



Die schönsten Klettersteige in Slowenien / Triglav

Geheimtipps vom Slowenien-Experten

Neben den bekannten Klettersteigen auf den Triglav hat die Region rund um den Triglav Nationalpark noch viel mehr zu bieten. Die markanten Gipfel und Felsspitzen sind ein Paradies für alle Klettersteig-Fans. Hier zeigt sich Slowenien für Ferratisti von seiner besten Seite. Die wilde und weitestgehend ursprüngliche Gegend macht die Tour äußerst reizvoll. Wir genießen hierbei den Komfort in einem Hotel in Kranjsk Gora, lassen uns aber auch den Charme in den höher gelegenen Hütten nicht entgehen. Diese Kombination aus Standort-Tour und Durchquerung sind das Besondere an dieser Tour.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1.800 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 6 und 9 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik

Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammer durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Anreise - [Hotel Miklic](#)

Nach der Kontrolle der Ausrüstung besprechen wir bei einem gemeinsamen Abendessen die Route und den Wochenverlauf. Wer bereits früher anreist, kann einen Abstecher nach Bled und die beeindruckende Gegend um den gleichnamigen See erkunden.

Tag 2: Bled - Mojstrana - Gozd Martuljek - Kranjska Gora

Mit dem eigenen Auto fahren wir nach Mojstrana. Hier haben wir die Möglichkeit, den leichteren Aljaž oder den schwierigeren Weg der Mojstranareichhörnchen zu besteigen. Nach der Mittagspause in Mojstrana fahren wir weiter Richtung Gozd Martuljek, wo wir einen weiteren Sportklettersteig erklimmen, nämlich den Hvodnik- oder Jerman-Klettersteig. Anschließend geht es nach Kranjska Gora, in unsere Unterkunft für die nächsten zwei Nächte. Schwierigkeit: B - D

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 700m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 3: Vrsic - Mala Mojstrovka oder Kopiscar-Klettersteig - Vrsic - Kranjska Gora

Nach dem Frühstück nehmen wir den öffentlichen Bus zum Vrsic-Pass (1.611 m) und weiter über Vratca zum Eingang des Klettersteigs auf der Nordseite der kleinen Mojstrovka. Der Klettersteig mit dem Schwierigkeitsgrad B ist perfekt geeignet als Auftakt für die Klettersteige rund um Kranjska Gora. Auf dem Normalweg geht es zurück nach Vrsic und mit dem öffentlichen Bus zurück nach Kranjska Gora. Schwierigkeit: B Alternativ überqueren wir den Prisojnik. Wir besteigen entlang der Nordwand des Kopiscar-Klettersteigs durch ein natürliches Fenster den Gipfel des Prisojnik. Über die Südhänge geht es zurück zum Vrsic-Pass. Der Bus bringt uns zurück nach Kranjska Gora. Hierfür benötigen wir etwa 7 Stunden und überwinden im Auf- und Abstieg 950 Höhenmeter Schwierigkeit B/C

Höhenunterschied: bergauf 750m | bergab 750m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

Tag 4: Predil - Via Italiana- Slovenska smer na Mangart - Mangartsko Sedlo - [Vrata Aljazev Dom](#)

Ein Taxi bringt uns nach Mangartska sedlo. Hier steigen wir zunächst über die Nordhänge zum Einstieg in den Klettersteig Via Italiana in Mangart ab. Die Route ist sehr exponiert und auch anspruchsvoll (C). Auf der einfacheren slowenischen Route geht es bis zum Gipfel des Mangart. Nach dem Abstieg zum Mangart-Sattel stärken wir uns, bevor wir ins Vrata-Tal fahren. Unter der mächtigen Triglav-Nordwand übernachten wir im Aljazev dom. Schwierigkeit: C

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 900m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Luknja - Bambergova Pot - Triglav - Koca na Kredarici - [Koca na Kredarici](#)

Heute liegt ein langer und anstrengender Tag vor uns. 1800 Höhenmeter gilt es auf der anspruchsvollen Bamberg-Route bis zum Gipfel des Triglav zu überwinden. Hier genießen wir die Aussicht und unseren Gipfelerfolg, bevor wir zur Hütte auf Kredarica absteigen. Hier lassen wir die Tour Revue passieren, denn am nächsten Tag steht nur noch der Abstieg ins Tal auf dem Programm. Schwierigkeit B/C

Höhenunterschied: bergauf 1800m | bergab 350m

Gehzeit: ca. 09:00 Std.

Tag 6: Prgarca - Krma - Kranjska Gora

Nach dem Frühstück steigen wir ins Krma-Tal ab. Hier werden wir von einem Taxi abgeholt, das uns zurück nach Kranjska Gora bringt, wo unsere Reise endet.

Höhenunterschied: bergab 1500m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

Ausrüstung

- | | |
|---|---|
|  RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  KLETTERSTEIGHANDSCHUHE (OPTIONAL) |  KLETTERSTEIGSET* |
|  STEINSCHLAGHELM* |  SITZGURT* |
|  FUNKTIONSSOCKEN |  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ |  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG |
|  LEICHTE HÜTTENHOSE |  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG |
|  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG |  WÄRMENDE JACKE |
|  REGENSCHUTZ |  MÜTZE / STIRNBAND |
|  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE |  SONNENSCHUTZ |
|  TRINKFLASCHE |  ENERGIERIEGEL / NÜSSE |
|  HÜTTENSCHUHE |  KLEINER KULTURBEUTEL |
|  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN |  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD |  POWERBANK (OPTIONAL) |
|  TASCHENLAMPE |  OHROPAX (OPTIONAL) |
|  BLASENPFLASTER & TAPE | |

Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden für die Dauer der Tour von der Bergschule Kleinwalsertal kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen. Der Guide wird zu Beginn der Tour das Equipment auf Einsatzfähigkeit prüfen.

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
3 x Ü/F im Hotel (DZ oder MBZ)
2 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Transfer
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 4

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung
14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

3 x Abendessen
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung
Parkgebühren

DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT

17:00 Uhr Hotel Miklic, Kranjska Gora

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 13:00 Uhr in Kranjska Gora

Preise und Termine



EUR 1435.00 pro Person



S57-24-1

07.07.2024 - 12.07.2024



S57-24-3

08.09.2024 - 13.09.2024



S57-24-2

25.08.2024 - 30.08.2024

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Unterbringung

Im Hotel sind wir in Doppel- oder Mehrbettzimmer untergebracht. Einzelzimmer sind nur kurzfristig nach Verfügbarkeit buchbar. In der Hütte schlafen wir im Bettenlager oder sofern verfügbar in Mehrbettzimmern. Individuelle Reservierungswünsche können leider nicht berücksichtigt werden.

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 600 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 4 und 6 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1000 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege mehr als 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe

Technik



Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.



Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast Du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe, senkrechte und überhängende Passagen sind für Dich kein Problem, weil Du sehr gut trainiert bist und eine sehr gute Ausdauer hast. Klettererfahrung ist von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen
und seitlich anheben



5x Liegestütz
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

