



Skitouren 3x4000 Monte Rosa

4000er-Runde mit Breithorn und Co.

Breithorn, Vincentpyramide, Ludwigshöhe: Drei 4000er in drei Tagen im Monte Rosa Massiv, dazu viel Abfahrt bei wenig Aufstieg. Die Bergbahnen in Zermatt und im Val de Gressoney ermöglichen uns dieses verlängerte Wochenende der Superlative. Ein Muss für alle abfahrtsorientierten Skitourengeher.

- 1. Tag** Treffpunkt in Zermatt. Aufstieg vom Klein Matterhorn zum Breithorn 4164m und Abfahrt zum Rifugio Ferraro (2072m).
- 2. Tag** Dank Liftunterstützung bequemer Wechsel ins Val de Gressoney und Aufstieg zum Rifugio Gnifetti (3625m).
- 3. Tag** Aufstieg zur Vincentpyramide 4215m und zur Ludwigshöhe 4342m. Grandiose Abfahrt über den Grenzgletscher zurück nach Zermatt.

Anforderungen

Technik: Stufe 4: Ich bin routiniert auf Skitouren unterwegs und habe mein Tourenbuch bereits mit einigen anspruchsvollen Skitouren gefüllt. Auf Skitouren im Schwierigkeitsgrad ZS mit Stellen bis 40° Steilheit fühle ich mich wohl. Bei einem Sturz kann es zu langen Rutschwegen kommen. Deshalb beherrsche ich die Spitzkehre auch an ausgesetzten Stellen. Im Tiefschnee fahre ich sicher in allen Geländearten. Bei Skihochtouren dieser Stufe bringe ich Erfahrung im Umgang mit Steigeisen und Pickel mit, um steile Passagen und Gipfelanstiege zu überwinden.

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:

Die täglichen Abfahrten sind mit 2000-3000 Höhenmetern sehr lang. Zudem bewegen wir uns in Höhen von über 4000m.ü.M. Sehr sicheres und effizientes Skifahren (teilweise angeseilt!) und eine gute Kondition sind unerlässlich. Die Gipfelanstiege erfolgen mit Steigeisen und Pickel. Skihochtourenenerfahrung ist zwingend.

Leistungen inbegriffen

- 2 Nächte im Mehrbettzimmer
- 2x 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

Unser Bergführer erwartet Sie in Zermatt am Bahnhof. Die Seilbahn zum Klein Matterhorn befördert uns in Windeseile auf 3817m Höhe. Hier beginnt der kurze Aufstieg zum Breithorn (4164m). Von hier oben haben wir einen packenden Ausblick auf die bevorstehende Rundtour. Je nach Verhältnissen wählen wir die Abfahrt durch das Vallone di Verra zum Rifugio Ferraro (2072m) oder das Tal von Courthoud via St. Jacques zu unserer Unterkunft.

Aufstieg 600Hm, Abfahrt 2300Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2.5 Std.

2. Tag

Wiederum mit Liftunterstützung gelangen wir bequem über den Colle Bettaforca ins Val de Gressoney und weiter zur Punta Indren (ca. 3200m). Natürlich nutzen wir die Tageskarte optimal aus und lassen uns die eine oder andere Variantenabfahrt in diesem bekannten Freeride-Gebiet nicht entgehen, bevor wir zum Rifugio Gnifetti (3625m) aufsteigen.

Aufstieg 500Hm, Abfahrt 2000-3000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 2 Std.

3. Tag

Heute starten wir früh zur Königsetappe dieser Tourentage. Über den Lysgletscher steigen wir zur Vincentpyramide (4215m) auf. Nach einer kurzen Abfahrt kleben wir die Felle erneut auf und steigen zur Ludwigshöhe (4342m) hoch. Es folgt eine ewige Abfahrt vor imposanter Kulisse zwischen Lyskamm und Dufourspitze über den Grenz- und Gornergletscher bis nach Furi (1832) oder Zermatt (1646m), je nach Schneelage. Heimreise ab Zermatt am Nachmittag.

Aufstieg 900Hm, Abfahrt 2850Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

Unterkunft

Wir übernachten im Rifugio Ferraro und im Rifugio Gnifetti CAI im Mehrbettzimmer.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:14 Uhr in Zermatt am Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Zermatt und wieder zurück.

Hinweis Kondition und Akklimation

Trotz der vergleichsweise kurzen Aufstiege verlangt diese Tour aufgrund der Höhe über 4000m.ü.M neben einer soliden Skitechnik eine gute Kondition. Wir empfehlen Ihnen nach Möglichkeit, bereits am Vortag anzureisen und einen Skitag in Zermatt zu geniessen, um sich etwas an die Höhe zu gewöhnen.

Zusatzkosten

Für die Fahrt zum Klein Matterhorn ist mit Zusatzkosten von ca. CHF 50.00 (mit Halbtaxabo Schweiz) zu rechnen. Die Tageskarte im Skigebiet Monte Rosa kostet ca. 50 EUR.

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 www.bergundtal.ch/Member unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

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)
- Sonnenbrille und Skibrille
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Euro
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Etwas Bargeld für Getränke
- Taschenmesser

Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Steigeisen mit Antistoll
- Pickel
- Lawinenschüttelgerät (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

- 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.
- Wir zeigen Ihnen im Internet wie es geht: [bergundtal.ch/packvideo](https://www.bergundtal.ch/packvideo)

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: [bergundtal.ch/mietmaterial](https://www.bergundtal.ch/mietmaterial)

- LVS, CHF 35.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Pickel, CHF 20.00
- Steigeisen, CHF 30.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm), CHF 20.00

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25

E-Mail: info@bergundtal.ch

Homepage: <https://www.bergundtal.ch/>

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

09:00–12:00 Uhr

13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: <https://www.bergundtal.ch/AGB>

Druckdatum: 20.05.2024 20:55:39