

Wissenswertes über Ecuador

Die Mitte der Welt – artenreich und eigenartig	10
Steckbrief Ecuador	12
Natur und Umwelt	14
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	26
Geschichte	37
Zeittafel	46
Gesellschaft und Alltagskultur	48
Architektur und Kunst	56
Essen und Trinken	67
Kulinarisches Lexikon	70

Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	74
Reise- und Routenplanung	78
Anreise und Verkehr	81
Unterkunft	85
Sport und Aktivurlaub	87
Einkaufen	90
Gut zu wissen	92
Reisekasse und -budget	95
Reisezeit und -ausrüstung	97
Gesundheit und Sicherheit	99
Kommunikation	104
Sprachführer	106

Unterwegs in Ecuador

1 Quito und Umgebung

Auf einen Blick: Quito und Umgebung	112
Altstadt von Quito	114
Geschichte	114
Welterbe der Menschheit	115
Orientierung in der Stadt	115

Calle Guayaquil und Calle Flores	118
Calle García Moreno	120
Calle Cuenca	125
Auf dem Panecillo	126

Modernes Quito	130
Stadtteil Mariscal · Museen in der Neustadt	130
Teleférico zum Vulkan	134
Zoológico de Guayllabamba	134
Guápulo	134
Aktiv unterwegs: Mountainbiken in 4800 m Höhe	139

Umgebung von Quito	141
Zu den Thermalquellen am Antisana	141
Valle de los Chillos	144
Besteigung des Vulkans Pichincha	147
Aktiv unterwegs: Wanderung auf den Vulkan Pasochoa	148
Zur Mittellinie der Welt	148
Zur Reserva Geobotánica Pululahua	149
Nebelwälder von Mindo-Nambillo	150
Ausgrabungsstätte von Tulipe	153

2 Die Nordanden

Auf einen Blick: Die Nordanden	156
Entlang der Äquatorlinie	158
Die Monumente von Cochasquí und Quitsa To	158
Cayambe und sein Umland	161

Am Fuß von Cayambe, Imbabura und Cotacachi	166
Bergwelten am Vulkan Imbabura	166
Otavaló und Umgebung	168
Bergseen von Mojanda und Cuicocha	175
Aktiv unterwegs: Umrundung der Laguna Cuicocha	179
Valle de Intag	181
Auf der Inkastraße am Imbabura	182

Von Ibarra in Richtung Kolumbien	184
Ibarra	184
Valle del Chota	189
Auf der Panamericana in Richtung Kolumbien	192
Reserva Ecológica El Ángel	193
Aktiv unterwegs: Wandern an der Polylepis Lodge	195
Abstecher zu den Tropenwäldern im Chocó	196

3 Die Straße der Vulkane

Auf einen Blick: Die Straße der Vulkane	200
Am Fuß des Cotopaxi	202
Cotopaxi-Nordroute	202
Nationalpark Cotopaxi	206
Richtung Süden auf dem Weg zur Panamericana	206
Aktiv unterwegs: Besteigung des Cotopaxi	207
Zurück auf der Straße der Vulkane	209
Cotopaxi-Südroute	210
Umrundung der Laguna Quilotoa	212
Bergdörfer im Umland des Kratersees	212
Pujilí	217
Latacunga	218
Unterhalb des Tungurahua	221
San Miguel de Salcedo	221
Ambato	221
Urbina	223
Am oberen Río Pastaza	223
Baños de Agua Santa	225
Am Chimborazo	231
Riobamba	231
Abstecher in die Provinz Bolívar	235
Von Riobamba nach Ingapirca	237
Aktiv unterwegs: Mit der Schmalspurbahn zur Teufelsnase	241
Cuenca und der nördliche Austro	242
Die Ruinen von Ingapirca	242
Von Ingapirca nach Cuenca	243
Cuenca	244
Nationalpark El Cajas	256
Aktiv unterwegs: Páramo-Wanderung im Nationalpark El Cajas	257
Die Provinz Loja	258
Gen Süden nach Loja	258
Loja	258
El Cisne	261
Auf abgelegenen Wegen Richtung Peru	262
Zamora und Nationalpark Podocarpus	263
Vilcabamba	265

4 Die Pazifikküste

Auf einen Blick: Die Pazifikküste	270
Die Strände des Nordens	272
Die Küstenorte von Esmeraldas	272
Die Palmenstrände von Pedernales	275
Felsküste und Strände am Äquator	277
Canoa	278
 Südliche Küstenprovinz Manabí	281
Bahía de Caráquez	281
San Clemente und Crucita	284
Abstecher nach Montecristi und La Pila	285
Manta	287
An der Küste entlang bis Puerto López	288
Aktiv unterwegs: Auf Waldpfaden im Bosque de Pacoche	289
Puerto López	292
Nationalpark Machalilla	293
Südlich von Puerto López	295
 Südliche Pazifikküste	298
Guayaquil	298
Reserva Ecológica Manglares Churute	309
Bananenprovinz El Oro	309
Auf der Halbinsel von Santa Elena	311
Aktiv unterwegs: Bootstour im Vogelparadies	313
Olón	318
Montañita	318

5 Der Regenwald

Auf einen Blick: Der Regenwald	322
Oberer Río Napo	324
Río Napo	324
Tena	326
Die Wasserwelt um Tena	328
Abstecher in den Süden und Südosten	332
 Unterer Río Napo	336
Río Napo	336
Francisco de Orellana (Coca)	337
Nationalpark Yasuní	340
Über den Río Napo zur Lodge	341
Aktiv unterwegs: Dschungeltour am Río Napo	343

Der nördliche Regenwald	345
Cascada San Rafael und Río Quijos · Lago Agrio	345
Aktiv unterwegs: Kanuwandern im Cuyabeno-Reservat	348
Faunareservat Cuyabeno	348

6 Galápagos-Inseln

Auf einen Blick: Galápagos-Inseln	352
Von Insel zu Insel	354
Isla Baltra	354
Isla Bartolomé · Isla Dafne Mayor · Isla Española	355
Isla Fernandina · Isla Floreana	359
Isla Genovesa · Isla Isabela	360
Isla Plaza Sur · Isla Rábida · Isla San Cristóbal	362
Aktiv unterwegs: Kreuzfahrt zwischen den Inseln	363
Isla Santa Cruz · Isla Santa Fé	365
Isla Santiago · Isla Seymour Norte	366
 Die Hafenorte und ihre Umgebung	368
Puerto Villamil (Isla Isabela)	368
Aktiv unterwegs: Mountainbiken im Mangoland	373
Puerto Ayora (Isla Santa Cruz)	375
Aktiv unterwegs: Wanderung nach Las Grietas – Naturpool im Canyon	381
Puerto Baquerizo Moreno (Isla San Cristóbal)	383
Puerto Velasco Ibarra (Isla Floreana)	390
 Unterwasserwelt Galápagos	392
Kleiner Tauchguide	392
Spitzen-Tauchplätze	395
Tierführer Galápagos	400
 Register	402
Abbildungsnachweis/Impressum	408