

# Monte Rosa csoport négyezresein

7 négyezres hegy egy hét alatt

július 14-20.

Ha Európa legszebb négyezreseire vágysz, itt az alkalom. Egy egy hetes hegy-mászótúra keretében végigjárhatod a Monte Rosa – csoport legszebb hegyeit, összesen 7 darab négyezres hegyre mászunk, alig egy hét alatt.



## 1. nap

Utazás

Budapest – Alagna Valsesia, kemping

Reggel 5 órakor indulunk Budapestről. Egész nap kisebb pihenőkkel megszakítva utazunk Szlovénián és Észak-Olaszországon keresztül Alagna Valsesiába, ahova előreláthatólag a késő délutáni órákban érkezünk meg. Itt a kempingben felállítjuk sátrainkat, az éjszakát itt töltjük.



## 2. nap

Alagna – felvonó - Gnifetti menedékház

Miután kipihentük magunkat összepakolunk, és felszerelésünkkel elindulunk a felvonó felé. A felvonónk 1212 méterről indul és több mint 2000 méter szintet megtéve, a Pianalunga (2046 m) és a Passo Salati (2971 m) állomások érintésével érkezik a Punta Indren 3275 méteren található végállomásig. Innen már gyalog folytatjuk tovább utunkat. Jó 30-40 perces gyaloglással érjük el a Mantova menedékházat 3498 méteren, majd innen pihenő újabb 30-40 perc gyaloglással meg is érkezünk a 3647 méter magasan fekvő Gnifetti-menedékházig, ahol az éjszakát töltjük. Ebben a magasságban már sokaknak lehetnek problémái a nyugodt alvással, ezért nem árt, ha a túra előtti időszakban jársz magashegyen.



Szintemelkedés: felvonóval: 2063 m, gyalog: 351 m, menetidő: felvonóval: 1 óra, gyalog: 2-3 óra, táv: 2 km gyalog

## 3. nap

Gnifetti-menedékház (3647 m), Piramide Vincent (4215 m), Balmenhorn (4167 m)

Reggeli kelés után bemelegítés gyanánt elindulunk a felettünk magasodó két négyezres csúcs megmászására. Mintegy 600 méternyi emelkedés után elsőként a Piramide Vincent 4215 méter magas csúcsát mászunk meg. Ezután leereszkedünk egy kisebb nyeregbe, majd a Balmenhorn 4167 méteres sziklás csúcsán egyensúlyozó bivakházhoz kapaszkodunk fel. Innen egy rövid pihenő után kényelmesen visszaereszkedünk a Gnifetti menedékházhoz, ahol korai fekvéssel készülünk fel a másnapi korai kelésre és megerőltető túránkra.



## 4. nap

Gnifetti-menedékház (3647 m), Zumsteinspitze (4563 m), Signalkuppe (4554 m)

A Gnifetti-menedékházból korai kelés után összepakoljuk két napi cuccunkat, és elindulunk a már tegnap megismert csúcsok irányába (a fölösleges felszerelésünket egy nagy szatyorban a menedékházban hagyjuk). Miután felkapaszkodtunk a Lissjochra (4151 m), a hágón átkelve a Parrotspitze északi jégfala alatt túrázunk, ahol lélegzetelállító kilátás kíséri minket: felettünk a Monte Rosa (Duforspitze, 4634 m), alattunk a Grenz-gleccser és a Gorner-gleccser hasa-

dozott jeges felszíne, és a völgy túloldalán a Matterhorn sziklatúje magasodik. Innen először a Zumsteinspitze 4563 méter magas csúcsát célozzuk meg. A csúcs a Monte Rosa csoporton belül a második legnagyobb, mert a Monte Rosa csúcstömbjéhez kapcsolódik, amelytől csak egy mély csorba választja el. Mivel a Monte Rosa főcsúcsa, a Dufourspitze csak igen nehezen, jó sziklamászótudást feltételezve mászható, így a főcsúcsot mi most kihagyjuk. A Zumsteinspitze csúcsáról szép idő esetén belátható az egész Monte Rosa csoport, illetve a holnapi napon megmásazandó további négyezresek is. Miután leereszkedtünk a nyeregbe, a szomszédos Signalkuppe 4554 méter magas csúcsa felé vesszük az irányt, ahol a sziklacsúcsra felépítve cölöplábakon egyensúlyozva áll Európa legmagasabban fekvő menedékháza, a Margherita-menedékház. A késő délutáni órákat a menedékházban pihenéssel töltjük.

