141. Ляльвер — Тетнульд (маршрут комбинированный, И. Шинтлмейстера, 4Б к/тр, рис. 20, 22).

От селения Жабеши подняться по тропе левого берега реки Цаннер и, обойдя первую ступень ледопада, спуститься на ледник. По левой стороне ледника подойти под вторую ступень, которую пройти по .левой стороне. Третью ступень также проходить слева по снежно-ледовым склонам отрога и за ней выйти на верхнее плато ледника Цаннер. На морене, в центре верхнего плато, ближе к склонам Тихтенгена на Цаннерских площадках, исходный бивак. От селения Жабеши 10—14 часов.

С места бивака свернуть вправо и по плато (закрытые трещины) подойти под Северный склон вершины Ляльвер. С плато, пройдя бергшрунд, 600—800 м вверх по постепенно увеличивающему крутизну ледово-снежному склону (лавины). Затем по крутым заснеженным (“живые” камни) простым и средней трудности скалам 200—300-метрового Северо-западного гребня-склона взойти на вершину Ляльвер. От исходного бивака 4—6 часов.

С Ляльвера спуск по простому 300—350-метровому скальному, затем 100—150-метровому ледово-снежному склону (карнизы) в нижней части широкого Юго-восточного гребня на седловину. С седловины 200 м вверх по ледово-снежному (карнизы), потом по простому заснеженному скальному 80—100-метровому Северо-западному гребню взойти на вершину 4310. От Ляльвера 1—1,5 часа.

С вершины 4310 спуск 200—250 м по простому Юго-восточному гребню (карнизы) на снежную седловину. С седловины по крутому 250-метровому ледово-снежному Северо-западному гребню (карнизы) подъем на Западное плечо Гестолы. С плеча 100—120 м вверх по Северо-западному ледово-снежному (карнизы) гребню. Обходя справа ледовую трещину, по 60—80-метровому ледово-снежному склону (лавины) выйти на Юго-западный гребень. Здесь свернуть влево и по простому скальному, затем ледово-снежному (карнизы) Юго-западному гребню взойти на вершину Гестола (тур на скалах южной стороны). От предыдущей вершины 2,5—3,5 часа.

С Гестолы 500—600 м вниз по простым заснеженным (карнизы) скалам Юго-западного гребня на перемычку. С перемычки влево и 200 м вниз по ледово-снежному склону на Катынское плато. По наклонному плато, обходя разорванную часть, подойти под Северо-восточный склон Тетнульда. Здесь свернуть, вправо и, пройдя бергшрунд, подняться 120 м по крутому ледово-снежному склону на Адишские площадки седловины. Бивак. От исходного бивака 10—14 часов.

С Адишских площадок по снежному гребню выйти на Северовосточный склон Тетнульда. Отсюда, придерживаясь правой стороны крутого (карнизы, сбросы) ледово-снежного, сильно разорванного, с трудными ледовыми стенками (ито) 600—800-метрового Северного склона, взойти на вершину Тетнульд. От Адишских площадок 6—10 часов.