




IM HÖHENRAUSCH

Kälte, Eis und Schnee statt Sonne, See und grüner Wiesen. Warum steigt man im Hochsommer freiwillig in frostige Höhen? Weil die Berge und das Abenteuer rufen. Und hat man erstmal ein paar Dreitausender in der Tasche, will man immer mehr. Bis die magische 4000-Meter-Marke geknackt ist. Der Rausch allerdings nimmt auch dann noch kein Ende.

Text: Astrid Därr



Fast geschafft: Nach dem steilen Anstieg über die »Eisnase« ist der Alphubel zum Greifen nahe.



D

ie Sonne steigt hinter den zackigen Kämmen am Horizont auf und taucht die weite Gletscherlandschaft in warmes rötlisches Licht. Statt auf die Fußstapfen im Lichtkegel der Stirnlampe fällt der Blick auf einmal auf grüne Wiesen und Wälder im Tal und die Silhouette weißer Gipfel darüber. Langsam kehrt die Wärme in die Finger zurück. Die Sonnenstrahlen vertreiben die letzte Müdigkeit nach dem frühen Aufbruch in der Dunkelheit.

Hochtouren – also Bergtouren im (meist) vergletscherten Hochgebirge – haben einen ganz besonderen Reiz. Wer einmal damit anfängt, wird süchtig. Für den Sonnenaufgang am Berg, die Herausforderung der Wegfindung durch ein Labyrinth aus Spalten auf einem zerklüfteten Gletscher, die Spannung beim Überschreiten eines luftigen Grats, den Nervenkitzel beim Felsklettern mit Steigeisen und für die Euphorie auf dem Gipfel nimmt man gerne kurze Nächte, morgendliche Kälte und große Anstrengungen in der dünnen Höhenluft in Kauf.

Wer selbständig Hochtouren unternehmen möchte, sollte sich darauf aber gut vorbereiten. Ideal ist die Teilnahme an einem Gletscherkurs bei einer Bergschule oder beim Alpenverein. Dafür sollte man eine gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Erfahrung mit eigenen Bergtouren mitbringen. Bei einem (meist etwa viertägigen) Kurs in kleiner Gruppe lernt man den Umgang mit Pickel und Steigeisen, das Gehen in der Seilschaft, Spaltenbergungstechniken und erfährt viel über alpine Gefahren, Wetterkunde, Tourenplanung und Orientierung. Außerdem



erklimmt man gemeinsam Gipfel über der 3000-Meter-Marke.

Stetig nach oben

Nach den ersten Erfolgserlebnissen werden die Ziele schnell höher gesetzt – wie fühlt sich wohl die Besteigung eines Viertausenders an? Was muss ich können und welche Ausrüstung brauche ich? »Bevor es auf den ersten Viertausender geht, sollte man erst einmal ein solides Pensum an Hochtourenenerfahrung im 3000er-Bereich gesammelt haben. Man sollte das Handwerkzeug für die Tourenplanung und -durchführung gelernt haben und nicht nur dem GPS-Track hinterherlaufen und ins nächste Loch fallen«, sagt der staatlich

geprüfte Berg- und Skiführer Jörn Heller, der seit 25 Jahren weltweit unterwegs ist.

Sein erster Viertausender war gleich der höchste der Alpen, der Mont Blanc (4810 m). Sein Vater nahm ihn im Alter von 16 Jahren auf den Gipfel mit, wo sie zusammen in einer Schneehöhle übernachteten. »Das war nicht nur kalt, sondern auch megacool – ab diesem Zeitpunkt war ich völlig angefixt und es hat sich eine massive Eigendynamik entwickelt«, erzählt er. Es folgten zahllose eigenständige Klettertouren, die Bergführerausbildung und Erstbegehungen in Feuerland mit Extrembergsteiger Robert Jasper, seinem langjährigen Seilpartner. Heller konzipiert Tourenwochen für Neu-



Abstieg mit viel Panorama: Während man den Il Naso hinter sich lässt, bietet sich ein toller Ausblick auf die benachbarten Gipfel der Monte-Rosa-Kette.

