

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Touristische Hinweise	7
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	7
Symbole	8
Die Top-Touren Ecuadors	9
Wissenswertes zu Ecuador	18
Informationen und Adressen von A bis Z	36
Nördliches Bergland	
1 3 Tage Las Golondrinas	46
TOP 2 3.00 Std. Durch die Frailejones von Guandera	52
3 6.00 Std. Nariz del Diablo, 3897 m	56
4 9.30 Std. Imbabura, 4600 m	59
5 3 Tage Piñan-Seen und Yana Urcu, 4535 m	64
TOP 6 4.00 Std. Laguna Cuicocha	71
7 3.00 Std. Fuya Fuya, 4263 m	74
8 3.00 Std. Rund um den Pondoña	76
9 6.00 Std. Zum Krater des Pulumahua	79
Zentrales Bergland	
10 1.45 Std. Parque Metropolitano	82
11 3.00 Std. Loma Lumbisi, 3050 m	84
12 3.00 Std. Cruz del Ilaló, 3100 m	87
13 2.30 Std. Ungui, 3578 m	90
14 5.00 Std. Rucu Pichincha, 4698 m	92
15 5.00 Std. Vom Guagua Pichincha, 4790 m, zum Rucu Pichincha	94
16 3.00 Std. Casa Amarilla	98
TOP 17 5.00 Std. El Agua y la Vida	100
TOP 18 4 Tage Condor Trek	104
19 8.30 Std. El Corazón, 4782 m	110
20 2 Tage Iliniza Norte, 5126 m	114
21 9.00 Std. Pasochoa, 4199 m	118
22 6.00 Std. Cerro Rumiñahui, 4631 m	121
TOP 23 9.00 Std. Cotopaxi, 5897 m	124
24 4 Tage Laguna Quilotoa	126
25 1.45 Std. Sendero de los Sauces	132
26 2.00 Std. Mirador de la Virgen	134

27 4.00 Std. Mirador del Volcán, 2530 m, und Casa del Árbol, 2614 m	136
28 2 Tage Tungurahua Refugios und Tungurahua-Gipfel, 5023 m	139
29 3.15 Std. Sendero de los Contrabandistas	143
30 2 Tage El Altar – Laguna Amarilla, 4100 m	146
31 4.45 Std. Bosque de Polylepsis, 4300 m	150
32 6.15 Std. Templo Machay, 4660 m	154
33 2.45 Std. Piedra Negra, 4120 m	158
34 13.00 Std. Chimborazo, 6310 m (6267 m)	160
TOP 35 3 Tage Camino del Inca (Inka Trail)	164

Südliches Bergland

36 2.15 Std. Laguna Toreadora	168
TOP 37 5.30 Std. Portada de Burín	170
38 3.00 Std. Podocarpus-Nationalpark	174
TOP 39 4.00 Std. Mandango, 2050 m	176
40 5.45 Std. Die »Vergessene Straße«	179
41 3.30 Std. La Cascada	182
42 3 Tage Cerro Solamaco, 3670 m	184

Oriente

43 2 Tage El Reventador, 3360 m	188
44 6.00 Std. Cordillera de los Guacamayos	192
45 1.15 Std. Toboganés	196

Küste

46 2.30 Std. Durch das Schutzgebiet von Cerro Blanco	198
TOP 47 2.00 Std. Playa de Los Frailes	200
48 1.30 Std. Isla de la Plata – Punta Machete	202
49 7.15 Std. San Sebastián	204
50 2.00 Std. Sendero El Rocío	208
51 5.15 Std. Río Ayampe	211
52 1.30 Std. Cerro del Muerto, 65 m	214
53 4.00 Std. Laguna El Canclón	216

Galápagos-Inseln

54 4.00 Std. Cerro Crocker, 840 m	220
55 0.45 Std. El Chato	224
TOP 56 4.30 Std. Volcán Sierra Negra – Volcán Chico	226
57 6.45 Std. Volcán Sierra Negra, 1010 m – Minas de Azufre	229
58 1.00 Std. Las Tijeretas	232

Wanderlexikon Spanisch – Deutsch	234
Stichwortverzeichnis	236