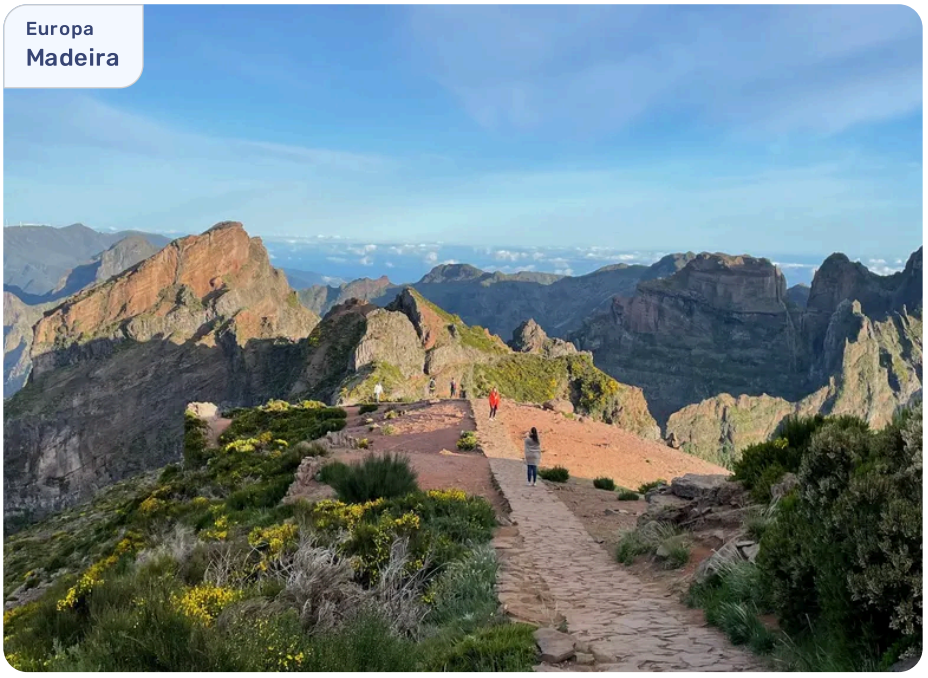
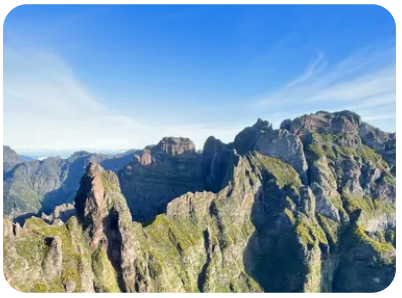
Trekking auf der Ostseite Madeiras

8 Tage die Blumeninsel auf eigene Faust entdecken

8 Tage

EUPT005





Weitere Bilder auf unserer Website

Lernen Sie Madeira, die Insel des ewigen Frühlings, ganz individuell kennen. Sie besteigen den höchsten Gipfel, den Pico Ruivo (1.862 m), wandern durch die ursprüngliche Vulkanlandschaft im Osten, entlang der Forellenlevada und durch unberührte Natur zum grünen Krater Caldeirão Verde. Das Meer ist von fast jeder Stelle der Insel zu sehen. Immergrüne Lorbeerwälder, tiefdunkelblau blühender Madeirastolz, türkisblauer Ozean und karge Felslandschaft wechseln sich ab.

Sie tragen nur Ihren Tagesrucksack, das Gepäck wird jeweils zu Ihrer Unterkunft gebracht. Neben verschwiegenen, alten Hirtenpfaden und abenteuerlichen Küstenwegen laufen Sie auch auf den „Veredas“, das sind die alten Dorfverbindungswege. Auf dem von den Madeirensern liebevoll genannten „Ochsenfuß-Pflaster“ wandern Sie mal anspruchsvoll, mal gemütlich in Ihrem eigenen Tempo. Auf den meisten Gebirgswegen ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit notwendig. Den Abschluss bildet ein freier Tag in Funchal, der Inselhauptstadt.

