Vom Rila- bis zum Pirin-Gebirge

Erkunden Sie den Nationalpark Rila im höchsten Gebirge Südosteuropas und das UNESCO-Welterbe Pirin-Gebirge. Besuchen Sie das weltbekannte Rila-Kloster (UNESCO) und freuen Sie sich auf spektakuläre Gipfel wie den Musala (2.926 m), den Vihren (2.914 m) und den Maljovitsa (2.729 m)!

9 Tage

EUBG001

Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 1.840 € zzgl. Flug

9 Tage Trekking und Naturgenuss

Während dieser 9-tägigen Wanderreise erkunden Sie die schönsten Regionen Bulgariens und erwandern dabei die landschaftlich reizvollen Gebirge Pirin und Rila. Den Auftakt bildet ein kurzer Aufenthalt in Sofia – der geschichtsträchtigen Hauptstadt. Anschließend begeben Sie sich in den Nationalpark Rila und erklimmen den Mussala (2.925 m), den höchsten Berg Bulgariens und der gesamten Balkanhalbinsel. Von den Thrakern und Slawen „das wassergebende Gebirge" genannt, verfügt Rila über mehr als 180 Seen. Ein besonderes Erlebnis ist der Besuch im Rila-Kloster (UNESCO-Welterbe) - es ist eines der international bedeutendsten orthodoxen Klöster und das größte im Land. Anschließend erkunden Sie den Nationalpark Pirin (UNESCO-Weltnaturerbe), ein Gebirge mit stark alpinem Charakter. Im Nordteil sind besonders die kegel- und pyramidenförmigen Gipfel prägend. Eine Wanderung auf den Vihren (2.914 m) – zweithöchster Gipfel Bulgariens – ist natürlich eingeplant. Leckeres bulgarisches Essen und Wein runden diese Reise ab.

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

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 1.400 Höhenmetern ist es wichtig, langsam und gleichmäßig zu laufen und zu atmen. Trittsicherheit wird unbedingt vorausgesetzt. Es gibt teilweise felsige Abschnitte auf der Tour.

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

Anreise und Sofia Citytour

Nach Ihrer individuellen Anreise nach Sofia werden Sie vom Flughafen abgeholt und zu Ihrem Hotel im Stadtzentrum gebracht. Gegen 15.00 Uhr treffen Sie Ihren Guide und starten Sie zu einer ca. 3-stündigen Stadtbesichtigung der geschichtsträchtigen Hauptstadt. Bei einem Spaziergang durch die Stadt zeigt sich der einstige Einfluss der Thraker, Römer, Byzantiner, Bulgaren und Türken – 7.000 Jahre Geschichte und mehr als 250 Denkmäler sind Zeugen dieses reichen, geschichtlichen Erbes.

Im Zentrum der Stadt, auf einer Fläche von nur einem Quadratkilometer, befinden sich Denkmäler der Hauptreligionen: eine Synagoge, eine Moschee, eine orthodoxe Kirche und eine katholische Kathedrale. Golden glänzender Mittelpunkt der Hauptstadt ist die Alexander-Nevski-Kathedrale und das älteste Bauwerk der Stadt ist die Rotunde Heiliger Georg aus dem 4. Jahrhundert. Bemerkenswert sind auch die römischen Ruinen aus der antiken Stadt Serdika. Sie werden feststellen: es gibt reichlich zu entdecken! Das Abendessen ist auf eigene Faust.

Übernachtung in einem Mittelklassehotel in Sofia (z.B. Hotel Niki)

Hinweis: Wenn Ihnen die Anreise am selben Tag zu stressig wird, dann können Sie gern einen Tag eher anreisen (gegen Aufpreis).

Tag 2

Erste Trekkingtour zum Musala (2.926 m) – höchster Gipfel Bulgariens

Nach dem zeitigen Frühstück fahren Sie in den Kurort Borovets (Dauer: ca. 1,5 Stunden). Dann folgt bereits einer der wortwörtlichen Höhepunkte der Reise: Sie erklimmen den Musala, der mit 2.926 m der höchste Gipfel Bulgariens und der gesamten Balkanhalbinsel ist. Mit der Kabinenseilbahn fahren Sie bis auf 2.340 m. Von hier aus führt die heutige Etappe auf einem Teil des Europäischen Fernwanderweges E4 vorbei an den Mussala-Seen bis zum Gipfel. Bei günstigen Witterungsbedingungen ist von dort aus der höchste Gipfel des Pirin-Gebirges – der Vihren, zu sehen. Anschließend Abstieg auf demselben Weg zurück ins Tal. Dort angekommen erfolgt ein kurzer Transfer (ca. 30 Minuten) in den kleinen Ort Govedartsi.