linge so, dass diese sich mit leichteren Gipfeln auf das große Ziel einstellen. Sein Tipp zur Vorbereitung und Akklimatisation: »Auf jeden Fall die Sache langsam angehen! Ich halte es für sehr wichtig, ein paar Tage vorher anzureisen und den beruflichen Stress hinter sich zu lassen. Dann kann man schon einmal Wanderungen unternehmen, so hoch es eben geht. Ich denke, die psychische Akklimatisation ist fast wichtiger als die rein körperliche. Akklimatisieren bedeutet auch Entschleunigung.« Er erlebt immer wieder, dass Bergsteiger die Herausforderungen einer Hochtour unterschätzen. »Generell können ein bisschen Respekt und Demut nicht schaden. Man sollte ak-

zeptieren, dass auch technisch einfache Viertausender große Ziele sind.«

Neben der Ausbildung, Erfahrung und nötigen Demut sollte zudem die Ausrüstung stimmen. Bei gebuchten Hochtouren erhält man von der Bergschule oder dem Bergführer eine detaillierte Ausrüstungsliste. »Auf meiner Liste für Viertausender stehen immer Fausthandschuhe, Gesichtsmaske und Skibrille, weil's oben ruckzuck gefühlte minus 20 Grad haben kann. Das können sich viele Leute im Hochsommer nicht vorstellen und treten stattdessen mit Strickhandschuhen an«, sagt Jörn Heller. Er leert deshalb gerne seinen Rucksack vor den Gästen aus und zeigt, was er selbst ge-

packt hat – so lassen sich unangenehme Erfahrungen mit der Kälte vermeiden.

Die besten Touren für Einsteiger

In den Ostalpen ist nur ein einziger Berg höher als 4000 Meter – der Piz Bernina. Für weitere 4000er muss man in die Schweiz, nach Italien oder Frankreich. 41 der 82 4000er der Alpen zählen zu den Walliser Alpen. Auf den folgenden Seiten stellen wir sechs lohnende Einsteiger-Gipfel sowie die Spaghettirunde im Wallis vor. Wer lieber ohne Hochtourenausrüstung hoch hinaus möchte, blättert weiter auf Seite 30. Dort geht es um das Üssers Barrhorn. ▷

BREITHORN (4164 m)

In guter Gesellschaft

Mal schnell auf einen Viertausender steigen und gleich zurück ins Tal, um durch Zermatts Gassen zu flanieren und ein Eis zu schlecken? Das Breithorn macht's möglich. Oder besser gesagt die Bergbahn »Matterhorn Glacier Paradise«, die im Sommer Skirennfahrer, Bergsteiger und Touristen aus aller Welt zur höchstgelegenen Bergstation Europas in 3883 Meter Höhe aufs Klein Matterhorn schweben lässt. Der stark vergletscherte Breithorn-Kamm erstreckt sich auf mehr als zwei Kilometer Länge vom östlichsten Gipfel Schwarzfluh (Roccia Nera) bis zum Westgipfel, der als leichtester Viertausender der Alpen gilt. Über das Breithorn verläuft die

Grenze zwischen dem Wallis und der autonomen Region Aosta. Weniger als 400 Höhenmeter und etwa zwei Stunden Gehzeit sind es bis zum höchsten Punkt. Allein ist man hier praktisch nie: Auf der breiten Spur schlängeln sich gut und weniger gut ausgerüstete Bergsteiger mit und ohne Seil, mit Bergführer oder ganz allein – trotz der Spaltensturzgefahr. »Breithoru-Liit« (Breithorn-Leute) nennen die Zermatter Bergführer unerfahrene Gäste, die sie guten Gewissens auf diesen Gipfel führen. Doch das Breithorn ist besser als sein Ruf: Trotz des Andrangs bietet es ein hochalpines Erlebnis mit grandioser Gipfelschau.



Der Anstieg zum Westgipfel des Breithorn beginnt gemütlich.

