

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Für Frauen: Traumtour im Monte-Rosa-Massiv

SPAGHETTIRUNDE LIGHT – EIN KLASSIKER! (CH/I) | 5 TAGE

Auf dieser Tourenwoche erkundest du das mächtige Monte-Rosa-Massiv, besteigst fünf 4000er, genießt das Flair der italienischen Hütten, bewunderst traumhafte Gipfelrundsichten und übernachtst auf der höchsten Hütte der Alpen, dem Rifugio Margherita 4554 m. Während dieser Tourentage erlebst du das bekannte Monte-Rosa-Massiv von seiner attraktivsten Seite.

Ein Angebot exklusive für Frauen.

Technik	leicht-mittel Erfahrungen von leichten Hochtouren erforderlich, Gelände: mässig steil mit kurzen steileren Passagen in Fels, Eis und Firn, Alpinetechnik: Einsteiger-/Grundkurs oder ähnliche Grundkenntnisse
Kondition	mittel-anspruchsvoll Gehzeiten von 7–9 Std., bis ca. 1500 Höhenmeter, ca. 350 Höhenmeter/Std. Der Self-Check (https://findmind.ch/c/eJTb-6Cue) hilft dir, deine Kondition besser einschätzen zu können.
Treffpunkt	11.15 Uhr Mammut Store Zermatt
Abreise	ca. 15.00 Uhr Zermatt
Unterkunft	Rifugio Guide del Cervino 3480 m Rifugio Mezzalama 3004 m Rifugio Mantova 3480 m Rifugio Margherita 4554 m

Leistungen

Inklusive	<ul style="list-style-type: none">• Führung und Betreuung durch Bergführer:in• Übernachtung mit Halbpension: 4x Hütte (Lager)• Eiger Extreme Hardshell Jacke zum Testen• 15% Rabatt für deinen Einkauf auf mammut.com
Exklusive	<ul style="list-style-type: none">• Anreise (Parkgebühr CHF 15.50/Tag)• Transporte (Bergbahnfahrten ca. CHF 50.- und EUR 50.-)• Gletscherausrüstung CHF 90.- (Steigeisen, Pickel, Anseilgurt)• Zwischenverpflegung und Getränke• Hüttentaxe für Nichtmitglieder von SAC/Alpenverein ca. CHF 12/Nacht

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Programm

- Tag 1** Individuelle Anreise nach Zermatt. Begrüssung und Information über die Kurswoche durch die/den Bergführer:in. Abgabe des Mietmaterials. Fahrt mit der Bergbahn nach Klein Matterhorn. Kurzer Hüttenzustieg. Ausbildung Fels/Eis im Bereich des Rifugio Guide del Cervinio. Welcome Drink und Abendessen. (Distanz: 3-4 km. Gehzeit: ca. 2-3 h. Auf/Abstieg: 100/450 Hm)
- Tag 2** Aufstieg zum Breithornplateau und auf das Breithorn 4164 m – der erste Höhepunkt. Abstieg über den Verra-Gletscher zum gemütlichen Rifugio Mezzalama hoch über dem Tal von Champoluc. (Distanz: 9.5 km. Gehzeit: ca. 5 h. Auf/Abstieg: 700/1200 Hm)
- Tag 3** Von der Mezzalama-Hütte ins Val d'AYas nach Résy hinunter und über die Bettaforcla ins Tal von Gressoney. Gemütlich mit der Bahn ein Stück hoch und über den Endre-Gletscher zur komfortablen Mantova-Hütte 3480 m. (Distanz: 9 km. Gehzeit: 4-5 h. Auf/Abstieg: 700/1050 Hm)
- Tag 4** Heute ist Gipfeltag: über den Lysgletscher zur Vincent-Pyramide 4215 m und kurz darauf via Balmenhorn 4167 m zur Ludwigshöhe 4341 m. Beim Lysjoch 4151 m überschreitest du wieder die Landesgrenze und steigst über den Grenzgletscher hinauf zur Signalkuppe 4554 m, wo die höchstgelegene Hütte der Alpen, das Rifugio Margherita, steht. Solltest du nicht schlafen können: Die Aussicht auf das Lichteermeer von Turin bei Nacht ist atemberaubend. (Distanz: 7 km. Gehzeit: 5-6 h. Auf/Abstieg: 1200/150 Hm)
- Tag 5** Nach dem Frühstück über den mächtigen Grenzgletscher zur Monte-Rosa-Hütte. Nach einer ausgiebigen Rast über den Gornergletscher nach Rotenboden. Mit der Bahn fährst du zurück nach Zermatt, wo sich diese eindruckliche Runde wieder schliesst. (Distanz: 14 km. Gehzeit: 7 h. Auf/Abstieg: 450/2100 Hm)

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

Mietmaterial

Unser:e Bergführer:in bringt das bestellte Mietmaterial an den vereinbarten Treffpunkt. Folgendes Material kann bei uns gemietet werden: **Bitte beachte, dass der Rucksack mit der Ausrüstung nicht schwerer als 8 bis 10 kg wiegt (Steigeisen, Pickel, Anseilgurt wiegen rund 1.5 kg).**

- Anseilgurt mit 1x Safelock Karabiner
- Gletscherpickel
- Steigeisen mit Antistoll (passend für Ski-, Wander- und Bergschuhe)

Technische Ausrüstung

- Anseilgurt mit 1x Safelock Karabiner (oder 2x Schraubkarabiner)
- Gletscherpickel
- Steigeisen mit Antistoll (an Schuhgrösse angepasst)
- Rucksack ca. 30l evtl. mit Regenschutz
- Gamaschen (optional)

Bekleidung

- 1x Hardshell-Jacke und 1x Hose (wind- und wasserdicht)
- 1x Hochtouren- oder Trekkinghose
- 1x Soft Shell und/oder Fleecejacke
- 1x Daunenjacke
- 1x Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- 1x Mütze/Stirnband und 1x Cap/Hut
- 2x Handschuhe (1x dünn; 1x warm, wind- und wasserdicht)
- 1x Funktionssocken und 1x Ersatzsocken
- Bergschuhe (mind. knöchelhoch, stabile Sohle)

Übernachtung Hütte

- Persönliche Toilettenartikel, evtl. Ohrpfropfen
- Bekleidung für Hüttenleben (Minimum)
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Gründen der Hygiene)
- Kissenbezug
- Handtuch
- Hausschuhe
- Mitgliedereausweis SAC/Alpenverein (falls vorhanden)

Verpflegung

- Frühstück und Abendessen in der Hütte
- Tee und Lunch muss selber mitgenommen oder kann in der Hütte gekauft werden
- Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Trockenfleisch)

Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- Fotoapparat und Feldstecher (optional)

ZERMATTERS

ALPINE SCHOOL

- Halbtax Abonnement (falls vorhanden)
- Thermosflasche aus bruchsicherem Material
- Stirnlampe mit neuer Batterie
- Kleine Apotheke für persönlichen Bedarf
- FFP2 Maske (für Bergbahnen in Italien)