Fragen zur Reise?
Nicole Schmidt 0341 / 55 00 94-42 nicole.schmidt@at-reisen.de

Charakter und Anforderungen der Reise

Das Niveau beim Madeira Trekking ist mittel: Die Gehzeiten auf dem Fernwanderweg durch Madeira betragen zwischen 4 und 6 Std. pro Wandertag. Es werden bis zu 400 hm pro Tag zurückgelegt, nur bei der Wanderung auf den Pico Ruivo sind es ca. 1.400 hm. Die Anforderungen der individuellen Wanderungen sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sowie gute Kondition. Wetterbedingte Änderungen im Programmablauf sind möglich. Die konditionelle Vorbereitung sollte mit 1x wöchentlichem Training genügen.

Leicht

Reisen dieses Schwierigkeitsgrades sind körperlich wenig fordernd und gut planbar. Die täglichen Aktivitäten sind kurz, flexibel und lassen ausreichend Zeit für Pausen. Unerwartete Belastungen sind selten, und der Komfort ist in der Regel hoch. Auch wechselnde Tagesabläufe oder leichte Umstellungen lassen sich gut bewältigen.

Fitness
Normale Alltagsfitness ausreichend

Training
Kein spezielles Training erforderlich

Psychische Belastung
Gering – gut geeignet für Erholung und entspanntes Reisen

Reiseverlauf

Tag 1

Anreise nach Madeira

Individueller Flug nach Madeira. Sie werden vom Flughafen Funchal abgeholt und zum Hotel in Machico gebracht. Genießen Sie das mediterrane Ambiente der einstigen Hauptstadt Madeiras, indem Sie sich einfach in eine Bar oder in ein Straßencafé setzen und dem gemächlichen Treiben zusehen. Oder wie wäre es mit einem Spaziergang an einem der wenigen Sandstränden Madeiras? Je nach Ankunftszeit findet zudem ein Info-Gespräch zum Ablauf Ihres individuellen Madeira Trekkings statt. Sie erfahren alle Details über den "Fernwanderweg", der Sie über die Insel führt.

Übernachtung ***Hotel in Machico (z.B. Hotel Residencial Amparo oder Hotel White Waters)

Tag 2

Spektakuläre Wanderung am Ostkap (Ponta de São Lourenço)

Der Naturpark (zum Teil Naturschutzgebiet) im östlichsten Teil der Insel Madeira bietet eine einzigartige und imposante Kulisse mit Panoramablick auf die Nord- und Südseite der Insel. Diese Wanderung ist ein Muss für jeden Madeira-Besucher. Tuffgestein und Basalt schillern im Sonnenlicht und verwandeln die bizarren Felsformationen. Die durch den Einfall der Sonnenstrahlen erzeugten Reflexionen und Lichtstimmungen sind ein tolles Fotomotiv. Seltene Pflanzen und eine vielfältige Fauna, darunter mehrere geschützte Seevögel wie der Sturmtaucher begleiten Sie auf dieser einzigartigen Wanderung. Mit etwas Glück können Sie sogar Seelöwen entdecken.

Gehzeit: ca. 4 Std./ 7 km ▲ 220 m ▼ 220 m

Wer die Verlängerung gehen möchte, läuft über den Fackelberg bis zum Hotel.
Gehzeit: ca. 2 Std. 5 km ▲ 300 m ▼ 290 m

Übernachtung ***Hotel in Machico (z.B. Hotel Residencial Amparo oder Hotel White Waters)

Verpflegung

Frühstück

Tag 3

Panoramawanderung ab Machico

Vom Machico laufen Sie entlang der Levada zum Boca do Risco-Pass. Der Weg gibt immer wieder wunderschöne Blicke auf die weite Landschaft frei. Mit spektakulärer Sicht auf die Nordost-Küste geht es weiter auf dem alten Weintransportweg bis nach Porto da Cruz. Mimosen- und Eukalyptusbäume säumen den Weg.

Gehzeit: ca. 5 Std. 12 km ▲ 215 m ▼ 425 m

Übernachtung Hotel in Santo da Serra (z.B. Quinta Cova do Milho oder Enotel Santo da Serra o.ä.).

