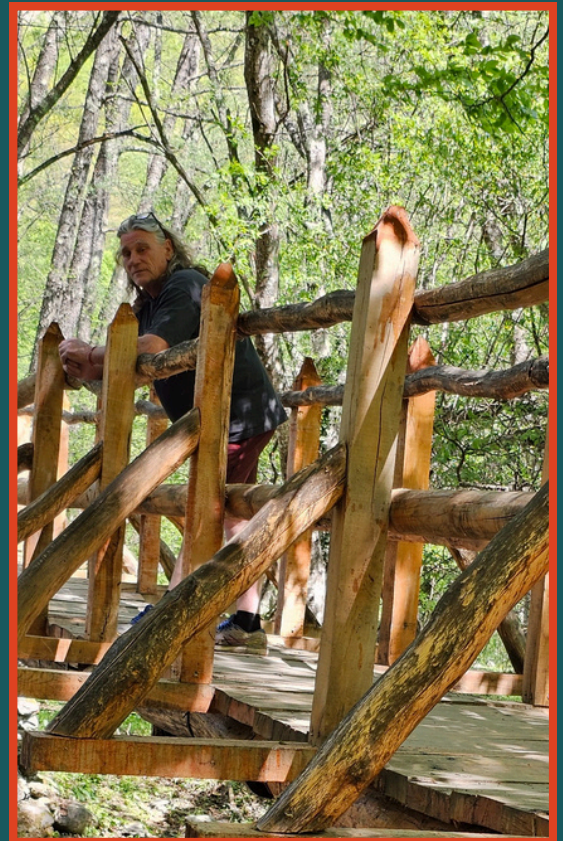


stay on track

HEALTHY HIKING



GIDS VOOR AVONTURIERS
EN EHBO; EERSTE HULP BIJ
ONTSTRESSSEN



STAYONTRACK.EVENTS

WAAROM HIKEN



TIJDENS HUTTENTOCHTEN ERVAAR JE DE BERGWERELD OP ZIJN BEST. AFHANKELIJK VAN DE GEKOZEN HIKE, ZIJN ER VERSCHILLENDE ACCENTEN TE LEGGEN OP AFSTAND, MOEILIKHEIDSGRAAD EN SURVIVALOPTIES.

WIJ BIEDEN DIVERSE VERBLIJFSMOGELIJKHEDEN, VARIËREND VAN 4- OF 5-STERRENHOTELS TOT MEERDAAGSE HUTTEN TOCHTEN OF OVERNACHTINGEN IN EEN TENT OF HANGMAT.

JE KOMT OP PLEKKEN WAAR JE NIET OF NAUWELIJKS IEMAND TEGENKOMT, EVEN HELEMAAL OFFLINE.

DOELEN VAN DEZE GIDS

OM VERANTWOORD EN VEILIG DE HIKE TE BELEVEN ZETTEN WIJ DE BELANGRIJSTE INFORMATIE UITEEN.

BIJ DE GROEPSREIS VAN STAY ON TRACK ZAL DE GIDS EN DE REISLEIDER JULLIE TOTAAL ONTZORGEN EN DE JUISTE INFORMATIE GEVEN VOOR EEN VEILIGE HIKE.



DE BELANGRIJSTE DO'S VOOR DE BEGINNENDE HIKER

- PLAN JE ROUTE EN GEBRUIK BETROUWBARE KAARTEN OF APP'S
- GOED INGELOPEN SCHOENEN KUNNEN VERVELENDE BLAREN VOORKOMEN.
- WEET WELKE AFSTAND JE GAAT LOPEN EN HOUD DAAR REKENING MET HOOGTE VERSCHILLEN. KIJK OOK VAN TEVOREN OF ER OOK BEZIENSWAARDIGHEDEN TE ONTDEKKEN ZIJN.
- CONTROLEER HET WEER EN PAS HIER JE KLEDING OP AAN OF STEL DE HIKE UIT.
- DRAAG COMFORTABELE KLEDING EN KIES DE JUISTE SCHOENEN, AANGEPAST AAN DE OMGEVING.
- ZORG VOOR VOLDOENDE HYDRATATIE, DRINK REGELMATIG.
- VEILIGHEIDSMATREGELEN: BLIJF OP DE GEMARKEERDE PADEN OF ROUTES DIE DE GIDS AANGEEFT EN VOLG VOORAL DE INSTRUCTIES OP.
- WEES ALERT OP WILDE DIEREN EN GIFTIGE PLANTEN VOLG OOK HIER DE INSTRUCTIES VAN ONZE ERVAREN GIDSEN.



