



Wallis Hochtourenwoche

4000er um Zermatt auf der Spaghettirunde

Der weltbekannte Schweizer Ort Zermatt bildet den Ausgangspunkt für eine außergewöhnliche Hochtourenwoche, die immer wieder atemberaubende Ausblicke auf das Matterhorn bietet. Konditionsstarke Bergsteiger können in einer Woche bis zu 11 klettertechnisch nicht allzu schwierige 4000er in den Walliser Alpen besteigen. Übernachtet wird auf gemütlichen Hütten, darunter befindet sich auch die neu erbaute Monte Rosa Hütte (2.883 m) mit ihrer modernen, energieeffizienten Bauweise.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden. Eine vorherige Akklimatisierung wird empfohlen. Die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit beträgt ca. 350 Höhenmeter pro Stunde.

Technik

Du verfügst über sehr gute Hochtourenenerfahrung. Der Umgang mit Steigeisen und Pickel sowie die Frontalzackentechnik sind dir bekannt. Du meisterst längere, exponierte Kletterstellen im III. Schwierigkeitsgrad oder darüber und steile Firn- und Eishänge mit Neigungen über 40 Grad. Wiederholte Sicherungen sowie gelegentliche Standplatzsicherungen sind erforderlich. Viele Spalten und kleinere Bergschründe erhöhen die Anforderungen. Diese Touren setzen ausgezeichnete Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und umfassende Erfahrung im alpinen Gelände voraus.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Routenbesprechung - Ausrüstungskontrolle - [Hotel Bergfreund](#)

Anreise, Routenbesprechung und Ausrüstungskontrolle.

Tag 2: Kl. Matterhorn - Breithorn - (Pollux) - [Rifugio Guide Val d'Ayas](#)

Auffahrt mit der Bahn auf das Kleine Matterhorn. Von hier aus besteigen wir unseren ersten Gipfel, das Breithorn. Je nach Bedingungen sowie körperlicher und technischer Voraussetzung der Teilnehmern besteht an diesem Tag auch die Möglichkeit auf den Pollux zu gehen. Abstieg zum Rifugio Guide Val d'Ayas, wo wir übernachten werden.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 3: Castor - [Rif. Quintino Sella](#)

Aufstieg in Richtung Castor - über die Schnee- und Eisflanke bis hin zum Gipfel, (4228m). Abstieg zum Felikjoch von wo aus die Möglichkeit besteht zusätzlich auf den Westgipfel des Liskamm, (4.479m) aufzusteigen. Über den Felikgletscher erreichen wir unsere heutige Unterkunft, das Rifugio Quintino-Sella (3.585 m).

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 650m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 4: Passo del Naso - Schwarzhorn - Balmenhorn - Vincent Pyramide - [Gnifetti Hütte](#)

Vom Rifugio Quintino-Sella steigen wir über den Passo del Naso (4.150 m) und weiter in leichterem Abstieg zum Grenzgletscher. Von hier steigen wir auf zum Gipfel des Schwarzhorn (4.321) und anschließend auf das Balmenhorn (4.167 m). Unser nächster 4-Tausender ist die bekannte Vincent Pyramide (4.215m). Hinunter über den Grenzgletscher gelangen wir nach der heutigen Tagesetappe zum Rifugio Gnifetti (3647 m). Sollten es die Verhältnisse nicht zulassen und wir nicht über den Passo del Naso (4.150 m) gehen können, wählen wir eine andere Route zum Rifugio Gnifetti.

Höhenunterschied: bergauf 1200m | bergab 1150m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Ludwigshöhe - Parrotspitze - Signalkuppe - [Neue Monte Rosa Hütte](#)

Vier weitere Viertausender erwarten uns heute. Wir beginnen mit der Überschreitung der Ludwigshöhe (4.341 m). Weiter führt uns unsere Route zur Parrot Spitze (4.432 m). Der Abstieg, welcher nach einem weiteren Aufstieg zur Signalkuppe auf 4.554 m Höhe folgt, führt uns über den Grenzgletscher bis zur Neuen Monte

Rosa Hütte, unsere heutige Unterkunft für die Nacht.

