

MONTE ROSA AUF 4.000ER GIPFEL TOURINFO





MONTE ROSA AUFSTIEG ZU DEN 4.000ern

CAPANNA REGINA MARGHERITA | 4.554 M
HÖCHSTE HÜTTE EUROPAS



Die Monte Rosa liegt auf der Grenze von Italien und der Schweiz in einer fantastischen Berglandschaft. Hier ist die größte Anzahl von Viertausender-Gipfeln in den Alpen.

Unsere Hochtour beginnt an der Gabiet Hütte auf 2.375 m Höhe. Wir entdecken im Laufe unserer Woche die Vielfalt dieser grandiosen Bergregion: Fichtenwälder, Bergseen, Almwiesen, Felswände, riesige Gletscher und ewiges Eis.

Wir wandern, Schritt für Schritt und vom Profi sicher geführt, über herrliche Wege und Bergpfade. Weit oben überqueren wir den leicht zu begehenden Lys-Gletscher, hinauf zur höchsten Hütte Europas: der Capanna Regina Margherita, in 4.554 m Höhe! Tag für Tag steigen wir weiter auf und passen uns so ganz allmählich an die große Höhe an.

TOURENCHARAKTER

Bergwandern in großen Höhen und über einen Gletscher, sicher geführt von einem staatlich geprüften Bergführer.

DAS BESONDERE DER TOUR

Gleich zwei neue Erfahrungen warten hier auf den Bergwanderer: Zum ersten Mal mit Steigeisen und in einer Seilschaft gehen, sowie die Anpassung an Höhen über 4.000 Meter erfahren.

Ein optimaler Test für alle, die Trekking-Touren in sehr hohe Regionen planen, wie z.B. auf den Kilimanjaro. Wenn das Wetter mitspielt und die Kondition ausreicht, können wir in die

ser Woche bis zu vier 4.000er Gipfel besteigen! Allesamt technisch leicht bezwingbar, zwei mit einer Höhe von über 4.500 m!

VORAUSSETZUNG

Kondition für 6-8-stündige Bergtouren mit Rucksack. Trittsicherheit ist hier vorteilhaft. Der Bergführer schult in den ersten Tagen individuell nach. Das Gletscher-Gehen und das richtige Verhalten in einer Seilschaft lernen wir direkt vor Ort.

ca. 4-7 Std. / Tag
bis 1.060 Hm / Tag

TERMINE

Juli	30.06. - 06.07. (BW-51-19)
Juli	21.07. - 27.07. (BW-52-19)
August	11.08. - 17.08. (BW-53-19)
September	01.09. - 07.09. (BW-54-19)
7 Tage	ab 1.485,- €

LEISTUNGEN

- Bergführung | Schulung
- 6 Übernachtungen
- Halbpension
- Seilbahnfahrt

Kleingruppenaufpreis 4 TN € 80,- | 3 TN € 180,-
Sondertermine auf Anfrage



MONTE ROSA PRAKTISCHES UND WICHTIGES

ANREISE

Mit der Bahn über Mailand nach Pont-Saint-Martin im Aosta-Tal. Von dort per Bus nach Stafal am Tal-Ende.

Mit dem Auto über Basel - Lausanne - Martigny | Rhonetal - Aosta (über den großen St. Bernhard Pass oder durch den St. Bernhard Tunnel) nach Pont-Saint-Martin, durch das Gressoney Tal hoch über Fontainemore - Gaby - S. Jean / La Trinité bis nach Stafal am Tal-Ende.

Parken: Kostenlose Parkplätze sind auf der rechten Seite des Flusses, am Ortsende von Stafal. Der Parkplatz direkt an der Seilbahn ist gebührenpflichtig.

Mit der Seilbahn auf die Mittelstation „Gabiet“ fahren. Von dort aus etwa 80 Meter höher und 15 Gehminuten entfernt liegt die gemütliche Gabiet Hütte.

Für Fahrgemeinschaften geben wir Ihre E-Mailadresse an andere Touren-Teilnehmer weiter. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie dies ausdrücklich nicht wünschen!

ZUSATZTAGE

Sie möchten früher anreisen oder länger bleiben?

Mit einer Anreise am Vortag läßt es sich ganz entspannt in die Wanderwoche starten. Für alle, auf die eine lange Rückfahrt wartet, ist auch nach der Tour eine weitere Nacht auf der Gabiet Hütte lohnenswert. Hier kann man beim 4 -Gänge Abendessen und einem Glas Wein nochmal alle Tage der Hochtour Revue passieren lassen.

Gerne reservieren wir Ihnen Nächte vor oder nach der Tour auf der Gabiet Hütte. (52,- € p.P. inkl. HP)

Bitte einfach bei der Anmeldung angeben!