Bob op verkenning in bulgarije

VERVOLG BELANGRIJKSTE DO'S

- ZORG VOOR VOEDZAME MAALTIJDEN EN VOLDOENDE SNACKS VOOR TUSSENDOOR, VOLDOENDE KOOLHYDRATEN EN EIWITTEN ZIJN ESSENTIEL!
- DRAAG EEN HOED OF PET EN DENK OOK AAN DE JUISTE FACTOR ZONNEN BESCHERMING.
- DRAAG VOCHTREGULERENDE SOKKEN EN ZORG VOOR RESERVE PAREN.
- ZORG OOK VOOR AANGEPASTE KLEDING, VOLGENS HET DRIE LAGEN SYSTEEM + 1, DEZE INFORMATIE KOMT VAN ERVAREN HIKERS.

DE ABSOLUTE DONT'S VOOR DE VEILIGE HIKE

- GA NOOIT ONVOORBEREID OP PAD, DENK AAN VOLDOENDE WATER, SNACKS EN NOODRANTSOEN, ZIE PAKLIJST.
- NEGEER NOOIT DE WEERSVOORSPELLING: ONWEER, EXTREME KOU OF HITTE KUNNEN DE VEILIGHEID BEINVLOEDEN.



VERVOLG BELANGRIJKSTE DONT'S

- TE HOOG TEMPO LOPEN EN VEEL KORTE PAUZES NEMEN KOST ONNODIG VEEL ENERGIE. NEEM EEN TEMPO AAN WAARBIJ JE DE ADEMHALING KUNT REGULIEREN!
- OVERSCHAT JE EIGEN KUNNEN NIET, OVERVERMOEIDHEID KAN ONVEILIGE SITUATIES VEROOZAKEN.



Bergwandelen

STIJGEN:

PAS JE TEMPO AAN DAT PAST BIJ HET TERREIN. BIJ HET STIJGEN IS HET VAN BELANG DAT JE ALS EEN "DIESEL" KUNT DOORLOPEN.

HET IS MOOI ALS JE ONGEVEER ANDERHALF UUR KUNT DOORLOPEN EN DAN EEN PAUZE VAN 10 MINUTEN IN KUNT LASSEN



HOE STEILER DE KLIM, HOE KORTER DE PASSEN EN HOE LAGER HET TEMPO.

MAAK NIET DE FOUT OM KORTE STUKJES IN HOOG TEMPO TE LOOPEN EN DAN LANGERE PAUZES TE NEMEN. DIT IS ERG VERMOEIEND!

GENIET VOORAL VAN DE OMGEVING EN DE HIKE DIE JE BELEEFT!

NEEM VOLDOENDE WATER MEE EN SNACKS VOOR ONDERWEG.



VEILIGHEID

DRAAG ALTIJD WANDELSCHOENEN MET VOLDOENDE GRIP EN ONDERSTEUNING.

HET WEER IN DE BERGEN KAN SNEL OMSLAAN, DUS ZORG ERVOOR DAT JE VOORBEREID BENT OP VERSCHILLENDE WEERS-OMSTANDIGHEDEN.

EEN REGENJAS EN WARME KLEDING IS GEEN OVERBODIGE LUXE.

Bergwandelen

DALEN:

TIJDENS HET DALEN IS HET BELANGRIJK OM GOED OP DE HOUDING EN TECHNIEK TE LETTEN.