Übernachtung in einem Familienhotel/Pension (z.B. Familienhotel Krusharska Haus).

Gehzeit: 6 Std. ▲ 650 m ▼ 650 m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 3

Maljovitsa (2729 m) – die Wiege des bulgarischen Alpinismus

Heute brauchen Sie nur das Gepäck mitnehmen, was Sie für die kommenden 2 Übernachtungen benötigen. Das restliche Gepäck verbleibt im Bus (Dieser steht Ihnen dann am 5. Tag im Rila Kloster wieder zur Verfügung). Nach einem ausgiebigen Frühstück erfolgt ein kurzer Transfer (ca. 20 Minuten) zum Erholungsort Maljowiza auf 1.700 m, Ihrem Ausgangspunkt für die heutige Etappe. Hier ist der Eingang zum Nationalpark Rila und auf dem europäischen Fernwanderweg E4 wandern Sie ca. 4 Std. vorbei am malerischen Elenino See (2.479 m) zum Gipfel des Maljovitsa (2.729 m). Von hier haben Sie einen herrlichen Panoramaausblick hinab ins Rila-Tal mit dem Rila Kloster, welches Sie später noch besuchen. Sie gehen weiter entlang des Kammes und genießen das wunderschöne Panorama der Urdini Seen. Sie erreichen schließlich die urige, einfache Hütte Ivan Vasov, die mitten im Nationalpark auf 2.300 Metern liegt.

Übernachtung in der Ivan Vasov Hütte.

Gehzeit: 7,5 Std. ▲ 1.200 m ▼ 650 m, mit Gepäck für 2 Übernachtungen

Wer möchte und fit ist, kann auch weiter auf dem Kamm wandern und hat von oben einen Super Blick auf die 7 Rila Seen- dann späterer Abstieg zur Hütte.

Gehzeit: 9 Std. ▲ 1.450 m ▼ 790 m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 4

Bei den Mönchen im Rila-Kloster

Nach dem zeitigen Frühstück gegen 7 Uhr steigen Sie über einen schönen Seitenkamm zum Rila Kloster ab. Es ist ein ziemlich langer Abstieg, die landschaftlichen Reize und die herrlichen Aussichten entschädigen für das stetige bergab.

Am späten Nachmittag können Sie selbstständig die 3 Museen besuchen und erhalten danach eine Führung durch die Klosteranlage. Noch im 10. Jahrhundert gegründet, ist das Kloster heute eines der bedeutendsten orthodoxen Klöster in Europa und das größte im Land. Bereits im Mittelalter wurde das Kloster von den bulgarischen Königen reich beschenkt und entwickelte sich zu einem Zentrum des geistigen und kulturellen Lebens in Bulgarien. Während der osmanisch-türkischen Herrschaft war das Kloster die einzige funktionierende gesamtbulgarische Institution. Heute ist Rila Kloster das wichtigste Zentrum des religiösen Tourismus im Land. Es ist ein ganz besonderes Erlebnis eine Nacht in diesen historischen Gemäuern zu verbringen. Genießen Sie die Stille dieses mystischen Ortes!

Übernachtung im Rila-Kloster oder in einem Hotel ca. 10 km entfernt vom Kloster (Die Übernachtung im Kloster muss angefragt werden. Bei zeitigem Erreichen der Mindestteilnehmerzahl ist die Chance der Übernachtung im Kloster höher). Das Abendessen erfolgt außerhalb des Klosters.

