



# Leichtes Trekking im Herzen des Nationalparks Triglav

Unterwegs im Paradies am Fuße des höchsten Berges in Slowenien

---

Im größten Schutzgebiet Sloweniens treffen wir auf eine kontrastreiche Landschaft, die ihresgleichen sucht. Mächtige Bergriesen, saftig grüne Täler, rauschende Wasserfälle und türkisblaue Bergseen. Unsere Tour ist der Geheimtipp unseres slowenischen Guides, der sich bestens auskennt. Wir erwandern die Höhepunkte dieser Gegend in einer spannenden Rundtour im Nationalpark Triglav und genießen die kulinarischen Spezialitäten der Region.

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1300 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

## Technik



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.

## Tourenbeschreibung

**Tag 1:** individuelle Anreise nach Bled - Hotel wird vor Tourenstart bekannt gegeben

Nach der individuellen Anreise lernen wir uns kennen und besprechen die bevorstehende Tourenwoche bei einem gemütlichen Abendessen.

**Tag 2:** Pokljuka Plateau - Debela Pec - [Blejska Hütte](#)

Von Bled aus bringt uns ein Taxi zum Pokljuka Plateau (1.270 m). Von hier aus wandern wir an der Alm Zajavornik vorbei zur Berghütte auf Lipanca (1.630 m). Nach einem gemütlichen Mittagessen steigen wir in Richtung Debela pec auf 2.014 m. Der Gipfel schenkt uns einen wunderbaren Blick auf den Triglav, den höchsten Gipfel Sloweniens. Es folgt der Abstieg zurück zur Berghütte auf Lipanca, wo wir übernachten.

Höhenunterschied: bergauf 750m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 3:** Mrezce - Srenski Preval - Jezerca - Studorski Preval - [Vodnik Hütte](#)

Nach dem Frühstück gehen wir in Richtung Mrezce (1.965 m), einem zerklüfteten Gipfel oberhalb der Hütte und folgen dem gut markierten Weg zwischen den Gipfeln Visevnik (2.044 m) und Mali Draski vrh (2.132 m) zum Srenski preval auf 1.958 m. Wir steigen in Richtung Jezerce ab. Von einem kleinen Plateau oberhalb der Alm Konjsica (1.438 m) geht es wieder bergauf zum Studorski-Pass (1.892 m). Von hier aus haben wir eine hervorragende Aussicht auf das Bohinj Gebirge. Nach einer ausgiebigen Pause folgen wir dem Weg unterhalb des Gipfels von Tosc (2.275 m) bis zum Vodnikov dom na Velem polju auf 1.817 m, wo wir übernachten.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

**Tag 4:** Krstenica Alm - Dedno Polje Alm - [Triglav Sieben Seen Hütte](#)

Heute wandern wir durch das Bohinjer Gebirge. In diesen Hochlagen pflegen die Hirten noch die alten Bräuche, hüten das Weidevieh und verarbeiten die Milch zu Käse, Sauer Milch und Butter. Die Triglav Seen Hütte ist unser heutiges Etappenziel.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 5:** Ledvickasee - Prehodavci Hütte - [Triglav Sieben Seen Hütte](#)

Vom Doppelsee führt uns unser Weg am Ledvicke See (1.831 m) vorbei. Wir passieren den Grünen und Braunen See (2.006 m) und wandern weiter zur Prehodavci Hütte auf 2.071 m. Hier entscheiden wir, ob wir einen der nahegelegenen Gipfel besteigen, was zusätzliche Höhenmeter mit sich bringt. Die Entscheidung

hängt von den Schneebedingungen im Hochland, dem Wetter und unserer Lust und Laune ab. Wir folgen dem gleichen Weg zurück nach Koca pri Triglavskih jezerih (1.685 m).

Höhenunterschied: bergauf 450m | bergab 450m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

**Tag 6:** Komna - Koca Pod Bogatinom - Bogatinsko Sedlo - Lanzevica - [Komna Hütte](#)

Heute geht es nach dem Frühstück in Richtung Komna Hütte (1.520 m). Auf halbem Weg dorthin biegen wir unterhalb von Bogatin (1.513 m) ab und besteigen den Lanzevica (2.003 m). Über Bogatinska sedlo (1.803 m) erreichen wir die Hütte Komna (1.520 m).

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

**Tag 7:** Savica Wasservall Bohinj-See - Bled

Am letzten Tag unserer Reise geht's zurück ins Tal. Davor bestaunen wir noch den Wasserfall Savica (794 m), bevor wir dann zum See Bohinj (526 m) absteigen. Hier gönnen wir uns noch ein erfrischendes Bad. Danach bringt uns ein Taxi zurück zum Ausgangspunkt.

Höhenunterschied: bergauf 100m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 03:00 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
 TELESKOPSTÖCKE	 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	 REGENSCHIRM (OPTIONAL)
 GAMASCHEN (OPTIONAL)	 HÜTTENSCHUHE
 KLEINER KULTURBEUTEL	 KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN
 HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)	 PERSONALAUSWEIS / BARGELD
 POWERBANK (OPTIONAL)	 TASCHENLAMPE
 OHROPAX (OPTIONAL)	 BLASENPFLASTER & TAPE

**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 Berg- oder Wanderführer  
1 x Ü/F im Hotel (DZ oder MBZ)  
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)  
Transfers

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 11

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT&NBSP;

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### ZAHLUNGSINFO

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

### ZUSATZKOSTEN

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

### DAUER

7 Tage von Sonntag - Samstag

### TREFFPUNKT

17:00 Uhr Hotel in Bled, wird bei Tourenstart bekannt gegeben

### RÜCKKEHR

Rückkehr zum Ausgangspunkt ca. 14:00 Uhr

---

## Preise und Termine



**EUR 1195.00 pro Person**



S121-24-1

16.06.2024 - 22.06.2024



S121-24-3

08.09.2024 - 14.09.2024



S121-24-2

23.06.2024 - 29.06.2024

---

## Allgemeine Informationen

### Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Kompass Karte Julische Alpen 1:25 000 Nr. 064

### Unterbringung

Wir sind in schönen Berghütten im Lager untergebracht. Je nach Verfügbarkeit versuchen wir

Mehrbettzimmer zu reservieren. Das können wir aber nicht garantieren. Anderenfalls übernachten wir im Lager. Je nach Ausstattung der Hütte gibt es Duschen oder Waschräume. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. Im Gasthof oder Hotel wohnen wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche, vereinzelt gibt es Etagenduschen. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

#### **Verpflegung:**

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tagen informiert Dich Dein Guide.

#### **Wichtiger Hinweis:**







Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert 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 Auslandsrankenversicherung.

---

## Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

## Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

### Antworten auf häufig gestellte Fragen!

\* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte aus Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

\* Die **beste Zeit** für eine Tour in den Bergen ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit auch mal Schneefall** möglich.

\* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn Du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung genussvoll unterwegs sein. Warst Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir Dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

\* Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und Dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

\* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für diese Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

\* Wir sind in den **Hütten im Lager oder in Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. im **Gasthof** im **Doppel- oder auch Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

\* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

\* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen.



# 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



BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL GMBH  
WALSERSTR. 262  
D-87568 / A-6992 HIRSCHGEG

ATU-NR.: 72922206  
STEUER NR.: 97 148 / 6519  
FIRMBUCHNUMMER: FN 484534A

TEL: +43 5517 30245  
INFO@BERGSCHULE.AT  
WWW.BERGSCHULE.AT

WALSER RAIFFEISEN BANK  
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410  
BIC: RANJAT2B