2

ALPHUBEL (4206 m)

Mal harmlos, mal wild

Je nach Perspektive erscheint der Gipfel im Mischabel-Massiv mal harmlos und mal wild: Flach und unscheinbar wirkt er von Zermatt im Süden, über Saas-Fee erhebt er sich dagegen wie ein mächtiges, vergletschertes Trapez. »Hubel« bedeutet Hügel im Alemannischen, was gerade für die 700 Meter steil abfallende Westseite mit zwei schwierigen Graten reichlich untertrieben ist. Der Alphubel gehört zwar zu den leichteren Viertausendern in der Region, doch den Gipfel müssen sich Bergsteiger schon verdienen. Für die technisch einfache, aber konditionell anspruchsvolle Hochtour von der Täschalp (2205 m) im Mattertal muss man zwei Tage einplanen: Am Gipfeltag stehen 1500 Höhenmeter und etwa neun Stunden Gehzeit auf dem Programm. Noch vor Sonnenaufgang marschiert man durch Geröllfelder hinauf zum Alphubelsee (3300 m), von wo die Seilschaft über den Alphubelgletscher weiter aufsteigt. Am Alphubeljoch (3772 m) angekommen, belohnt der spektakuläre Sonnenaufgang über dem Matterhorn für alle Mühen. Vom Gipfel schaut man schließlich herab auf die vielen Alpinisten, die von der Metro-Alpin-Station Mittelallalin (3456 m) aufs benachbarte Allalinhorn steigen. Von Mittelallalin und dem Berggasthaus Längfluh – beide mit Bahnanschluss nach Saas-Fee – ist auch eine etwas kürzere Besteigung des Alphubel möglich.



Direkt hinter dem Alphubel ragt das Allalinhorn in die Höhe.

3

ALLALINHORN (4027 m)

Viel besucht

Ähnlich wie das Breithorn gilt auch das Allalinhorn als einer der leichtesten und meistbestiegenen Viertausender der Alpen. Ob als Vorbereitungstour und zur Akklimatisation für höhere Berge oder als eigenständiges Gipfelziel: Der nur etwa zweieinhalbstündige Normalweg von der Metro-Alpin-Station Mittelallalin (3456 m) über die Westflanke erfordert nicht allzu viel Kondition und ist auch nicht allzu steil. Etwas anspruchsvoller, dafür aber deutlich einsamer wird es auf der landschaftlich grandiosen Route von der Metro-Alpin-Mittelstation (3200 m) oder der Britanniahütte (3030 m) über den Hohlaubgletscher und Hohlaubgrat zum Gipfel. Am felsigen Grat sind absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit gefragt (kurze Kletterpassagen im II. Grad). Beim kurzen Abstieg über die Normalroute zur Station Mittelallalin im Skigebiet reiht man sich dann wieder in die Scharen ein. Die breite Randkluft des Feegletschers überbrückt eine massive Holzleiter, über die man gemütlich rauf- bzw. runterklettert ohne zusätzlich absichern zu müssen.



Vom felsigen Feechopf blickt man auf den Normalanstieg des Allalinhorn.

4

LAGGINHORN (4010 m)

Fast ohne Eis

Eine Hochtour ohne Eis? Klingt ein bisschen langweilig. Da könnte man ja gleich wandern gehen ... Doch das Lagginhorn hat mehr zu bieten, als man auf den ersten Blick annimmt. Die Bergbahn von Saas Grund schwebt über liebliche Lärchenwälder, mit Blick hinunter auf die Weissmies-Hütte am Rande der Seitenmoräne, zur Station Hohsaas weit über der Baumgrenze. Der rote Gneis kontrastiert mit grünen Moos- und gelben Grasmatten. Von der Station geht es etwa eine Stunde lang durch ocker, silbern und golden glitzerndes Blockwerk bis zur kurzen Passage über den Lagginhorn-Gletscher. Nur eine halbe Stunde lang haben die Steigeisen Kontakt mit Gletschereis. Spalten sind unter der Firnauflage nicht zu erkennen, dennoch empfiehlt sich das Gehen in der Seilschaft. Weiter steigt man abwechslungsreich, gelegentlich mit leichter Kletterei (bis II), durch das felsige, häufig ausgesetzte Gelände. Weiter geht es ab etwa 3800 Metern immer steiler (bis 40°) bis zum Gipfelkreuz. Die Steigeisen geben sicheren Halt im gemischten Gelände auf Schnee und Fels. Ein bizarrer Belag aus Eiskristallen verwandelt die Blocklandschaft in eine märchenhafte Wunderwelt. Schwindelfreiheit, Trittsicherheit, Hochtourenenerfahrung und die entsprechende Ausrüstung sind auch an diesem Viertausender ein Muss.