ÜBERNACHTUNG / VERPFLEGUNG

Wir übernachten 6 x auf italienischen Berghütten in Mehrbettzimmern, normalerweise mit 4-8 Personen pro Zimmer. In der Hochsaison kann es vorkommen, dass eine Hütte

überfüllt ist und manchmal mehrere Personen in Matrazenlagern übernachten. Da wir rechtzeitig reservieren und deshalb die bestmöglichen Unterkünfte bekommen, geschieht dies jedoch sehr selten.

Außer auf der C. Regina Margherita gibt es auf den Hütten Gelegenheit warm zu duschen – teilweise gegen Aufpreis.

Die Verpflegung (Halbpension) mit Frühstück und warmem Abendessen ist in Italien besonders gut und reichhaltig.

Wer möchte, kann sich auf den Hütten gegen kleinen Obolus ein Lunchpaket zusammenstellen lassen. Meistens reicht es, genügend zu trinken und kleine Snacks dabei zu haben, z.B.: Energie- / Müsliriegel, Trockenobst, Würstchen.



VORBEREITUNG ZU HAUSE

Ausdauer-Training: Joggen, Radfahren mit stetiger Belastung. Lieber regelmäßig 2 bis 3 mal pro Woche 30 min trainieren, als alle 2 Wochen 1 Stunde!

Beinkraft-Training: Treppensteigen, Bergläufe, Squats etc.

Lassen Sie vor einem Aufenthalt im Hochgebirge einen allgemeinen Gesundheitscheck durchführen!



MONTE ROSA

WICHTIGE HINWEISE ZUR AUSTRÜSTUNG

ZUSÄTZLICH ZUR BERGWANDEAUSTRÜSTUNG

Auf 4.000m ist es auch im Hochsommer frostig kalt. Die Bergschuhe müssen daher schneetauglich und mindestens bedingt steigeisenfest sein: Kategorie B/C oder C. Schuhe der Kategorie B sind für diese Tour völlig unzureichend!

- Handschuhe, Mütze und Schal müssen winterauglich sein: wasserabweisend und warm (bis -15°)
- Der angegebene Kälte- und Nässeschutz (Mütze/Stirnband, Handschuhe, Anorak und Überhose etc.) ist obligatorisch!
- Rucksack mit großem Fassungsvermögen – ca. 50 Liter. Bei den Tagestouren lassen wir nicht benötigte Kleidung und Ausrüstung auf der Berghütte. Ein großer Beutel ist dazu sehr hilfreich. Den auf diese Weise schlanker gewordenen Rucksack verwenden wir für die jeweilige Tagesausrüstung, also Wetterschutz (obligatorisch!), Tagesproviant, Kamera etc.
- Gletscherbrille mit Schutz gegen seitlich einfallendes Licht.
- Sonnencreme mit hohem UV-Schutzfaktor, Sun-Blocker und Lippenchutzstift.
- Teleskopstöcke – mit breiten Wintertellern gehören unbedingt ins Gepäck – sicheres und kraftsparendes Gehen in Schnee und Geröll.
- Schnee-Gamaschen – wadenhoch – als Nässeschutz für Schuhe und Hosenrand.
- Für den so wichtigen guten Schlaf auf den Hütten helfen Ohrstöpsel und eventuell ein leichtes Einschlafmittel.

GLETSCHERAUSTRÜSTUNG

Die nachfolgend aufgeführte Gletscherausrüstung kann gegen Gebühr von der DAKS ausgeliehen werden.

BITTE LEIHWUNSCH BEI BUCHUNG UNBEDINGT ANGEBEN!

Die vorbestellte Gletscher-Leihhausrüstung wird Sonntags vom DAKS-Bergführer auf der Gabiethütte an die Teilnehmer ausgegeben. Leihgebühr: 50,- €, zahlbar vor Ort.

- **1 Eispickel**
- **1 Anseilgurt (Hüftgurt)**
- **2 Schraubkarabiner, 1 Normalkarabiner**
- **1 Prusikschlinge, Ø 5 mm, doppelte Körperlänge**
- **1 geschlossene Bandschlinge 25 mm breit, 1.5 m lang**
- **1 Paar Steigeisen, 10-12 zackig**
bei bedingt steigeisenfesten Schuhen mit Riemenbindung!
- **1 Biwaksack (möglichst für Zweipersonen)**

Geeignete Bergschuhe und Teleskopstöcke können in Stafal beschafft werden, zum Beispiel beim Verleih „Ambaradanspitz“ im vorderen Ortsteil, auf Höhe der Fußgängerbrücke.

Hier können gletschertaugliche Bergschuhe in ansprechender Qualität ausgeliehen und bei Bedarf anschließend erworben werden. Die Leihgebühr wird bei Kauf angerechnet.

