

**MAMMUT**

**MOUNTAIN  
DAYS**

**PFLICHT-  
AUSRÜSTUNG**

# ALLGEMEINE PACKLISTE

Bring bitte folgende Ausrüstung mit:

- Ausweis oder Reisepass
- Schlafsack
- Isomatte
- Warme und/oder wasserdichte Bekleidung: du wirst draussen in der Natur übernachten und das Herz der Alpen entdecken, sei also auf alpine Wetterbedingungen vorbereitet
- Trinkflasche
- Alles weitere, was du für drei Tage in der Natur brauchst (z. B. Handtuch, Pflegeartikel,
- Ersatzkleidung, ...)
- Detaillierte, aktivitätenspezifische Packlisten findest du auf den folgenden Seiten

# EINFÜHRUNGSKURS

Einführung in das Bergsteigen an der Testa Grigia

- Level: Anfänger:in
- Ort: Testa Grigia
- Startzeit: 07:10 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 4 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Bergschuhe (müssen mit deinen Steigeisen kompatibel sein)
- Klettergurt
- Steigeisen (müssen mit deinen Bergschuhen kompatibel sein)
- Eispickel
- Rucksack mit ca. 30l Packvolumen
- warme, wetterfeste Kleidung
- Handschuhe
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille mit polarisierten Gläsern
- Sonnencreme mit LSF 50+
- energiereiche Nahrung
- Thermos- oder Trinkflasche
- Wanderstöcke

# BREITHORN-GIPFELTOUR

Besteige den Breithorn-Gipfel über die klassische Route

- Level: leicht fortgeschritten
- Ort: Breithorn
- Startzeit: 07:10 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 4 bis 5 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Bergschuhe (müssen mit deinen Steigeisen kompatibel sein)
- Klettergurt
- Steigeisen (müssen mit deinen Bergschuhen kompatibel sein)
- Eispickel (optional)
- Rucksack mit ca. 30 l Packvolumen
- warme, wetterfeste Kleidung
- Handschuhe
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille mit polarisierten Gläsern
- Sonnencreme mit LSF 50+
- energiereiche Nahrung
- Thermos- oder Trinkflasche
- Wanderstöcke

# KURS SPALTENRETTUNG

Lerne und trainiere die wesentlichen Kenntnisse zur Spaltenrettung

- Level: fortgeschritten
- Ort: Testa Grigia
- Startzeit: 07:10 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 4 bis 5 Stunden

Pflichtausrüstung:

- Bergschuhe (müssen mit deinen Steigeisen kompatibel sein)
- Klettergurt
- Steigeisen (müssen mit deinen Bergschuhen kompatibel sein)
- Eispickel
- Rucksack mit ca. 30l Packvolumen
- warme, wetterfeste Kleidung
- Handschuhe
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille mit polarisierten Gläsern
- Sonnencreme mit LSF 50+
- energiereiche Nahrung
- Thermos- oder Trinkflasche
- Wanderstöcke

# TÄSCHALP-TOUR

Eine entspannte Rundwanderung von Täsch  
zu einem traditionellen Bergdorf

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

## Pflichtausrüstung:

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

# ZUR RANDA-HÄNGEBRÜCKE

Eine spektakuläre Tour zur längsten Hängebrücke der Alpen

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

## Pflichtausrüstung:

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

# 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 mit ca. 20l Packvolumen
- bequeme Wanderkleidung: warm oder je nach Wetter auch wasserdicht
- wasserdichte Jacke
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- energiereiche Nahrung
- Wasserflasche
- Wanderstöcke (optional)

# 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 mit ca. 20 l Packvolumen
- bequeme Wanderkleidung: warm oder je nach Wetter auch wasserdicht
- wasserdichte Jacke
- Hut/Mütze
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- energiereiche Nahrung
- Trinkflasche
- Wanderstöcke (optional)

# HÖRNLIHÜTTE- WANDERUNG

Eine anspruchsvolle Wanderung zur legendären Berghütte am Fusse des Matterhorns

- Level: fortgeschritten
- Ort: Hörnlihütte
- Startzeit: 07:10 Uhr
- Dauer (ohne Transport): 5 Stunden

## Pflichtausrüstung:

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

# 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
- Sicherungsgerät
- Schraubkarabiner
- Bandschlinge (optional)
- Expressschlingen (optional)
- Helm
- warme Schicht und Regenjacke (je nach Witterung)
- Rucksack mit ca. 20 l Packvolumen
- 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
- Sicherungsgerät
- Schraubkarabiner
- Bandschlinge (optional)
- Expressschlingen (optional)
- Helm
- warme Schicht und Regenjacke (je nach Witterung)
- Rucksack mit ca. 20 l Packvolumen
- 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: 08:30 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