

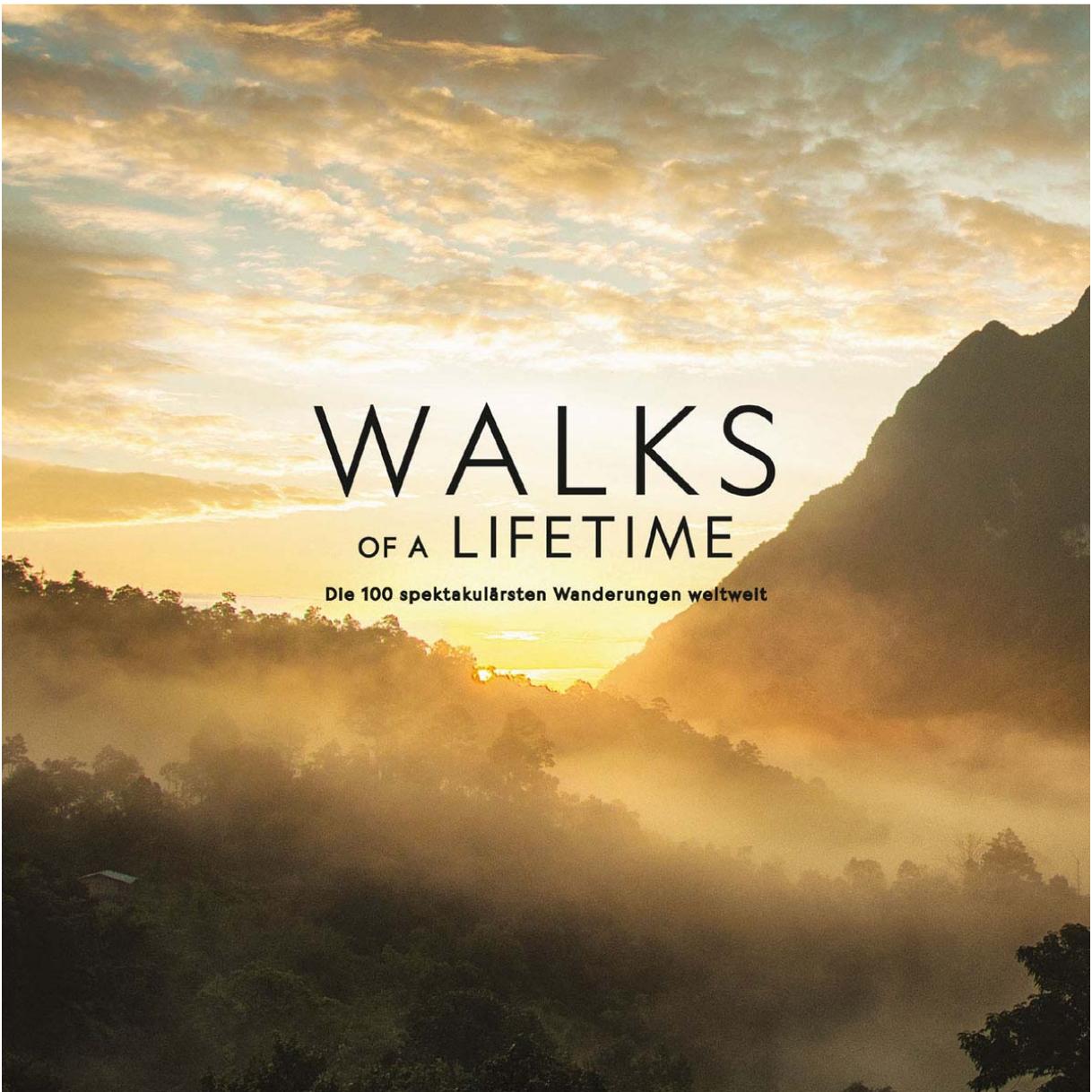


WALKS

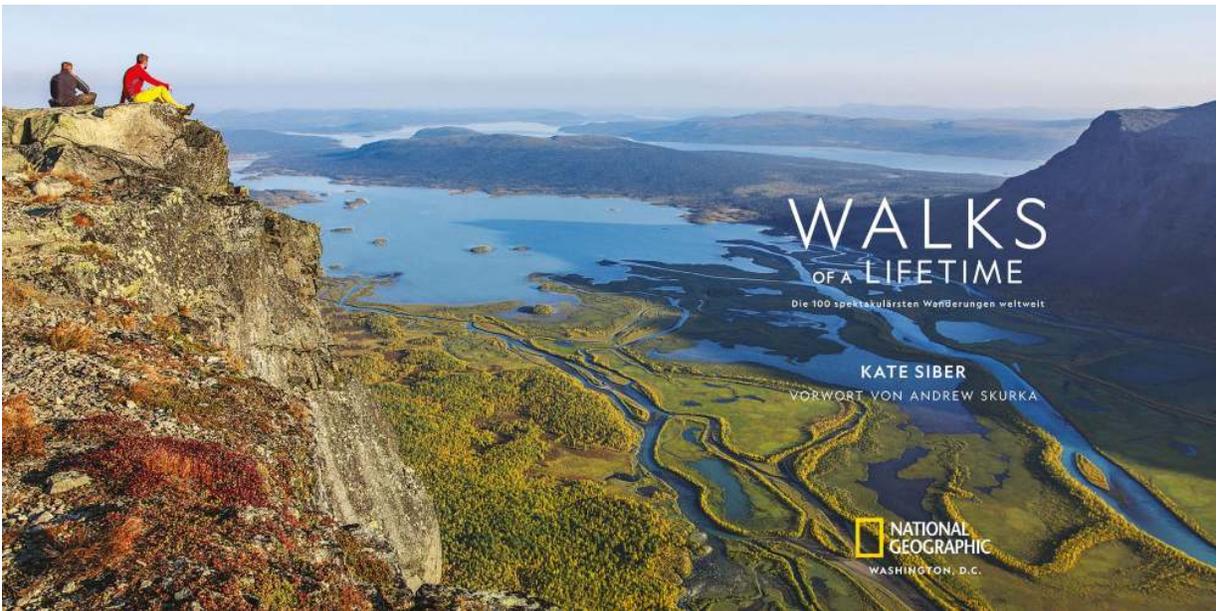
OF A LIFETIME

DIE 100
SPEKTAKULÄRSTEN
WANDERUNGEN
WELTWEIT





Eine Wanderung auf den Gipfel des Doi Chiang Dao im Norden Thailands ist eine herrliche Möglichkeit, den Sonnenaufgang zu beobachten ([Seite 350](#)).



Das Rapa River Delta verläuft durch den Sarek National Park ([Seite 202](#)) und ist aus der Höhe von vielen Wanderwegen aus zu sehen.

INHALT

VORWORT VON ANDREW SKURKA

EINLEITUNG

DIE BASISAUSRÜSTUNG

KAPITEL EINS: NORDAMERIKA

KAPITEL ZWEI: SÜDAMERIKA

KAPITEL DREI: EUROPA

KAPITEL VIER: AFRIKA

KAPITEL FÜNF: ASIEN

**KAPITEL SECHS: OZEANIEN, AUSTRALIEN UND
ANTARKTIS**

NATURSCHUTZ

REISEZIELE NACH STANDORT

DANK

ÜBER DIE AUTOREN

BILDNACHWEIS



1000 Jahre alte, sonnenverbrannte Bäume flankieren die Dünen des Sossusvlei in Namibia ([Seite 250](#)).

VORWORT

Vor fast 20 Jahren ging ich zum ersten Mal mit dem Rucksack auf eine Übernachtungstour in den Yosemite National Park. Es war eine Katastrophe. Ich schleppte mich den Trail hinauf, mit 23 Kilogramm Gepäck auf den Schultern, beladen mit unnötigem Kram - darunter