Montenegro - Perle des Balkans

Trekking in Montenegro: Erklimmen Sie den Prutas (2393 m) oder Bobotov Kuk (2522 m) im Biogradska Gora und Durmitor NP. Erleben Sie Genuss auf Wein-, Honig- und Ziegenfarmen sowie Geschichte in Cetinje, Kotor und Ostrog.

11 Tage

EUME001

Weitere Bilder auf unserer Website

11 Tage Trekking und Naturgenuss

Montenegro ist ein Land, das man leicht übersieht – und genau deshalb überrascht es so sehr. Zwischen der Adria und den Bergketten des Balkans erstreckt sich eine Landschaft, die wie ein natürlicher Abenteuerspielplatz wirkt. Der kleine Staat, kaum größer als Hessen, zeigt auf engstem Raum wilde Schluchten, dunkle Bergkuppen, stille Seen und ein Hinterland, das sich noch immer ursprünglich anfühlt. Der Name „Land der schwarzen Berge“ trägt die Essenz des Landes bereits in sich. Fünf Nationalparks, uralte Wälder und ein Netz aus rund dreitausend Kilometern markierter Wanderwege machen Montenegro zu einem Ort, der für Wanderer viel mehr bereithält, als man erwartet.

Die Reise beginnt in der Weinregion rund um den Skutarisee. Die Landschaft wirkt weich, warm und südlich, während die Küche mediterrane Aromen mit herzhaftem Balkancharakter verbindet. Von dort führt der Weg in den Biogradska-Gora-Nationalpark, einen der letzten echten Urwälder Europas. Hier riecht die Luft nach Moos, Holz und Feuchtigkeit, und die Stille zwischen den gewaltigen Baumriesen hat etwas Zeitloses.

Der Kontrast zum Durmitor-Nationalpark könnte kaum größer sein. Das Massiv erinnert mit seinen schroffen Felswänden und Latschenkiefern an Dolomitenlandschaften, nur einsamer und ursprünglicher. Die Wege führen hoch zu Gipfeln wie dem Bobotov Kuk mit 2.522 Metern oder dem aussichtsreichen Prutaš. Die Berge hier fordern die Beine, belohnen aber jeden Schritt mit einer Weite, die weit über das Tal hinausreicht.

Fragen zur Reise?
Anja Göppner 0341/55 00 94-30 anja.goeppner@at-reisen.de

Zwischendurch führt die Reise zu Orten, die das Land kulturell prägen. Das Kloster Ostrog klebt wie ein Wunderwerk direkt am Felsen und ist einer der wichtigsten Pilgerorte des Balkanraums. Ganz anders, aber ebenso eindrücklich, ist der Besuch einer kleinen Ziegenfarm, auf der man den Alltag der Menschen spürt, die hier mit der Landschaft leben, nicht gegen sie.

Zum Abschluss öffnet sich Montenegro noch einmal von seiner dramatischsten Seite. Hoch über dem gewaltigen Kotorfjord verläuft ein Panoramaweg, der die Bergwelt mit dem tief eingeschnittenen Meeresarm verbindet. Die Aussicht reicht über das Wasser, die rot gedeckten Dächer der Altstadt und die unruhige Berglinie dahinter. Es ist ein Moment, der lange hängen bleibt und die Reise rund macht.

Montenegro ist kein lautes Reiseziel. Es braucht keinen großen Auftritt, um Wirkung zu zeigen. Die Berge, die Menschen, die kleinen Dörfer und die Mischung aus mediterraner Leichtigkeit und alpinem Ernst ergeben eine Reise, die ruhig beginnt, intensiv wird und mit einem Gefühl endet, hier etwas Echtes entdeckt zu haben.

Wir sehen uns in Montenegro.

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Reise verlangt kein bergsteigerisches Können. Dafür aber ein gutes Maß an Ausdauer und körperliche Fitness. Bei den Gehzeiten von ca. 5-10 Stunden pro Tag und bis zu 900 Höhenmetern ist es wichtig, langsam und gleichmäßig zu laufen und zu atmen. Trittsicherheit wird unbedingt vorausgesetzt.

Mittel

Dieser Schwierigkeitsgrad erfordert eine moderate körperliche Belastbarkeit über mehrere Tage hinweg. Die Tagesprogramme können länger sein und eine gewisse Grundausdauer voraussetzen. Pausen sind eingeplant, dennoch kann die Abfolge der Aktivitäten fordernd wirken. Mentale Flexibilität bei Zeitplänen oder äußeren Einflüssen ist hilfreich.

