung in der Margherita Hütte 4554m

Während dieser Tourenwoche für Einsteiger erlebst du eine grossartige Rundtour in der einmaligen Gletscherwelt des Monte Rosa-Massivs. Diese Route ist auch unter dem Namen "Spaghetti Tour" auf verschiedenen Varianten bekannt. Über Firn und Eis besteigst du dabei einige sehr schöne Viertausender wie Breithorn und Balmenhorn, unter anderem den vierthöchsten Gipfel der Schweiz: die Signalkuppe 4554m. Ein Erlebnis der Extraklasse bildet die Übernachtung auf der Signalkuppe in der höchst gelegenen Hütte der Alpen - in der Capanna Margherita - mit atemberaubendem Blick auf die Po-Ebene.

Kurzbeschrieb der Woche

1. Tag Anreise nach Zermatt. Akklimatisationstour und Steigeisentraining auf dem Oberen Theodulgletscher. Übernachtung in der Gandegghütte (3030m).
2. Tag Fahrt aufs Klein Matterhorn 3817m und Besteigung des Breithorn 4164m. Abstieg zur Mezzalamahütte (3004m).
3. Tag Über den Passo Superiore della Bettolina 3058m ins Val Gressoney und weiter zum Rifugio Mantova (3401m).
4. Tag Über die Vincentpyramide 4215m und Balmenhorn 4167m gelangen wir zur Ludwigshöhe 4341m und zuletzt auf die Signalkuppe 4554m, auf deren Gipfel die Capanna Margherita steht.
5. Tag Abschlusstour über den Grenzgletscher nach Rotenboden 2815m. Heimreise ab Zermatt.

Hinweis zu den technischen Anforderungen

Auf dieser Tour bewegen wir uns über weite Strecken im felsigen und weglosen Gelände, auf wenig unterhaltenen Bergpfaden und auf verschneiten oder blanken Gletschern. Gute Trittsicherheit und regelmässige Routine im Bergwandern sowie erste Erfahrungen auf Gletschertrekkings oder einfachen Hochtouren werden vorausgesetzt.

Hinweis zu den konditionellen Anforderungen

Diese Tour findet in grosser Höhe statt (beachte auch den Punkt 'Frühere Anreise'). Technisch gesehen ist sie nicht schwierig, aber die konditionellen Anforderungen sind nicht zu unterschätzen. Sie entspricht die Tour der Stufe 2 in der Höhenfieber Skala. Zur optimalen Vorbereitung empfehlen wir dir, spätestens zwei Monate vor der Tour regelmässig deine Ausdauer zu trainieren, sei dies mit Joggen, Radfahren oder Bergwandern mit Rucksack.

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 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:
5 leichte 4000er und eine Übernachtung auf der höchstgelegenen Hütte Europas. Das klingt natürlich verlockend. Damit die Tour auch zum Genuss wird, ist es entscheidend, dass du deine technischen und konditionellen Fähigkeiten korrekt einschätzt. Wir bewegen uns über weite Strecken als Seilschaft angeseilt auf Gletschern. Dabei gehen wir oft im Zickzack durch eindrückliche Spaltenzonen. Dies erfordert erste Erfahrung im Gehen auf Steigeisen und in der Seilschaft (beispielsweise von einem Gletschertrekking oder Hochtouren-Schnupperkurs). Gerade die letzte Etappe über den Grenzgletscher ist in den letzten Jahren anspruchsvoller geworden. Trittsicherheit und etwas Schwindelfreiheit sind nötig. Ganz entscheidend ist zudem eine gute Kondition. 1000 Höhenmeter auf einer Höhe von 4500 m.ü.M sind nicht mit 1000 Höhenmeter im Voralpengebiet zu vergleichen.

Leistungen inbegriffen

- 4 Nächte im Mehrbettzimmer
- 4x 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

Treffpunkt in Zermatt am Bahnhof. Mit der Bergbahn gelangen wir zum Trockenen Steg 2929m und in kurzer Wanderung zum Oberen Theodulgletscher. In einer Ausbildungseinheit wollen wir unsere Fertigkeiten im Steigeisengehen verbessern, um uns optimal für die Touren der kommenden Tage vorzubereiten. Anschliessend wandern wir über den Gletscher zur Gandegghütte (3030m). Diese erste Nacht dient schon unserer Höhenanpassung.

Aufstieg 200Hm, Abstieg 100Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1.5 Std.

