

Rainer HÖh,
Gunter Schramm

Die schönsten Trekking-Routen -
Nord- und Südamerika

••

„Gehe sorgsam mit der Erde um.
Begib dich einmal im Jahr an einen Ort,
an dem du noch nie gewesen bist.“

Dolai Lama (Tentin Gyatso)

INHALT

Inhalt

- 8 Vorwort
- y Zeichenerklärung

- 10 Wichtige Trekking-G rund lagen

- 12 Vorbereitung
 - Höhenanpassung (12), Ausrüstung (13),
 - Orientierung (14), Wahl der Tour (15)
- 16 Informationsquellen zum Trekking

- 18 Trekking.in Nordamerika

- 20 Charakteristik
 - Trekking-Cebielein den USA (21),
 - Trekking-Gebiete in Kanada (21)
- 22 Trekking im Internet
 - Trail-Informationen (22), Staatliche Stellen (22)
- 23 Kalifornien/Sierra Nevada
 - Informationsquellen (23),
 - Touren in Kalifornien (24)
- 32 Die Rocky Mountains
 - Colorado (32), Montana (33),
 - Wyoming (34), Idaho (35),
 - Touren in den Rocky Mountains (37)
- 43 Der Südwesten
 - Arizona (41), New Mexico (45), Utah (46),
 - Touren im Südwesten 147)
- 53 Der Nordwesten
 - Oregon (53), Washington [541,
 - Touren im Nordwesten (55)
- 62 Kanada/Alaska
 - Kanada (62), Alaska (65),
 - Touren in Kanada und Alaska (66!
- 74 Der Osten
 - Maine (74), Massachusetts (75),
 - New Jersey (75), Vermont (77),
 - Touren im Osten (77)

84 Trekking in Südamerika

86 Einleitung

86 Ecuador -

Trekking im Schatten der Vulkane

Reisen in Ecuador (86),

Trekking in Ecuador (87),

Touren in Ecuador (89),

Weitere Touren in Ecuador (100),

Informationsquellen (100)

103 Peru -

Trekking auf den Pfaden der Inkas

Reisen in Peru (103),

Trekking in Peru (105),

Touren in Peru (107),

Weitere Touren in Peru (120),

Informationsquellen (121)

123 Bolivien -

Indiomärkte und Salzseen

Reisen in Bolivien (123),

Trekking in Bolivien (125),

Touren in Bolivien (127),

Weitere Touren in Bolivien (138),

Informationsquellen (139)

140 Patagonien -

Trekking zwischen Gletscher und Ozean

Reisen in Patagonien (141),

Trekking in Patagonien (143),

Touren in Patagonien (144),

Weitere Touren in Patagonien (157),

Informationsquellen (158)

160 Anhang

162 Literaturtipps

172 Register

176 Die Autoren