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 4

Vom Portela Pass nach Ribeiro Frio

Die Forellenlevada führt durch üppige Vegetation eines subtropischen Bergwaldes. Diese Levada ist eine der ältesten, sie wurde von Sklaven erbaut und erst vor einigen Jahren neu renoviert. Blaubeer -und Erikabäume säumen den Weg, genießen Sie spektakuläre Ausblicke auf die Bergwelt, die Sie in den kommenden Tagen erwartet. Am Ende der Tour können Sie in einem kleinen Naturpark mehr über den ursprünglichen Lorbeerwald auf Madeira erfahren, sich eine geräucherte Forelle schmecken lassen und noch einen Abstecher zum Aussichtspunkt Balcoes unternehmen (ca. 40 Minuten zusätzlich).

Gehzeit: ca. 4 Std. 10 km ▲ 260 m ▼ 15 m

Hinweis zur Wanderung: Auf dieser Etappe befinden sich mehrere kleine Tunnel, die passiert werden müssen. Es ist keine Taschenlampe notwendig.

Übernachtung Hotel in Santo da Serra (z.B. Quinta Cova do Milho oder Enotel Santo da Serra o.ä.).

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 5

Grüner Vulkankrater, Wasserfall und ein verwunschener Naturpark

Sie starten bei Ilha und wandern auf einsamen Wegen durch Schluchten, Tunnel und den Urwald Madeiras bergauf. Ein Abzweig nach links führt in Richtung Caldeirao Verde. Diese Levada ist eine der beeindrucktesten auf Madeira. Wer wissen will wie sie weitergeht, kann noch eine Stunde bis zum „Höllenkessel“ laufen. Der Rückweg entlang der Levada führt in den Naturpark Queimadas. Hier erwarten Sie unberührte Natur, die ältesten Stinklorbeerbäume und ein spektakulärer Wasserfall.

Gehzeit: ca. 5 Std. 13 km ▲ 480m ▼ 130 m

Hinweis zur Wanderung: auf dieser Etappe passieren Sie viele Tunnel mit teilweise bis zu 2,4 km Länge, eine funktionierende Taschenlampe ist zwingend erforderlich.

Übernachtung Hotel in Santana (Landhotel O´Colmo o.ä.).

Verpflegung

Frühstück

Tag 6

Vom Queimadas zum Pico Ruivo

Diese Tour ist der absolute Höhepunkt beim Wandern auf Madeira. Sie starten in Queimadas und laufen auf den Pico Ruivo. Genießen Sie die spektakuläre Aussicht vom Dach der Insel auf die bizarre Bergwelt.

Hinweis: Aufgrund eines großen Brandes im Jahr 2024 sind momentan noch alle Gipfel-Wanderungen gesperrt, daher ist die Gipfeltour vom Pico Ruivo zum Pico do Arieiro zur Zeit nicht möglich. Falls sich dies ändert, werden wir die Tour wieder anpassen.

Gehzeit: ca. 5 Std. 9 km ▲ 1.150 m ▼ 430 m

Übernachtung Hotel in Caniço de Baixo (Cais da Oliveira o.ä.)

Verpflegung

Frühstück

Tag 7

Freier Tag in Funchal

Nach fünf Wandertagen auf Madeira haben Sie sich eine Pause verdient. Genießen Sie zum Ausklang der Tour noch einen freien Tag in Funchal. Spazieren Sie gemütlich durch die Gärten und Parks, fahren mit der Seilbahn nach Monte, besichtigen Sie die bekannte Markthalle „Marcado dos Lovradores“ und die Kathedrale und lassen Sie sich verzaubern vom mediterranen Flair der Altstadt. Ein Bummel durch die malerischen Gassen der Altstadt mit ihrer schönen Kolonialarchitektur lohnt sich. Oder wie wäre es mit einer Bootstour, um Wale und Delfine zu beobachten? Runden Sie Ihre Urlaubswoche bei einer kostenlosen Madeiraweinprobe im "Weinkeller von Pereira d'Oliveira“ ab.

Übernachtung Hotel in Caniço de Baixo (Cais da Oliveira o.ä.)

