

## Inhalt

8 Vorwort

### 10 Wichtige Trekking-Grundlagen

---

- 12 Grundsätzliches
  - Vorbereitung (12), Wahl der Tour (13),  
Ausrüstung (13), Höhenanpassung (15),  
Orientierung (15),
- 16 Informationsquellen zum Trekking
  - Bücher (16), Landkarten (16), Internet (17),  
Veranstalter (17)

### 18 Trekking in Asien

---

- 20 Trekking-Paradies Asien
- 20 Nepal – das Trekking-Dorado im Himalaya
  - Reisen (20), Trekking (23), Die Touren (24),  
Weitere Touren (40), Informationsquellen (42)
- 43 Indien – Trekking zwischen Klöstern  
und Gletschern
  - Reisen (43), Trekking (46), Die Touren (48),  
Weitere Touren in Nordindien (und  
Pakistan) (56), Informationsquellen (58)
- 59 Tibet – Trekking-Abenteuer  
auf dem Dach der Welt
  - Reisen (59), Trekking (61), Die Touren (64),  
Weitere Touren (76), Informationsquellen (77)
- 78 Zentralasien – Trekking entlang der Seidenstraße
  - Reisen (78), Trekking (80), Die Touren (82),  
Weitere Touren (94), Informationsquellen (95)

## 96 **Trekking in Neuseeland**

---

- 98 Neuseeland – das Landschafts-Kleinod am „Ende der Welt“
  - Reisen (98), Trekking (99),
  - Die Touren (101), Weitere Touren (111),
  - Informationsquellen (112)
- 113 Touren in Australien

## 116 **Trekking in Afrika**

---

- 118 Nordafrika – Trekking am Rande der Wüste
  - Reisen (118), Trekking (119),
  - Die Touren (121), Weitere Touren (130),
  - Informationsquellen (131)
- 132 Ostafrika – Trekking zwischen Strand und Safari
  - Reisen (132), Trekking (134),
  - Die Touren (135), Weitere Touren in Ost- und Südafrika (148),
  - Informationsquellen (149)
- 150 La Réunion – Vulkantrekking mitten im Indischen Ozean
  - Reisen (150), Beste Reisezeit (151),
  - Reisekombinationen (152),
  - Trekking (153), Die Touren (155),
  - Weitere Touren (162),
  - Informationsquellen (163)

## 164 **Anhang**

---

- 166 Literaturtipps
- 172 Register
- 175 Bildnachweis
- 176 Der Autor