Gehzeit: 5-6 Std. ▲ 230 m ▼ 1.400 m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 5

Zeit für Entspannung – Bad in Thermalpools und Freizeit in Bansko

Am Morgen erfolgt der Transfer nach Bansko (Dauer: ca. 1,5 Stunden). In der Region gibt es mehrere Thermalpools, die zum Entspannen einladen. Besuch und Entspannung ca. 2-3 Stunden. Danach wartet ein schönes Restaurant (Makedonska Krachna) gleich in der Nähe auf Sie. Der Nachmittag steht Ihnen in Bansko für individuelle Erkundungen zur Verfügung. Bansko war im 18. und 19. Jahrhundert eines der kulturellen Zentren Bulgariens und ist heute der bekannteste Skikurort des Landes. Das bedeutendste Gebäude ist die Dreifaltigkeitskirche (Sweti Troica) von 1850, die sich in der historischen Ortsmitte befindet. Kleines Cafes und schöne Restaurants laden zum Verweilen ein. Das Abendessen ist auf eigene Faust.

Übernachtung in einem Familienhotel in Bansko (z.B. Hotel Lina).

Verpflegung

Frühstück

Tag 6

Die Mamorwelt vom Nordpirin-Gebirge

Heute nehmen Sie nur das Gepäck mit, was Sie für die kommenden 2 Übernachtungen benötigen. Das restliche Gepäck können Sie im Bus lassen. Dieser steht Ihnen dann am 9. Tag – dem Ende der Wanderetappe wieder zur Verfügung. Am Morgen bringt Sie ein kurzer Transfer (ca. 30 Minuten) zur Berghütte Vihren – Ihrem Ausgangspunkt für die heutige Etappe und gleichzeitig Ihre Unterkunft für die kommende Nacht. Von hier aus (1.950 m) beginnen Sie Ihre Tour (wenn möglich als Rundtour gegen den Urzeigersinn) über die Nordseite zur Spitze des Vihren (2.914 m) – der zweithöchste und einer der schönsten Gipfel Bulgariens. Von oben genießen Sie einen grandiosen Panoramablick über das nördliche und südliche Pirin-Gebirge.

Diese Tour ist nur bei Schwindelfreiheit, absoluter Trittsicherheit und entsprechend gutem Wetter zu empfehlen. Sollten Sie Höhenangst haben, sprechen Sie vor Ort mit Ihrem Guide. Diese Tour kann auch ausgesetzt werden, da Start- und Endpunkt die Unterkunft der nächsten Nacht ist.

Übernachtung in der Vihren Hütte

Gehzeit: 7 Std. ▲ 970 m ▼ 970 m, mit Tagesrucksack, das übrige Gepäck verbleibt in der Vihren-Hütte

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 7

2-tägiges Trekking im Herzen des Pirin-Gebirges

Eine schöne einsame 2-tägige Trekking-Tour, die so genannte Pirin-Überschreitung, liegt vor Ihnen. Von der Vihren-Hütte aus wandern Sie vorbei an ca. 15 kleinen, im Sonnenlicht glitzernden Seen. Lange wandern Sie an Latschenkiefern vorbei auf dem Hauptkamm des Pirin-Gebirges. Kurz vor der Schutzhütte Tevno Esero erreichen Sie einen Pass, welcher das Tour zum südlichen Bereich des Pirin darstellt. Unterwegs queren Sie viele Steinfelder und sollten gute Trittsicherheit mitbringen. Die Schutzhütte liegt in einem idyllischen Kessel auf 2.515 m im Herzen des Pirin. Genießen Sie die Abgeschiedenheit und lassen Sie die letzten Tage Revue passieren. Eine Wassertonne steht für eine Erfrischung bereit.

Übernachtung in Schutzhütte Tevno Esero (20 Schlafplätze)

Gehzeit: 7-8 Std. ▲ 970 m ▼ 420 m mit Gepäck für 2 Übernachtungen

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 8

Abstieg, Fahrt mit der Rhodopenbahn und weiter nach Plovdiv

Vorbei an schönen Prevalski Seen steigen Sie zur Demjanitsa Hütte und weiter bis Todorina Ornitsa ab. Der Bus erwartet Sie im Tal, kurzes Frischmachen am Bach und weiter geht es bis nach Velingrad. Sie verabschieden sich von Ihrem Guide und nach einer kurzen Picknick-Pause (hier stehen der Markt und einige Geschäfte zur Verfügung) steigen Sie in die „Rhodopenbahn" ein. Aufgrund der Trassenführung wird die Rhodopenbahn auch gern als "Rhätische Bahn des Balkans" bezeichnet. In Etappen zwischen 1921 und 1945 gebaut hat sie eine Spurweite von nur 76 Zentimetern uns wird heute noch von der Bevölkerung benutzt. Mit der Bahn fahren Sie die malerische Strecke bis Varvara (Dauer: ca. 1 Stunde). Anschließend geht es mit dem Bus weiter bis nach Plovdiv (Dauer: ca. 1 Stunde).

