

THE WORLD TREKKING BOOK



Die 50 spektakulärsten Fernwanderwege der Welt

+ KUNTH +





VORWORT

Fernwandern ist heute beliebter denn je. Denn ganz egal, ob man mutig auf die höchsten Gipfel klettern, demütig die letzten Naturparadiese der Erde bestaunen oder mit leichtem Gepäck auf dem Rücken zurück zu sich selbst finden will: Wandern entschleunigt und wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Beim Trekking lassen sich die faszinierendsten Gegenden unseres Planeten hautnah erleben. Zu Fuß entlang malerischer Küstenstreifen, in unendlichen Wüsten, auf den höchsten Gebirgszügen und durch die dichtesten Regenwälder der Erde zu gehen sind unvergleichliche Erlebnisse.

Die hier vorgestellten 50 Treks geben einen breiten Überblick über etliche der wohl schönsten und anspruchsvollsten Wanderrouten der Welt. Die Auswahl reicht von mehrtägigen bis zu mehrwöchigen Wanderungen, sowohl auf gut ausgeschilderten Strecken als auch abseits markierter Pfade. Das Buch möchte eine Einladung sein, alle fünf Kontinente besser kennenzulernen. Denn intensiver und individueller als auf Schusters Rappen kann man die Welt nicht entdecken ...

Diese Gruppe Wanderer steigt den spektakulären Pfad vom Inatye Peak hinunter zum Chenek Camp im äthiopischen Simien-Nationalpark.







Rund ums Trekking

Voraussetzungen: Die Touren in diesem Buch sind sehr vielschichtig: Sowohl sehr leichte Wanderungen wie die in den italienischen Cinque Terre, die auf dem unteren Weg eher Spaziergängen gleichen, als auch extreme Touren wie der ungeahnt schwere Trail in Sardinien oder die strapaziösen Treks zu den Basecamps im Himalaya werden vorgestellt. Das bedeutet, dass die konditionellen Voraussetzungen unbedingt stimmen müssen. Wer sich als Ungeübter auf Hochtouren begibt, die er meint, mit purer Willenskraft bewältigen zu können, begibt sich in Lebensgefahr. Die angegebenen Schwierigkeitsgrade sind daher ernst zu nehmen und müssen vor einer Tour noch einmal genau über-

prüft und mit der eigenen Fitness abgeglichen werden. Auch technisch leichte, aber lange Touren wie der Jakobsweg können schnell zur Qual werden. Wer auf eine Wanderung geht, die Klettersteige beinhaltet, muss unbedingt davor Steige ausprobieren, um sich nicht vollkommen zu überschätzen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind ernst zu nehmende Begriffe. Wer sie ignoriert, kann auch an leichten Bergen in Lebensgefahr geraten. Ebenso unterschiedlich sind die Wanderhütten, die malerisch am Meer oder mitten im Urwald liegen können. Verpflegung ist auf geführten Touren stets inbegriﬀen, auch Trinkwasser ist in den meisten Camps zu erhalten. Viele Hütten besitzen keine Küche, sodass

die komplette Verpflegung mitgebracht werden muss. Als Notverpflegung sind unbedingt Energieriegel mitzuführen, eventuell auch gesalzene Erdnüsse und Gummibärchen wegen der Gelatine und der schnellen Energiezufuhr.

Ausrüstung: Bei einer vernünftigen Ausrüstung sind vor allem die Schuhe elementarer Bestandteil. Es sollte ausschließlich auf hochwertige Markenschuhe zurückgegriffen werden, im Idealfall mit knöchelhohem Schaft. Wenn in den Bergen eine Naht aufplatzt oder sich die Sohle löst, kann das in einer Katastrophe enden. Die Schuhe sollten zwingend über eine hochwertige Membran und unbedingt über eine abrieb-



Rund ums Trekking

feste und flexible Sohle verfügen, die sich wie Gummi an den Fels schmiegt. Die Jacke muss wasserdicht sein und ebenfalls eine Membran enthalten. Funktionsshirts sind bei tropisch-schwülfrechter Witterung wirkungslos. Eine Hose mit abtrennbaren Beinen leistet meist gute Dienste. Der Rucksack muss auf den Hüften, nicht auf den Schultern aufliegen. Unbedingt im Sportgeschäft anpassen lassen!

Medikamente: Infos geben die Tropeninstitute; diese gehen allerdings auf Nummer sicher bei ihren Empfehlungen. Wer sich beispielsweise nur einen Tag lang in einem Malaria-Gebiet aufhält, muss selbst entscheiden, ob er dafür die

vorbeugende Chemiekeule schluckt – oder lieber ein kalkulierbares Risiko eingeht. Blasenpflaster sind absolut notwendig! Blasen können mit hochwertigen Socken und schon Tage vor dem Start angewendeten Pflegemitteln wie Hirschtalg oder Fußbalsam meist verhindert werden. Desinfektionsspray, Pflaster, Zeckenzange und Schmerzmittel gehören ohnehin in die Reiseapotheke.

