

045tr Abb.: gs



► *Die Annapurna
dominiert über
Menschen und
Siedlungen*

Wahl der Tour



Trekking für wen?

Weit vor jeder Vorbereitung und Planung steht die Wahl der passenden Tour. Dazu gilt es, das Angebot an Trekking-Touren weltweit mit den persönlichen Ansprüchen und Bedürfnissen abzugleichen. Was erwarten Sie, was können und wollen Sie leisten und welche der unzähligen Trekking-Touren passt zu diesem Anforderungsprofil?

Ist Trekking nur eine Beschäftigung für junge dynamische Bergsteiger und Wanderer? Oder auch etwas für die alten Berghasen? Oder am Ende auch etwas für Fernsehsportler und Familien?

So verschieden Trekking-Touren sind, so können auch ganz unterschiedliche Menschentypen Spaß am Trekking finden. Grundsätzlich kann jeder eine Trekking-Tour in Angriff nehmen, der mehrere Stunden wandern kann und dabei kein Problem hat, wenigstens ein paar Kilogramm Gepäck zu tragen.

Wichtig ist, dass jeder, der eine Trekking-Tour plant, seine **eigene Leistungsfähigkeit und Berg- bzw. Naturkenntnis** möglichst exakt und zuverlässig einschätzt. Das Spektrum der möglichen Trekking-Touren ist so groß, dass sich unter all den Trekking-Touren auf diesem Planeten für jeden Möglichkeiten auftun. Egal ob für 2-3 Tage jeweils nur wenige Stunden am Tag oder für 3 Wochen mit einem täglichen Pensum von 8, 10 oder mehr Stunden. Die Kunst liegt darin, die passende Tour für die eigene Leistungsfähigkeit und das eigene Interesse zu finden.

Dazu sollte jeder versuchen, seine **persönlichen Stärken und Schwächen** herauszufinden:

- Wie viele Stunden kann/will ich pro Tag laufen?
- Wie viele Tage am Stück will ich unterwegs sein?
- Wie viel Gewicht bin ich bereit zu tragen?
- Welche Bequemlichkeit erwarte ich auf der Tour?
- Welche Höhe traue ich mir zu?

Egal wie alt, fit oder erfahren Sie sind, mit der Kenntnis Ihrer Stärken und Schwächen können Sie sich die passende Tour aussuchen. Dazu sollten Sie sich aber vorher noch eine grobe Vorstellung verschaffen, in welche Region Sie reisen wollen.

Arten von Trekking-Touren

Trekking-Touren können auf unterschiedliche Art durchgeführt werden. Dabei liegt der Unterschied im Organisationsgrad der Trekking-Tour:

Zelt-Trekking

Das Zelt-Trekking ist wohl die ursprünglichste Art des Trekkings, sozusagen das Ur-Trekking. Sie tragen alle Ausrüstungsgegenstände selbst, verpflegen sich selbst und sind vollkommen auf sich gestellt. Nur in Ausnahmefällen werden Sie sich lediglich einem Führer anvertrauen, wenn Sie sich die selbstständige Orientierung nicht zutrauen (z.B. fehlendes Kartenmaterial) oder wenn ein Führer vorgeschrieben ist. Sie organisieren alles selbst.

Lodge-Trekking

Eine leichtere Variante des Zelt-Trekkings. Die Übernachtung im Zelt wird ersetzt durch **Übernachtung** in festen Quartieren (Lodges, Cabins). Dadurch fällt die Mitnahme des Zeltes und die Organisation der Übernachtung weg. Zusätzlich wird teilweise auch die **Verpflegung** in den Lodges zur Verfügung gestellt, was die Mitnahme von Kocher und Verpflegung überflüssig macht. Die Gestaltung der Tour und die **Orientierung** auf der Tour bleibt aber auch beim Lodge-Trekking völlig Ihnen überlassen.