Felsiges Vergnügen: der Anstieg aufs Lagginhorn



5

WEISSMIES (4017 m)

Séracs statt Moos

Das Weissmies zeigt ein komplett anderes Gesicht als sein felsiger Nachbar, das Lagginhorn. »Mies« steht im Dialekt für Moos – statt weißem Moos bedeckt den Berg aber ein imposanter Gletscherbruch aus Séracs und Spalten. Die beiden Normalwege führen von der Bahnstation Hohsaas oder der Weissmieshütte über den zerklüfteten Triftgletscher, die Nordwestflanke und den Westgrat zum höchsten Punkt. »Das Weissmies gilt immer noch als ein leichter Viertausender, aber der Gletscher hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Die Route ist wesentlich steiler und im unteren Teil wegen der Séracs auch gefährlicher geworden«, erklärt Bergführer Lutz Fleck von Active Dreams in Saas-Fee. Dafür ist bei dieser Tour jede Menge Spannung geboten. Nach einem kurzen Abstieg von Hohsaas geht es gleich aufs Eis und zunächst recht flach über den Triftgletscher. Schon bald erreicht man die kritische Zone unterhalb der mächtigen Séracs, die sich zum Teil bedrohlich nach vorne neigen. An der ersten Steilstufe (ab 3200 m) ist wegen der Eisschlaggefahr ein flottes Tempo angesagt. Es folgt die Querung eines steilen Firnhangs, bei eisigen Bedingungen mit entsprechendem Nervenkitzel. Am »Frühstückplatz« in 3500 Meter Höhe knurrt der Magen, genau richtig für eine Pause, bevor es steil zum Sattel und über den Grat (bis 40°) zum Gipfel geht. Das 360-Grad-Panorama entlohnt für alle Mühen: Berner Alpen mit Finsteraarhorn, Monte-Rosa-Massiv mit Dufourspitze und die Mischabelgruppe mit Dom, Alphubel und Allalinhorn.

Der Gipfelgrat bietet ein grandioses Panorama.



Auf den letzten Metern zum Gipfel ist etwas Kletterei erforderlich.



GRAN PARADISO (4061 m)

Wilde Natur, großes Panorama

Ein Bartgeier kreist über der Hüttenterrasse, an den Hängen pfeifen tagsüber die Murmeltiere, nachts kommen Steinböcke zum Gras, weiter unten stehen Gämsen direkt neben dem breiten Pfad, den einst König Vittorio Emanuele II. im 19. Jahrhundert anlegen ließ – das »große Paradies« trägt seinen Namen zu Recht. Einsamkeit sucht man am höchsten Gipfel der Grajischen Alpen – und ganz Italiens – allerdings vergeblich. In den Sommermonaten herrscht auf den beiden Rifugios Chabod (2750 m) und Emanuele II. (2735 m), von denen man die Besteigung angehen kann, Hochbetrieb. Die meisten Gruppen starten vom rustikalen Rifugio Emanuele II. Noch vor Sonnenaufgang starten die Bergsteiger den Aufstieg, nach einer Stunde ist der felsige Übergang auf den spaltenarmen

Ghiacciaio di Laveciau erreicht, der im Spätsommer im unteren Teil häufig blank liegt. Weiter oben mündet die Route vom Rifugio Emanuele ein. Nach etwa drei Stunden ist der Sattel unterhalb des Gipfelaufbaus erreicht. Der Mont Blanc im Nordwesten erstrahlt im warmen Morgenlicht, im Nordosten erstreckt sich die Monte-Rosa-Kette mitsamt dem Matterhorn. Auf den letzten 100 Höhenmetern zum Gipfel ist Schwindelfreiheit und etwas Kletterkönnen gefragt: Über und um Felsblöcke herum hangelt man sich bis zur strahlend weißen Madonna-Statue, die über die Bergsteiger wacht. Manchmal entsteht ein Stau, wenn unsichere Kletterer an dieser ausgesetzten Passage etwas länger brauchen. Doch die Wartezeit vergeht angesichts des Ausblicks wie im Flug.