Fitness
Solide Grundausdauer empfohlen

Training
2–3x pro Woche Ausdauertraining (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen)

Psychische Belastung
Mittel – Offenheit und Anpassungsfähigkeit sinnvoll

Reiseverlauf

Tag 1

Ankunft in Podgorica

Nach Ihrem individuellen Flug erreichen Sie Podgorica, die Hauptstadt von Montenegro. Hier werden Sie empfangen und die Fahrt geht zu Ihrer Unterkunft. Anschließend haben Sie- je nach Ankunftszeit- noch Gelegenheit, sich in der Stadt umzuschauen und das abendliche Flair zu genießen sowie die Gruppe kennenzulernen.

3x Übernachtung: Hotel in Podgorica (z.B. Hotel Perla Residence and Spa o.ä.)

Tag 2

Freizeit und Weinverkostung

Starten Sie entspannt in den Tag und erkunden Sie das wunderschöne Podgorica. Am Nachmittag (gegen 15/16 Uhr) treffen Sie Ihren Guide und besuchen zusammen ein Weingut- die beste Weinkellerei des Landes- in der Nähe von Podgorica. Montenegro ist ein Land, das für seinen Wein bekannt ist, deshalb haben wir für den heutigen Tag einen besonderen Leckerbissen vorbereitet. Nichts altert so gut wie eine gute Flasche Wein. Erfahren Sie hier von den netten Gastgebern mehr über die biologische Weinherstellung und lauschen Sie der leidenschaftlichen Geschichte über die Familientradition. Sie haben die Möglichkeit, köstliche Rot- und Weißweine, hausgemachten Grappa und Honig zu probieren. Am Ende der Besichtigung des Weinguts werden Sie eine Auswahl von lokalen Delikatessen genießen.

Verpflegung

Frühstück

Tag 3

Alte Königsstadt Cetinje und Bootstour aus dem Skadar See

Der heutige Tag ist nochmals ein sehr entspannter Ausflugstag. Nach dem Frühstück fahren Sie zum ehemaligen Königssitz nach Cetinje. Entdecken Sie das alte Kloster von Cetinje, das Symbol der Freiheit im jahrhundertelangen Kampf der Montenegriner; erfahren Sie die Geschichte des Billardhauses, bestaunen Sie die ehemaligen ausländischen Botschaften aus der Zeit, als Montenegro ein Königreich war. Der Höhepunkt der Tour ist ein Blick in den Palast von König Nikola, dem Sitz der königlichen Familie Petrovic, einer Dynastie, die Montenegro über 200 Jahre lang regierte.

Anschließend kommen Sie zu einer Bienenfarm und der Gastgeber zeigt Ihnen die Techniken und Traditionen der Honigherstellung. Dazu probieren Sie einige hausgemachte Liköre, gefolgt von einem traditionellen montenegrinischen Mittagessen.

Der Nachmittag ist perfekt für eine Kreuzfahrt auf dem Skadar-See. Eine Seerundfahrt (3 Std.) mit Seerosen und Wasserkastanien, die Sie auf dem Weg zum Inselkloster durch einen kleinen dschungelartigen Kanal führen. Zwischen den "Ziegen- und Schafsinseln" hindurch erreichen Sie die einzige heilige Stätte im Seegebiet, die nie zerstört wurde und aus dem 15. Jahrhundert stammt. Von hier aus hat man einen schönen Blick auf die Seelandschaft, aber auch einen kurzen Blick auf die Gräber der Herrscher aus der Crnojević-Dynastie sowie auf einige Rinder, die von den Mönchen des Klosters gehalten werden. Gerne können Sie im See auch ein erfrischendes Bad nehmen. Danach Rückfahrt nach Podgorica.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

Tag 4

Trekkingtag im Biogradska Gora Nationalpark

Nach dem Frühstück geht es heute mit einer kurzen Fahrt in die Nähe des Pesica Sees in den Biogradska Gora NP. Er ist der kleinste der 5 Nationalparks Montenegros und befindet sich in dem nordöstlichen Teil von Montenegro zwischen den Flüssen Tara und Lim. Weiterhin ist er der bewaldetste Nationalpark Europas mit bis zu 400 Jahre alten und 60 m hohen Bäumen auf einer Fläche von 5650 ha. Die heutige Wanderung führt bis auf den Crna Glava- dem schwarzer Kopf 2139 m, dem höchsten Punkt des Bjelasica-Gebirgszugs. Dieser wird durch einen langen Rücken mit grasbewachsenen Hängen geprägt, aus dem einzelne "Köpfe" herausragen. Es ist eine entspannte Wanderung über die Rücken der Gipfel und wieder zurück. Eine fantastische Aussicht ist garantiert... Natürlich darf auch ein Bad in den Gletscherseen nicht fehlen.

