höhenfieber
berge. unter uns.



5 leichte 4000er im Monte Rosa Massiv

«Spaghetti-Tour light» die sportliche Variante in vier Tagen mit Übernachtung in der Margherita Hütte 4554m

Tauche mit uns in die einmalige Gletscherwelt des Monte Rosa-Massivs ein. Diese Route ist auch unter dem Namen "Spaghetti Tour" auf verschiedenen Varianten bekannt. Für alle die sich selbständig akklimatisieren wollen und bereits etwas Hochtourenerfahrung haben, bieten wir die Spaghetti-Tour light in 4 Tagen an. Über Firn und Eis besteigst du dabei einige sehr schöne Viertausender wie Breithorn und Balmenhorn, unter anderem den vierthöchsten Gipfel der Schweiz: die Signalkuppe 4554m. Ein Erlebnis der Extraklasse bildet die Übernachtung auf der Signalkuppe in der höchst gelegenen Hütte der Alpen - in der Capanna Margherita - mit atemberaubendem Blick auf die Po-Ebene.

1. Tag Früher Treffpunkt in Zermatt. Seilbahnfahrt aufs Klein Matterhorn 3817m und Besteigung des Breithorn 4164m. Abstieg zur Mezzalamahütte 3004m.

2. Tag Über den Passo Superiore della Bettolina 3058m ins Val Gressoney und weiter zum Rifugio Mantova 3401m.

3. Tag Über die Vincentpyramide 4215m und Balmenhorn 4167m gelangen wir zur Ludwigshöhe 4341m und zuletzt auf die Signalkuppe 4554m, auf deren Gipfel die Capanna Margherita steht.

4. Tag Abschlusstour über den Grenzgletscher nach Rotenboden 2815m. Heimreise ab Zermatt.

Deine Vorbereitung und Akklimatisation

- Hast du Hochtourenerfahrung?
- Bist du dir das Gehen mit Steigeisen und in der Seilschaft gewohnt?
- Hast du die Kondition für 1400 Höhenmeter Aufstieg bei einem Tempo von ca. 350Hm pro Stunde?
- Du akklimatisierst dich selbständig vor der Tour?

Kannst du diese vier Fragen mit ja beantworten, dann bist du auf unserer 4-tägigen Variante der Spaghetti-Tour light richtig.

Falls dir etwas Routine fehlt, dann empfehlen wir dir die Spaghetti-Light Tour von unserer Partnerbergschule Berg+Tal mit zusätzlichem Ausbildungstag.

Unsere Tour startet auf 3800 m.ü.M und wir halten uns über längere Zeit oberhalb von 4000 m.ü.M auf. Es ist deshalb sehr wichtig, dass du dich vorgängig selbständig akklimatisierst. Idealerweise gehst du bereits die Tage vor der Tour selbständig Wandern und übernachtest auf einer Höhe zwischen 2000-3000 m.ü.M. Wie wäre es beispielsweise mit Wanderungen ab dem Berghaus Trift oberhalb von Zermatt oder einer Etappe auf dem Europaweg?

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 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Fünf leichte 4000er und eine Übernachtung auf der höchstgelegenen Hütte Europas – das klingt verlockend. Damit diese Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis wird, ist eine ehrliche Selbsteinschätzung Ihrer technischen Fähigkeiten und Kondition entscheidend.

Wir bewegen uns über längere Strecken in der Seilschaft auf Gletschern und queren weglose Block- und Geröllfelder. Trittsicherheit im Geröll und gute Ausdauer sind daher unerlässlich.

Die größte Herausforderung stellt jedoch die Höhe dar: Mit einer Übernachtung auf über 4500 m ü. M. ist eine solide Akklimatisation erforderlich – ebenso wie ausreichend Reserve bei der Ausdauer.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer
- 3 Nächte im Lager
- 3x 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

Treffpunkt in Zermatt am Bahnhof. Mit den Bergbahnen geht es im Nu auf das Klein Matterhorn auf 3817m. Ab hier steigen wir zum Breithorn 4164m auf und geniessen die unglaubliche Aussicht. Für viele ist dies sicher der erste Viertausender. Wir queren über den Gletscher unter dem Pollux durch und steigen nach Süden auf die italienische Seite ab. Bald schon erreichen wir das Rifugio Mezzalama 3004m. Hier tummeln sich am Abend häufig die Steinböcke um die Hütte.

Aufstieg 500Hm, Abstieg 1330Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

2. Tag

Wir beginnen den Tag mit einem Abstieg zur Alpe Véraz 2349m. Nun folgen wir einem Pfad ostwärts, vorbei an einem kleinen Bergsee und erreichen den Passo Superiore della Bettolina 3058m mit tollem Ausblick auf die Monte Rosa von Süden. Vom Colle die Bettaforca 2746m gelangen wir mit den Sesselliften und Seilbahnen ins Val Gressoney und weiter zur Punta Indren 3260m. Nach kurzer Gletscherquerung erreichen wir das Rifugio Mantova 3401m.

Aufstieg 900Hm, Abstieg 1000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

3. Tag

Schon bei Tagesanbruch machen wir uns auf den Weg zum Lysjoch. Vorbei am Rifugio Gnifetti gewinnen wir über schön gestufte Hänge schnell an Höhe und werden schon bald wieder die 4000er Grenze erreichen. Nacheinander werden wir die Gipfel der Vincentpyramide 4215m, des Balmenhorn 4167m, sowie der Ludwigshöhe 4341m besteigen und als Krönung die Capanna Margherita auf der Signalkuppe 4554m erreichen. Der Ausblick am Abend auf die Lichter von Varese und Milano ist schlichtweg gigantisch.

Aufstieg 1450Hm, Abstieg 300Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

4. Tag

Früh morgens steigen wir abwärts über den riesigen Grenzgletscher, vorbei an der eisgepanzerten Nordwand des Lyskamms zur Monte-Rosa-Hütte. Nach einem labenden Schluck steigen wir zum Gornergletscher ab und packen die letzten Meter zum Rotenboden hoch. Die Gornergrat Bahn wird uns müde Helden mit angemessenem Komfort nach Zermatt zurückbringen.

Aufstieg 350Hm, Abstieg 2050Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 08:17 Uhr am Bahnhof in Zermatt beim Kiosk. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Zermatt retour. Autofahrer parken ihr Fahrzeug in Täsch im Parkhaus.

Zusatzkosten

Für die Bergbahnen muss mit Zusatzkosten von ca. CHF 100.00 mit Halbtaxabo / ca. 200.00 ohne Halbtaxabo und ca. Euro 70.00 gerechnet werden. Bitte ebenfalls Euros für Konsumationen in den Hütten mitnehmen

Zwischenverpflegung

Achte auf einen leichten Rucksack. Zusätzliche Zwischenverpflegung kann auf den Hütten dazugekauft werden.

Frühere Anreise

Übernachtungsmöglichkeit beispielsweise im Hotel Bahnhof Zermatt (Tel. 027 967 24 0606) oder in der Jugendherberge Zermatt (Tel. 027 967 23 20).

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. Nacht

Rifugio Mezzalama CAI 3006m

Italienische Hütte auf der Südseite des Zermatter Breithorns

Die kleine Berghütte des Italienischen Alpenclubs unweit des Rifugio Guide della Val d'Ayas bietet gerade mal Platz für 25 Personen. Die Hütte liegt im Monte Rosa Gebiet und ist für uns ein idealer Stützpunkt auf der Spaghettitour Light.



Angebot und Ausstattung

Mehrbettzimmer | Halbpension | Hausschuhe vorhanden | Handyempfang | Strom | Barzahlung | Währung: EURO

2. Nacht

Rifugio Città di Mantova 3498m

Italienische Hütte im Aostatal auf der Südseite des Monte Rosa

Das Rifugio Città di Mantova ist die leicht erreichbare und komfortable Unterkunft auf der Monte Rosa Südseite. Die moderne Berghütte ist Ausgangspunkt für die Besteigung zahlreicher Viertausender.



Angebot und Ausstattung

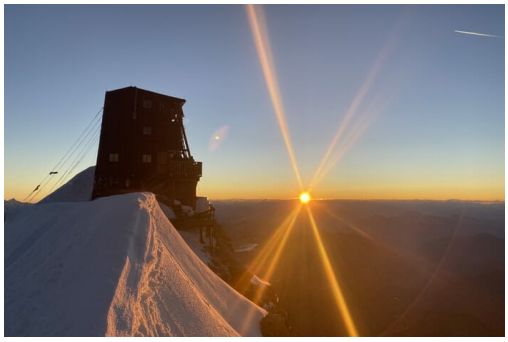
Mehrbettzimmer | Halbpension | Duschmöglichkeit | Handyempfang | WLAN | Strom | Barzahlung | Währung: EURO | Kreditkarten-Zahlung

3. Nacht

Capanna Margherita CAI 4554m

Hütte auf der Signalkuppe im Monte Rosa auf der Grenze Italien-Schweiz

Die Capanna Regina Margherita CAI ist die spektakulärste und höchst gelegene Hütte der Alpen. Die Hütte wurde 1893 in Anwesenheit von Margherita von Savoyen, der Königin von Italien, eröffnet. Das gesamte Baumaterial musste zu Fuss hochgetragen werden, womöglich mit Hilfe von Maultieren.



Angebot und Ausstattung

Mehrbettzimmer

Halbpension

Hausschuhe vorhanden

Handyempfang

WLAN

Strom

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
- Bargeld in Euro
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Identitätskarte/Personalausweis
- 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
- Verstellbare Trekkingstöcke

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.
- 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

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
- 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: 31.10.2026 23:50