Szintemelkedés: 850 m, menetidő: 5-6 óra, táv: 8 km



## 5. nap

Margherita-menedékház (4554 m), Parrotspitze (4432 m), Ludvigshöhe (4341 m), Schwarzhorn (4321 m), Gnifetti-ház (3647 m), Alagna

Kora reggel, pirkadatkor elhagyjuk már a Margherita-menedékházat, és a Sesser Jochba (4296 m) leereszkedve a Parrotspitze északi vállán folytatjuk tovább utunkat, ahonnan egy közel 140 méter kapaszkodás után érkezünk a 4432 méter magas csúcsra. A Parrotspitze gerince egyike az Alpok legszebb éles és kitett gerinceinek. A gerinc igazi hegymászóélményt ad, melyet még az is fokoz, hogy sok szomszédos, jóval könnyebb négyezres mellett erre a csúcsra már csak kevesen vállalkoznak. A nyeregbe leereszkedve Ludvigshöhe keleti válla felé vesszük az irányt, hogy egy gerincen kimászva nemsokára a 4341 méter magas csúcsról szemléljük az alattunk 3000 méterrel lejjebb kanyargó Alagna-völgyet. Ezután már csak a Schwarzhorn (4321 m) csúcsa van hátra, ahová egy meredek firnlejtőt megmászva jutunk fel. Miután letudtuk az utolsó négyezresünket is, leereszkedünk vissza a Gnifetti-menedékházhoz, ahonnan rövid pihenő után indulunk le a felvonó végállomásáig. Az estét Alagna Valsesia kempingjében töltjük. Furcsa érzés lesz négy nap után a hó és a jég birodalmából visszatérni Alagna zöldellő völgyébe, ahol az esti órákban sikereinket egy pohár jó olasz borral és némi pizzával öblíthetjük le.

Szintemelkedés: gyalog: 420 m, lefelé 1120 m gyalog, felvonóval 1780 m, menetidő: 5-6 óra, táv: 12 km



## 6. nap

Alagna Valsesia – tengerparti parti

Kora reggel összepakolunk, elbúcsúzunk kempingunktől, a völgytől és a csodálatos hegyektől, majd kezdetét veszi a hazautazás. De hogy ne keljen egész nap autóban ülni, megosztjuk a haza utat. Délután érkezünk meg Grado mellé, ahol egy félszigeten található kempingben töltjük az éjszakát. Így még lesz alkalmunk egy olasz estét eltölteni a mediterránumban, egy helyi halas étteremben.

## 7. nap

Utazás haza

Reggel lebontjuk sátrainkat és elindulunk haza. Előreláthatólag a délutáni órákban érkezünk meg Budapestre.



# Fontos tudnivalók

## Utazás

Egyéni kiutazás Alagna Valsesia kempingjébe. Budapest - Alagna távolsága kb. 1100 km, várható menetidő 12 óra. Van rá mód, hogy együtt kibussszal utazzunk, így ez kb. 60 000 Ft/fő (kibusz bérleti díj, tankolás, pályadíjak, stb...)

A túravezető kiutazását és annak költségeit a résztvevők állják.

## Létszám

5-8 fő.

## Túra nehézsége

Nehéz hegymásztúra, nehéz gyalogtúrákkal.

Ajánlott eljőnnöd a túra előtt egy háromezresre (pl. Grossvenediger túránk ezelőtt egy héttel), mert itt már ismernünk kell a jégcsákány és a hágóvas használatát, és tudnunk kell összekötte haladni. Ha a technikai felszerelés használatban nincs gyakorlatod, előtte mindenképp vegyél részt egy olyan túrán, ahol ezt is elsajátíthatod. 4000 méter fölött vannak kitett, jeges gerincszakaszok, találkozhatunk viharos erejű széllel, hóviharral és -10 C°-kal is. Ami nagyon fontos, hogy itt 4000 méteren, illetve e fölött nem csak fél órát fogunk eltölteni, hanem napokat. Tehát igazi magashegyi körülményekre kell számítanunk. Bár július általában napsütéssel, nyugodt, meleg idővel kényeztet, de ne feledjük: a hegyekben pillanatok alatt megváltozhat az időjárás.

Az út előtt mindenképp próbáld ki magad, hogy tudsz-e 20 kg-os hátzissal akár egész napot gyalogolni. Hiszen itt neked kell felcipelned négy napi ételmed egy részét (a menedékházakban is kapható meleg étel, természetesen nem túl olcsón), hegymászó felszereléseid, téli ruházatod. A túrák alkalmával természetesen első helyet élvez a megfelelő akklimatizáció, így nem fogjuk túl hajszozni magunkat, kényelmesen, lassú tempóban gyalogolunk. Viszont hosszan, amihez megfelelő állóképesség és kitartás szükséges! A mászás során egy túravezető 3-4 fővel halad összekötte, kötélpartiban.