SPAGHETTIRUNDE (bis 4563 m)

Elf Viertausender in fünf Tagen

Die »Spaghettirunde« durch das beeindruckende Monte-Rosa-Massiv in den Walliser Alpen verdankt ihren Namen der auf den italienischen Hütten servierten Vorspeise. Bei guten Bedingungen können Bergsteiger elf technisch einfache Viertausender in fünf Tagen erklimmen. Die Gipfelparade auf der Grenzlinie zwischen Italien und der Schweiz thront so eindrucksvoll über Zermatt, dass es Bergbegeisterte kaum freiwillig im Tal hält. Während die Dufourspitze (4634 m) und das Matterhorn (4478 m) sehr routinierten Alpinisten vorbehalten bleiben, lockt die Spa-

ghettirunde mit technisch einfachen Viertausendern, die auch für relativ unerfahrene Hochtouren­gänger in Begleitung eines Bergführers gut zu schaffen sind. In fünf Tourentagen geht es über Gletscher, Grate und Gipfel durch eine weiße Wildnis aus Eis und Schnee, das Panorama reicht vom Matterhorn bis zum Gran Paradiso und Mont Blanc. In den Rifugios auf der italienischen Seite herrscht ausgelassene Stimmung und neben Pasta als Vorspeise gibt es echten Espresso und diverse kulinarische Köstlichkeiten.



Bei der Durchquerung des Monte-Rosa-Massivs bewegt man sich ständig zwischen Italien und der Schweiz.

Der »Matterhorn Glacier Paradise« – die höchstgelegene Seilbahn Europas – katapultiert den Bergführer und seine drei Gäste am ersten Tag der Spaghettirunde vom sommerlichen Zermatt (1608 m) direkt in eisige Höhe am Klein Matterhorn (3860 m). Auf guter Spur im Firn steigt die Seilschaft im langsamen Tempo über das Breithornplateau und die Südwestflanke in zwei Stunden auf den Westgipfel des Breithorn. Den Pollux (4091 m) bekommt man dagegen nicht so leicht geschenkt: eine steile, mit Fixseilen versehene Felspassage im Gipfelbereich erfordert Klettergeschick im III. Grad. Der spektakuläre Ausblick ins Aostatal lässt die Anspannung jedoch schnell verschwinden.

Der zweite Tag beginnt – wie die folgenden Tourentage – noch vor der Dämmerung. Beim Aufstieg über den Verra-Gletscher in Richtung Castor taucht die aufgehende Sonne das Mont-Blanc-Massiv und den Gran Paradiso in goldenes Licht. Bis auf einen kurzen Steilaufschwung bereitet

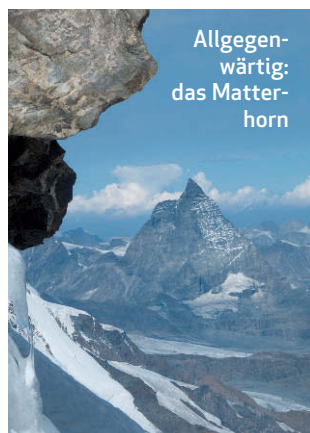
der Castor (4223 m) keine Schwierigkeiten. Im Osten thront die Dufourspitze (4634 m), höchster Gipfel der Schweiz, über ihren Nachbarn. Im Rifugio Quintino Sella steht noch mal Entspannung auf dem Programm, bevor es richtig los geht: Am dritten Tag reihen sich die Bergsteiger in die Ameisenstraße über den Lysgletscher zum Il Naso (4205 m), aufs Balmenhorn (4167 m) und auf die Vincent-Pyramide (4215 m) ein. Einsamkeit darf man auf der Spaghettitour nicht erwarten, angesichts der gigantischen Dimensionen der wilden Gletscherwelt fühlt es sich trotzdem nicht überlaufen an. Nach einer Nacht auf der Mantova Hütte folgen am vierten Tag Corno Nero, Ludwigshöhe, Parrotspitze, Zumsteinspitze und der Aufstieg zur Capanna Margherita (4559 m). Die Nacht auf der Signalkuppe ist der buchstäbliche Höhepunkt der Tour, bevor die Seilschaft über den zerklüfteten Grenzletscher via Monte-Rosa-Hütte zur Gornergratbahn absteigt und in Zermatt auf die Gipfelrolle anstößt.