- HOUD JE KNEEEN LICHT GEBOGEN EN JE GEWICHT IETS NAAR VOREN, ZODAT JE GOED IN BALANS BLIJFT.
- PROBEER JE STAPPEN GECONTROLEERD EN GELIJKMATIG TE ZETTEN OM JE KNEEEN EN JE ENKELS TE ONTLASTEN.





ZELFSTANDIG HIKEN

BEN JE ZOVER OM ZELFSTANDIG TE HIKEN NEEM DAN EEN KAART EN KOMPAS MEE EN ZORG DAT JE WEET HOE JE DEZE MOET GEBRUIKEN.

EEN OPGELADEN TELEFOON MET NOODNUMMERS KAN OOK VAN PAS KOMEN, VERTROUW NIET ALLEEN OP TECHNOLOGIE.

TOT SLAT LAAT ALTIJD IEMAND WETEN WELKE ROUTE JE GAAT LOPEN EN HOE LAAT JE VERWACHT TERUG TE ZIJN.

ZO KAN ER SNEL HULP INGESCHAKELD WORDEN MOCHT ER IETS MISGAAN.

VEEL HIKE PLEZIER!





MEER OVER BULGARIJE

BERGWANDELEN BIEDT EEN PRACHTIGE MANIER OM DE NATUUR TE ERVAREN EN JE FYSIEKE GRENZEN TE VERLEGGEN.

HET VRAAGT WAT VOORBEREIDING MAAR DE BELONINGEN IN DE ONGEREPTENATUUR ZIJN HET MEER DAN WAARD.

BULGARIJE:

DIVERSITEIT IN LANDSCHAP, DE GROOTSTE WILDERNIS VAN EUROPA. DIEPE VALLEIEN EN INDRIJKWEKKENDE BERGTOPPEN EN WATERVALLEN.

GENIET VAN DE MOOIE UITZICHTEN EN DE NATUURLIJKE SCHOONHEID.

JE KAN WILDE DIEREN ONTMOETEN EN ROOFVOGELS SPOTTEN.

Authentieke cultuur

ERVAAR DE BULGAARSE GASTVRIJHEID, PROEF DE LOKALE GERECHTEN EN VERBLIJF IN EEUWENOUDE TRADITIES.

WIJ NEMEN JULLIE MEE NAAR DIVERSE BEZIENSWAARDIGHEDEN, ZOALS KLOOSTERS, LEVSKI MUSEUM, OUDE KERKEN EN NATUUR RESERVAAT.

DE LAATSTE DAG IS HET MOGELIJK JE TOTAAL TE LATEN VERWENNEN IN HET MOOIE WELLNESS RESORT.



WAT KAN JE VAN DEZE REIS VERWACHTEN

JE GAAT OP STAP MET SPORTIEVE METGEZELLEN EN ERVAREN GIDS. LAAT DE STRESS VAN HET DAGELIJKS LEVEN ACHTER JE EN GENIET VAN HIKEN IN DE ONGEREPTENATUUR VAN BULGARIJE

STAY ON TRACK EN GA DE VERBINDING AAN MET GELIJKGESTEMDEN. LAAT JE OMARMEN DOOR INNERLIJKE RUST EN HEERLIJK WEG VAN DE DRUKKE DIGITALE WERELD

EEN BIJZONDERE REIS VRIJ VAN ALCOHOL EN VOL VAN SPORTIVITEIT, CULTUUR EN BELEVING.

KORTOM DEZE REIS BIEDT JE ALLES WAT JE NODIG HEBT OM VOLLEDIG TE HERLADEN.

DAG INDELING VOOR DE 10-DAAGSE REIS NAAR BULGARIJE 2024

VAN 27 SEPTEMBER TOT 7 OKTOBER (WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN)

DAG 1

JE VERBLIJFT ÉÉN NACHT IN SOFIA IN EEN HOTEL.

