

Inhalt

Vorwort	11
Quito	15
Ankunft und erste Eindrücke	15
Modernes, Koloniales und Antikes	21
In Richtung Sierra	29
Auf der Straße der Vulkane, Teil 1	30
Erste Übernachtung in einer Hacienda, das Naturreservat Cotacachi und der Indianermarkt in Otavalo	30
Die Hacienda La Guachalá	31
Rosen und Eukalyptusbäume für den Export	31
Im Cotacachi Cayapas Naturreservat	32
Der Gemüsemarkt von Ibarra und das Schutzgebiet von El Ángel	34
Wanderung am Fuße des Pichincha und die Hacienda La Ciénega	38
Auf der Hochebene am Fuße des Cotopaxi	42
Die heißen Quellen von Papallacta	46
Im Regenwald des Amazonasbeckens	49
Erdöl im El Oriente	49
Wanderungen im tropischen Regenwald	53
Erste Dschungelwanderung	55
Ein besonderer Spaß: Lkw-Schlauch-Rafting	59
Zweite Dschungelwanderung	61

Auf der Straße der Vulkane, Teil 2	65
In und um Baños	65
Essen und Trinken in Ecuador	66
Kleiner Stadtbummel	68
Einblick in die Mentalität	69
In der Basílica	70
Abends in einer Peña	71
Wanderung in den Anbaugebieten der Bergbauern	72
Wanderung am Chimborazo	74
Legendäre Zugfahrt von Riobamba zur Teufelsnase	79
Abstecher zur Inka-Festung Ingapirca	85
Cuenca	89
Stadtbummel	89
Echte Panamahüte gibt es nur in Ecuador	92
Über Politik, mal ganz anders	93
Kurz, knapp, kritisch: Abriss zur Geschichte des Landes	98
Im Nationalpark Cajas	102
Richtung Küste	105
Eintauchen in die Wärme	105
Im Churute Nationalpark	107
Flussfahrt entlang von Mangrovenwäldern	108
Guayaquil	110
Erholung am Strand	114
Schlussbetrachtung: Warum wandern?	118
Praktische Hinweise	121
Land und Leute	124
Literaturempfehlungen	127