Gletscher so weit das Auge reicht – auf der Spaghettirunde lernt man eisige Wildnis kennen.

EINZIGARTIGE GIPFELPARADE

Wer sich bereit fühlt, die ersten 4000er in Angriff zu nehmen, ist mit diesen Zielen gut beraten. Unterschätzen darf man auch diese Einsteiger-Berge aber auf keinen Fall.



Allgegenwärtig: das Matterhorn

1 | Breithorn (4164 m)

einfach	🕒 3 ½ Std.
⬆️ 380 Hm	⬆️↗️ 5,5 km

Charakter: Der kurze Normalanstieg gilt als eine der leichtesten Touren auf einen 4000er-Gipfel.

Ausgangs-/Endpunkt: Bergstation »Matterhorn Glacier Paradise« (3883 m), von Zermatt

Route: Matterhorn Glacier Paradise – Breithornplateau – Breithorn Westgipfel – retour

Tourenkarte Heftmitte: 1

2 | Alphubel (4206 m)

einfach	🕒 9 Std.
⬆️ 1500 Hm	⬆️↗️ 6 km

Charakter: Technisch unschwierige Hochtour mit fantastischem Panorama. Erfordert sehr gute Kondition und sicheres Gehen mit Steigeisen (bis 40°).

Ausgangs-/Endpunkt: Täschalp (2205 m) bzw. Täschhütte (2701 m)

Route: Täschhütte – Alphubelgletscher – Alphubeljoch – Alphubel – retour

Tourenkarte Heftmitte: 2

3 | Allalinhorn (4027 m)

mittel	🕒 5 Std.
⬆️ 800 Hm / 560 Hm	⬆️↗️ 6,5 km

Charakter: Via Normalroute einfacher, viel bestiegener 4000er. Die Überschreitung mit Aufstieg über den Hohlhubgrat und Abstieg über die Normalroute erfordert Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Klettern mit Steigeisen (II).

Ausgangspunkt: Saas-Fee (1798 m) bzw. Metro-Alpin-Mittelstation (Stollenfenster, 3200 m)

Endpunkt: Station Mittelallalin (3456 m)

Route: Mittelstation Metro Alpin – Hohlhubgletscher – Allalinhorn – Feejoch – Station Mittelallalin

Tourenkarte Heftmitte: 3

4 | Lagginhorn (4010 m)

einfach	🕒 6 ½ Std.
⬆️ 1060 Hm	⬆️↗️ 11 km

Charakter: Nahezu gletscherfreie Hochtour über felsiges, z. T. ausgesetztes Gelände, mit leichter Blockklettern im II. Schwierigkeitsgrad

Ausgangs-/Endpunkt: Saas Grund bzw. Hohnsaas (3142 m)

Route: Hohnsaas – Westgrat – Lagginhorn – retour

Tourenkarte Heftmitte: 4

5 | Weissmies (4017 m)

mittel	🕒 5 ½ Std.
⬆️ 900 Hm	⬆️↗️ 4 km

Charakter: Die nicht ganz einfa-

che Tour über bis zu 40° steiles, stark vergletschertes Gelände (Spalten und Seracs) erfordert Erfahrung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Zur Belohnung gibt's ein grandioses Gipfelpanorama.

