höhenfieber
berge. unter uns.

Aufbaukurs Bergsteigen 4000er im Wallis

Aufbautraining Bergsteigen mit Schwerpunkt Fels an den 4000ern rund um Saas-Fee und Zermatt

Ideal als Folgekurs nach einem Grundkurs Bergsteigen oder unserer bewährten 4000er Trainingswoche im Wallis. Rund um die Almagellerhütte und am Pizzo di Loranco 3363m finden wir optimales Schulungsgelände vor. Unsere Ausbildungs- und Anwendungstouren führen uns auf die Gipfel von Weissmies 4017m, Alphubel 4206m und Feechopf 3887m. Komfortable SAC-Hütten und das wellnessHostel4000 in Saas-Fee sind unsere erholsamen Stützpunkte.

Anforderungen Du hast in den vergangenen Jahren bereits einen Grundkurs Bergsteigen besucht, anschliessend erste Hochtourenerfahrung gesammelt und möchtest nun auf diesen Kenntnisstand aufbauen.

Kursinhalt Der Fokus dieses Kurses liegt auf den notwendigen Kenntnissen und Fertigkeiten für Hochtouren im felsigen Gelände. Zusätzlich werden wir die Inhalte aus dem Grundkurs Firn und Eis auffrischen und vertiefen. Wir behandeln Themen, wie Sicherungstechniken in Fels und Eis, Seilhandhabung, Planung einer Tour mit Karte und Führer, Beurteilung der Wetter- und Schneeverhältnisse, Routenwahl, sowie Anwendung von Karte und Kompass.

Kursziel Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs gut darauf vorbereitet, an mittelschwierigen geführten Hochtouren der Technik Stufe 3 teilzunehmen, sowie als Seilpartner eines erfahreneren Bergkameraden einfache Hochtouren selbstständig zu unternehmen.

Kurzbeschrieb der Woche

1. Tag Anreise nach Saas-Grund und Aufstieg zur Almagellerhütte SAC (2892m). Felsausbildung rund um die Hütte.

2. Tag Felsausbildung im Klettergarten und gehen am kurzen und halblangen Seil im felsigen Gelände.

3. Tag Ausbildungstour Überschreitung Weissmies 4017m. Aufstieg über den SSE-Grat und Abstieg über die Westnordwest-Flanke nach Hohsaas (3140m). Übernachtung in Saas-Fee.

4. Tag Anwendungstour vom Mittelallalin über den SE-Grat auf den Feechopf 3887m. Ausbildungsinhalte zur Spaltenbergung. Abstieg zur Täschhütte SAC (2701m).

5. Tag Lange Abschlusstour auf den Alphubel 4206m. Abstieg zur Täschalp (2192m) oder zur Längflue (2867m). Heimreise ab Täsch oder Saas-Fee.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe einen Hochtourenkurs besucht oder erste Erfahrungen auf geführten Hochtouren im Schwierigkeitsgrad L (leicht) bis WS (wenig schwierig) gesammelt. Ich habe Erfahrung im Steigeisengehen und bewältige kurze Kletterstellen im Fels.

Kondition: Stufe 4: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Lange Touren mit und bis zu 10 Stunden Gehzeit und Aufstiegen von rund 1500 Höhenmeter pro Tag schaffe ich. Bei einem Tempo von ca. 400 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Die Kletterei am Feechopf ist teilweise etwas ausgesetzt. Schwindelfreiheit ist hier wichtig. Zudem sind die Ausbildungstouren lang und erfordern eine sehr gute Kondition der Teilnehmenden.

Leistungen inbegriffen

- 3 Nächte im Mehrbettzimmer und 1 Nacht im Hotel mit DU/WC
- 4x Halbpension
- 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

An unserem Treffpunkt in Saas-Grund haben wir die Möglichkeit, am 1.-3. Tag nicht benötigtes Gepäck zu deponieren. Mit dem Bus reisen wir nach Saas-Almagell weiter und starten hier den Hüttenzustieg. Von munteren Wasserfällen und tiefen Gumpen begleitet wandern wir ins schöne Almagellertal. Die Almagelleralp bietet sich für eine kurze Stärkungspause an. Wir folgen dem Hüttenweg und erreichen schon bald die Almagellerhütte (2892m). Hier werden wir die Knoten und Techniken fürs Anseilen in der Seilschaft inklusive Seilverkürzung repetieren. Ausserdem steht eine Ausbildungseinheit zum Sichern und Klettern im Toprope auf dem Plan. Hierfür eignet sich der nahe Klettergarten bestens.