Gehzeit: 6-7 Std. ▲ 850 m ▼ 850 m

2x Übernachtung: Ländliches Gasthaus (z.B. Kuca Kljajica)

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 5

Wanderung zum Biogradsko See

Heute geht es um 8 Uhr los Richtung Norden zu einer sehr schönen Wanderung im Nationalpark Biogradska Gora. Kurze Fahrt 1 ¾ Std. bis Kolasin. Danach wandern Sie über schöne grüne Bergrücken und steigen ca. 2,5 Std. bis zum Biogradsko See ab, der auf 1094 m Höhe im Herzen des Urwalds liegt. Er ist der größte und bekannteste in einer Reihe von Gletscherseen des Nationalparks. Eine wirklich atemberaubende Wanderung. Danach Fahrt zurück zur Unterkunft.

Gehzeit: 7-8 Std. / 13 km ▲ 620 m ▼ 1080 m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 6

Wanderung zum schönsten Punkt im Durmitor-Nationalpark

Morgens um 8 Uhr Transfer (2,5 Stunden) nach Zablijak. Unterwegs erfolgt ein Halt an der Tara-Brücke, von wo aus die Wanderung im Durmitor-Gebirge nach Crvena Greda startet – dem schönsten Aussichtspunkt von Durmitor. Ausgehend von einer Höhe von 1700m führt Sie diese Tour um einen der Gletscherseen, umgeben von Pinien, bevor Sie zum Gipfel gelangen, der den besten Blick über das Durmitor-Panorama und seinen berühmten Schwarzen See bietet. Diese Tour kann in eine Richtung und zurück auf der gleichen Strecke absolviert (4 km in jede Richtung) oder je nach Fitnesslevel auf 11 km verlängert werden, dann führt die Route 800m bergab und endet am Schwarzen See.

Gehzeit: 4-5 Std. / ▲ 370 m ▼ 370 m

2x Übernachtung im Gästehaus (z.B. Durmitor Bungalows Zabljak o.ä.)

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch

Tag 7

Besteigung der Gipfel Prutas 2393 m oder Bobotov Kuk 2522 m

Mit einem zeitigen Frühstück startet dieser Tag. Anschließend 20km Fahrt über eine einzigartige Panoramastraße bis zum Ausgangspunkt der heutigen Wanderung im Durmitor Nationalpark, Dobri do. Malerisch liegt dieser im Norden Montenegros und ist eine Naturoase mit glasklaren Seen, einer wunderbaren Felslandschaft ähnlich den Dolomiten und der tiefsten Schlucht Europas. Es ist schon etwas Besonderes, durch den 1952 gegründeten Nationalpark, der sogar zum Welterbe erkoren wurde, zu wandern. Hier gibt es über 50 Erhebungen, die die 2000 m Grenze überschreiten.

Es stehen nun 2 Optionen an. Entweder Besteigung des Prutas Gipfels auf 2393 m oder für die etwas Fitteren die Besteigung des höchsten Gipfels Montenegros, des Bobotov Kuk 2522 m. Von beiden Touren aus können Sie den Skrcko-See sehen. Es sind wunderschöne Wanderungen- Trittsicherheit ist ein unbedingtes Muss. Nach dem Gipfelglück, der Mittagspause und der traumhaften Aussicht steigen Sie wieder den gleichen Weg bis zum Auto ab.

Rückfahrt ins Hotel, wo Sie sich gerne in der Sauna entspannen können. Zum Abendessen geht es dann die wenigen Meter bis ins Dorf zu einem der zahlreichen Restaurants.

Gehzeit: 6-7 Std. ▲ 700 m ▼ 700 m, Bobotov Kuk: ca. 9 Stunden▲ 830 m ▼ 830 m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch

Tag 8

Wanderung zu den Gletscherseen in den Bärenbergen und Ziegenfarm Erfahrung

Nun durchqueren Sie auf der Panorama Straße den Durmitor-Nationalpark. Die wohl malerischste Straße führt Sie bis auf 2000 m Höhe, bevor Sie in der Region des Piva-Sees ankommen.