Verpflegung

Frühstück

Tag 8

Abreise

Heute heißt es leider Abschied nehmen von der Blumeninsel. Wir bringen Sie zum Flughafen, von wo aus Sie die individuelle Heimreise antreten. Oder verlängern Sie Ihren Aufenthalt auf Madeira oder auf der Nachbarinsel Porto Santo, die sich hervorragend zum Baden eignet? Gern unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Tour ab/an Funchal
- ☑ Flughafentransfers am An- und Abreisetag
- ☑ Meeting bei Ankunft mit unserem Partner vor Ort
- ☑ Transfers zum Ausgangspunkt der Wanderungen und zurück zur Unterkunft
- ☑ Gepäcktransfer zwischen den Unterkünften
- ☑ 7x Übernachtungen (2x in Machico, 2x in Santo da Serra, 1x in Santana, 2x in Caniço de Baixo)
- ☑ 7x Frühstück, 2x Abendessen auf der Trekkingtour
- ☑ 5 mittlere bis anspruchsvolle Trekkingtouren lt. Programm
- ☑ Kompass-Wanderkarte & Taschenlampe

Nicht enthalten

- ☒ Internationaler Flug
- ☒ Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Kurtaxe/Ökosteuer (2,- Euro pro Person/Nacht, maximal 14,- Euro, zahlbar vor Ort)
- ☒ Gebühr für Nutzung der Wanderwege (3,- Euro pro Pers.- siehe Erklärung unten)
- ☒ Trinkgeld
- ☒ Optionale Ausflüge und Eintrittsgelder
- ☒ Versicherungen

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Ihre voraussichtlichen Unterkünfte

Machico

- Hotel Residencial Amparo***
  ... ist nur 100 Meter von einem der schönsten Sandstrände Madeiras entfernt und doch zentral in der Altstadt gelegen, bietet eine entspannte Atmosphäre. Genießen Sie ein erfrischendes Getränk und beobachten Sie das lebendige Treiben in Machico. Zum Hotel gehören ein Restaurant mit sehr empfehlenswerter madeirensischer Küche, eine Terrasse und eine Bar. In Machico befinden sich zahlreiche Cafes, Bars, Restaurants und Supermärkte.

oder

- Hotel White Waters ***
  ... liegt mitten im Herzen von Machico. Von hier haben Sie ca. 200 Meter zum Sandstrand. Es ist ein modernes und zeitgemäßes Hotel, das unseren Gästen jeglichen Komfort bietet. Sie können das Restaurant genießen - a la carte "Äguas Brancas", die Snackbar, den Teegarten, die Terrasse und Internetzugang.

Santo da Serra

- Hotel Quinta Cova do Milho***
  ... besticht durch eine warme, familiäre Atmosphäre, die mit der Umgebung harmoniert und den Gast sich wie zu Hause fühlen lässt. Genießen Sie von unserer Terrasse den atemberaubenden Blick auf die Berge Santo da Serras sowie auf die prächtige Landschaft mit jahrhundertealten Baumbeständen, Gärten und exotischen Pflanzen.

oder

- Enotel Santo da Serra ****
  ... Die Zimmer im Enotel Santo da Serra sind auf einen umfassenden und erholsamen Aufenthalt ausgelegt. Alle Zimmer verfügen über einen Blick auf den Garten und ein eigenes Badezimmer. Unabhängig vom gewählten Typ bietet jedes Zimmer Zugang zu WLAN, einen Safe, einen Haartrockner, Poolhandtücher und bequeme Bademäntel.

Santana

- Landhotel Hotel O Colmo****
  ... ist der ideale Ausgangspunkt für Bergwanderungen auf die höchsten Gipfel. Es ist benannt nach den mit Stroh gedeckten Madeira-Häuschen der Umgebung (Casas de Colmo). Im nahe gelegenen Dorfzentrum befinden sich einige Geschäfte und Bars. Ein kleiner Fitnessraum, ein beheiztes Hallenbad, ein Dampfbad und ein Whirlpool laden zur Entspannung ein.

Caniço de Baixo

- Hotel Cais da Oliveira ****
  ... liegt direkt am Meer mit eigenem Zugang zum Meer, nahe einiger Lokale und etwa 12 Min von der Bikestation entfernt. Sie können die verschiedenen Pools, Sauna, Whirlpool und Fitnesscenter im Hotel Royal Orchid nutzen. Auf Anfrage sind auch andere Unterkünfte in Caniço zur Auswahl.