SOFIA HEEFT VEEL CULTURELE BEZIENSWAARDIGHEDEN, ZOALS DE ALEXANDER KATHEDRAAL, EEN HISTORISCH MUSEUM, RATUDA VAN SINT JORIS (OUDSTE GEBOUW VAN BULGARIJE), KUNST EN KULTUUR GALERIJ IN HET VOORMALIG KONINKLIJK PALEIS, KORTOM GENOEG TE BELEVEN EN DEZE DAG EEN INDRUK TE KRIJGEN VAN DE CULTUUR EN GESCHIEDENIS VAN SOFIA.

AAN HET EIND VAN DE DAG VERTREK JE NAAR KARLOVA.

DAG 2

AANKOMST EN OVERNACHTING IN EEN HOTEL IN KARLOVA

DAG 3

MET DE TREIN NAAR PLOVDIF EN TIJD VOOR SITE-SEEING EN CULTUUR VAN BULGARIJE.

DAG 4

START VAN DE HIKE NAAR DE WILDERNIS VAN BULGARIJE OP WEG NAAR DE EERSTE HUT (LEFSKI) DEZE TOCHT IS -AFHANKELIJK VAN HET TEMPO- TUSSEN DE 4 EN 6 UUR TE DOEN. OVERNACHTEN IN EEN SOBERE BERGHUT MAAR MIDDEN IN DE SCHOONHEID VAN DE NATUUR!



VERVOLG DAG INDELING HIKEN

DAG 5

VERVOLG HUTTEN TOCHT NAAR HET GEBIED RAI

DAG 6

TWEEDE HUT IN HET GEBIED VAN RAI

DAG 7

BEZICHTIGEN VAN DE BOTEV PEAK

GENIET VAN DE MOOIE UITZICHTEN, JE HOEFT DEZE BERG NOG NIET TE BEKLIMMEN.

DAG 8

TERUG NAAR KARLOVA.

DAG 9

DE WELVERDIENDE WELLNESS DAG IN ROYAL BATH BANYA.

JE KAN GENIETEN VAN SPA- BEHANDELINGEN, ONTSPANNEN IN DE THERMALE BADEN.

WIL JE LIEVER NOG OP STAP OF EEN ANDERE ACTIVITEIT ONDERNEMEN ALS MOUNTAINBIKEN OF SITE SEEING DAN IS DAT ZEKER EEN OPTIE.

DAG 10

WE NEMEN AFSCHIED VAN BULGARIJE EN KEREN TERUG NAAR SOFIA. VANUIT SOFIA WEER TERUG NAAR NEDERLAND, MET VEEL HERINNERINGEN AAN JE ONVERGETELIJKE REIS IN DIT PRACHTIGE LAND.



VOORWAARDEN OM MEE TE KUNNEN

VOOR DEZE REIS HOEF JE GEEN TOP ATLEET TE ZIJN, MAAR WIJ VRAGEN WEL EEN GEZONDHEIDSVERKLARING.

REALISEER JE OOK DAT 4 DAGEN 4 TOT 6 UUR HIKEN OOK WAT VAN DE CONDITIE VRAAGT.

VERDER IS HET VERPLICHT VOOR ELKE DEELNEMER EEN REISVERZEKERING AF TE SLUITEN MET DEKKING VOOR BERGSPORT/HIKEN.

JE MOET KUNNEN OVERNACHTEN IN HUTTEN MIDDEN IN DE NATUUR EN BACK TO BASIC, ZONDER ELKE VORM VAN LUXE.

PLEZIER HEBBEN IN HIKEN, GENIETEN VAN DE NATUUR EN DE INSTRUCTIES VAN DE GIDS OPVOLGEN.

FLEXIBILITEIT RONDOM HET REISSCHEMA. DOORDAT WIJ AFHANKELIJK ZIJN VAN DE WEERSOMSTANDIGHEDEN KAN DE DAGINDELING AFWIJKEN. TIJDENS DE HKE DAGEN BEKIJKEN WIJ PER DAG MET ONZE GIDSEN OF DE ROUTE VOOR DIE DAG GESCHIKT IS.



