höhenfieber

Trekking Adelboden - Turin: Zu Fuss über die Alpen

Hochalpine Fernwanderung durch die Kantone Bern und Wallis ins Aostatal und durch den Nationalpark Gran Paradiso bis nach Turin

Eine Alpentraverse von Nord nach Süd, vom Berner Oberland nach Norditalien, mit drei Hotelübernachtungen und gespickt mit Gipfel-, Panorama- und Kulturhighlights: Wir überschreiten den Wildstrubel 3244m und den Col Collon 3069m, erleben eine grandiose Bergwelt im Nationalpark Gran Paradiso und dem oberen Valle dell'Orco. In der Mitte unserer Trekkingtage besuchen wir die historische Altstadt von Aosta und zum Schluss jene von Turin. Hier geniessen wir eine Stadtführung und das italienisch südländische Flair. Ab und an genehmigen wir uns eine Seilbahn-, Taxi- oder Busfahrt, um flache Talsohlen oder ruppige Abstiege zu überbrücken und für die attraktiven Teilstücke genügend Zeit zu haben. Wir nächtigen in gastfreundlichen Berghütten und geniessen an mehreren Abenden den Komfort im Hotel.

1. Tag Anreise nach Adelboden. Die Lämmerenhütte erreichen wir von der Engstligenalp aus über den Chindbettipass und die Rote Totz Lücke.
2. Tag Überschreitung des Wildstrubel 3244m, Traverse der Plaine Morte und mit der Seilbahn nach Crans Montana. Taxitransfer ins Val d'Hérens nach Arolla.
3. Tag Überquerung des Alpenhauptkamms über den Glacier d'Arolla und Col de Collon zur Nacamulihütte.

4. Tag Abstieg ins Valpelline zum Lac de Place Moulin und nach Bionaz. Bustransfer und Stadtbummel in Aosta.
5. Tag Durchquerung des Gran Paradiso Nationalpark mit Blick auf den höchsten Italiener. Abstieg vom Colle del Nivolet ins Valle dell'Orco. Übernachtung in traditionellem Rifugio.
6. Tag Finale Etappe zum Colle della Crocetta mit Gipfelbesteigung der Cima della Crocetta. Schöner Abstieg ins Val Grande nach Pialpetta. Taxitransfer nach Turin. Übernachtung im Hotel.
7. Tag Deutschsprachige Stadtführung in Turin. Heimreise am Nachmittag. Mit dem Zug via Milano in 4.5 Stunden zurück nach Zürich.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich benötige keine Erfahrung im Hochgebirge und keine alpintechnischen Vorkenntnisse. Ich habe Bergwandererfahrung im Bereich T3 gemäss SAC-Wanderskala (rot-weisse Wanderwege).

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Auch für die Gletscheretappe über den Wildstrubel benötigen Sie keine Erfahrung im Steigeisengehen und in der Seilhandhabung. Der Bergführer erklärt ihnen, wie die Ausrüstung einzusetzen ist. Wichtig ist, dass Sie über Bergwandererfahrung und die Kondition für Wanderungen bis 7h Gehzeit verfügen.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer oder Bergführer in Ausbildung (ab 8 Teilnehmer ein zusätzlicher Bergführer für die Tage 1+2)
- 3 Nächte in Hütten im Mehrbettzimmer
- 3 Nächte im Hotel im Doppelzimmer mit DU/WC im Zimmer oder auf Etage
- 6x Halbpension, Tourentee
- Gletscherausrüstung
- alle Transferkosten Tag 2-6
- Stadtführung in Turin am Tag 7
- 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 Adelboden. Von unserem Treffpunkt gelangen wir mit der Bergbahn Engstligenalp zu unserem Startpunkt auf 1962m. Wir lassen die flache Hochebene hinter uns und steigen auf gutem Wanderweg zum Chindbettipass 2623m auf. Von hier queren wir ins entlegene hintere Tälli und gelangen über Geröll und die letzten Reste des Tälligletschers zur Rote Totz Lücke 2803m. Von hier leitet uns aussichtsreich der Wanderweg über den Lämmerengrat zur Lämmerenhütte 2502m. In der schön renovierten SAC Berghütte geniessen wir die erste Übernachtung im Gebirge.