ARTEN VON TREKKING-TOUREN

Vor- und Nachteile der Trekking-Arten

	Organisationsaufwand vor der Tour	Organisationsaufwand auf der Tour	Individualität
Zelt-Trekking	<i>hoch</i>	<i>hoch</i>	<i>hoch</i>
Lodge-Trekking	<i>hoch</i>	<i>mittel</i>	<i>hoch</i>
Organisiertes Trekking	<i>gering</i>	<i>gering</i>	<i>gering</i>

050r Abb.: gs



► Alternativen:
Einfache Schutz-
hütte (Shelter) auf
4.000 m in den
Ruwenzoris
oder

06.2 Abb.: gs



► gut ausge-
stattete Lodge am
Annapurna-Trek

Gruppengröße	Zu tragendes Gewicht	Kosten	Zeitaufwand
<i>gering</i>	<i>hoch</i>	<i>gering</i>	<i>hoch</i>
<i>gering</i>	<i>mittel</i>	<i>gering</i>	<i>hoch</i>
<i>hoch</i>	<i>gering</i>	<i>hoch</i>	<i>gering</i>

Organisiertes Trekking

Sie reisen meist in der Gruppe und haben je nach Tour und Veranstalter nur Ihre persönlichen Sachen dabei und zu tragen. Um Organisation, Schlafgelegenheiten, Verpflegung und Reiseleitung müssen Sie sich nicht kümmern.

Die beiden Faktoren Zeit und Geld sind in der Regel die Hauptargumente pro und contra organisierter Trekking-Touren.

Trekking-Veranstalter

Wer nach einem Reiseveranstalter sucht, mit dem er seine nächste Trekking-Tour unternehmen kann, findet eine durchaus beträchtliche Anzahl und zwar sowohl in Deutschland als auch vor Ort. Viele davon sind sehr **kleine Veranstalter**, die in der Regel auch nur ein sehr kleines und selektives Angebot präsentieren können. Um sie zu finden, sollte man im Internet suchen oder sich auf Informationen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis stützen.

Von den **größeren Anbietern**, die wohl auch jedes kompetente Reisebüro nennen wird, sei hier eine Auswahl genannt.

Trekking-Veranstalter

- **Alpenschule Innsbruck (ASI)**, Innsbruck / München:
Angebot von Wander- und Trekking-Reisen weltweit, allerdings mit Schwerpunkt Europa.
www.asi.at
- **Baumeler-Reisen**, Luzern:
Trekking-Reisen mit Schwerpunkt Europa, aber auch Asien und Nordafrika.
- **DAV Summit Club**, München: *Umfangreiches Angebot an Trekking-Reisen und Bergsteiger-Reisen weltweit. Ist, wie der Name schon sagt, mit dem Alpenverein verbunden und bietet auch derartige Reisen an.*
www.dav-summit-club.de
- **Foot Prints Reisen**, Dormagen:
Angebote für Europa, südliches Afrika, Nord- und Südamerika, Südsee, Australien / Neuseeland.
www.footprintsreisen.de
- **Hauser exkursionen international**, München:
Wohl der größte deutsche Anbieter von Trekkingreisen auf alle Kontinente. Hat alleine fast 30 verschiedene Nepal-Touren im Angebot.
www.Hauser-exkursionen.de
- **Marco Polo Reisen**, Kronberg:
Reisen weltweit mit vereinzelt Wanderangeboten.
www.marco-polo-reisen.com
- **Meier's Weltreisen**, Düsseldorf:
Trekkingangebote nur für Nepal, Tibet und Uganda.
www.meiers-weltreisen.de
- **Studiosus Reisen**, München:
Wanderreisen in Europa, Asien, Nord- und Südamerika, Australien / Neuseeland, Afrika.
www.studiosus.com
- **Wikinger Reisen**, Hagen:
Umfangreiches Europaangebot, Lateinamerika, Nordamerika, Afrika, Asien, Ozeanien.
www.wikinger-reisen.de

Trekking wohin?

Die Kontinente dieses Planeten bieten eine riesige Auswahl an möglichen Trekking-Touren. Sie können im ewigen Eis trekken, endlose Waldländer durchstreifen, Achttausender umrunden oder sich durch das Gestrüpp der mediterranen Macchia schlagen. Alles völlig verschiedene Ziele mit ganz unterschiedlichen Reizen und Herausforderungen.

Bevor Sie richtig in die Planung und Vorbereitung einsteigen, sollten Sie sich darüber klar werden, was Sie eigentlich wollen. Stellen Sie sich zumindest folgende Fragen:

