

DIE KLEINE HAUTE ROUTE

Begabungsförderung 2021



Winona Manser

Inhalt

VORWORT.....	1
VOR DER TOUR.....	2
Trainingsprotokoll.....	3
Lawinen.....	4
Spaltenrettung.....	5
Routenplanung	6
Gepäck.....	7
DIE TOUR.....	9
Ziele.....	10
Reiseprotokoll.....	11
SCHLUSS.....	21
Meine Tipps.....	21
Nachwort.....	22

Vorwort

Schon vor einem Jahr, kam mein Vater Markus mit der Idee, eine Hochtour zu machen als Begabungsförderung und ich war sofort dabei ohne gross zu überlegen. Wir suchten eine passende Route und stiessen auf die Walliser Haute Route. Doch leider mussten wir uns nach kürzester Zeit davon verabschieden, weil wir für die ganze 7 Tage benötigen würden und wir nur 4 Tage zu Verfügung hatten. Markus war schon oft die Patrouille des Glacier gelaufen und berichtete uns, dass wir einfach einen Teil der Haute Route laufen könnten, da er sich gut auskennt, wusste er genau, wo es am Schönsten ist.

Das Jahr verging und die Hochtour kam immer näher. Als der Schnee kam, gingen wir oft trainieren. Ausserdem absolvierten wir einen Lawinenkurs und übten uns an verschiedene Knoten.



Vor der Tour

Trainingsprotokoll

Datum	Strecke
03.12.2020	Schwende-Ebenalp
10.12.2020	Brülisau- Plattenbödeli
18.12.2020	Schwende-Ebenalp
25.12.2020	Schwende-Ebenalp
27.12.2020	Brülisau-Plattenbödeli- Ruhesitz
07.01.2021	Brülisau-Plattenbödeli
09.01.2021	Schwende-Ebenalp
13.01.2021	Schwende-Ebenalp
24.01.2021	Schwende-Ebenalp
10.02.2021	Schwende-Ebenalp
15.02.2021	Brülisau-Plattenbödeli- Ruhesitz
17.02.2021	St.Antönien-Berggasthaus Sulzfluh
18.02.2021	Berggasthaus Sulzfluh- Schafberg-St. Antönien
20.02.2021	Brülisau-Bötzel-Säntis- Seealp-Wasserauen
03.03.2021	Schwende-Ebenalp
11.03.2021	Brülisau- Plattenbödeli
17.03.2021	Schwende-Ebenalp
21.03.2021	Brülisau-Plattenbödeli- Ruhesitz

Hier sind alle meine Trainings, welche ich absolviert habe, aufgelistet. Was noch dazu kam, waren Krafttrainings, Joggingrunden und Anderes.

Lawinen

Die Ziele von Skitourengeängern liegen häufig in Lawinengebieten. Sie sind daher länger dem Risiko ausgesetzt, in eine Lawine zu geraten. Die Routen von ihnen führen häufig auch durch lawinengefährdete Bereiche, in welchen Menschen möglicherweise oder wahrscheinlich Lawinen auslösen. Es ist daher immer wichtig, die Lawinenprognose vor jeder Tour zu beachten und wenn das Risiko hoch ist lieber zu Hause zu bleiben.

90% der Lawinenopfer lösen ihre Lawine selbst aus, das zeigt, dass die meisten Tourengeängern nicht vorsichtig genug sind oder zu wenig über Lawinen wissen.

In einem Lawinenkurs lernt man nicht nur, wie man die Gefahr einer Lawine erkennt, sondern auch, wie man verschüttete Menschen rettet. Für das sollte jeder Tourengeängern im persönlichen Rucksack eine Lawinenschaufel und eine Sonde mittragen. Zusätzlich sollten alle Tourengeängern ein LVS-Gerät an ihrem Körper mitführen. Durch dieses Gerät können die Menschen gesucht und auch in kürzester Zeit gefunden werden. Da man genau erkennt, wie viele Meter das verschüttete Gerät entfernt ist und in welcher Richtung. Im Übrigen gibt es noch Lawinenrucksäcke. Sie sind nicht notwendig, jedoch nützlich. Durch sie bleibt man an der Oberfläche und wird nicht von der Lawine vergraben.



Hier ist das Material zu sehen, welches man ständig auf einer Tour mitnehmen sollte.