2. Tag

Ein kurzer Abstieg führt uns zum Trockenen Steg. Mit der ersten Bahn fahren wir hoch zum Klein Matterhorn. Ab hier steigen wir zum Breithorn 4164m auf und geniessen die unglaubliche Aussicht. Für viele ist dies sicher der erste Viertausender. Wir queren über den Gletscher unter dem Pollux durch und steigen nach Süden auf die italienische Seite ab. Bald schon erreichen wir das Rifugio Mezzalama (3004m). Hier tummeln sich am Abend häufig die Steinböcke um die Hütte.

Aufstieg 550Hm, Abstieg 1400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

3. Tag

Wir beginnen den Tag mit einem Abstieg zur Alpe Véraz 2349m. Nun folgen wir einem Pfad ostwärts, vorbei an einem kleinen Bergsee und erreichen den Passo Superiore della Bettolina 3058m mit tollem Ausblick auf die Monte Rosa von Süden. Vom Colle die Bettaforca 2746m gelangen wir mit den Sesselliften und Seilbahnen ins Val Gressoney und weiter zur Punta Indren 3260m. Nach kurzer Gletscherquerung erreichen wir das Rifugio Mantova (3401m).

Aufstieg 900 Hm, Abstieg 1000 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

4. Tag

Schon bei Tagesanbruch machen wir uns auf den Weg zum Lysjoch. Vorbei am Rifugio Gnifetti gewinnen wir über schön gestufte Hänge schnell an Höhe und werden schon bald wieder die 4000er Grenze erreichen. Nacheinander werden wir die Gipfel der Vincentpyramide 4215m, des Balmenhorn 4167m, sowie der Ludwigshöhe 4341m besteigen und als Krönung die Capanna Margherita auf der Signalkuppe 4554m erreichen. Der Ausblick am Abend auf die Lichter von Varese und Milano ist schlichtweg gigantisch.

Aufstieg 1450Hm, Abstieg 300Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

5. Tag

Bei Sonnenaufgang steigen wir abwärts über den riesigen Grenzgletscher, vorbei an der eisgepanzerten Nordwand des Lyskamms zur Monte-Rosa-Hütte. Nach einem labenden Schluck steigen wir zum Gornergletscher ab und packen die letzten Meter zum Rotenboden hoch. Die Gornergrat Bahn wird uns müde Helden mit angemessenem Komfort nach Zermatt zurückbringen.

Aufstieg 350Hm, Abstieg 2050Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

Hinweis zu den technischen Anforderungen

Auf dieser Tour bewegen wir uns über weite Strecken im felsigen und weglosen Gelände, auf wenig unterhaltenen Bergpfaden und auf **verschneiten oder blanken Gletschern**. Gute Trittsicherheit und regelmässige Routine im Bergwandern **sowie erste Erfahrungen auf Gletschertrekkings oder einfachen Hochtouren** werden vorausgesetzt.

Hinweis zu den konditionellen Anforderungen

Diese Tour findet in grosser Höhe statt (beachten Sie auch den Punkt 'Frühere Anreise'). Technisch gesehen ist sie nicht schwierig, aber die konditionellen Anforderungen sind nicht zu unterschätzen. Sie **entsprechen einer Tour der Stufe 3** in der Berg+Tal Skala. Zur optimalen Vorbereitung empfehlen wir Ihnen, spätestens zwei Monate vor der Tour regelmässig Ihre Ausdauer zu trainieren, sei dies mit Joggen, Radfahren oder Bergwandern mit Rucksack.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 10:17 Uhr am Bahnhof in Zermatt beim Kiosk. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Zermatt retour. Autofahrer parken ihr Fahrzeug in Täsch im Parkhaus.

Zusatzkosten

Für die Bergbahnen muss mit Zusatzkosten von ca. CHF 100.00 mit Halbtaxabo / ca. 200.00 ohne Halbtaxabo und ca. Euro 50.00 gerechnet werden. Bitte ebenfalls Euros für Konsumationen in den Hütten mitnehmen

Zwischenverpflegung

Achte auf einen leichten Rucksack. Zusätzliche Zwischenverpflegung kann auf den Hütten dazugekauft werden.

Frühere Anreise

Wir empfehlen dir, zur Akklimatisation ein oder zwei Tage früher anzureisen und in der Umgebung Zermatt eine bis zwei Wanderungen zu unternehmen. Übernachtungsmöglichkeit beispielsweise im Hotel Mazot (Tel. 027 966 06 06) oder in der Jugendherberge Zermatt (Tel. 027 967 23 20).

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 Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Euro
- 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
- 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

- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)

- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung
- Die Hütten verfügen teilweise über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege

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 30.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- 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
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: 22.04.2025 14:24:58