**Fontos!** Programunkon magashegységi túrázásról van szó, ahol sok, a programot befolyásoló, előre nem látható körülmény léphet fel. Emiatt a túra eredményességét nem garantálhatjuk, vis maior esetében, például nagyon kedvezőtlen időjárás miatt akár az utolsó szakaszról is visszafordulhatunk! Az extrém körülmények adta programváltozás, útvonal módosítás kérdésében mindig a túravezető dönt, döntése minden résztvevőre kötelező érvényű!

## Szállás

A hegyek lábánál kempingekben alszunk a saját sátrunkban, ahol találsz meleg vizes zuhanyzót, EU-konform mosdót és mellékhelységeket. A hegyen a menedékházakban alszunk, amely rendelkezik alapvető komforthelységekkkel, viszont a szállás egyszerű „matracláger”, hol a saját vékony hálósáskodban vagy egy hálósákba húzható könnyű huzatban (pokróc van) kell aludnod emeletes ágyakon. A ház egyszerű, viszont rendben van, tiszta – ahol neked is vigyáznod kell a tisztaságra (pl. nem sétálunk be bakancsban a szobába). Bakancsunkat a szárítóhelyiségben papucsra kell cserélni. Papucs a helyszínen van, nem kell felhoznod. A Margherita-menedékházban víz csak drágán kapható, 1 liter 6 €. De mivel a szállás tartalmazza a reggelit, ilyenkor tudsz a kulacsodba annyi teát tölteni, amennyi elég egy napra, tehát olvasztással nem nagyon kell törődnünk. A Gnifetti-menedékházban van csapvíz, ami forralás után fogyasztható. A mellékhelység a Margheritában gravitációs jellegű, tehát ne legyenek illúzióid a kényelmet illetően, hiszen ez egy hegymásztúra, ahova nem a kényelemért mész! Akkumulátor töltési lehetőség a menedékházakban biztosított. A Margherita- és a Gnifetti-menedékházakban ingyenes wifi is rendelkezésre áll.

## Időjárás

Az Alpokban a július nyári hónapnak számít: a völgyekben sok napsütéssel, viszonylagosan kevés csapadékkal. Ellenben a hóhatár fölött (kb. 3000 m) hegyekben téli időjárás uralkodik. Nappal a hőmérséklet általában fagypont körül alakul, amelyet a havas felszínről visszaverődő napsütés következtében sokkal melegebbnek érezhetünk. Viszont ha elromlik az idő, hóviharakra és kemény mínuszokra számíthatunk, amely a viharos szél következtében mínusz 10-15 C foknak is hathat. Éjszaka a derült ég alatt viszont mínusz 10 C fokig is hűlhet a levegő, tehát igazi téli körülményekre is számítanunk.

## Felszerelés

Nagyon fontos, hogy megfelelő felszerelés hiányában ne is vágjunk neki a hegyeknek!!!

Cipő: mindenképp olyan bakancs szükséges, melyre tudunk hágóvasat erősíteni. Ez egy vízálló, meleg és elég merev talpú bakancs legyen. Hozzá kamáslit is! Nyári trekking-bakancsban ne indulj el! Ruházat: 3000 méter fölött téli felszerelés szükséges! A túra hegylábi szakaszán készülj nyári időre, tehát célszerű a könnyű, szellős ruházat. A magasság emelkedésével a levegő is egyre hűl, és az első 3000 méter felett eltöltött éjszakákon könnyedén fagyhat is. Szükséges egy vízálló, lélegző dzseki, meleg, réteges aláöltözet, szintén lélegző-vízálló nadrág és aláöltözet, sapka és legalább két pár kesztyű! Fontos, hogy hozzá magaddal legalább 30 faktoros naptejet, és UV-szűrős napszemüveget, hiszen a havas felszínről visszaverődő napsugárzás átmenetei látáskárosodáshoz (hóvakáság) és durva leégéshez is vezethet! Szükséges egy derékalj (polifoam) és egy meleg, 3 évszakos hálósák, mindez a kempingbe (legalább 0 fokig legyen jó, lent a völgyben hajnalonta néha eléggé lehűlhet a levegő). Fent a menedékházba meleg szokott lenni, így én oda csak egy vékonyabb hálósákot viszek, de ez izlés dolga. Itt van meleg pokróc is, ez elegendő szokott lenni. Hozz magaddal kempingáz-főzőt, mely jó étel megmelegítésére, vagy ivóvíz készítésére. Szükséges fejlámpa, és evőeszközök, nem árt, ha hozol egy hőszigetelt termoszt is. Legalább 60 l-es hátzissák szükséges, melyet a túra előtt megpakolva feltétlenül próbáld ki! Technikai felszerelés: 1 db jégcsákány (túracskány), 1 pár hágóvas, 1 db. beülő, 2 db HMS (vagy más csavaros) karabiner, 1 db sisak. Ezeket a felszereléseket – amennyiben nem rendelkezel mindennel – tudunk biztosítani.