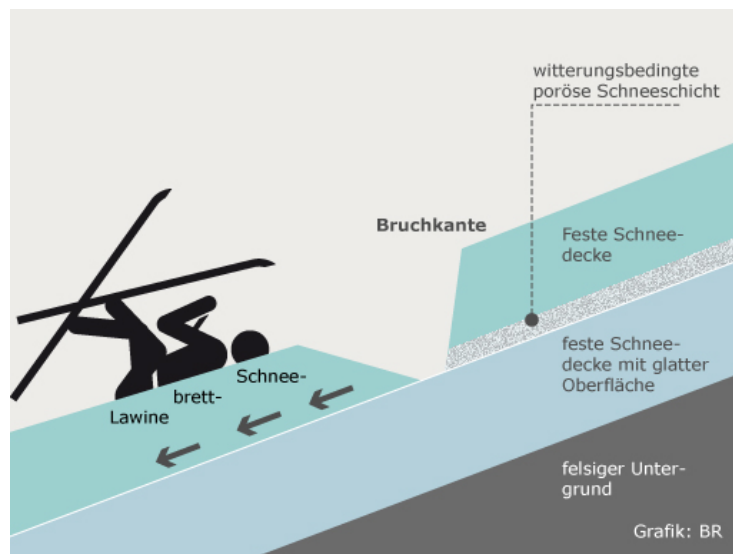
Es gibt verschiedene Lawinenarten hier die wichtigsten:

- Schneebrettlawine:

Schneebrettlawinen sind sehr gefährlich für Skifahrer, Schneeschuhwanderer oder Tourengänger. Sie entstehen, wenn sich auf einer Schwachschicht eine gebundene, stärkere Schneeschicht bildet (siehe Bild unten). Sie entsteht, wenn Schichten erst kollabieren und dann ihre Spannung verlieren (das dann frei bewegliche Brett bricht ab). Ein grosser Schneebereich (das Brett) beginnt, sich auf einmal zu bewegen, und zerbricht oft in grosse Platten und Blöcke. Schneebrettlawinen können den gesamten Schnee mitreissen oder nur die oberste Schicht schwach gebundenen Schnees. Schneebrettlawinen sind die häufigsten Lawinen.

- Lockerschneelawinen:

Lockerschneelawinen aus nassem oder trockenem Schnee gehen von einem einzigen Punkt aus. Oft sehen sie aus wie ein umgedrehtes V und werden hangabwärts breiter. Verglichen mit Schneebrettlawinen sind sie häufig relativ langsam. Nasse Lockerschneelawinen können einen Hang überlasten und ein darunterliegendes Brett loslösen, was zu einer grossen und gefährlichen Schneebrettlawine führt.



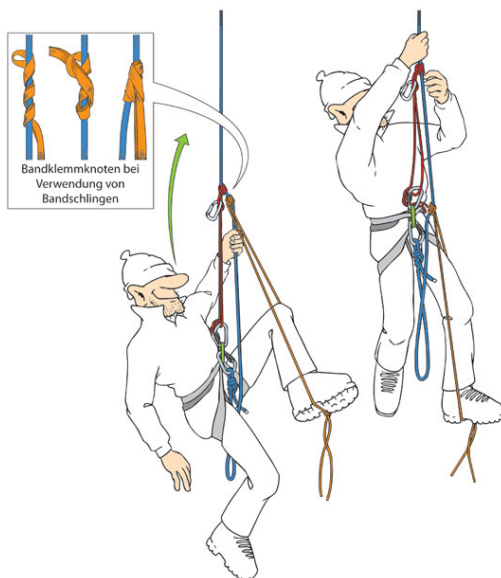
Beispiel einer Schneebrettlawine

Spaltenrettung

Die Spaltenrettung zu erlernen war auch ein wichtiger Punkt in unserer Vorbereitung, da es auf dem Gletscher immer Spalten hat. Die Spaltenrettung brachten wir uns mit Hilfe von Büchern und Videos selber bei und übten es auch fleissig. Es ist wichtig, dass jeder das dazu benötigte Material immer an seinem Gurt mitträgt und immer vorbereitet wäre, sich selbst zu retten. Da ich die Knoten schon alle vom Klettern kannte, war es für mich nicht sehr schwierig und ich konnte es gut allen anderen beibringen. Auf der Tour lief Markus am Anfang und ich am Schluss, damit sicher jemand von uns zwei von aussen helfen könnten.