Zum Land

Einreisebestimmungen

Die Einreise ist für deutsche Staatsangehörige mit folgenden Dokumenten möglich: Reisepass, vorläufiger Reisepass, Personalausweis, vorläufiger Personalausweis (muss gültig sein), Kinderreisepass. Sie als Reisender sind für die Einhaltung der Einreisebestimmungen verantwortlich. Weitere Informationen erhalten Sie auch auf der Seite des Auswärtigen Amts.

Impfungen

Für die Einreise nach Portugal sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Achten Sie darauf, dass sich bei Ihnen und Ihren Kindern die Standardimpfungen gemäß **Impfkalender des Robert-Koch-Instituts** auf dem aktuellen Stand befinden.

Währung

Portugal gehört zur Euro-Zone. Die EC-Karte bzw. Maestro Karte findet in Portugal als bargeldloses Zahlungsmittel große Akzeptanz und kann in vielen Supermärkten, Geschäften, Restaurants eingesetzt werden. Die gängigen Kreditkarten Visa, Mastercard, American Express oder Diners Club eignen sich ebenfalls zum Bezahlen und sind weit verbreitet. Gebühren fallen für die Kartenzahlung in der Regel nicht an, auch das Auslandseinsatzentgelt wird hier nicht berechnet. informieren Sie sich jedoch vorher bei Ihrem Kreditinstitut über die konkreten Bedingungen und Kosten.

Einreisebestimmungen

Die Einreise ist für deutsche Staatsangehörige mit folgenden Dokumenten möglich: Reisepass, vorläufiger Reisepass, Personalausweis, vorläufiger Personalausweis (muss gültig sein), Kinderreisepass. Sie als Reisender sind für die Einhaltung der Einreisebestimmungen verantwortlich. Weitere Informationen erhalten Sie auch auf der Seite des **Auswärtigen Amts**.

Gebühren

Für die Nutzung klassifizierter Wanderwege hat die Regierung der Autonomem Region Madeira eine Gebühr eingeführt, die der Pflege und Instandhaltung der Wege dienen soll. Seit 1. Januar 2025 gilt die Nutzungsgebühr für **alle klassifizierten Wanderwege** auf Madeira und Porto Santo. Die Gebühr in Höhe von drei Euro ist von allen Touristen, die älter als 12 Jahre sind, auf der offiziellen Plattform **SIMplifica** zu entrichten. Wie im Einzelnen die Zahlung der Gebühr auf der Plattform erfolgt, wird in **diesem Video** anschaulich erklärt. Weitere Informationen zum Thema finden Sie **hier** auf der Webseite von VisitMadeira.

Impfungen

Für die Einreise nach Portugal sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Achten Sie darauf, dass sich bei Ihnen und Ihren Kindern die Standardimpfungen gemäß **Impfkalender des Robert-Koch-Instituts** auf dem aktuellen Stand befinden.

Elektrizität

Sie brauchen keinen Reisestecker-Adapter auf Madeira. Auf Madeira werden die Steckdosen Typ F verwendet. Die Netzspannung ist 230 V und die Frequenz ist 50 Hz.

Währung

Portugal gehört zur Euro-Zone. Die EC-Karte bzw. Maestro Karte findet in Portugal als bargeldloses Zahlungsmittel große Akzeptanz und kann in vielen Supermärkten, Geschäften, Restaurants eingesetzt werden. Die gängigen Kreditkarten Visa, Mastercard, American Express oder Diners Club eignen sich ebenfalls zum Bezahlen und sind weit verbreitet. Gebühren fallen für die Kartenzahlung in der Regel nicht an, auch das Auslandseinsatzentgelt wird hier nicht berechnet. informieren Sie sich jedoch vorher bei Ihrem Kreditinstitut über die konkreten Bedingungen und Kosten.

Apotheken/Farmácia

In jedem größeren Dorf gibt es eine. Die Apotheken sind in der Regel Montag bis Freitag von 09.00 bis 13.00 Uhr und von 15.00 bis 17.00 Uhr geöffnet. Ein Aushang an den Türen der Apotheken gibt Auskunft über den Notdienst. Man erkennt sie am weißen Kreuz auf grünem Grund.

Wasser

Das auf der Insel vorkommende Wasser (Leitungswasser, natürliche Quellen) ist fast ausnahmslos Trinkwasser in bester Qualität.