Dieser Tag ist für eine schöne, mittelschwere Wanderung in den Bergen bei Plužine reserviert. Die Tour führt Sie zu zwei Seen, die über 1000 m Höhe liegen. Sie bewandern kleine friedliche Dörfer, den Berg Katun und farbenfrohe Wälder mit einer Quelle auf dem Weg, bevor Sie den See Malo Jezero (1194 m) und weiter den Berg Veliko (1325m) erreichen. Die Wassertemperatur liegt im Sommer bei 16-20 Grad und die Seen sind reich an Forellen. Die Länge des Weges beträgt etwa 5 km in einer Richtung, also insgesamt etwa 10 km. Danach Weiterfahrt ca. 1,5 Std. bis Niksic. Später fahren Sie zu einer schönen Ziegenfarm, die von zwei Brüdern betrieben wird, die die Herstellung von Ziegenkäse mit der Honigproduktion und Bienenzucht kombinieren. Dort wird Ihnen ein traditionelles montenegrinisches Mittagessen serviert, eine Spezialität aus gebratenem Fleisch und Kartoffeln "unter der Glocke".

Gehstrecke: 10 km ▲ 400 m ▼ 400 m

Übernachtung: Hotel Yugoslavia in Niksic

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 9

Gewaltigen Felsenkloster Ostrog

Entspannt fahren Sie weiter in den Süden des Landes und besuchen die Kirche und das Kloster von Ostrog, welche im senkrechten Felsen Ostroška Greda angeschmiegt hoch oben liegt. Sie ist dem Heiligen Basilius Ostros gewidmet, der dort 1671 starb und um den sich viele Legenden ranken. Bewundern Sie die kleine Kapelle in der Höhle, die Fresken im oberen Stockwerk und genießen Sie den herrlichen Blick über das Tal. Anschließend Fahrt zum südlichsten Fjord des Mittelmeeres nach Kotor. Hier können Sie in der wunderbaren, direkt am Meer gelegenen Unterkunft den Mittag verbringen. Gegen 15 Uhr geht es dann in den sehr alten Stadtkern von Kontor, wo Sie eine Führung auf Deutsch bekommen. Danach Wanderung hinauf auf die Festung, von welcher man einen wunderbaren Blick über die Bucht von Kotor bekommt. Anschließend können Sie in einem der vielen schönen Restaurants der Altstadt zu Abend essen.

2x Übernachtung 4 Sterne Hotel am Wasser.

Verpflegung

Frühstück

Tag 10

Traumwanderung über dem riesigen Kotor Fjord

Tatsächlich ist die gesamte Bucht schlichtweg atemberaubend. Burgen, kleine ehemalige Fischerdörfer, schroffe Felsen und dazu ein fantastischer Ausblick auf die Adria – die Bucht von Kotor kann landschaftlich überzeugen und ist nicht umsonst seit 1979 Weltnaturerbe der UNESCO. Hier starten Sie nun um 8 Uhr zur letzten Wanderung über 6 Stunden von Orahovac über eine der am schönsten gelegenen Festungen in der Boka Kotorska, der Vranovo Bodo (auch Sveti Andrija genannt), nach Perast mit atemberaubenden und spektakulären Blicken auf den Fjord von Kotor, UNESCO Weltnaturerbe. Perast gilt als schönster Ort in der Boka Kotorska mit seinen zwei vorgelagerten Kloster-Inseln Sveti Djordje und Gospa Skrpjela. Hier können Sie bummeln und ein Eis essen. Danach Rückfahrt ins Hotel und nachmittags Entspannung am Wasser.

Gehstrecke: 8 km ▲ 780 m ▼ 740 m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch

Tag 11

Heimreise oder Verlängerung an der Traumküste der Adria

Leider gehen nun die Urlaubstage in Montenegro zu Ende. Mit wunderbaren Erfahrungen und schönsten Erinnerungen fliegen Sie nach Hause. Transfer zum Flughafen Podgorica und indiv. Heimflug oder Sie haben noch ein paar Tage Zeit und möchten die Traumküste Montenegros besuchen. Dann Transfer z.B. nach Ulcini und Badeaufenthalt.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Tour ab/an Podgorica
- ☑ Flughafentransfer bei An- und Abreise
- ☑ alle Transfers lt. Programm im privaten Reisebus
- ☑ Gepäcktransport
- ☑ 10x Übernachtung in Gästehäusern und Mittelklassehotels im DZ mit DU/WC
- ☑ 10x Frühstück, 7x Mittagessen/Box-Lunch, 3x Abendessen
- ☑ Bootstour auf dem Skadar See
- ☑ Alle Wanderungen und Ausflüge lt. Programm
- ☑ deutschsprechender einheimischer Guide