Für eine Selbstrettung benötigt man:

- Einen Klettergurt
- 2 lange Bandschlingen
- 3 Karabiner
- Konzentration



Auf diesem Bild sieht man den ungefähren Ablauf. Mit dieser einfachen Technik gelangt man sehr schnell wieder aus der Spalte raus.

Routenplanung

Vor einer Route ist es immer wichtig sie gut zu planen. Der erste Punkt war, dass wir uns für die genaue Route entschieden. Danach schauten wir wegen Übernachtungsmöglichkeiten und wählten die drei Hütten: Schönbielhütte, Bertolhütte und die Cabagnes des Vignettes.

Da die Hütten im März, April immer sehr ausgebucht sind, weil um diese Zeit am Schönsten und am Sichersten ist, reservierten wir bereits im Dezember unsere Schlafplätze. Aufgrund von Corona dürfen die Hütten auch nur halb so viele Gäste wie normal bei sich aufnehmen.



Der nächste Schritt war es zu trainieren, alles wichtige Material zu beschaffen, verschiedene Knoten und Techniken zu erlernen und auf gutes Wetter zu hoffen.

2 Wochen vor der Tour konnten wir schon mal den ersten Blick auf die 14-tägige Prognose werfen und sahen, dass das Wetter sehr schön sein wird und es nur am Samstag etwas regnen sollte. Das waren sehr gute Nachrichten und von da an schauten wir jeden Tag die Wetterprognose an.

Es ist auch sehr wichtig die Lawinenprognose zu betrachten, denn wenn es zu gefährlich wäre, könnten wir nicht gehen.

Gepäck

Am Tag vor der Abreise packten wir endlich unsere Rucksäcke. Das Material, welches uns fehlte, kauften wir oder leihnten es von Verwandten oder Freunden aus.

Beim Packen muss man sich sehr begrenzen, denn jedes Kilo auf dem Rücken spürt man und doch muss das Wichtigste mit.



1. Die Tourenschuhe
2. Die Tourenstöcke
3. Meine Tourenskies
4. Kleider/ Jacken/ Socken/ Nessessär
5. Tourenhelm
6. Reiseapotheke mit den wichtigsten Medikamenten, Tape, Taschentücher, Sonnencreme, Wachs für die Skifelle und Jasskarten für den Abend
7. 2 grosse Bandschlingen/ 2 ca. 1,5 m lange Rebschnüre/ 2 kleine Karabiner/ 1 grosser Karabiner/ Eisschraube
8. Tourenfelle/ Ersatzfelle/ Seil
9. LVS- Gerät/ Lawinensonde/ Harscheisen/ Wärmebeutel/ Eispickel
10. Klettergurt
11. Guter und bequemer Rucksack
12. Seidenschlafsack/ dicke und dünne Handschuhe/ Stirnband/ Mütze
13. Handy/ GPS-Gerät/ Sport Uhr/ Ladegerät/ Karte/ Proviant für den Tag
14. Go-Pro

Gewicht unserer Rucksäcke:

Markus: 13.5 kg

Mauricia: 8 kg

Winona: 8,4 kg

Marc: 3 kg

Die Tour

Ziele

Meine Ziele sind sicher, dass wir alle gesund wieder nach Hause kommen und die Tour erfolgreich absolvieren werden.

Ich hoffe, dass wir perfektes Wetter und keine Komplikationen haben werden und wenn schon, dass wir sie gut meistern.



Reiseprotokoll

Tag 1

Es war der Donnerstag 25. März 2021. Am Morgen gingen Marc und ich zuerst bis zur Pause normal in die Schule und wurden von unseren Eltern um 10:05 abgeholt. Wir fuhren so schnell es ging nach Täsch. In Täsch ging es auf den Zug und direkt nach Zermatt. Um 15:15 gingen wir auf den Matterhorn Express und fuhren mit der Gondel zum Schwarzsee. Wir wussten alle, dass heute die am wenigsten anstrengendste Tour war, doch das fand ich gut, denn vom langen Autofahren wurde ich sehr müde und hätte nicht mehr genug Kraft gehabt um ewig lange zu laufen. Am Schwarzsee ging es zuerst der Skipiste entlang. Später bogen wir ab und liefen durch einen kleinen Wald. Es ging nur geradeaus, gefühlt stundenlang. Nur am Schluss, vor der Ankunft ging es ein paar Höhenmeter hoch.