Aufstieg 1250 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

2. Tag

Über Geröll und Firnfelder gelangen wir von der Hütte zum Sonnigpass 3142m. Hier beginnen wir mit unserer Ausbildungs- und Klettertour über den Südgrat auf den Pizzo di Loranco 3363m. Hier finden wir ideales Gelände vor, um die nötigen Sicherungsfertigkeiten für Hochtouren und die Verwendung des kurzen Seils zu üben. Am Abend werden wir die Ausbildungstour des nächsten Tages planen.

Aufstieg 470 Hm, Abstieg 470 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std

3. Tag

Im Schein der Stirnlampe trainieren wir unseren Orientierungssinn. Zahlreiche Katzenaugen und Steinmänner sind vorhanden und wollen gefunden werden. Sie leiten uns den Weg zum Zwischenbergenpass (3270m). Hier beginnt der SSE-Grat, der zum Vorgipfel des Weissmies 4017m hinaufführt. Gut gestuftes Gelände wechselt sich mit kurzen steileren Stellen im zweiten bis dritten Schwierigkeitsgrad ab. Wir üben die Routenfindung, die optimale Längenwahl des Partieseils und die zum Gelände passende Sicherungsmethode. Vom Vorgipfel folgen wir dem Firngrat und gelangen zum aussichtsreichen Firngipfel und unserem höchsten Punkt für heute. Der Abstieg nach Hohsaas führt über den steilen Triftgletscher. Meist ist eine gute Spur vorhanden, der wir folgen können. Eine steile Spaltenzone, die sich jedes Jahr anders präsentiert, gilt es zu überwinden. Von der Bergstation Hohsaas (3140m) gelangen wir mühelos mit der Bergbahn nach Saas-Grund (1567m). Wir nehmen unser deponiertes Gepäck in Empfang und gelangen mit dem Postauto nach Saas-Fee (1803m). Im schicken wellnessHostel4000 erholen wir uns und tanken Kraft für zwei weitere Tage im Hochgebirge.

Aufstieg 1200 Hm, Abstieg 1000 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

4. Tag

Mit den Bergbahnen von Saas-Fee gelangen wir zum Mittelallalin (3456m). Von hier folgen wir der guten Spur zum Feejoch (3808m). Am Südostgrat des Feechopfs können wir in schöner Kletterei um den dritten Schwierigkeitsgrad das geübte der vergangenen Tage festigen. Wenn auch kein Viertausender, so ist der Feechopf 3887m dennoch ein wunderschöner Gipfel mit herrlichem Ausblick auf die Walliser Bergschönheiten. Heute auf dem Programm steht ausserdem eine Ausbildungseinheit im Firn. Die Pickelbremse, das Führen am kurzen Seil, das Halten von Stürzen, sowie Verankerungen zum Sichern wollen ausgebildet und trainiert werden. Im Bereich des Alphubeljochs gibt es geeignete Ausbildungsorte. Wir steigen über den Alphubelgletscher und den Chummibodmen zur Täschhütte SAC (2701m) ab. Wer sich den Weg aufmerksam einprägt, wird beim Orientieren am nächsten Tag im Vorteil sein.

Aufstieg 500 Hm, Abstieg 1250 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

5. Tag

Zu unserer Abschlusstour der Woche brechen wir, einmal mehr im Schein der Stirnlampe, zum Alphubel 4206m auf. Zunächst folgen wir den Wegspuren zum Alphubelgletscher. In Gletscherseilschaft geht es weiter zum Alphubeljoch (3772m). Hier entscheiden wir gemeinsam, ob wir den Normalweg über die Ostflanke oder die steilere und direktere Route über den Südostgrat, die sogenannte Eisnase, wählen. Vom grossen Gipfelplateau bestaunen wir die umliegenden Berge und haben besten Blick auf fast alle zurückgelegten Wege der letzten Tage. Je nach den Verhältnissen auf dem Gletscher steigen wir zur Täschalp (2192m) oder zur Längflue (2867m) ab. Fahrt mit dem Taxi nach Täsch und Heimreise ab Täsch oder Fahrt mit der Bergbahn nach Saas-Fee und Heimreise ab Saas-Fee.

Aufstieg 1550 Hm, Abstieg 1350-2050 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 8-9 Std.

Anforderungen Du hast in den vergangenen Jahren bereits einen Grundkurs Bergsteigen besucht, anschliessend erste Hochtourenerfahrung gesammelt und möchtest nun auf diesen Kenntnisstand aufbauen.

Kursinhalt Der Fokus dieses Kurses liegt auf den notwendigen Kenntnissen und Fertigkeiten für Hochtouren im felsigen Gelände. Zusätzlich werden wir die Inhalte aus dem Grundkurs Firn und Eis auffrischen und vertiefen. Wir behandeln Themen, wie Sicherungstechniken in Fels und Eis, Seilhandhabung, Planung einer Tour mit Karte und Führer, Beurteilung der Wetter- und Schneeverhältnisse, Routenwahl, sowie Anwendung von Karte und Kompass.

Kursziel Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs gut darauf vorbereitet, an mittelschwierigen geführten Hochtouren der Technik Stufe 3 teilzunehmen, sowie als Seilpartner eines erfahreneren Bergkameraden einfache Hochtouren selbständig zu unternehmen.

Deine Vorbereitung

Es ist wichtig, dass du dich auf diese Woche vorbereitest. Wir empfehlen dir, spätestens zwei Monate vor Kursbeginn ein regelmässiges Ausdauertraining (2 x 1 Stunde pro Woche). Geeignet sind Joggen, Nordic Walking, Mountain Bike oder ein Fitnesstraining. Ebenfalls Bergwanderungen mit Aufstiegen von rund 1000 Höhenmetern.

Zusätzliche Bekleidung für die Übernachtung Saas-Fee – Depot und Transfer

Für die Tage 1-3 kann Zusatzgepäck im Tourismusbüro Saas-Grund an der Hohsaas Talstation deponiert werden. Kosten pro Gepäckstück ca. CHF 5.- Für die Tage 4-5 kann das Zusatzgepäck in den Schliessfächern des wellnessHostel 4000 in Saas-Fee deponiert werden. Bei Rückreise ab Täsch organisieren wir bei Bedarf gerne einen Transport des Zusatzgepäcks von Saas-Fee nach Stalden. Kosten gesamt CHF 100.- geteilt durch die Anzahl Teilnehmer. So sparen wir uns den Umweg über Saas-Fee.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:48 Uhr in Saas-Grund, Bergbahnen, Bergbahnen. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Saas-Grund und zurück ab Saas-Fee oder Täsch. Dein Ticket für die Hinreise löst du am besten gleich bis Saas-Almagell. Autofahrer können kostenpflichtig an der Hohsaas Talstation parken. Für die Rückreise wäre es je nach Abstiegsvariante am letzten Tag günstiger, das Auto in Visp zu parken und von dort mit den ÖV weiterzureisen. Gebührenpflichtige und Gratis-Parkmöglichkeiten finden sich unter www.parking.ch.

Bemerkung zur Ausrüstung

Der Kurs ist so geplant, dass du mit deinen Bergschuhen kletterst. Du kannst deine Kletterfinken optional mitnehmen. Bitte bedenke aber, dass diese als zusätzliches Gewicht mitgetragen werden müssen.

Zusatzkosten

Für Bergbahnen und Taxitransfers fallen zusätzliche Transportkosten von ca. CHF 85.- an (Basis Halbtax).

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

Almagellerhütte SAC 2894m

SAC-Hütte im Walliser Saastal an der Südseite des Weissmies

Die Almagellerhütte im Walliser Saastal liegt auf der Südseite des Weissmies. Sie ist der perfekte Ausgangspunkt für Hochgebirgs-, Kletter- und Wandertouren sowie Ausflugsziel für Tagesbesucher. Von der Hütte bietet sich ein grossartiger Ausblick auf 9 Walliser Viertausender. Mit Baujahr 1984 ist die Almagellerhütte die jüngste Hütte des SAC.

Angebot und Ausstattung

Mehrbettzimmer | Halbpension | fliessendes Wasser | Strom | Barzahlung | Kreditkarten-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 | Einzelzimmer | Mehrbettzimmer | Halbpension | Wellness | Handyempfang

WLAN | Barzahlung | Kreditkarten-Zahlung

4. Nacht

Täschhütte SAC 2701m

SAC-Hütte im Mattertal, umgeben von Viertausendern

Die Täschhütte ist ab Zermatt oder Saas Fee erreichbar. Umgeben ist die Alpinhütte von der Mischabelgruppe, dem Allalinhorn, Alphubel und Rimpfischhorn. Aus dem Fenster erblickt man Zinalrothorn und Weisshorn sowie die Dufourspitze und weitere Bergriesen der Alpen. Eine attraktive Bergtour führt in rund 6 Stunden von der Täschhütte über den Allalinpass zur bekannten Britanniahütte.

Angebot und Ausstattung

- Mehrbettzimmer
- Halbpension
- Hausschuhe vorhanden
- Duschmöglichkeit
- Barzahlung
- Kreditkarten-Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

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

Diverses

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

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
- Helm
- Hochtouren-Set Aufbaukurse (2 HMS Karabiner, Sicherungs-/Abseilgerät, 1 Set à 3 Expressen, Bandschlingen 60+120 cm, Reepschnüre 6mm 120+400 cm, 1 Eisschraube)
- Falls vorhanden: 1-2 weitere HMS-Karabiner

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.

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- Pickel, CHF 30.00
- Steigeisen, CHF 40.00
- Helm, CHF 25.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 30.00
- Hochtourenset, 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: 15.08.2025 23:47