Übernachtung in einem Mittelklassehotel in der Altstadt (z.B. Hotel Ego).

Gehzeit: 4 Std. ▼ 1.100 m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch

Tag 9

Abreise oder individuelle Verlängerung

Nach dem Frühstück noch etwas freie Zeit in Plovdiv (je nach Abflugzeit), dann erfolgt der Transfer zum Flughafen in Sofia, von wo aus Sie Ihre individuelle Heimreise antreten.

Möchten Sie Ihren Aufenthalt in Bulgarien verlängern? Eine Badeverlängerung am Schwarzen Meer ist wärmsten zu empfehlen. Gern unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- Tour ab/an Sofia
- Flughafentransfer bei An- und Abreise
- alle Transfers lt. Programm im privaten Minibus
- 4x Übernachtung in Mittelklassehotels im DZ mit DU/WC, 1x Übernachtung im Rila-Kloster oder ca. 10km entfernt in einem Hotel im DZ mit DU/WC, 3x Übernachtung in einfachen Berghütten im Gemeinschaftszimmer mit Gemeinschafts-DU/WC und eingeschränkten Duschmöglichkeiten (Ivan Vasov Hütte & Vihren Hütte), davon 1x mit Außentoilette (Schutzhütte Tevno Esero)
- Verpflegung: 8x Frühstück, 6x Box-Lunch, 5x Abendessen
- 1x Liftfahrt in Rila-Gebirge

- ✓ 1x Schmalspurbahnfahrt
- ✓ Alle Wanderungen und Ausflüge lt. Programm
- ✓ Gepäcktransport lt. Programm
- ✓ deutschsprachiger einheimischer Guide an Tagen 1-8

Nicht enthalten

- ✗ internationaler Flug (gerne sind wir Ihnen bei der Organisation behilflich)
- ✗ nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- ✗ optionale Aktivitäten & persönliche Ausgaben
- ✗ Versicherungen
- ✗ Einzelzimmerzuschlag (nur für 4 Übernachtungen in Hotels und falls ÜN im Rila-Kloster ist, auch dort möglich)

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.

So., 29.08.2027
bis Mo., 06.09.2027 • 9 Tage

1.840 € p. P.
zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Hinweis zur möglichen Übernachtung im Rila-Kloster

Im Rila-Kloster gibt es 13 Doppelzimmer, die über ein eigenes WC und Dusche verfügen, die wir für unsere Reisenden buchen. Zu besonderen Anlässen (z.B. Kirchenfesten o.ä. Veranstaltungen) kann es vorkommen, dass die Doppelzimmer nicht bestätigt werden. Dann buchen wir für unsere Gruppen die traditionellen Mönchszellen. Diese sind zwar mit Gemeinschaftsdusche und –WC ausgestattet, bieten dafür jedoch tolle Panoramablicke auf die Klosteranlage, da sie im 3. und 4. Stock liegen. Außerdem haben Sie so Zugang zu einem Bereich des Klosters, der sonst für Gäste nicht geöffnet ist.

Falls die Zimmer im Kloster nicht bestätigt werden können, wird auf ein Hotel in der Nähe (ca. 10km entfernt) vom Kloster zurückgegriffen.

Zum Land

Einreisebestimmungen

Unsere Kunden sind selbst dafür verantwortlich, die Einreisebestimmungen einzuhalten. Zur Einreise nach Bulgarien (bei Aufenthalt bis zu 90 Tagen) wird für deutsche Staatsangehörige kein Visum benötigt. Zur Einreise benötigen deutsche Staatsbürger einen Personalaus weis oder Reisepass.

Alle Reisedokumente müssen bei Ein- und Ausreise gültig sein. Abgelaufene Reisedokumente können bei der Einreise nach Bulgarien und bei der Ausreise aus Bulgarien seitens der bulgarischen Grenzpolizei zu Zurückweisungen führen. Von der Ein- bzw. Ausreise mit einem als gestohlen/verloren gemeldetem und wieder aufgefundenem Reisedokument wird abgeraten.

