höhenfieber
berge. unter uns.

Skitouren am Gran Paradiso

Stimmungsvolle Skihochtouren mit Westalpen-Ambiente

“Dolce vita" mit viel Italo-Flair im Aostatal: Zwischen Wallis, Savoyen und Piemont entdecken wir eine besonders charaktervolle Alpenregion im Schatten berühmter Viertausender. Rund um den Gran Paradiso locken selten schöne Skitouren – getoppt vom "paradiesisch"-kulinarischen Menüplan der italienischen Hütten: reiche Belohnung für tägliche Ausflüge in die eindrucksvolle Gletscherwelt der hochalpinen Westalpen.

Wir ziehen unsere Spuren durch eines der schönsten Westalpen-Gebiete, in der zweiten Wochenhälfte sogar im westlichen, wenig bekannten Teil des Naturparks Gran Paradiso. Neben einmaligen Skirouten und gutem Essen ist die Region rund um den berühmten Viertausender als Eldorado der Steinböcke bekannt: Hier gelang es, die letzten Exemplare vor dem Aussterben zu retten und später alpenweit anzusiedeln.

1. Tag Anreise nach Rhêmes-Notre-Dame, Aufstieg zur Benevolo-Hütte (2285m).
2. Tag Tour zur Punta Calabre (3445m).
3. Tag Überschreitung Becca della Traversière (3337m), Abfahrt Bezzi-Hütte (2284m).
4. Tag Tour zum Truc Blanc (3405m).
5. Tag Tour zur Becca di Giasson (3215m), Abfahrt nach Valgrisenche.

Anforderungen

Technik: Stufe 3: Ich bin regelmässig auf Skitouren und mag etwas sportlichere Touren im Schwierigkeitsgrad WS (wenig schwierig) bis ZS (ziemlich schwierig) im Gelände um 35° Steilheit. Ich beherrsche die Spitzkehre. Ich bin ein sicherer Tiefschneefahrer in allen Schneearten und die Abfahrt ist für mich ein wichtiger Bestandteil der Skitour.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, Radfahren. Ich bewältige 4 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1200 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Der Aufstieg zur Becca della Traversière ist steil und erfordert sicheres Gehen auf Harscheisen. Die Gipfelanstiege erfolgen teilweise mit Steigeisen.

Leistungen inbegriffen

- 4 Nächte im Lager
- 4x Halbpension
- Tourentee

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- Liftfahrten in den Skigebieten
- zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

Reiseprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag

Wir treffen uns am Bahnhof von Martigny. Per Taxibus fahren wir durch den Strassentunnel des Grossen Sankt Bernhard nach Aosta und weiter nach Rhêmes-Notre-Dame. Von dort steigen wir auf abwechslungsreicher Route durch den oberen Teil des Val di Rhêmes zur Benevolo-Hütte (2285m) auf.

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

2. Tag

Wir starten mit der lohnenden Tour zur Punta Calabre (3445m) in die Woche, ein erstklassiger Aussichtspunkt. Von hier überblicken wir einen großen Teil des Tourengebietes und dazu im Süden das französische Val d'Isère. Die Abfahrt über den Sotze-Gletscher ist dank ihrer Nordlage meist pulvrig.

Aufstieg 1160Hm, Abfahrt 1160Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

3. Tag

Beim Wechsel zur nächsten Hütte überschreiten wir heute die großartige Becca della Traversière (3337m). Dazu steigen wir recht direkt über den Goletta-Gletscher auf und bald ist das Ziel erreicht. Zur Bezzihütte (2284m) fahren wir durch das weite Becken des Gliaretta-Gletschers ab: Hier haben wir freie Bahn, um weite Bögen durch unverspurten Schnee zu ziehen.

Aufstieg 1050Hm, Abfahrt 1050Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

4. Tag

Der Truc Blanc (3405m) ist ein sehr interessanter, hoch über der Hütte gelegener Aussichtsgipfel und dabei relativ einfach zu erreichen. Ebenso genial erweist sich danach die Abfahrt über die meist aufgefirnten Westhänge.

Aufstieg 1120Hm, Abfahrt 1120Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

5. Tag

Die Abschlusstour führt uns ein Stück zurück ins Tal. Von der Becca di Giasson (3215m) wählen wir die direkte, lange Abfahrt zum Lago di Beauregard. Ein letztes Mal ziehen wir unsere Spuren und Schwünge im unvergleichlichen Westalpen-Ambiente, bevor wir uns auf den Heimweg machen.

Aufstieg 930Hm, Abfahrt 1400Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

Skihochtour

Diese Tour führt über Gletscher durch hochalpines Gelände. Eine gute Skitechnik und sicheres Aufsteigen und Abfahren, auch in steilerem Gelände ist notwendig. Wir empfehlen Skihochtouren nicht als Saison-Einstieg oder direkt nach einem Skitouren-Grundkurs.

