höhenfieber
berge. unter uns.



# Grundkurs Bergsteigen 4000er im Wallis

**Zwei leichte 4000er mit Ausbildung in Firn und Eis zwischen Zermatt und Saas Fee**

**Dieser Hochtourenkurs richtet sich an alle, die mit der Ausbildung umgehend in einer Seilschaft hohe Gipfel besteigen möchten. Die Umgebung von Zermatt und Saas Fee ist dazu wie geschaffen. Die geübten Techniken wenden wir auf den Touren zum Breithorn 4164m und zum Allalinhorn 4027m gleich in der Praxis an. Wir empfehlen diesen Hochtouren Kurs auch als Vorbereitung fürs Höhenbergsteigen.**

**Kursinhalt** Pickel- und Steigeisentechnik, Knoten, Seilhandhabung, Anseilen in der Seilschaft, Selbstrettungstechniken, Tourenplanung, Routenwahl und Wetterkunde.

**Kursziel** Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs sehr gut darauf vorbereitet, an einfachen bis mittelschwierigen geführten Hochtouren der Technik «Stufe 2» teilzunehmen.

**1. Tag** Anreise nach Zermatt. Fahrt mit den Bahnen zum Trockenen Steg und kurze Wanderung zur Gandegghütte 3029m. Grundausbildung in Seiltechnik und Selbstrettung.

**2. Tag** Eisausbildung auf dem unteren Theodulgletscher mit Steigeisen, Pickel, Seil und Sicherungsmittel.

**3. Tag** Ausbildungstour zum Breithorn 4164m und Transfer mit den Bergbahnen und dem Postauto nach Saas Fee.

**4. Tag** Anwendungstour zum Allalinhorn 4027m und Heimreise ab Saas Fee.

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 1: Ich habe Bergwandererfahrung und bewege mich trittsicher im unwegsamen Gelände und auf Geröllfeldern. Hochtourenerfahrung mit Steigeisen, Pickel und Seil wird nicht vorausgesetzt.

**Kondition:** Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 7 Stunden Gehzeit und 1200 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

## Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 2 Nächte in Hütte im Lager
- 1 Nacht im Hotel im Mehrbettzimmer
- 3x Halbpension
- Kursunterlagen
- Tourentee

## 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 Zermatt. Wir fahren mit den Bergbahnen zum Trockenen Steg hoch und wandern kurz zur Gandegghütte 3029m. Vor der beeindruckenden Kulisse der Breithornnordwand vermittelt unser Bergführer Seiltechnik, Seilschaftshandling und Selbstrettungstechniken.

**Aufstieg 120Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 0.5 Std.**

### 2. Tag

Im Licht der Morgensonne steigen wir auf einem versteckten Pfad zum unteren Theodulgletscher ab. Vor uns liegt mehr als ein Quadratkilometer Gletscherfläche. Genug Platz für eine fundierte Eisausbildung mit Steigeisen, Pickel, Seil und Sicherungsmittel! Darin enthalten ist eine kleine Ausbildungs-Rundtour und auch eine kleine Übung zum Thema Spaltenrettung.

**Aufstieg 400Hm, Abstieg 400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.**

### 3. Tag

Unsere erste „richtige“ Ausbildungstour führt zum bekannten Zermatter Breithorn 4164m. Wir steigen zuerst kurz zur Station Trockener Steg ab und fahren mit der Bahn zum Klein Matterhorn 3817m. Über das grosse Breithornplateau und die mässig steile Südflanke gelangen wir zum Westgipfel. Ein grandioses 360° Panorama mit mehr als 20 stolzen 4000ern breitet sich vor uns aus. Auf dem gleichen Weg steigen wir zum Klein Matterhorn ab und fahren mit der Seilbahn nach Zermatt. Mit der Eisenbahn und dem Postbus reisen wir nach Saas Fee.

