



## Skitouren Haute Maurienne-Vanoise

### Skidurchquerung mit originalem Savoir vivre" "

So schön kann französischer Schnee sein: Zwischen den bekannten Skigebieten Méribel und Val d'Isère verbirgt sich ein wahres Skitourenparadies im Parc national de la Vanoise. In einer spektakulären Runde ziehen wir unsere Spuren durch die geschützte und daher ursprünglich gebliebene Landschaft. Die Berghütten, mit sympathisch französischem Flair bewirtet, bieten uns den willkommenen Komfort, der genau zu dieser Unternehmung passt. Lokale Vielfalt plus gemeinschaftliche Anfahrt – das sorgt für eine stimmige Ökobilanz.

- 1. Tag** Anreise nach Bessans und Aufstieg zum Refuge D'Avérole (2210m).
- 2. Tag** Tolle Gipfeltour zur Pointe Marie (3313m) mit schöner Abfahrt zur Hütte zurück.
- 3. Tag** Grossartige Überquerung des Albaron (3637m) nach La Buffaz. Transfer nach Aussois und Übernachtung.
- 4. Tag** Mit Hilfe der Bergbahnen über den Col de Labby (3328 m) zum Refuge de l'Arpont (2309m).
- 5. Tag** Grandiose Traverse des Dôme de Chasseforêt (3586 m) und Col du Dart (3153m) zum Refuge du Col de la Vanoise (2517m).
- 6. Tag** Abschlusstour über den Col de la Casse (3096m) und Abfahrt nach Le Laisonnay d'en Bas. Heimreise am Nachmittag ab Modane.

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 3: Ich bin regelmässig auf Skitouren und mag etwas sportlichere Touren im Schwierigkeitsgrad WS (wenig schwierig) bis ZS (ziemlich schwierig) im Gelände um 35° Steilheit. Ich beherrsche die Spitzkehre. Ich bin ein sicherer Tiefschneefahrer in allen Schneearten und die Abfahrt ist für mich ein wichtiger Bestandteil der Skitour.

**Kondition:** Stufe 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, Radfahren. Ich bewältige 5 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1400 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

**Schlüsselstelle:**

Mehrere Passagen zwischen 35° und 40° Steilheit erfordern eine sichere Skitechnik im Aufstieg und in der Abfahrt. Der Gipfelanstieg zum Albaron führt über einen luftigen Grat.

## Leistungen inbegriffen

- 4 Nächte im Lager
- 1 Nacht im DZ
- 5x 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

# Reiseprogramm

## Vorgesehener Tourenablauf

### 1. Tag

Wir reisen gemeinsam bis Bessans an. Hier lassen wir unser Fahrzeug zurück und steigen durch das herrliche Tal von Averole zum Réfuge d'Avérole (2210m) auf. Dieses liegt sehr romantisch auf einem Vorsprung und bietet einen super Komfort mit Schwedenofen, Bier vom Fass und warmen Croissants zum Frühstück!

**Aufstieg 420 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 1.5 Std.**

### 2. Tag

Durch gestuftes Gelände führt die Spur sehr abwechslungsreich nach Norden zur Pointe Marie (3313m) empor. Dieser Aussichtspunkt liegt genau auf dem Grenzkamm zu Italien. Südlich von uns schliesst das Val Sousa an, das bereits zum Piemont gehört. Eine herrliche Abfahrt im Bereich der Aufstiegs spur bringt uns zur gastlichen Unterkunft zurück.

**Aufstieg 1100 Hm, Abfahrt 1100Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.**

### 3. Tag

Mit dem Albaron (3637m) steht heute eine ausserordentlich schöne Tour auf dem Programm. Dieser Berg bietet kleine «Challenges», deren Überwindung Spass bereitet. Abwechslungsreich schlängelt sich die Spur über die Westflanke empor. Im obersten Teil betreten wir den Glacier du Fond und die letzten Meter kraxeln wir, gesichert am Seil des Bergführers, auf die Gipfelplattform empor. Der Blick reicht vom Monte Rosa Massiv über den Mont Blanc bis zu den Ausläufern der Seealpen. Danach reihen wir Schwung für Schwung aneinander hinab nach La Buffaz. Dort wo der Schnee endet, beginnt unsere Fahrt nach Aussois. Wir übernachten in diesem sympathischen Bergdorf in einem einfachen Hotel.

**Aufstieg 1400 Hm, Abfahrt bis zu 2500 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.**

### 4. Tag

Heute wechseln wir in den Nationalpark de la Vanoise. Mit den Liftanlagen gelangen wir mühelos nach Fournache (2750m) und steigen durch angenehmes Gelände zum Col de Labby (3328 m). Dieser Übergang eröffnet uns mit einer ersten Abfahrt den Weiterweg. Nach einem kurzen Aufstieg fahren wir ideal geneigte Hänge zum Réfuge de l'Arpont (2309m) ab. Dies ist eine Unterkunft der Nationalparkverwaltung im Stil einer Bergerie mit urchigem Ambiente und sehr angenehmer Bewirtung (täglich selbst gebackenes Brot).