Aufstieg 950Hm, Abstieg 500Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

2. Tag

Nach dem Frühstück brechen wir bei Tagesanbruch zu unserer Wildstrubelüberschreitung auf. Zunächst über einen guten Weg, dann über Wegspuren gelangen wir zur Gletscherzunge des Wildstrubelgletschers. Über diesen gewinnen wir weiter an Höhe und steigen dem Westgipfel des Wildstrubel 3244m entgegen. Von den drei Gipfeln des Wildstrubel ist dieser der Höchste. Einmal oben angekommen breitet sich vor unseren Augen ein überwältigendes Panorama aus. Die gesamten Walliser Alpen mit dem westlich anschliessenden Mt. Blanc Gebiet scheinen zum Greifen nahe. Eine Wegspur führt im Zick-Zack durch die Westflanke hinunter zur Plaine Morte. Das eindrückliche Gletscherplateau überqueren wir von Ost nach West. Ein kurzer Gegenanstieg führt uns auf die Pointe de la Plaine Morte 2927m. Von hier schweben wir mit der Bergbahn nach Crans Montana runter und wechseln mit dem Taxi die Seite des Rhonetals. In Arolla nächtigen wir komfortabel im Hotel.

Aufstieg 1050Hm, Abstieg 650Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

3. Tag

Heute wollen wir den Alpenhauptkamm überqueren. Dem Val d'Arolla folgend gelangen wir an den Fusse des mächtigen Mont Collon. Diesen umrunden wir und folgen auf unserem Wege schönen Gletschervorfeldern mit meandrierenden Flüssen und dem weitgehend schuttbedeckten Glacier d'Arolla. Unser höchster obligater Punkt heute ist der Col de Collon 3068m. Hier betreten wir um die Mittagszeit rum italienischen Boden. Bei genügend Zeitreserven und Kälteresistenz besteht die Möglichkeit im südlich gelegenen Bergsee zu baden. Vom Col de Collon ist es ein kurzer Abstieg, bis wir das Rifugio Nacamuli 2830m erreichen.

Aufstieg 1200Hm, Abstieg 400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

4. Tag

Nach zwei langen Etappen gehen wir es heute genüsslicher an. Von der Hütte steigen wir ins Valpelline zum tiefblauen Lac de Place Moulin ab. Bei Place Moulin lassen wir uns vom Taxibus abholen und fahren nach Aosta. Uns bleibt nun der Nachmittag, um die Altstadt mit ihren antiken römischen Festungsanlagen und der bekannten Porta Praetoria zu besichtigen. Ein feiner Espresso und ein gutes Gelati lassen uns ganz in Italien ankommen. Wir übernachten in einem zentrumsnahen Hotel.

Abstieg 970Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3Std.

5. Tag

Mit dem Taxi gelangen wir ins Valsavarenche und hinein in den Nationalpark Gran Paradiso. Das Massiv ist das einzige über 4000m, das ganz auf italienischem Gebiet steht. Damit ist der Gran Paradiso 4061m der höchste Berg, der ganzen Fusses in Italien steht. Von unserem Startpunkt in Le Pont 1951m folgen wir einem gewundenen Pfad hinauf zur Plan du Nivolet. Auf der Talseite gegenüber thront der stolze Gipfel des Gran Paradiso. Ein wunderschöner klarer Fluss schlängelt sich in Mäandern durch die Ebene aus feuchten Wiesen. Ihr folgend gelangen wir nach einigen Kilometern zu den Laghi del Nivolet. Eine Reihe von klaren Bergseen laden die kaltwasserfesten unter uns zu einem erfrischenden Bad ein. Das Rifugio Savoia 2532m bietet gute Gelegenheit für eine Verschnaufpause in wunderschöner Natur. Nun sind es noch wenige Meter zum Colle del Nivolet 2615m. Dieser hohe Pass verbindet das Aostatal mit dem Piemont. Mit Blick auf die Seenlandschaft des Lago Agnes, Lago Serrù und Lago di Ceresole wandern wir in leichtem auf und ab hoch über dem Valle dell'Orco an zahlreichen kleinen Alpen vorbei. Schliesslich steigen wir in den Talboden ab und übernachten in einem der schönen traditionellen Rifugios.