Nicht enthalten

- ☒ Internationaler Flug (gerne sind wir Ihnen bei der Organisation behilflich)
- ☒ Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Wanderguide für die Besteigung des Bobotov Kuk (ab 50,- Euro/je Teilnehmer- min. 3 Pers.)
- ☒ Trinkgelder (Guide ca. 20 Euro, Fahrer ca. 7-10 Euro, Vor-Ort-Guides 5,- und Hotels: ca. 2-3 Euro)
- ☒ Individuelle Verlängerungsprogramme, Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Versicherung
- ☒ Einzelzimmerzuschlag

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Einreise

Zur Einreise nach Montenegro (bei Aufenthalt bis zu 90 Tagen) wird von deutschen Staatsangehörigen kein Visum benötigt. Zur Einreise benötigen deutsche Staatsbürger einen Personalausweis oder Reisepass. Alle Reisedokumente müssen bei Ein- und Ausreise gültig sein. Abgelaufene Reisedokumente können bei der Einreise nach Montenegro und bei der Ausreise seitens der montenegrinischen Grenzpolizei zu Zurückweisungen führen.

Bitte informieren Sie sich stets über aktuelle Reise- und Sicherheitshinweise, z.B. auf der Seite des Auswärtigen Amtes: **www.auswaertiges-amt.de**

Impfungen

Für die Einreise nach Montenegro sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben.

Währung

Offizielles Zahlungsmittel ist in Montenegro der Euro.

Sprache

In Montenegro ist die Amtssprache ist Montenegrinisch, in serbischer Schrift geschrieben.

Zeit

Montenegro liegt in der Mitteleuropäischen Zeitzone und hat somit keine Zeitverschiebung.

Klima

Ein erster Blick auf die Karte Albaniens lässt erahnen, dass das Klima im Land nicht ganz einheitlich ist. An der Küste herrscht typisches mediterranes Klima mit heißen, trockenen Sommern und regenreichen, milden Wintern. Von Mai bis Oktober liegen die Tageshöchsttemperaturen im Allgemeinen über 20 Grad. In den Sommermonaten Juni bis September reichen die Temperaturen an die 30 Grad heran, während diese Marke im Juli und August deutlich überschritten wird. Im Landesinnern herrscht ein deutlich kontinentaleres Klima, mit heißen, trockenen Sommern und kalten Wintern. Die Albanischen Alpen erreichen eine Höhe von fast 2.700 Metern über dem Meeresspiegel, hier fällt im Winter häufig viel Schnee. Langanhaltende Kälteperioden sind keine Seltenheit. Manche Regionen bleiben regelmäßig längere Zeit von der Außenwelt abgeschnitten.

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack/Reisetasche ab 90 Liter (Empfehlung: AT-Tasche Tatonka Barrel XL, für 105,- Euro)
- [ ] Tagesrucksack ca. 30 - 40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass, Elektronisches Flugticket
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe, knöchelhoch), wasserdicht, mit Profilsohle (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sportschuhe
- [ ] 1 Funktionsjacke (wind- und wasserdicht), Softshelljacke
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke
- [ ] Trekking-Softshellhose, eventl. wasserdichte Überhose
- [ ] Schlauchtuch (Buff o.ä.)
- [ ] Mütze und Fingerhandschuhe
- [ ] kurze Hose
- [ ] Badebekleidung
- [ ] Funktionsunterwäsche (Merinowolle oder Kunstfaser), warme Socken, Trekkingsocken ohne Naht
- [ ] Sonnenschutz: Kopfbedeckung, welche auch den Nacken schützt, Sonnencreme (hoher Lichtschutzfaktor), Lippenbalsam mit Sonnenschutz
- [ ] Taschenmesser: vor allem für die Picknicks während der Wanderungen
- [ ] Sonnenbrille mit gutem UV A/B Schutz (günstige Brillen im AT-Shop erhältlich)
- [ ] Ersatzbatterien und -Akkus, Ladegerät (Euro-Flachstecker passen)
- [ ] Fotoapparat, Videokamera, Speicherkarten für Kamera
- [ ] Stirnlampe
- [ ] Trinkflasche (Thermo nicht unbedingt erforderlich)
- [ ] Ersatzbrille für Brillenträger
- [ ] 1 Paar Teleskop-Trekkingstöcke als Gehhilfe (ab 52 Euro bei AT)
- [ ] Sitzkissen, bei AT für 6,50 Euro
- [ ] Kleine Reiseapotheke (Schmerztabletten, Verbände, Pflaster für alle Fälle), Sportsalbe (z. B. Voltaren) und Elastische Binde (bei Verstauchungen)
- [ ] Papiertaschentücher, Feuchttücher, eventl. Ohropax
- [ ] wasserfeste Schutzbeutel gegen Schutz vor Nässe