Auch wenn die örtliche deutsche Polizei bzw. Passbehörde die Fahndung nach diesem Dokument aufgehoben hat, besteht keine Garantie, dass diese Information auch an den Grenzkontrollstellen vorliegt.

Reise- und Sicherheitshinweise

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

Impfungen

Für die Einreise nach Bulgarien sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert -Koch -Institutes sollten anlässlich einer Reise überprüft und vervollständigt werden. Dazu gehören für Erwachsene die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), ggf. auch gegen Polio (Kinderlähmung), Mumps, Masern, Röteln (MMR), Influenza, Pneumokokken und Herpes Zoster (Gürtelrose).

Als Reiseimpfung werden Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch gegen Hepatitis B, FSME und Tollwut empfohlen. Lassen Sie sich hierbei von einem Reise -/Tropenmediziner beraten. Die WHO hat im Januar 2019 einen fehlenden Impfschutz gegen Masern zur Bedrohung der globalen Gesundheit erklärt. Eine Überprüfung und ggf. Ergänzung des Impfschutzes gegen Masern wird daher spätestens in der Reisevorbereitung dringend empfohlen.

Sprache

In Bulgarien wird offiziell die kyrillische Schrift gebraucht und die Amtssprache ist bulgarisch.

Währung

Lew, 1 Lew = 100 Stotinki. Banknoten gibt es im Wert von 100, 50, 20, 10, 5, 2 und 1 Lew; Münzen in den Nennbeträgen 1 Lew sowie 50, 20, 10, 5, 2 und 1 Stotinki. In den großen Touristengebieten wird mitunter auch der Euro als Zahlungsmittel für Bulgarien akzeptiert. Euro-Banknoten lassen sich in Bulgarien zu einem günstigeren Kurs in die Landeswährung eintauschen.

Zeitverschiebung

Bulgarien liegt in der Zeitzone der „Eastern European Time“ und verfügt auch über Sommer - und Winterzeit. Es herrscht somit eine Zeitverschiebung von +1 Stunde zu Deutschland.

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:

- [ ] Reisetasche, Rucksack oder Koffer als Hauptgepäck (Empfehlung: AT-Tasche Tatonka Barrel XL im AT-Shop)
- [ ] Packsack (Tatonka Schutzsack gegen Nässe und Staub für 7 Euro bei AT REISEN)
- [ ] Trekkingrucksack ca. 40-60 Liter Volumen inkl. Regenschutz - muss ausreichend sein, um das Gepäck für max. 2 Übernachtungen + Wanderetappen transportieren zu können.
- [ ] Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass, Elektronisches Flugticket
- [ ] Geld: Euro in bar, Kreditkarten (VISA), EC-Karte
- [ ] 1 Paar knöchelhohe Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe), wasserdicht, mit Profilsohle (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sportschuhe + 1 Paar Sandalen (Überlandfahrten, Badeaufenthalt)
- [ ] 1 Funktionsjacke (wind- und wasserdicht)
- [ ] dünne Isolationsjacke (Daune oder Kunstfaser)
- [ ] Softshelljacke und Softshellhose als Trekkinghose
- [ ] Schlauchtuch (Buff o.ä.)
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke
- [ ] lange Hose, Poncho, evtl. Überhose (wasserdicht)
- [ ] kurze Hose, Badebekleidung, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche (Merinowolle oder Kunstfaser), Trekkingsocken ohne Naht
- [ ] Dünne Mütze, dünne Handschuhe (je nach Jahreszeit)
- [ ] Waschzeug (alles in kleinen Dosierungen!), kleines Handtuch
- [ ] Hüttenschlafsack (Decken sind vorhanden)
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen
- [ ] Trinkflasche
- [ ] Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. Lichtschutzfaktor 30), Sonnenbrille
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten, Powerbank
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen), Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster, Fußcreme
- [ ] Händedesinfektionsmittel + Insektenschutz
- [ ] 1 Paar Teleskop-Trekkingstöcke als Gehhilfe (ab 36,- Euro bei AT REISEN)
- [ ] wasserfeste Beutel (auch für Schmutzwäsche und Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen)