

MAMMUT

**MOUNTAIN
DAYS**

**PFLICHT-
AUSRÜSTUNG**

EINFÜHRUNGSKURS

Einführung in das Bergsteigen an der Testa Grigia

- Level: Anfänger:in
- Ort: Testa Grigia
- Startzeit: 06:45 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 4 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Bergschuhe
- Klettergurt
- Steigeisen
- Eispickel
- Rucksack, max. 30 l
- warme, wetterfeste Kleidung
- Handschuhe
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- energiereiche Nahrung
- Thermos- oder Wasserflasche
- Wanderstöcke

BREITHORN-GIPFELTOUR

Besteige den Breithorn-Gipfel über die klassische Route

- Level: leicht fortgeschritten
- Ort: Breithorn
- Startzeit: 06:45 Uhr
- Dauer: 4 bis 5 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Bergschuhe
- Klettergurt
- Steigeisen
- Rucksack, max. 30 l
- warme, wetterfeste Kleidung
- Handschuhe
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- energiereiche Nahrung
- Thermos- oder Wasserflasche
- Wanderstöcke

KURS SPALTENRETTUNG

Lerne und trainiere die wesentlichen Kenntnisse zur Spaltenrettung

- Level: fortgeschritten
- Ort: Testa Grigia
- Startzeit: 06:45 Uhr
- Dauer: 4 bis 5 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Bergschuhe
- Klettergurt
- Steigeisen
- Eispickel
- Rucksack, max. 30 l
- warme, wetterfeste Kleidung
- Handschuhe
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- energiereiche Nahrung
- Thermos- oder Wasserflasche
- Wanderstöcke

TÄSCHALP-TOUR

Eine entspannte Rundwanderung von Täsch
zu einem traditionellen Bergdorf

- Level: Anfänger:in
- Ort: Täschalp
- Startzeit: 09:00 Uhr
- Dauer: 4 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Wanderschuhe oder bequeme Schuhe mit gutem Grip
- kleiner Rucksack, max. 20 l
- bequeme Wanderkleidung: warm oder je nach Wetter
auch wasserdicht
- wasserdichte Jacke
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- energiereiche Nahrung
- Wasserflasche
- optional Wanderstöcke

ZUR RANDA-HÄNGEBRÜCKE

Eine spektakuläre Tour zur längsten Hängebrücke der Alpen

- Level: leicht fortgeschritten
- Ort: Randa
- Startzeit: 09:00 Uhr
- Dauer: 5 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Wanderschuhe oder bequeme Schuhe mit gutem Grip
- kleiner Rucksack, max. 20 l
- bequeme Wanderkleidung: warm oder je nach Wetter auch wasserdicht
- wasserdichte Jacke
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- energiereiche Nahrung
- Wasserflasche
- optional Wanderstöcke

FLUHPASS-TOUR

Eine anspruchsvolle Tour ins wilde Hinterland von Zermatt

- Level: fortgeschritten
- Ort: Fluhpass
- Startzeit: 07:00 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 7 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Wanderschuhe oder bequeme Schuhe mit gutem Grip
- kleiner Rucksack, max. 20 l
- bequeme Wanderkleidung: warm oder je nach Wetter auch wasserdicht
- wasserdichte Jacke
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- energiereiche Nahrung
- Wasserflasche
- optional Wanderstöcke

DOSSEN GLETSCHERGARTEN-TOUR

Eine entspannte Wanderung durch idyllische Wälder
in eine von Eis geformte Landschaft

- Level: Anfänger:in
- Ort: Furi
- Startzeit: 08:30 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 3 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Wanderschuhe oder bequeme Schuhe mit gutem Grip
- kleiner Rucksack, max. 20 l
- bequeme Wanderkleidung: warm oder je nach Wetter auch wasserdicht
- wasserdichte Jacke
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- energiereiche Nahrung
- Wasserflasche
- optional Wanderstöcke

FÜNF-SEEN WANDERUNG

Ein Zermatter Must-see: Wanderung mit klassischen Trails und einer atemberaubenden Landschaft

- Level: leicht fortgeschritten
- Ort: Zermatt
- Startzeit: 08:30 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 4 bis 5 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Wanderschuhe oder bequeme Schuhe mit gutem Grip
- kleiner Rucksack, max. 20 l
- bequeme Wanderkleidung: warm oder je nach Wetter auch wasserdicht
- wasserdichte Jacke
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- energiereiche Nahrung
- Wasserflasche
- optional Wanderstöcke

