

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung

Trek! – Zurück zur Natur 11

Europa

Pyrenäen, Frankreich 15

La Gomera, Spanien 21

Madeira, Portugal 25

Dolomiten, Italien 31

Mont Blanc, Frankreich 35

Kreta, Griechenland 43

Pirin-Berge, Bulgarien 47

Isle of Skye, Schottland 53

Sarek, Schweden 57

Kebnekaise, Schweden 63

Laugavegur, Island 67

Afrika

Hoher Atlas, Marokko 75

Simien, Äthiopien 81

Mount Kenya, Kenia 89

Mount Elgon, Kenia 97

Kilimandscharo, Tansania 101

Ruwenzori, Uganda 109

Isalo, Madagaskar 117

Fish River Canyon, Namibia 121

Asien

Lykischer Weg, Türkei 129

Petra und Wadi Rum, Jordanien 135

Altai-Gebirge, Mongolei 141

Khentii Nuruu, Mongolei 149

Garhwal, Indien 155

Annapurna, Nepal 163

Mount Everest, Nepal 173

Thailand 183

Gunung Kinabalu, Borneo 189

Gunung Mulu, Borneo 193

Ozeanien

Mount Wilhelm und Kokoda Trail,

Papua-Neuguinea 201

Larapinta Trail, Australien 209

Wilsons Promontory, Australien 217

Overland Track, Tasmanien 221

Frenchman's Cap, Tasmanien 227

Tongariro, Neuseeland 231

Heaphy Track, Neuseeland 237

Milford Track, Neuseeland 243

Kepler Track, Neuseeland 249

Waimea, Hawaii 253

Südamerika

Torres del Paine, Chile 259

Fitz Roy, Argentinien 267

Inka Trail, Peru 271

Cordillera Blanca, Peru 279

Roraima, Venezuela 287

Nordamerika

Sierra Nevada, USA 295

Grand Canyon, USA 299

Canyonlands, USA 305

Rocky Mountains, Kanada 309

Chilkoot Trail,
USA/Kanada 313

Yukon, Kanada 319

Wissenswertes

Ein Wegweiser für meine Reisen 324

Was man vor dem Trekken wissen
sollte 342

Die besten Trekkingrouten der Welt 347

Literatur 351

Register 352

Danksagung 352