**Aufstieg 450Hm, Abstieg 450Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3 Std.**

### 4. Tag

Zum Abschluss dieser lehrreichen Tage werden wir das Allalinhorn 4027m besteigen. Zuerst komfortabel mit der Bergbahn nach Mittelallalin 3457m und danach mit Pickel, Steigeisen und Seil. Auf dem Weg zum Gipfel wenden wir alle neu gelernten Techniken und Handgriffe an. Oben angekommen winken wiederum zahlreiche 4000er. Sind es mehr als gestern, die wir sehen können? Bestimmt hilft unser Bergführer beim Zählen. Der Abstieg führt uns zurück nach Mittelallalin und mit den Bergbahnen weiter ins Tal. Heimreise am Nachmittag ab Saas-Fee.

**Aufstieg 570Hm, Abstieg 570Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.**

### Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 11:17 Uhr am Bahnhof Zermatt beim Kiosk. Fahrplanwechsel vorbehalten.

### Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Zermatt. Rückreise ab Saas-Fee. Wer mit dem Auto anreist (nicht empfohlen) parkt in Täsch und in Saas Fee (ev. Saas Grund) in den Parkhäusern.

### Zusatznacht in Zermatt

Für eine Zusatznacht in Zermatt empfehlen wir dir das Hotel Sarazena. Informationen findest du unter www.hotel-sarazena.ch

### Zusatzkosten

Für Bergbahnen und den Transfer nach Saas-Fee fallen zusätzliche Transportkosten von ca. CHF 200.- mit Halbtaxabo 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.

# Unterkunft

### 1. + 2. Nacht

## Gandegghütte 3030m

**Berghütte im Wallis bei Zermatt mit Alpenpanoramablick**

Die gemütliche Gandegghütte ist ein perfekter Ausgangspunkt für Wanderer und Bergsteiger. Die Lage in der Nähe des Gletschers und der Bergstation ist optimal. Die Sonnenaufgänge und -untergänge sind einmalig.



### Angebot und Ausstattung

Mehrbettzimmer | Halbpension | Hausschuhe vorhanden | fliessendes Wasser | Handyempfang | kein WLAN

Strom | Barzahlung | Kreditkarten-Zahlung | TWINT-Zahlung

### 3. Nacht

## wellnessHostel4000

**Modernes Hostel in Saas-Fee**

Ideal für Bergsteiger, welche sich etwas mehr Komfort als in einer Berghütte wünschen. Saas-Fee ist der perfekte Ausgangspunkt für Hochtouren und Kletterabenteuer. Der Wellnessbereich Aqua Allalin regeneriert nach einem anstrengenden Tag Körper und Geist. Seit Eröffnung dieser modernen Schweizer Jugendherberge sind wir regelmässig zu Gast.




### Angebot und Ausstattung

Doppelzimmer | Halbpension | Wellness | Sauna | Handyempfang | WLAN

Barzahlung | Kreditkarten-Zahlung

# Ausrüstung

### Bekleidung

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

### Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sonnenbrille (wir empfehlen Kategorie 4)
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Etwas Bargeld für Getränke
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat

### Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe Sind meine Bergschuhe geeignet? https://www.bergundtal.ch/Fit-fuer-den-Sommer
- Steigeisen mit Antistoll (keine Alu-Steigeisen)
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Reepschnüre 5m Länge mit 6mm Durchmesser und 1,5m Länge mit 6mm Durchmesser (um eine Prusik Schlinge zu knüpfen oder eine bereits geknüpfte Prusik-Schlinge)
- Helm
- Verstellbare Trekkingstöcke
- 1x 120cm Bandschlinge, 1x 60cm Bandschlinge
- Falls vorhanden: Rope-Man oder Micro Traxion
- 2 zusätzliche HMS - oder Schraubkarabiner (Insgesamt werden 5 Stück benötigt)
- Falls vorhanden: Eisschraube

### 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.

### Landkarten und Literatur (freiwillig)

- SAC Clubführer Walliser Alpen, LK 1:25'000: Zermatt 1348, Randa 1328, Saas 1329

### 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.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.

### Übernachtung in Hütte/n

- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstücher
- Ohrenpfropfen
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung

### Übernachtung im Hotel

- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Badeanzug

### 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.

- Pickel, CHF 35.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Helm, CHF 30.00
- 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: 08.11.2026 23:47