Unterkunft

Die Benevolo- und die Bezzihütte gelten als gemütliche Unterkünfte. Herzliche Hüttenwirte und die italienische Küche machen den Aufenthalt zu einem echten Genuss. Wir übernachten in Mehrbettzimmern mit Decken. Beide Hütten verfügen über fliessend kaltes Wasser. Auf der Benevolo Hütte gibt es Münzduschen.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:42 Uhr in Martignyam Bahnhof. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Martigny und wieder zurück.

Zusatzkosten

Taxitransport von Aosta nach Rhêmes-Notre-Dame und ab Valgrisenche wieder zurück. Je nach Anzahl Gäste 50-80 Euro pro Person.

Wusstest du schon, dass ....

der Nationalpark Gran Paradiso 1922 als erster Italiens eingerichtet wurde? Er liegt in den Regionen Aostatal und Piemont und nimmt 70.318 Hektar ein. Seine Mitte dominiert der 4061 Meter hohe Gran Paradiso, ein veritabler Viertausender und wer seine Spitze erreicht, wird sich für immer an die Statue der weissen Madonna – statt Gipfelkreuz – erinnern. Für eine bestimmte Spezies ist der Nationalpark Gran Paradiso tatsächlich so etwas wie ein Paradies: Es ist der Steinbock. Obwohl die Zahl der heimischen Population zuletzt etwas zurückging, ist der imposante Kletterer noch immer ein stolzes Sinnbild dieser steinigen Region. Rund um das Rifugio Vittorio Emanuele ist Capra Ibex Ibex häufig anzutreffen, auch in Nähe der Benevolo-Hütte (CAI, 2285m) zeigt er sich gern. Der historische Bau ist Etappenziel unserer Skitourenwoche. Die einfache Schutzhütte mit Anbau vermittelt mit ihren rustikalen Natursteinmauern typisches Westalpenflair. Hüttenwirt Mathieu Vallet, ein Turiner Bergführer, tischt zusammen mit seiner Frau beste Gerichte der Valdostaner Küche auf – deftig, gehaltvolll und lecker: Zum Beispiel Zuppa Valpelenentze mit Fontina-Käse, Zuppa Benevolo, Polenta liscia oder Polenta concia con Cervo – ein Polenta-Käse-Auflauf mit Fontina und Wildgulasch. Danach muss ein Stamperl „Genépy des Alpes“ her, ein aromatischer Kräuterlikör, gebraut aus dem Gletscherkraut Artemisia Glacialis. Niemand sollte das Aostatal verlassen, ohne ein Mal den berühmten Genépy probiert zu haben!

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.

Reisen ohne Flug

Reisen mit Höhenfieber - fern vom Alltag und doch nicht allzuweit weg

Hat dich das Fernweh gepackt? Wir kennen das. Und gleichzeitig möchten wir dich motivieren, dich zu fragen, was genau die Sehnsucht in dir weckt. Muss ich in die Ferne reisen oder gibt es Alternativen in Auto-, Bus- oder Bahnreichweite? Distanz vom Alltag schaffen durch ein Erlebnis – nicht durch Flugmeilen. Höhenfieber hat sich umgeschaut und erstaunliche Reiseziele in unseren Nachbarländern entdeckt.

Für dich veranstalten wir Heimspiele der besonderen Art – rund um die schönsten Schnee- und Trekkingziele des Alpenbogens. Denn zwischen Wien und Nizza reihen sich versteckte Skitourenperlen und Trekkingtouren zu einer Kette spannender Alpinabenteuer. Persönlich von Höhenfieber geprüft und für lohnend befunden. Jedes dieser ausgewählten Alpentäler besitzt seinen eigenen Charakter. Vor unserer Haustür finden wir wahre Schätze, die wir nur heben müssen. Und zwar nachhaltig. Ohne Flugkilometer. In der Schweiz, Österreich, Frankreich und Italien.

Das verbindet unsere handverlesenen Reisen:

- Kurze Distanzen, langer Genuss. Ohne grossen Anlauf direkt ins Bergvergnügen.
- Kleine Gruppen, grosses Erlebnis. Begegnungen zum Mitnehmen.
- Lokale Vielfalt. Mit viel Insiderwissen vom Höhenfieber-Bergführer.
- Reisen mit gutem Gewissen und vernünftiger Ökobilanz – mit gemeinsamer Anreise ohne Flugzeug, dafür gern mit öffentlichen Verkerhrsmitteln oder Kleinbus. Das schont das Klima und wir sind flexibel.
- Ein Prozent von unserem Umsatz fliesst in Klimaschutzprojekte von myclimate und in die Sensibilisierung der Bevölkerung durch POW Protect Our Winters.

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

- Sonnenbrille und Skibrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Euro
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Etwas Bargeld für Getränke
- Heftpflaster und Compeed
- Rucksack mit Hüftgurt (25-35l)

Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Lawinenverschüttetensuchgerät (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

- 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

Packtipps

- Light macht Freude! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen.

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- LVS, CHF 45.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm), 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: 17.07.2025 00:04