Leider bekam ich schon am ersten Tag vier Blasen an meinen Füßen, welche sehr schmerzten.

In der Schönbielhütte angekommen, waren wir glücklich da zu sein und genossen das strahlend schöne Wetter. Doch das Hüttenleben holte uns schnell ein, denn wir teilten unser kleines Zimmer mit vier anderen Männern. Alle waren sehr nett und es war spannend mit den Bergführern und den verschiedenen Tourengängern zu reden. Um 18 Uhr gab es auch schon Abendessen, welches sehr lecker war. Leider war es sehr kalt in dieser Hütte und wir schliefen alle gut eingepackt schon früh ein.



Tag 2

Um 6 Uhr morgens war Tagwache, die Sonne ging gerade auf. Die Nacht war sehr kalt, doch wenigstens war es ruhig. Trotzdem schlief ich leider nicht sehr gut. Nach dem Frühstück packten alle ihre Sachen zusammen und gingen ihren Weg. Unserer führte über den Tête Blanche zur Bertolhütte. Das Wetter und die Lawinenprognose waren wieder perfekt. Nach einer kurzen Abfahrt banden wir uns alle an ein Seil und liefen los Richtung Gipfel. Ich fand diesen Tag am anstrengendsten, denn wir machten sehr viele Höhenmeter und es war sehr warm. Nach einigen Pausen und eindrücklichen Ausblicken kamen wir auf dem Gipfel an. Wir waren lange nicht die einzigen, welche an diesem super Tag auf dem Gipfel waren. Die Luft war dünner, das merkte man, denn es war auch anstrengender auf dieser Höhe zu laufen.

Auf dem Gipfel genossen wir noch ein feines Picknick und los ging die Abfahrt. 780 Höhemeter fuhren wir runter, immer mit der Vorsicht, wegen den Spalten. Schon von weitem sah man die Bertolhütte, sie war nicht zu übersehen. Auf einem Berg, man kann sich das fast nicht vorstellen. Hoch kam man nur mit Hilfe von Leitern. Die französischsprachigen Gastwirte begrüßten uns und wir fühlten uns wie zuhause. Da wir früh abgelaufen waren, waren wir auch schon wieder anfangs Nachmittag bei der Bertolhütte. Den Nachmittag verbrachten wir in der warmen Hütte mit spielen, schlafen und reden. In unserem Zimmer schliefen noch zwei andere junge Berggängerinnen. Das Essen war sehr lecker und wieder gingen wir früh erschöpft und glücklich schlafen.

 6:54:40 Dauer	 12.49km Distanz	 1071kcal Kalorien	 64% Fettverbrennung
 1.8km/h Ø Geschw.	 52.4km/h Max. Geschw.	 1380m Aufstieg	 780m Abstieg
 3706m Höhe			



Tag 3

Da wir schon am Abend wussten, dass das Wetter am Morgen noch nicht sehr schön sein wird, stellten wir den Wecker erst auf 7 Uhr. Ich habe in dieser Nacht sehr gut geschlafen, doch es war sehr kalt.

Am Morgen gingen wir gemütlich Frühstücken und draussen war stockdicker Nebel. Da es nicht nützte, wenn wir schon ablaufen, genossen wir den Morgen und spielten. Um 9:30 kam endlich die Sonne und wir alle gingen auf unseren Weg. Zuerst lag eine lange Abfahrt nach Arolla an. Auf dem Weg besuchten wir eine faszinierende Eishöhle. In Arolla angekommen, gingen wir neuen Proviant kaufen und machten uns wieder auf den Weg zur Cabagne des Vignettes. Der Schnee war perfekt und die Sonne schien. Der Aufstieg war streng aber schön, denn wir alle freuten uns auf die Hütte. Auf dem Weg begegneten wir vielen anderen Tourengängern.

In der Hütte angekommen, gingen wir in unser eigenes Zimmer (Corona Vorschriften waren streng eingehalten worden) und verbrachten die Zeit bis zum Abendessen mit reden, spielen und lachen.