Nachhaltigkeit: Das Reisen mit dem Flugzeug ist gewiss nicht nachhaltig. Viele Veranstalter bieten aber inzwischen Programme und Projekte an, mit denen man einen Ausgleich für die Umwelt schaffen kann.

Trekking mit Kindern: Es empfiehlt sich, einen eigenen Schlafraum für die Familie zu buchen, was meist nur telefonisch vorab möglich ist. Ebenso wichtig: Möglichst wenig Gepäck mitnehmen! Und natürlich müssen Kinder unterhalten und für die Wanderung begeistert werden.

Trekking mit Tieren: Wandern mit Hunden ist unproblematisch, wenn man im eigenen Zelt übernachtet. Es gibt inzwischen sogar Hütten, die Unterkünfte für Tierbesitzer anbieten.

Der Trekking-Rucksack (oben: im Himalaya) sollte mit System gepackt werden; Regenschutz darf natürlich nie fehlen.



Inhaltsverzeichnis

Europa

- Island: Laugavegur
- Schweden: Kungsleden
- Schottland: West Highland Way
- Wales: Pembrokeshire Coast Path
- Deutschland: Westweg/Schwarzwald
- Deutschland/Österreich/Italien:
 - Traumpfad München-Venedig
 - Österreich: Adlerweg
 - Alpenländer: Via Alpina
 - Frankreich/Italien/Schweiz:
 - Tour du Mont-Blanc
 - Frankreich/Schweiz: Haute Route

12 Italien: Dolomiten-Höhenwege

14 Italien: Cinque Terre

20 Sardinien: Selvaggio Blu

26 Spanien: Jakobsweg

32 Mallorca: GR 221

38 Korsika: GR 20

44 Polen: Tatra-Überquerung

44 Afrika

52 Marokko: Djebel Toubkal

58 Äthiopien: Simien-Gebirge

64 Kenia: Mount Kenya

70 Uganda/Kongo: Ruwenzori-Gebirge

76 Tansania: Kilimandscharo

84 Namibia: Fish River Canyon

90 Namibia: Sossusvlei

96 Südafrika: Drakensberge-Überquerung

104 Südafrika: Hoerikwaggo Trail

118 Asien

124 Jordanien: Wadi Rum/Petra

126 China: Tigersprungschlucht

132 Tadschikistan: Pamir

140 Pakistan: K2 Base Camp

146 Tibet: Tingri/Mount Everest Base Camp

212 Nepal: Annapurna Circuit



Inhaltsverzeichnis

Indien: Stok Kangri	226	Chile: Torres del Paine Circuit	298
Bhutan: Snowman Trek	232	Bolivien: Condoriri Trek	304
Indonesien: Rinjani	238	Argentinien: Fitzroy	310
Malaysia: Mount Kinabalu	244	Australien & Ozeanien	316
Amerika	250	Australien: Great Ocean Walk	318
Kanada: West Coast Trail	252	Tasmanien: Tasman Overland Track	324
USA: John Muir Trail	258	Neuseeland: Milford Track	330
USA: Grand Canyon Rim to Rim	264	Neuseeland: Routeburn Track	336
USA: Appalachian Trail	270		
Hawaii: Kalalau Trail	278		
Kolumbien: Ciudad Perdida	284		
Peru: Inka Trail	290	Register	342
		Bildnachweis, Impressum	344

Oben: Vulkan Rinjani auf der indonesischen Insel Lombok; S. 2/3: im Landmannalaugar in Island.





EUROPA

Weitwandern gewinnt in Europa immer mehr an Beliebtheit.

Die Menschen sehnen sich nach ursprünglicher und unberührter Natur ohne Alltagsstress und Termindruck. Wo sonst können sie eins sein mit sich selbst, wenn nicht auf einer längeren Wanderung durch die unterschiedlichsten Landstriche, stets umgeben von spektakulären Bergkulissen oder unberührten Küstenabschnitten mit türkisfarbenem Meer?

Der nachfolgende Abschnitt zeigt die spannendsten Trekkingtouren zwischen Nordsee und Mittelmeer. Angefangen mit dem Laugavegur in Island und dem königlichen Weitwanderweg in Schweden geht es durch die schottischen Highlands, danach vom Schwarzwald in die Alpen, nach Frankreich, Italien, Österreich und in die Schweiz. Gepilgert wird durch Spanien und Portugal, auf Fernwanderwegen erkundet man Mallorca und Korsika, und die Tatraüberschreitung in Polen verlangt selbst geübten Trekkern einiges ab.

Der Selvaggio Blu in Sardinien gilt als eine der herausfordernsten Trekking-Routen ganz Europas. Links: mit Blick auf die Punta Giràdili.

Island

Auf dem Laugavegur zum Landmannalaugar

Wer auf dem Laugavegur unterwegs ist, sollte das einfache Leben genießen können. Er muss für den Notfall ein sturmfestes Zelt und ein zusätzliches Paar Schuhe dabeihaben, um Flüsse durchwaten zu können und zumindest so nahrhaft kochen können, dass er damit überleben kann. Die Belohnung ist eine unfassbare Naturlandschaft, wie sie vielschichtiger kaum sein könnte.