Höhenunterschied: bergauf 1150m | bergab 1900m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 6: Roter Boden - Zermatt - Heimreise

Heute erreichen wir zum Abschluß über den Gorner Gletscher die Station „Roter Boden“ (2.815 m) Mit der Zahnradbahn Gornergrat fahren wir hinunter nach Zermatt. Ankunft ca. gegen 13 Uhr. Rückreise oder individueller Verlängerungsaufenthalt in Zermatt.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 450m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

Ausrüstung

- | | |
|--|--|
|  Rucksack mit Regenhülle 30L - 40L |  Steigeisenfester Bergschuh |
|  Steigeisen* (Schuhgröße bitte mitteilen) |  Teleskop- oder Faltstöcke |
|  Biwaksack |  Steinschlaghelm* |
|  Sitzgurt* |  Sicherheitskarabiner* |
|  Pickel* |  Funktionssocken |
|  Funktionelle Unterwäsche |  Funktionelle Berghose lang |
|  leichte Hüttenhose |  Funktionsshirt langärmelig |
|  Funktionsshirt kurzärmelig |  Wärmende Jacke |
|  Regenschutz |  Mütze/Stirnband |
|  leicht gefütterte Handschuhe |  Sonnenschutz |
|  Trinkflasche |  Energieriegel/Nüsse |
|  Gamaschen (optional) |  Hüttenschuhe |
|  kleiner Kulturbeutel |  kleines Handtuch und Waschlappen |
|  Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile) |  Ausweis/Bargeld |
|  Stirnlampe |  Powerbank (optional) |
|  Ohropax (optional) |  Blasenpflaster & Tape |

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst du deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
Reservierung der Unterkünfte
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

3 Personen
max. 3

3-ER GRUPPE

Die Tour ist grundsätzlich mit 3 Personen möglich, sofern die Bedingungen und die lokalen Gegebenheiten dies zulassen. Ansonsten ist eine Durchführung mit max. 2 Personen erforderlich.

WEITERE TERMINE

auf Anfrage

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

4 x Ü/HP Hütte (ca. 80,00 € - 100,00 € pro Nacht)
1 x Ü/HP Hotel (ca. 80,00 - 90,00 CHF pro Nacht)
Seilbahnfahrten
Transfers
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

MÖGLICHER AUFPREIS

595,00 € p. P. in Kleingruppe bei 2 Teilnehmern

DAUER

6 Tage von Montag - Samstag

TREFFPUNKT

17:00 Uhr im Gasthof Bergfreund / Herbruggen

RÜCKKEHR

am letzten Tag ca. 13:00 Uhr

PARKEN

am Hotel und in direkter Umgebung für 10 CHF pro Tag

EINREISE UND VISUM

Für die Einreise in die Schweiz und Italien benötigst du einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Für die Einreise aus der EU gibt es keine Visapflicht. Weitere Infos findest du beim Auswärtigen Amt Schweiz und Italien.

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet



Preise und Termine



1.545,00 € pro Person bei 3 Teilnehmern



S89-26-1

22.06.2026 - 27.06.2026



S89-26-3

20.07.2026 - 25.07.2026



S89-26-2

06.07.2026 - 11.07.2026



S89-26-4

03.08.2026 - 08.08.2026

Kartenmaterial

Swisstopo 1:25 000 Nr. 2515

IGC 1:25 000 Nr. 109

Unterbringung

Wir reservieren in der Hütte, wenn möglich im Mehrbettzimmer, ansonsten sind wir im Lager untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschkabine.

Allgemein

Anreise

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist sowohl mit dem PKW als auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut und einfach zu erreichen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

PKW:

Anreise über Chur (Schweiz) auf der Autobahn (Mautpflicht) in Richtung Realp, Ausfahrt Oberalppass. Über den Furkapass nach Obergoms und weiter nach Visp. Dort abbiegen Richtung Zermatt bis Herbriggen.

Parken:

Das Hotel bietet für die Anreise kostenfreie Parkplätze. Danach kann auf den umliegenden öffentlichen Parkplätzen für ca. 10,00 CHF pro Tag geparkt werden.

Bahn und Bus:

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Gute Zugverbindung in der Schweiz mit der Regionalbahn von Zürich über Bern bis Thun. Durch den Zuggtunnel nach Visp und weiter nach Herbriggen.

Infos unter: www.oebb.at und www.sbb.ch

Flugzeug:

Die nächstgelegenen Flughäfen sind Sion oder Zürich. Von beiden Flughäfen bestehen gute Bahn- und Busverbindungen nach Herbriggen.

Bei vorzeitiger Anreise:

Schweiz Tourismus
Toedistrasse 7
8027 Zürich
Schweiz

info@myswitzerland.com

Telefon: 00800 100 200 29 (gratis)

Fax: 00800 100 200 31 (gratis)

Hier gelangst du zu den Hotels: <http://www.myswitzerland.com/de-at/unterkunft/hotel.html>

Wichtiger Hinweis:

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Guter Rat ist nicht teuer!

Antworten auf häufig gestellte Fragen!

* Wir empfehlen eine vorherige **Akklimatisation**.

* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

* Die **beste Zeit** für eine Hochtour ist zwischen Ende Juni und Anfang August (je nach Region und Tour unterschiedlich). Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen auch neben den Gletschern mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit Schneefall** möglich.

* Bevor du eine Hochtour machst, empfehlen wir dringend unseren **Hochtourenkurs für Einsteiger** oder eine unserer **leichteren Hochtouren** zum Reinschnuppern. Dabei wirst du praxisnah auf deine erste Hochtour vorbereitet. Leider müssen unsere Guides immer wieder feststellen, dass sich manch einer zu viel zumutet und zu wenig Grundkenntnisse vorhanden sind.

* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

* In der **Ausrüstungsliste** findest du alles, was du für deine Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Bergschuhe verwenden. Der **Schaft der Schuhe** muss **über die Knöchel gehen** und sollte die **Kategorie C** aufweisen. Da ihr auf eurer Tour Steigeisen benötigt, sollte der Schuh mindestens **bedingt Steigeisenfest** sein. Wichtig sind zudem ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für eine Hochtour geeignet. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

* Wir sind in den **Hütten im Lager** oder in **Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. im **Gasthof im Doppel-** oder auch **Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

* In den Unterkünften werden wir reichhaltig (**Halbpension**) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs gibt es oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder du kannst dir ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

* **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür solltest du eigenständig vorsorgen.

Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <https://bergschule.at/services/reiseversicherung>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandsrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1000 Höhenmetern mit Gehzeiten zwischen 5 und 7 Stunden. Eine vorherige Akklimatisierung wird empfohlen. Die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit beträgt ca. 250 Höhenmeter pro Stunde.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Eine vorherige Akklimatisierung wird empfohlen. Die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit beträgt ca. 300 Höhenmeter pro Stunde.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden. Eine vorherige Akklimatisierung wird empfohlen. Die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit beträgt ca. 350 Höhenmeter pro Stunde.

Technik



Ideal für Einsteiger ohne Hochtourenenerfahrung, die alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad sicher meistern. Es erwartet dich leichtes Gelände wie Geröll, Blockgrate und einfache Firnhänge. Aufgrund der Spaltensturzgefahr wird auf flachen Gletschern am langen Seil gegangen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich.



Du verfügst bereits über Hochtourenenerfahrung und der Umgang mit Pickel und Steigeisen bereitet dir keine Schwierigkeiten. Steilere Firn- oder Felspassagen sowie Kletterstellen bis zum II. Schwierigkeitsgrad sind für dich problemlos zu bewältigen. Du bewegst dich sicher auf Gletschern, Schneefeldern und Geröll mit Neigungen bis zu 40 Grad und gehst routiniert am langen oder kurzen Seil aufgrund von Absturz- und Spaltengefahr.



Du verfügst über sehr gute Hochtourenenerfahrung. Der Umgang mit Steigeisen und Pickel sowie die Frontalzackentechnik sind dir bekannt. Du meisterst längere, exponierte Kletterstellen im III. Schwierigkeitsgrad oder darüber und steile Firn- und Eishänge mit Neigungen über 40 Grad. Wiederholte Sicherungen sowie gelegentliche Standplatzsicherungen sind erforderlich. Viele Spalten und kleinere Bergschründe erhöhen die Anforderungen. Diese Touren setzen ausgezeichnete Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und umfassende Erfahrung im alpinen Gelände voraus.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen
und seitlich anheben



5x Liegestütz
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

