

Top Tipps

Noch ein paar nützliche, hilfreiche Fakten & Tipps von unseren Profi-Bergführern mit auf den Weg...

Das Weissmies 4023 m (Normalweg von Hochsaas)

Aufstieg: 3.5 Stunden

Abstieg: 2 Stunden

Höhenmeter: 900 HM auf und ab

Anforderung konditionell: leicht ++

Anforderung technisch: leicht +

Sie haben das Allalinhorn schon bestiegen und fühlen sich nun bereit für eine kleine Steigerung? Dann ist das Weissmies, hoch oben über Saas Grund thronend genau die richtige Wahl für Sie. Mit der Seilbahn erreichen Sie den Ausgangspunkt der Tour: Hochsaas auf 3100 m. Am Fusse des Trift-Gletschers legen sie Ihrer Ausrüstung an. Der Weg führt über zerklüftete Séracs, zwischen imposanten Spalten hinauf zum Gipfel. Die Rundumsicht weit nach Italien und bis zur Bernina ist einmalig. Der Abstieg erfolgt auf dem selbigen Weg, wo Sie am Ende die Terrasse der Hochsaas Hütte erwartet. Dort können Sie gemeinsam mit ihrem Bergführer auf Ihren Erfolg anstossen.

Der Bergführer gibt, durch seine langjährige Erfahrung, ein Grundtempo vor, welches einigen anfangs als zu langsam erscheinen könnte, aber die grosse Höhe „rächt“ sich schnell bei grosser Hast und Ungeduld. Darum: entspannen Sie sich und geniessen Sie den gemütlichen Aufstieg!

Versuchen Sie tief und ruhig zu atmen und vermeiden Sie unnötige Stopps, die Sie immer wieder aus dem Rhythmus bringen könnten.

Für eine erfolgreiche und genussreiche Besteigung braucht es, neben der persönlichen Fitness, eine gut gewählte Ausrüstung.

Wenn Sie keine eigene Ausrüstung besitzen, sind Sie in einem der vielen Sportgeschäfte in Saas-Fee (z.B. César Sport oder Olympia Sport) gut aufgehoben um sich das passende Material zu mieten. Bringen Sie zum Anprobieren der Steigeisen ihre privaten Bergschuhe mit ins Geschäft und lassen Sie sich erklären, wie man das Material anlegt, schnürt und versorgt. Damit ersparen Sie sich während der Tour viel Zeit und Hektik.

Die benötigte Touren-Grundausrüstung besteht aus:

Hohen, stabilen, **Wanderschuhen** (optimal mit Gore-Tex o.Ä.) oder **Bergschuhen** (bedingt Steigeisenfest oder Steigeisenfest)

Klettergurt/Anseilgurt: achten Sie auf richtige Grösse. Es muss noch evtl. eine Schicht mehr oder weniger angelegt bzw. abgezogen werden. Die Zeiten der Kombi-Gurte sind vorbei. Ein gut sitzender Hüftgurt ist absolut ausreichend und viel besser im Handling.

Steigeisen: Es gibt unzählige Modelle. Wichtig jedoch ist, dass sie eine Antistollplatte haben um die Rutschgefahr im feuchteren Schnee zu reduzieren und 12 Zacken aufweisen. Je nach Schuhmodell wählen Sie zwischen Steigeisen mit Körbchen oder mit Kipphebel. Die Ersteren passen auf fast alle gängigen, softeren Wanderschuhe und Bergschuhe. Kipphebel Steigeisen sind optimal nur für Steigeisenfeste Bergschuhe.

Wanderstock/Teleskopstock oder Skistock: Ein Wanderstock bietet eine gute Möglichkeit zur Gleichgewicht-Stabilisierung, erleichtert das Atmen und entlastet die Gelenke im Abstieg.

Pickel: Ein leichter Pickel ist erforderlich zur zusätzlichen Sicherheit und Stabilität bei der Begehung des Schneegrates.

Bekleidung:

Da Sie sich im Hochgebirge befinden, ist eine **gute Bekleidung** und Wetter/Sonnenschutz unabdingbar. Sie benötigen eine Windjacke und eine gute Tourenhose, vielleicht Gamaschen, **Handschuhe** und eine **Kopfbedeckung**. Eine **Sonnenbrille** mit gutem UV-Schutz. Natürlich eine **Sonnencreme** und **Lippencreme** mit hohen UV-Schutz nicht vergessen.

Man sollte die Kleidung so wählen, dass man nicht friert und aber auch nicht im eigenen Schweiß badet und für alle Eventualitäten vorbereitet sein. Wetterumsturz, plötzliche starke Winde mit einplanen und immer noch etwas Passendes im Rucksack dabei haben. (**Zwiebelsystem**)

Sonstiges:

Ein **Tagesrucksack** muss nicht grösser als 25-30 Liter sein. Durch geschickte Wahl kann man viel an Gewicht und Volumen sparen.

Neben den oben aufgeführten Sachen gehört in den Rucksack noch eine Kleinigkeit zu essen, (z.B. Dörrobst, Nüsse, Müsliriegel, Trockenfleisch, Speck, Käse etc.) und eine stabile Flasche (ca. 1 Liter) mit Flüssigkeit. (leicht gezuckerter Tee, Wasser oder Iso-Getränke sind optimal) Bedenke: Kohlensäurehaltige Getränke und ein niedrigerer Luftdruck in grosser Höhe vertragen sich nicht.)

Organisatorisches:

Bei Ihrer Anmeldung bekommen Sie alle nötigen Daten zugestellt. Name des Bergführers, seine Kontaktdaten, Treffpunkt und die Uhrzeit. Speichern Sie die Telefonnummer des Bergführers in ihrem Smartphone ab. Vergewissern Sie sich am besten schon am Vortag, dass Sie genau wissen, wo der Treffpunkt ist. Für alle Notfälle speichern Sie sich auch die Telefonnummer ihrer Unterkunft im Tal, die Nummer des **Saas-Fee Guides - Büros +41 27 957 44 64** und die Walliser Flugrettung **144** ab.

Wir empfehlen allen Teilnehmern eine Mitgliedschaft/Gönnerschaft bei der AIR ZERMATT (oder Ähnliches z.B. Rega) für eventuelle Flugrettungen bei Unfällen.

Falls Sie noch Tickets für die Seilbahnen benötigen (kann man theoretisch auch schon am Vorabend der Tour erledigen, wenn möglich), stecken Sie genügend Bargeld oder Ihre Zahlungskarten ein. Bringen Sie Ihren Bürgerpass der Gemeinde Saas-Fee mit, um Ermässigungen zu erhalten. Welche Ermässigungen und Angebote existieren können Sie der Webseite der Bergbahnen Saastal entnehmen.

Wenn Sie ein GA oder HALBTAX-Abonnement haben, sind sie auch hilfreich um Tickets ermässigt zu kaufen. Genauere und aktuelle Informationen können sie der Webseite: Saas-Fee.ch, entnehmen, direkt im Tourismusbüro nachfragen, oder direkt von Ihrem Hotelier erfahren, die Sie sicherlich gerne beraten.

Geniessen Sie Ihre Tour und vertrauen Sie unseren Profis, die alles dafür tun, damit Sie sich während der Besteigung wohl fühlen. Dann wird Ihr Tag mit den Saas-Fee Guides für Sie zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und eine schöne Tour in unserer herrlichen Bergwelt!

Peter/Saas-Fee Guides