- **Wie weit?** Überlegen Sie, wieviel Zeit und Geld Sie für die Reise insgesamt aufbringen wollen. Lohnt es sich, für eine 10-Tages-Tour in Neuseeland zweimal um die halbe Welt zu fliegen?
- **Welche Landschaftsform?** Möchten Sie auf Ihrem Trek lieber Eisriesen oder 8000er umrunden, durch Waldländer wandern, an Seen die Natur genießen oder in der Wüste schwitzen?
- **Wie hoch?** Möchten Sie eher hoch hinaus oder lieber in gemäßigten Höhen trekken? Bedenken Sie, dass Höhen über 3.000 m die Gefahr der Höhenkrankheit bergen und Trekken in diesen Höhen deutlich anstrengender ist.
- **Wie luxuriös?** Möchten Sie eine Tour, bei der Sie täglich in festen Quartieren übernachten und dort gepflegt werden oder wollen Sie Zelt, Verpflegung und Kochausrüstung lieber selbst mitbringen?
- **Wie einsam?** Möchten sie auf der Tour gern andere Trekker treffen, mit Einheimischen zusammentreffen oder wollen Sie mit sich und Ihrer Gruppe alleine sein?
- **Was noch?** Legen Sie Wert darauf, neue Kulturen kennen zu lernen und andere Aktivitäten mit Ihrer Trekking-Tour zu verbinden?

Aus den mir am wichtigsten erscheinenden Kriterien habe ich ein Schaubild zusammengestellt, mit dem man seine Zielregion leichter bestimmen kann. Die Kriterien sind: Entfernung (Europa oder außereuropäische Länder), Höhe, Grad der touristischen Erschließung und Art der Landschaft.

Mit den Fragen und dem Schaubild kann das mögliche Ziel eingegrenzt werden. Wenn das eine oder andere Gebiet in die engere Wahl kommt, müssen noch folgende Fragen überprüft werden:

- **Zeitpunkt und Dauer der Tour** – lässt sich das Vorhaben im Zielgebiet realisieren?
- **Klima und Wetter** zum Reisezeitpunkt eruieren.
- **Anreisemöglichkeiten** klären.
- **Schwierigkeitsgrad** (Höhe, Übernachtungsart, Orientierung, Gesundheitsrisiko etc.) feststellen.
- **Art der Trekking-Tour** (Dauer, Kosten, Gebühren für Permits, Anmeldefristen etc.) bestimmen.
- **Sicherheitslage** im Zielland feststellen.
- **Kombinationsmöglichkeiten** mit anderen Aktivitäten prüfen.



Literaturtipp

„Die schönsten Trekking-Routen“ mit den Titeln „Asien, Afrika, Neuseeland“ von Gunter Schramm sowie „Nord- und Südamerika“ von Gunter Schramm und Rainer Höh, Reise Know-How Verlag, Bielefeld

Wenn alles geklärt ist, steht meist die endgültige Wahl der Trekking-Tour an. Am Ende dieses Buches sind einige der bekannteren Treks rund um den Globus kurz beschrieben. Schauen Sie dort nach, um festzustellen, was Ihnen liegen könnte. (Für ausführliche Beschreibungen empfehle ich meine Praxis-Titel „Die schönsten Trekking-Routen“.)

Soll es schließlich die kürzere und weniger anspruchsvolle Tour in gemäßigten Höhen oder gleich der Zwei-Wochen-Trek mit Pässen über 5.000 m werden? Der erfahrene Trekker wird keine Schwierigkeit haben, dies zu entscheiden.



Einsteigern empfehle ich, sich keinesfalls zu überschätzen und lieber eine Stufe niedriger zu beginnen

TREKKING WOHNIN?

Die passende Zielregion ermitteln				
Entfernt?	Hoch?	Einsam?	Landschaft?	Zielvorschlag
außerhalb Europas	> 3000 m	einsam	Eis und Schnee	Tibet
			Fels	Bolivien, Anden
			Wüste	Chile, Atacama
		touristisch	Eis und Schnee	Nepal, Everest
			Fels	USA, Rockies
			Bergvegetation	Uganda, Ruwenzoris
	< 3000 m	einsam	Eis und Fels	Neuseeland, Südinsel
			Wald und Wiesen	Kanada
			Wüste	Indien, Rajasthan
		touristisch	Eis und Fels	Chile, Patagonien
			Wald und Wiesen	Kirgisztan, Tien Shan
			Wüste	Mongolei
Europa und angrenzende Regionen	> 3000 m	touristisch	Eis und Fels	Island
			Wald und Wiesen	Lappland
			Wüste	Nordafrika
		Einsam	Eis	Island
			Fels	Korsika
			Wald und Wiesen	Irland
	< 3000 m	touristisch	Eis	Westalpen
			Schnee	Pyrenäen
			Fels	Dolomiten
		Einsam	Eis und Schnee	Kaukasus
			Fels	Ost-Anatolien
			Wüste	Marokko, Hoher Atlas