Das Abendessen war sehr lecker (das beste Essen) und wiederum waren alle sehr nett. Leider war das auch schon unser letzter Abend, was ich sehr schade fand, denn ich wäre noch gerne weitergegangen.

Die Aussicht war beeindruckend von unserem Zimmer, denn diese Hütte lag genau auf einem Grat. Um 20:00 gingen mein Bruder und ich schlafen.

 5:26:36 Dauer	 15.13km Distanz	 1122kcal Kalorien	 58% Fettverbrennung
 2.7km/h Ø Geschw.	 46.4km/h Max. Geschw.	 1215m Aufstieg	 1270m Abstieg
 3215m Höhe			



Tag 4

Um 5:45 war Tagwache. Nach einer sehr erholsamen Nacht frühstückten wir und liefen um 6:30 Uhr los. Heute hatten wir mit insgesamt 30.36 km vor uns, die längste Strecke. Drei grössere Aufstiege und drei Abfahrten.

Der erste Aufstieg ging sehr gut. Die Sonne kam und es war ein sehr angenehmes laufen. Bei der Abfahrt hatten wir Pulverschnee, da es in der Nacht geschneit hat.

Der zweite Aufstieg ging mir nicht mehr so gut wie der erste. Ich hatte eine kleine Krise, welche jedoch nach dem Erreichen des zweiten „Passes“ wieder verging. Da assen wir Picknick. Es hatte sehr viele Menschen unterwegs, denn das Wetter war auch Top.

Der dritte Aufstieg war der längste, doch wir genossen in sehr, denn wir wussten, dass es unser letzter sein wird. Erschöpft aber glücklich kamen wir oben an. Ab diesem Moment wusste ich, dass ich es geschafft habe, denn da hatten wir nur noch eine lange Abfahrt nach Zermatt vor uns.

Überglücklich kamen wir nach mehr als 8 h in Zermatt an und gingen auf den Zug.

Somit war die Hochtour zu Ende und wir kamen wieder gesund in Appenzell an. Ich hatte leider einen sehr starken Sonnenbrand, da der Gletscher sehr stark reflektiert hat, aber das störte mich nicht mehr gross.

 8:11:49 Dauer	 30.36km Distanz	 1411kcal Kalorien	 62% Fettverbrennung
 3.7km/h Ø Geschw.	 59.7km/h Max. Geschw.	 1210m Aufstieg	 2770m Abstieg
 3543m Höhe			



Schluss

Meine Tipps

- Beginne früh genug zu planen
- Trainiere genug
- Mache kleine und grosse Touren
- Unterschätze die Höhe nicht
- Packe sehr minimalistisch, aber vergiss das Wichtige nicht
- Befasse dich mit der Sicherheit und den Knoten
- Nur bei sicherer Wetter-, und Lawinenprognose gehen
- Nur auf eine Tour gehen, wenn du dich sicher fühlst
- Nehme jemanden auf die Tour mit, dem du vertraust
- Schau, ob das Material noch ganz ist und nicht abgenutzt
- Sei freundlich zu anderen Tourengängern und respektiere die Natur
- Geniesse die Tour



Nachwort

In diesem zweiten Projekt habe ich sehr viel gelernt, nicht nur über Skitouren und die Sicherheit, sondern auch über den Zusammenhalt und andere Menschen.

Ich hatte eine Vorstellung und habe es bis zum Schluss durchgezogen, darauf bin ich sehr stolz. Ich bekam immer sehr viel Unterstützung von Markus, welcher mir immer half und mir gute Tipps gab. Für das bin ich ihm sehr dankbar.

Die Welt des Gletschers kannte ich vor der Tour noch nicht und ich empfehle allen einmal einen Gletscher zu besuchen, denn er ist unglaublich.

Diese Tage werde ich nie vergessen, den sie zählen zu meinen schönsten Tagen in meinem Leben. Dass ich das mit meiner Familie erleben durfte ist nicht selbstverständlich und ich habe das Glück so eine Familie zu haben.

Danken möchte ich auch noch Mauricia und Marc fürs Mitkommen und den vielen anderen Freunden und Bekannten, welche uns grosszügig Material zur Verfügung gestellt haben.