Ausgangs-/Endpunkt: Saas Grund (1559 m) bzw. Bahnstation Hohnsaas (3142 m)

Route: Hohnsaas – Triftgletscher – Westgrat – Weissmies – retour

Tourenkarte Heftmitte: 5

6 | Gran Paradiso (4061 m)

einfach	🕒 8 Std.
⬆️ 1400 Hm	⬆️↗️ 10 km

Charakter: Leichte, stark frequentierte Hochtour, die Ausdauer, Schwindelfreiheit und etwas Kletterkönnen erfordert – auf den letzten 100 Metern vom Grat zum Gipfel sehr ausgesetzte, leichte Felsklettern (UIAA II+).

Ausgangs-/Endpunkt: Parkplatz Alpe Pravigueux (1830 m) bzw. Rifugio Chabod (2750 m) im Valsavarenche

Route: Rifugio Chabod – Laveciau-Gletscher – Gran Paradiso – retour

7 | Klassische Spaghetti-Runde

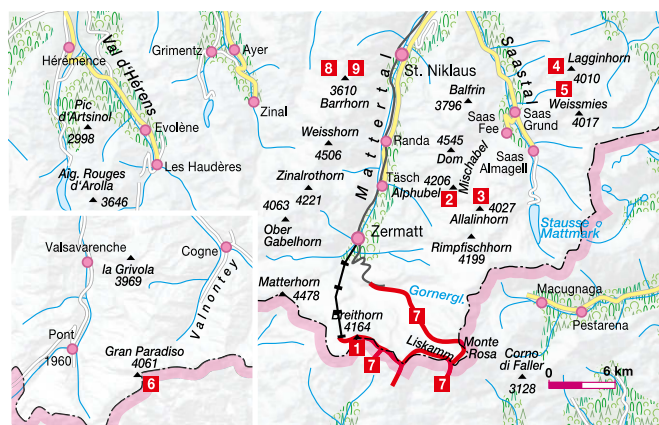
einfach/mittel	🕒 5 Tage
⬆️ 5000 Hm	⬆️↗️ 6000 Hm

Charakter: Eindrucksvolle Hochtourenrunde, auf der an fünf Tagen elf 4000er erklimmen werden können – so die Bedingungen es denn zulassen.

Ausgangspunkt: Bergstation »Matterhorn Glacier Paradise« (3883 m), von Zermatt

Endpunkt: Station Rotenboden der Gornergratbahn (2815 m), nach Zermatt

Route: Bergstation – Breithorn (4164 m) – Pollux (4091 m) – Rifugio Guide d'Ayas (3400 m, **Tag 1**), Rifugio Guide d'Ayas – Castor (4226 m) – Rifugio Quintino Sella (3585 m, **Tag 2**), Rifugio Quintino Sella – Il Naso (4205 m) – Balmenhorn (4167 m) – Vincent-Pyramide (4215 m) – Rifugio Città di Mantova (3400 m, **Tag 3**), Rifugio Città di Mantova – Corno Nero (4215 m) – Ludwigshöhe (4341 m) – Parrotspitze (4436 m) – Signalkuppe/ Capanna Regina Margherita (4456 m, **Tag 4**), Capanna Regina Margherita – Zumsteinspitze (4563 m) – Monte-Rosa-Hütte – Station Rotenboden (2815 m, **Tag 5**)



► WALLISER VIERTAUSENDER

Die autofreien Orte Zermatt und Saas-Fee im Schweizer Kanton Wallis sind die ideale Basis für Hochtouren jeder Schwierigkeit. Um Saas-Fee erheben sich 18 Viertausender, Zermatt ist Ausgangspunkt für 38 Gipfel oberhalb der 4000-Meter-Marke.

WOHIN?

Mit der Bahn von Zürich nach Visp, weiter mit dem Glacier Express nach Zermatt oder mit dem Post-Auto (Bus 511) nach Saas-Fee

WO ANKLOPFEN?

Active Dreams, Bergführerbüro Carlo Burgener, Haus Vispa, Saas-Grund, Tel. 00 41/0 79/3 28 63 64, www.activedreams.ch

Mammut Alpine School,
Tel. 0 83 34/3 62 03 62,
www.mammutalpinesschool.com

WANN?

