

## Inhalt

- 8 Vorwort
- 9 Zeichenerklärung
- 10 Wichtige Trekking-Grundlagen**
- 12 Vorbereitung
  - Höhenanpassung (12), Ausrüstung (13),
  - Orientierung (14), Wahl der Tour (15)
- 16 Informationsquellen zum Trekking
- 18 Trekking in Nordamerika**
- 20 Charakteristik
  - Trekking-Gebiete in den USA (21),
  - Trekking-Gebiete in Kanada (21)
- 22 Trekking im Internet
  - Trail-Informationen (22), Staatliche Stellen (22)
- 23 Kalifornien/Sierra Nevada
  - Informationsquellen (23),
  - Touren in Kalifornien (24)
- 32 Die Rocky Mountains
  - Colorado (32), Montana (33),
  - Wyoming (34), Idaho (35),
  - Touren in den Rocky Mountains (37)
- 43 Der Südwesten
  - Arizona (43), New Mexico (45), Utah (46),
  - Touren im Südwesten (47)
- 53 Der Nordwesten
  - Oregon (53), Washington (54),
  - Touren im Nordwesten (55)
- 62 Kanada/Alaska
  - Kanada (62), Alaska (65),
  - Touren in Kanada und Alaska (66)
- 74 Der Osten
  - Maine (74), Massachusetts (75),
  - New Jersey (75), Vermont (77),
  - Touren im Osten (77)

## 84 **Trekking in Südamerika**

---

- 86 Einleitung
- 86 Ecuador –
  - Trekking im Schatten der Vulkane
    - Reisen in Ecuador (86),
    - Trekking in Ecuador (87),
    - Touren in Ecuador (89),
    - Weitere Touren in Ecuador (100),
    - Informationsquellen (100)
- 103 Peru –
  - Trekking auf den Pfaden der Inkas
    - Reisen in Peru (103),
    - Trekking in Peru (105),
    - Touren in Peru (107),
    - Weitere Touren in Peru (120),
    - Informationsquellen (121)
- 123 Bolivien –
  - Indiomärkte und Salzseen
    - Reisen in Bolivien (123),
    - Trekking in Bolivien (125),
    - Touren in Bolivien (127),
    - Weitere Touren in Bolivien (138),
    - Informationsquellen (139)
- 140 Patagonien –
  - Trekking zwischen Gletscher und Ozean
    - Reisen in Patagonien (141),
    - Trekking in Patagonien (143),
    - Touren in Patagonien (144),
    - Weitere Touren in Patagonien (157),
    - Informationsquellen (158)

## 160 **Anhang**

---

- 162 Literaturtipps
- 172 Register
- 176 Die Autoren