STRECKEN-INFORMATIONEN

Distanz: 80 km

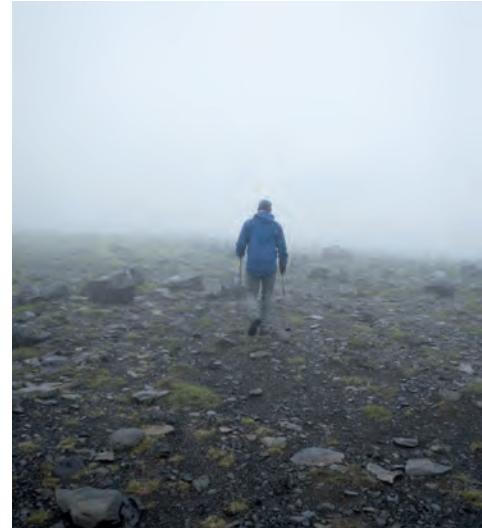
Dauer: ca. 6 Tage

Höhenmeter: 4700

Stationen:

- Skógar – Fimmvörðuháls-Pass: 12 km
- Fimmvörðuháls-Pass – Þórsmörk: 12 km
- Þórsmörk – Botnar: 17 km
- Botnar – Álfavatn: 16 km
- Álfavatn – Hrafntinnusker: 11 km
- Hrafntinnusker – Landmannalaugar: 11 km

denn der Laugavegur – was nichts anderes als »der Weg der heißen Quellen« heißt – ist der bekannteste Trekkingweg Islands, ein Klassiker unter den Wanderwegen, und das hat seinen Grund: Nahezu die gesamte Bandbreite der isländischen Urlandschaften ist zu sehen, und schon deshalb sind die Hütten auf dem Weg, die im Abstand von Tagesstouren gebaut wurden, im Sommer meist ausgebucht. Der Weg wurde mit Holzpflocken bestens markiert. Lediglich im Falle von schlechtem Wetter ist es daher möglich, sich in dieser unglaublichen Naturlandschaft zu verlaufen. Gleich zu Beginn hat es die Strecke allerdings durchaus in sich. Daher ist vielleicht das Beruhigendste nach der ersten Etappe, dass sie eine der anstrengendsten ist und das Schlimmste an Aufstiegen nach Tag eins bereits hinter den Wanderern liegt. Schließlich stehen auf den ersten zwölf Kilometern gleich 1000 Höhenmeter auf dem Programm. Zu Beginn führen mehrere Treppenstufen nach oben.



Dann entschädigt der Blick in tiefe Canyons und die zahlreichen Wasserfälle, die immer wieder zu sehen sind, für die Mühen bei diesem Trekking-Klassiker.

25 Einwohner und ein Freilichtmuseum: Der Auftakt zu dieser Wanderung im isländischen Örtchen Skógar ist optisch eher unspektakulär. Doch das wird sich schon bald ändern,



Mit jedem Höhenmeter wird die Vegetation spärlicher, Geröll, Steine und Schneereste bestimmen den Untergrund. Ein Highlight ist die erste Unterkunft: Die auf einem Gipfelgrat stehende Fimmvörðuháls-Hütte ist aufgrund ihrer exponierten Lage nicht zu übersehen. Im Gegensatz zu den Alpen sind die Hütten auf diesem Weg meist nicht bewirtschaftet. Ausnahmen sind die Unterkünfte im Langidalur (Pórsmörk) und in Landmannalaugar. Dort kann man Vorräte einkaufen, doch weder die Auswahl noch die Menge erlauben es, sich für die komplette Tour einzudecken. Es ist nach wie vor notwendig, Essen und Getränke selbst mitzubringen. Auch die Küchenausstattung in den Hütten ist, abgesehen von den meist vorhandenen Gas-Kochplatten, oft rudimentär. Schon allein daran ist zu erkennen, dass der Laugavegur eine Route für Individualisten ist, die sich darauf einlassen, zu den einfachen Dingen zurückzukehren. Toiletten und warme Duschen sind aber überall vorhanden.



Spektakulär ist auch die zweite Tagesetappe, zwischen Fimmvörðuháls und Pórsmörk. Die zwölf Kilometer führen zwischen den beiden Gletschern Eyjafjallajökull und Myrdalsjökull vorbei, hin zu einem Gletschersee, dessen Anblick im richtigen Licht einfach überwältigend ist. Der Abstieg ins grüne Tal der Pórsmörk ist vor allem nach Regenfällen schwierig, da die

Wege rutschig sind. Im Tal der Krossa sollten Wanderer dem Versuch widerstehen, den Fluss überqueren zu wollen. Schließlich ermöglicht eine Fußgängerbrücke in der Nähe der Hütte

Zunächst kommen die Wanderer am Myrdalsjökull (ganz oben) und an einer der Fimmvörðuháls-Hütten (oben) vorbei.