## Higiénia

A csapvíz a Gnifetti-házban gleccservíz, fogyasztható, bár elvileg nem. A Margheritában vagy neked kell a havat felolvasztani, vagy a menedékházban tudod megvásárolni, magas áron. Kiutazás közben mindenhol találhatóak útmenti pihenőhelyek mosdókkal, a kempingek is

rendben vannak. Ne feledd el, hogy hozzá magaddal mindenképp kötszert és alapvető, vagy számodra szükséges gyógyszereket (lázcsillapítót, fájdalomcsillapítót, hasfogót, hashajtót, görcsoldót valamint fertőtlenítőszt).

### **Élelem**

A részvételi díj a reggeli árát a menedékházakban tartalmazza! Egyéb étkezés önellátó! Mivel túránk egy kis faluból indul, ahol csak kis boltok vannak, így érdemes itthon, indulás előtt bevásárolni (túra után természetesen lesz alkalmunk vásárolni). A hegyekre is érdemes felvinned a többnapos ennivalódat, bár a menedékházban is lehet venni különböző alapélelmiszereket, sőt, akár meleg étel is - de ezt borsos áron. Kérünk, hogy fordíts megfelelő figyelmet az élelmiszerkészlet összeállítására, mert a hegyre mindezt a saját hátizsákodban kell felcipelned.

A menedékházakban 1 liter víz kb 6 €, egy leves vagy tésztaétel ára kb. 10-15 €, egy főétel ára kb. 25-30 €.

Az út árában benne van a reggeli a menedékházakban (ilyenkor korlátlanul tölthetsz magadba és a kulacsodba is teát, ezt érdemes kihasználni)

A Gnifetti-menedékháznál van lehetőség a kijelölt helyen az általad hozott gázfőzővel a hozott ételeket elkészíteni.

### **Pénz**

Olaszország hivatalos pénzneme az Euro. Mindenképp készpénzt hozz magaddal. Költőpénznek minimum 200-300 €-t javaslunk, annak függvényében, hogy a saját magad által hozott élelmiszereket fogyasztod, vagy a menedékházakban vásárolsz vacsorát.

A házakban lehet kártyával is fizetni, és általában van térérő is.

A felvonó díja (Alagna Punta Indren): retúr 45 €/fő.

A menedékházban is tudsz fizetni kártyával.

### **Csomag**

Erős hátizsákra van szükség, a tartalmát tekintve pedig nagyon fontos, hogy végig velünk lesz, tehát magadnak, a hátadon kell hoznod! Ezért oda kell figyelni az ésszerű pakolásra, a lényeges és lehetőleg minél könnyebb tartalomra.

Én egy nagyobb (60-70 l) hátizsákot javaslok, ebben visszük fel a több napi felszerelésünket a Gnifetti-házba.

A napi túrákhoz hozz egy kisebb zsákot. Én egy 35 l-es zsákkal túrázok, illetve ebben elfér az a mennyiségű kaja és felszerelés, amit utána felviszek a Margherita-házba

### **Biztosítás**

Kötelező!

Mindenképp magashegyi extrém sport biztosítás kötelező, amihez szükséges a kártya formátumú TB kártya kiváltása (ez ingyenes). A biztosítás azért kötelező, mert ha magashegyen valami probléma adódik, a helikopteres mentés – amit a magyar TB nem áll – milliós nagyságrendekre rúghat.

Amennyiben van Alpenverein tagságod, így az tartalmazza a biztosítást is.

### **Részvételi díj:**

480 €/fő

Jelentkezésed csak a részvételi díj befizetésével válik aktívvá, hiszen a menedékházak szállásainkat fedi le, ahol a helyet jó előre le kell foglalni, és a szállás összegét ki kell fizetni.

**Jelentkezési határidő:** április 14 (vasárnap)

Mivel a szállást jó előre foglalni kell, így kérlek, tartsd ezt a határidőt!!!

Jelentkezni:

Klein Dávid

kleindavideger@gmail.com

+36 30 507 07 47

### **Út ára tartalmazza**

- a szállást három éjszakára kempingben, saját sátorban,
- a szállást három éjszakára menedékházban, 6-12 férőhelyes matraclágerben,
- a szükséges felszerelések (hágóvas, jégcsákány, beülő, sisak, köté, karabinerek) bérleti díját,
- a menedékházakban a reggelit,
- a szervezést és a magyar nyelvű, kiscsoportos túravezetést.

### **Út ára nem tartalmazza**

- a felvonó díját (Alagna Punta Indren retúr 45 €/fő),
- az étkezést,
- a biztosítást (kiegészítő sportbiztosítás szükséges).
- az utazást