**Aufstieg 1000Hm, Abfahrt 1250Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.**

### 5. Tag

Das eigentliche Filetstück der Route durch die Vanoise liegt heute auf unserem Tourenteller. Die grandiose Traverse des Dôme de Chasseforêt (3586 m) und Col du Dart (3153m) zum Réfuge Col de la Vanoise (2517m) führt auf grosser Höhe durch anhaltend vergletschertes Gelände. Vom Col du Dart aus präsentiert sich zudem die Grande Casse (3855m), der prominenteste Gipfel der Region, von seiner besten Seite. Herrliche Abfahrten mit einer Gegensteigung führen zur schön gelegenen Unterkunft.

**Aufstieg 1400 Hm, Abfahrt 1200 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.**

### 6. Tag

Auch am letzten Tag steht uns ein Höhepunkt bevor. Die Abschlusstour über den Col de la Casse (3096m) bietet noch einmal alles, was ein Tourenfahrerherz begehrt: Hochalpines Ambiente, überraschende Ausblicke und eine Riesenabfahrt über den Glacier de l'Epena bis nach Le Laisonnay d'en Bas (1626 m). Hier ist das Abenteuer noch nicht ganz zu Ende: Wir lassen uns kurz nach Brides-les-Bains fahren und durchqueren mit Hilfe der Bergbahnen eines der grössten Skigebiete der Welt („Les Trois Valles“). Die Heimreise zurück in die Schweiz erfolgt am Nachmittag ab Modane um ca. 14 Uhr.

**Aufstieg 600 Hm, Abfahrt ca. 4000 Hm. Gehzeit ohne Pausen ca. 2 Stunden.**

## Unterkunft

Die Unterkünfte sind mit den SAC Hütten vergleichbar. Réfuge d'Avérole, Réfuge de l'Arpont, Réfuge du Col de la Vanoise. Wir übernachten im Lager mit Decken. In Aussois übernachten wir im Chambre d'Hotes.

### **Treffpunkt**

Unser Bergführer erwartet dich um 08:00 Uhr beim Kurzparking in Bern am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Lage Kurzparking: Von der Bahn kommend im Untergeschoss zur Halle mit Anzeigetafel und SBB Treffpunkt. Benütze den Lift hinter dem SBB Info Point (bei der Mc Clean Toilette) bis «Vorfahrt».

### **Anreise/Bahn билет**

Anreise nach Bern und zurück. Die Anreise nach Modane ist mit den ÖV sehr aufwändig. Aus diesem Grund reisen wir, je nach Anzahl Teilnehmer, mit Fahrgemeinschaften oder mit einem Mietbus.

### **Zusatzkosten**

Die Kosten für die Reise nach Modane und zurück betragen je nach Anzahl Teilnehmer CHF 150.- bis CHF 200.-. Zusätzlich fallen Kosten für Taxitransfers und Liftanlagen am 4. und 6. Tag von ca. 100 Euro an.

### **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.

## Reisen ohne Flug

### Reisen mit Höhenfieber - fern vom Alltag und doch nicht allzuweit weg

Hat dich das Fernweh gepackt? Wir kennen das. Und gleichzeitig möchten wir dich motivieren, dich zu fragen, was genau die Sehnsucht in dir weckt. Muss ich in die Ferne reisen oder gibt es Alternativen in Auto-, Bus- oder Bahnreichweite? Distanz vom Alltag schaffen durch ein Erlebnis – nicht durch Flugmeilen. Höhenfieber hat sich umgeschaut und erstaunliche Reiseziele in unseren Nachbarländern entdeckt.

Für dich veranstalten wir Heimspiele der besonderen Art – rund um die schönsten Schnee- und Trekkingziele des Alpenbogens. Denn zwischen Wien und Nizza reihen sich versteckte Skitourenperlen und Trekkingtouren zu einer Kette spannender Alpinabenteuer. Persönlich von Höhenfieber geprüft und für lohnend befunden. Jedes dieser ausgewählten Alpentäler besitzt seinen eigenen Charakter. Vor unserer Haustür finden wir wahre Schätze, die wir nur heben müssen. Und zwar nachhaltig. Ohne Flugkilometer. In der Schweiz, Österreich, Frankreich und Italien.

#### Das verbindet unsere handverlesenen Reisen:

- Kurze Distanzen, langer Genuss. Ohne grossen Anlauf direkt ins Bergvergnügen.
- Kleine Gruppen, grosses Erlebnis. Begegnungen zum Mitnehmen.
- Lokale Vielfalt. Mit viel Insiderwissen vom Höhenfieber-Bergführer.
- Reisen mit gutem Gewissen und vernünftiger Ökobilanz – mit gemeinsamer Anreise ohne Flugzeug, dafür gern mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Kleinbus. Das schont das Klima und wir sind flexibel.
- Ein Prozent von unserem Umsatz fliesst in Klimaschutzprojekte von myclimate und in die Sensibilisierung der Bevölkerung durch POW Protect Our Winters.

# Ausrüstung

## Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

## Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Separates Gepäckstück (für Hotelaufenthalt)
- Sonnenbrille und Skibrille
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Euro
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Etwas Bargeld für Getränke
- Heftpflaster und Compeed

## Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Steigeisen mit Antistoll
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

## 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 macht Freude! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen.

## 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)

- LVS, CHF 55.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Pickel, CHF 35.00
- Steigeisen, CHF 50.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm), CHF 35.00

## 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: 01.04.2025 00:38:00