PAKLIJST VOOR HIKEN

OM JE EEN IDEE TE GEVEN WAT JE MEE KUNT NEMEN VOOR DEZE HIKE VOLGT HIER EEN PAKLIJST:

- REISVERZEKERING VOOR HIKEN IN DE BERGEN.
- GELDIG PASPOORT.
- VOLDOENDE GROTE RUGZAK (40 L) EVT. MET REGENHOES.
- WANDELSCHOENEN (B / BC).
- WATERFLES, MINIMAAL 2 LITER (EVT. ISOTONE DORTSLESSER.
- GEEN GROTE KOFFERS OF TE VEEL TASSEN (BACK TO BASIC)
- ENERGIE REPEN / GEDROOGD FRUIT / NOTEN / CHOCOLADE.
- NOOD PROVIAND.
- VERZORGINGS- EN TOILETSPULLEN, WC PAPIER.
- KLEINE HANDDOEK (MICROVERZEL DOEK)
- GOEDE ZONNENBRIL, LIPPEN CREME, PETJE.
- LAKENZAK VOOR IN DE BERGHUT, EVENTUEEL SLOFFEN EN KUSSEN SLOOP.
- ZAKLAMP, HOOFDLAMP, RESERVE BATERRIJEN, POWERBANK.
- VOLDOENDE WANDELSOKKEN, THERMO-ONDERKLEDING.
- THERMO SHIRTS, KORTE BROEK OF AFRITSBROEK, FLEECE TRUI OF VEST.
- JACK; WIND- EN WATERDICHT EN ADEMEND, IDEM VOOR REGENBROEK.
- HANDSCHOENEN, MUTS.
- NYLON ZAKJES OM SPULLEN IN TE PAKKEN.
- CAMERA EN OF VERREKIJKER.
- VUILNIS ZAKJES, SET MAKKELIJKE KLEDING.
- PEN, PAPIER, SPELLETJE.
- BADKLEDING VOOR LAATSTE DAG IN WELLNESS RESORT. IN BULGARIJE IS HET VERPLICHT OM OOK IN DE SAUNA BADKLEDING TE DRAGEN.
- EEN GOED HUMEUR EN EEN MEDISCHE VERKLARING, DOOR STAY ON TRACK OPGESTELD, ZODAT WIJZELF EN ONZE MEDE HIKER NIET VOOR ONNODIGE VERASSINGEN KOMEN TE STAAN.

MEER INFORMATIE KRIJGEN JULLIE NOG VOOR DE REIS BEGINT, MET SOMS OOK NOG EEN ONTMOETINGS DAG.



GEPLANDE GROEPSREIS

BEN JE KLAAR VOOR HET AVONTUUR?

WAT STAAT JE ALLEMAAL TE WACHTEN IN DEZE 10-DAAGSE REIS;

- EEN AANTAL OVERNACHTINGEN IN HOTELS.
- SITE SEEING, DE HIGHLIGHTS VAN BULGARIJE.
- ONVERGETELIJKE HUTTENTOCHTEN (BACK TO BASIC).
- PROFESSIONELE BEGELEIDING DOOR ERVAREN GIDS EN REISLEIDING.
- TOTALE LOGISTIEK IS VERZORGD, ZODAT JE OPTIMAAL KUNT GENIETEN VAN JOUW HIKE AVONTUUR
- PERSOONLIJKE GROEI, VERBETER JE FYSIEKE EN MENTALE WELZIJN EN VERLEG JE INDIVIDUELE GRENZEN.
- VEEL HIKE TIPS EN ADEMHALINGSOEFENINGEN EN VOOR DE LIEFHEBERS YOGA-SESSIONS.

DEZE REIS IS INCLUSIEF;

- **VLIEGREIS**
- HOTELS OP BASIS VAN HALF-PENSION (ONTBIJT EN DINER)
- OVERNACHTINGEN IN DIVERSE BERGHUTTEN
- REISLEIDER EN GIDS
- ARRANGEMENT IN WELLNESS RESORT

Nu boeken ➔



Meer info