Leihwunsch für Bergschuhe am besten vorab per Email anmelden:

info@ambaradanspitz.it

man spricht dort auch Deutsch & Englisch!



MONTE ROSA TAG FÜR TAG

TREFFPUNKT: SONNTAG 12:00 UHR – RIFUGIO GABIET 2.375 M

So | Gabiet Hütte (2.375 m) – Punta Gabiet (2.581 m)

Nach Begrüßung und Zimmerverteilung besteigen wir die Punta Gabiet. Von dort sehen wir hinüber zu unseren nächsten Zielen. Wir genießen die Aussicht vom Gipfelkreuz und nutzen den Abstieg zur bergsteigerischen Schulung. Essen und Übernachtung auf der Gabiet Hütte.

(ca. 1 h / ▲ 180 Hm, ▼ 180 Hm)

Mo | Gabiet Hütte – Rothorn (3.023 m) – Gabiet Hütte

Mit leichtem Tagesrucksack wandern wir über den Col di Zube (2.892 m) auf das Rothorn, unseren ersten 3.000er. Wir lassen uns vom Anblick auf die riesigen Gletscher der Monte Rosa verzaubern. Oft streifen Gruppen von Steinböcken durch dieses Gebiet! Auf dem Rückweg zur Hütte machen wir Übungen zur Trittschulung. Essen und Übernachtung auf der Gabiet Hütte.

(5-6 h / ▲ 610 Hm, ▼ 610 Hm)

Di | Gabiet Hütte – Rifugio Orestes (2.600 m) – Alta Luce

Wir wandern langsam steigend durch ein schönes Bergtal bis zur Rifugio Orestes, wo wir unser Gepäck lassen. Mit leichtem Tagesrucksack geht es weiter zur Alta Luce (3.184 m). Von dort sehen wir zum ersten Mal die gewaltige Gletscherregion unter der Pyramide Vincent. Abstieg zur Rifugio Orestes.

(5-6 h / ▲ 810 Hm, ▼ 560 Hm)

Mi | Rifugio Orestes – Rifugio Gnifetti (3.647 m)

Heute geht es hinauf ins Gletschergebiet. Im Aufstieg queren wir ganz in Ruhe den Rand des Indren-Gletschers und gelangen über die Mantova-Hütte (3.498m) zur kühn auf Felsen gelegenen Rifugio Gnifetti (3.647 m), wo wir zwei weitere Nächte verbringen werden.

(ca. 4 h / ▲ 1.050 Hm)

Do | Rifugio Gnifetti – Pyramide Vincent (4.215 m)

Unser erster Viertausender! Der DAKS-Bergführer zeigt uns den richtigen Umgang mit Steigeisen und das Gehen in Seilschaft, dann geht's Schritt für Schritt auf den Gipfel der Pyramide Vincent (4.215 m). Wenn das Wetter mitspielt, erobern wir über einen kurzen Grat das nahe gelegene Balmenhorn (4.176 m), von hier oben (fast) ein Katzensprung!

(ca. 6,5 h / ▲ 660 Hm, ▼ 660 Hm)

Fr | Rifugio Gnifetti - C. Regina Margherita (4.554 m)

Alles überflüssige Gepäck bleibt auf der Gnifetti-Hütte zurück und wir steigen über den sanft steigenden Gletscher langsam aufwärts. Die Aussicht auf dem Gletscherplateau schon ist einmalig: Matterhorn, Lyskamm, Weißhorn: die ganze Palette der Walliser Viertausender!

Bei guten Bedingungen werden wir jetzt noch die Ludwighöhe (4.341m) und falls gestern nicht schon geschehen, das Balmenhorn besteigen. Nach ca. 5 Stunden erreichen wir die höchste Hütte Europas – spektakulär auf dem Gipfel der Signalkuppe gelegen: die Capanna Regina Margherita. Hier auf der Signalkuppe übernachten wir und erleben mit etwas Glück einen Sonnenuntergang, den wir nie mehr vergessen!

(5-8 h / ▲ 1.060 Hm, ▼ 150 Hm/ je nach Gipfelzahl)

Sa | C. Regina Margherita - Gabiet Hütte

Wir stehen früh auf, um einen unvergesslich schönen Sonnenaufgang zu erleben! Falls noch ein Gipfel von den Vortagen offen ist, versuchen wir diese heute noch beim Abstieg zu besteigen. Nach einer gemütlichen Rast auf der Gnifetti-Hütte nehmen wir unser Gepäck und steigen vorbei an der Mantova Hütte zur Punta d'Indren: Wir nutzen die Seilbahn, um von dort bequem Richtung Gabiet-Hütte zu schweben, die wir bei normalen Bedingungen gegen Mittag erreichen.

(4-8 h, ▲ 240 Hm, ▼ 1.570 Hm // je nach Gipfelzahl)