HÖRNLIHÜTTE- WANDERUNG

Eine anspruchsvolle Wanderung zur legendären Berghütte am Fusse des Matterhorns

- Level: fortgeschritten
- Ort: Hörnlihütte
- Startzeit: 08:00 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 5 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Wanderschuhe oder bequeme Schuhe mit gutem Grip
- kleiner Rucksack, max. 20 l
- bequeme Wanderkleidung: warm oder je nach Wetter auch wasserdicht
- wasserdichte Jacke
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- energiereiche Nahrung
- Wasserflasche
- optional Wanderstöcke

FLUHALP-SESSION

Hol dir am bekanntesten Kletterspot von Zermatt wertvolle Tipps von Expert:innen – geeignet für alle Levels

- Level: Anfänger:in (3–6b)
- Ort: Fluhalp
- Startzeit: 08:00 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 4 bis 5 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Kletterschuhe
- Klettergurt
- Helm
- kleiner Rucksack
- Trinkflasche

ESCHELBALMEN-SESSION

Klettere mit Guides und Top-Athlet:innen in einem anspruchsvollen Klettergebiet für Fortgeschrittene

- Level: fortgeschritten (6a–8a)
- Ort: Eschelbalmen
- Startzeit: 09:00 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 4 bis 5 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Kletterschuhe
- Klettergurt
- Helm
- kleiner Rucksack
- Trinkflasche

TRAILRUNNING-WORKSHOP FÜR ANFÄNGER:INNEN

Tauche auf den schönsten Trails der Schweiz in die Welt des Trailrunning ein

- Level: Anfänger:in
- Ort: Täsch
- Startzeit: 09:00 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 3 bis 4 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Trailrunning-Schuhe
- atmungsaktive Laufkleidung
- klein packbare Kleidung für kaltes Wetter/Regen
- Lauf- oder Kompressionssocken
- Handschuhe
- Rucksack
- Trinksystem oder Wasserflasche

TRAILRUNNING-WORKSHOP FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Erfahrene Läufer:innen können hier ihre Grenzen austesten

- Level: leicht fortgeschritten
- Ort: Täsch
- Startzeit: 09:00 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 3 bis 4 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Trailrunning-Schuhe
- atmungsaktive Laufkleidung
- klein packbare Kleidung für kaltes Wetter/Regen
- Lauf- oder Kompressionssocken
- Handschuhe
- Rucksack
- Trinksystem oder Wasserflasche

TRAILRUNNING-WORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE

Wettkampfläufer:innen können in diesem anspruchsvollen Kurs über sich hinauswachsen

- Level: fortgeschritten
- Ort: Täsch
- Startzeit: 09:00 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 5 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Trailrunning-Schuhe
- atmungsaktive Laufkleidung
- klein packbare Kleidung für kaltes Wetter/Regen
- Lauf- oder Kompressionssocken
- Handschuhe
- Rucksack
- Trinksystem oder Wasserflasche

KLETTERSTEIG FÜR ANFÄNGER:INNEN

Eine anfängerfreundliche Route nur wenige Gehminuten
von Zermatt entfernt

- Level: Anfänger:in
- Ort: Zermatt
- Startzeit: 09:00 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 3 Stunden

Pflichtausrüstung:

- geeignete Schuhe: Kletter-, Berg-, Zustiegsschuhe
oder Ähnliches
- Klettergurt
- Helm
- Klettersteigset
- Handschuhe
- bequeme Kleidung: je nach Wetter warm oder
wasserdicht

KLETTERSTEIG FÜR FORTGESCHRITTENE

Eine lange und anspruchsvolle Tour über Zermatt

- Level: fortgeschritten
- Ort: Zermatt
- Startzeit: 09:00 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 4 bis 5 Stunden

Pflichtausrüstung:

- geeignete Schuhe: Kletter-, Berg-, Zustiegsschuhe oder Ähnliches
- Klettergurt
- Helm
- Klettersteigset
- Handschuhe
- bequeme Kleidung: je nach Wetter warm oder wasserdicht

GORGE-ABENTEUER

Eine aufregende Mixed-Seilroute, die es so nur in Zermatt gibt

- Level: leicht fortgeschritten
- Location: Zermatt
- Startzeit: 08:30 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 4 Stunden

Pflichtausrüstung:

- geeignete Schuhe: Kletter-, Berg-, Zustiegsschuhe oder Ähnliches
- Klettergurt
- Helm
- Klettersteigset
- Handschuhe
- bequeme Kleidung: je nach Wetter warm oder wasserdicht