Zeitverschiebung

Auf Madeira beträgt der Zeitunterschied zu Deutschland -1 Stunde und es gilt Sommerzeit.

Klima

Aufgrund der günstigen geografischen Lage und der gebirgigen Oberfläche verfügt Madeira über ein äußerst angenehmes Klima, mit einer Durchschnittstemperatur von 24 Grad im Sommer und 19 Grad im Winter. Diese milden Temperaturen und eine mäßige Luftfeuchtigkeit bescheren Madeira ein subtropisches Klima. Auch die Wassertemperatur ist sehr mild, was dem warmen Golfstrom zu verdanken ist. Durch ihn liegen die Durchschnittstemperaturen im Sommer bei 22 Grad und im Winter bei 18 Grad.

Besondere strafrechtliche Regelungen

Nacktbaden ist in Portugal verboten und wird polizeilich geahndet.

Pfefferspray fällt in Portugal unter die Bestimmungen des Waffengesetztes, der Besitz ist nur Inhabern des Waffenscheins der Kat. E erlaubt. Zuwiderhandlungen haben in der Regel Strafanzeige zur Folge.

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 üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise 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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

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**.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Hinweis Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.

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, 110 Liter für 105,- Euro)
- [ ] Tagesrucksack ca. 25 Liter Volumen, möglichst mit integriertem Regenschutz
- [ ] Personalausweis/Reisepass+ Kopie, Impfpass (Kopie), wichtige Unterlagen
- [ ] 1 Paar knöchelhohe Trekkingschuhe, wasserdicht, mit Profilsohle (gut eingelaufen)
- [ ] leichtes Schuhwerk für die Abende, evtl. Badelatschen
- [ ] bequeme, möglichst schnelltrocknende Trekkinghosen (evtl. mit abzippbaren Hosenbeinen)
- [ ] Wechselkleidung, Unterwäsche (für die Wanderungen möglichst schnelltrocknend)
- [ ] Freizeit- und Abendbekleidung
- [ ] wasser- und winddichte Jacke mit Kapuze: zu jeder Jahreszeit kann es auf Madeira regnen, zudem tropft es in einigen Tunneln ziemlich stark
- [ ] wasserdichte Überhose
- [ ] Fleecepullover /-jacke (besser mehrere dünne Lagen kombinierbar für große Temperaturbereiche)
- [ ] kurze Hose, Badebekleidung, T-Shirts
- [ ] 2-3 Paar Trekkingsocken und zusätzlich dünne Socken, Wandersocken
- [ ] Schlauchtuch (Buff o.ä.)
- [ ] Funktionszusatzbekleidung (Pullover, Mütze, Handschuhe - für die Gipfeltour)
- [ ] Sonnenschutz: Kopfbedeckung, welche auch den Nacken schützt, Sonnenschutz, Lippenbalsam mit Sonnenschutz, Sonnenbrille mit gutem UV A/B Schutz
- [ ] Taschenmesser: vor allem für die Picknicks während der Wanderungen
- [ ] sichere Geldaufbewahrungsmöglichkeit (Brustbeutel unterm T-Shirt, Gürteltasche unter der Hose)
- [ ] Fotoapparat, Videokamera, Speicherkarten für Kamera, Ersatzbatterien und -Akkus, Ladegerät
- [ ] Ersatzbrille für Brillenträger
- [ ] Teleskopwanderstöcke als Gehhilfe - sind sehr entlastend für die Beine/Knie bei den überwiegend absteigenden Wanderungen, bringen auch im Aufstieg Entlastung, (ab 36,- Euro bei AT REISEN)
- [ ] Insektenschutz (z.B. Braeco Mückenabwehr – natürliches Mittel für 4,50 Euro bei AT REISEN)
- [ ] Fernglas, evtl. Sitzunterlage für Wanderpausen
- [ ] Hygieneartikel für den persönlichen Bedarf, Feuchttücher, Erfrischungstücher
- [ ] Sportsalbe (z.B. Voltaren) und elastische Binde (bei Verstauchungen)
- [ ] Kleine Reiseapotheke (Schmerztabletten, Verbände, Pflaster für alle Fälle)