Aufstieg 750Hm, Abstieg 1100Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

6. Tag

Unsere finale Etappe startet mit einer genüsslichen Morgenwanderung entlang des Lago di Ceresole. Wir verlassen den Talboden und folgen dem 365-Tagesetappen langen Fernwanderweg Sentiero Italia hinauf zum Colle della Crocetta 2640m. Kürzere steile Abschnitte wechseln sich mit kleinen Plateaus ab. Nach gut fünf Stunden erreichen wir den Übergang mit herrlichem Blick hinunter aufs obere Valle dell'Orco, umrahmt von den Gipfeln des Gran Paradiso. Für die Unermüdlichen bietet sich ein kurzer Abstecher auf die Cima della Crocetta 2831m, um das volle 360° Panorama geniessen zu können. Der Abstieg ins Val Grande ist nochmal recht lang, folgt jedoch einem guten Weg und schönem offenen Gelände. Von Rivotti 1500m aus gelangen wir in 1.30 Std. gemütlich mit Taxis nach Turin. Hier wollen wir den gemeinsamen Abend geniessen.

Aufstieg 1000Hm, Abstieg 1150 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

7. Tag

Den Vormittag nutzen wir um die historische und geschichtsträchtige Stadt Turin besser kennenzulernen. Die erste Hauptstadt des vereinigten Italiens hat viel zu erzählen. Ein deutschsprachiger Guide wird uns drei Stunden durch die lebhaften Gassen begleiten und aus seinem Wissensschatz bereichern. Am Nachmittag gelangen wir komfortabel mit nur einem Umstieg in rund 4.5 Stunden zurück in die Schweiz.

Gehzeit ohne Pausen ca. 2 Std.

Anforderungen

Wir wandern auf markierten Bergwanderwegen, hochalpinen Routen und einfachen Gletschern. Sie verfügen über Bergwandererfahrung und Trittsicherheit. Steigeisenerfahrung ist nicht notwendig. Sie erhalten eine kurze Schulung. Die Wanderzeit pro Tag beträgt 4 - 7 Stunden ohne Pausen mit Aufstiegen bis 1200 Höhenmetern pro Tag.

Unterkunft

Lämmerenhütte, Nacamulihütte und Rifugio Guido Muzio, Übernachtung im Lager mit Decken. Das Hotel du Glacier in Arolla und die Hotels in Aosta und Turin bieten einfachen bis gehobenen Standard. Wir übernachten im Doppelzimmer mit Dusche/WC im Zimmer oder auf Etage.

Bei den Touren 75101-75104 übernachten wir im Rifugio Massimo Mila anstatt im Rifugio Guido Muzio.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 10:18 Uhr an der Haltestelle Adelboden, Unter dem Birg. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Gletscherausrüstung

Steigeisen, Gurt und Pickel für die gesamte Gruppe bringt der Bergführer zum Treffpunkt mit und verteilt diese. Am Ende des zweiten Tages sammelt er die Ausrüstung wieder ein und sendet sie zurück ins Depot. Daher sind Sie die restlichen Tage mit entsprechend leichterem Rucksack unterwegs. Wünschen Sie, die eigene Ausrüstung mitzubringen, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

Verlängerung in Turin

Wenn Sie sich im Anschluss an unsere Trekkingtour noch Zeit nehmen können, empfehlen wir Ihnen eine Verlängerung um 1-2 Nächte sehr. Die Stadt mit ihren zahlreichen Museen und Schlössern hat viel zu bieten und zu erleben.

Verschiedenes

Zwischenverpflegung kann unterwegs am 2. und 4. Tag im Supermarkt nachgekauft werden. Achten Sie auf einen leichten Rucksack.

Reiseliteratur-Tipp

Für schöne Wanderungen rund um den Startort Adelboden empfehlen wir den Rother Wanderführer »Bener Oberland West«.

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.

Ausrüstung

Bekleidung

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

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Regenhülle für Rucksack
- 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
- Kleiner Regenschirm/Knirps
- Heftpflaster und Compeed

Technische Ausrüstung

- hohe Wander- oder Bergschuhe (über die Knöchel reichend) mit fester Sohle

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)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung

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

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie 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: 19.04.2025 19:59:05