Ende Juni bis Ende August

SICH ORIENTIEREN

Swisstopo 1:25 000, Blatt 2526
»Saas-Fee«, Blatt 1329 »Saas«,
Blatt 1328, Blatt 1348 »Zermatt«



GUT ZU WISSEN

Das nötige Rüstzeug

Technik: Bei einem Hochtourenkurs lernt man die richtige Gehtechnik mit Steigeisen, den Einsatz des Pickels, Spaltenbergungsmethoden und Taktiken für Touren in der Seilschaft. Mit etwas Routine fühlt man sich etwa bei steilen Abstiegen im Firn oder bei Klettereien mit den Steigeisen sicherer und vermeidet Unfälle.

Kondition: Körperliche Fitness ist für Hochtouren, bei denen man oft vor Sonnenaufgang startet und erst nachmittags wieder an der Hütte ankommt, besonders wichtig. Die Kraft sollte nicht nur bis zum Gipfel reichen, sondern auch für den sicheren Abstieg und für unvorhergesehene Zwischenfälle. Neun Stunden Gehzeit und 1000 Höhenmeter im Aufstieg sollte man gut bewältigen können.

Trittsicherheit: Ausgesetzte Passagen an Graten oder im felsigen Gelände sind bei Hochtouren keine Seltenheit. Um sich an die schwindelerregenden Tiefblicke zu gewöhnen, kann man auf exponierten Wanderwegen oder Klettersteigen schon mal üben.

Akklimatisation: Ab etwa 2500 Meter Höhe muss sich der menschliche Organismus an den niedrigeren Sauerstoffpartialdruck gewöhnen. Eine unzureichende Akklimatisation zeigt sich u. a. in Kurzatmigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Um diese Symptome zu vermeiden, sollte man die Schlafhöhe (bei mehrtägigen Hüttentouren) nicht zu schnell steigern, bewusst langsam gehen und viel trinken. Bevor man den ersten Viertausender in Angriff nimmt, ist es sinnvoll, sich ein paar Tage bei Touren in Höhen um 3000 Meter zu akklimatisieren.

Ausrüstung: Zur obligatorischen Ausstattung gehören neben warmer Kleidung (u. a. Daunen- und Hardshelljacke, Funktionsunterwäsche, Fäustlinge) Steigeisen, Eispickel, Anseilgurt, Eisschraube, Karabiner und Reepschnüre.



MIT BERGHAUS UND BERGSTEIGER ...

... auf den Alphubel

Sie möchten gerne selbst auf einem 4000er stehen? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel: Der *Bergsteiger* verlost gemeinsam mit Berghaus zwei Plätze für eine Hochtour im Wallis. Bergführer Jörn Heller führt die beiden Gewinner auf den Alphubel. Damit Sie in diesem Sommer schon eifrig trainieren können, erhalten Sie bereits jetzt ein Paar Berghaus-Gamaschen. Zur Tour selbst spendiert Berghaus dann noch eine Hardshelljacke sowie ein Fleece.

Termin: 26.–27.06.2020

Leistungen: Übernachtung in der Täschhütte inklusive Halbpension, Bergführer, Hardshelljacke, Fleece und Gamaschen von Berghaus
Wert: 900,- Euro

Wer mitmachen möchte, muss uns nur Folgendes verraten: Warum möchten Sie auf den Alphubel? Teilnehmen können Sie per Postkarte an Redaktion *Bergsteiger*, Postfach 400209, 80702 München oder per E-Mail an redaktion@bergsteiger.de, **Betreff: 4000er**. Einsendeschluss ist der 13.07.2019. Die Gewinner werden ausgelost.



Astrid Därr war bei ihren Touren im Wallis fasziniert von der Weite und Wildnis der Gletscherwelt, die man in den Ostalpen so nicht findet. Für die Recherchen bestieg sie 16 Viertausender innerhalb von zwei Wochen – zum Schluss war sie trotz Akklimatisation kurzatmiger als vorher.