einiges, das unbenutzt blieb. Ich schlief keine Sekunde, da ich nur unzureichend gegen die Schneedecke isoliert war, und befürchtete, dass gleich ein Bär mein Zelt zerreißen könnte. Und am nächsten Morgen musste ich durstig eine lange Wanderung überstehen, da das Wasser in meiner Trinkflasche gefroren war.

Glücklicherweise ist der Yosemite National Park - Heimat berühmter Sehenswürdigkeiten wie Nevada Falls und El Capitan - ablenkend großartig. Daher kam ich zu dem Schluss, dass meine Übernachtungstour aushaltbar genug gewesen war, um eine weitere zu riskieren. Eine stattliche, genau genommen: Zwei Monate später fuhr ich zum Springer Mountain in Georgia, dem südlichen Endpunkt des Appalachian Trail, mit der Absicht, von dort aus gut 3500 Kilometer nach Maine zu wandern.

Rucksacktouren müssen keine Strapaze sein. Mittels exzellenter Bücher, Webseiten, Videos und Kurse kann man sich vorab darüber informieren, wie man es richtig macht. Bedauerlicherweise hatte ich mich für die »Trial-and-Error«-Variante entschieden. Daher wurde meine Wanderung auf dem Appalachian Trail kein dreimonatiger Einklang mit der Natur, wie ich es mir erhofft hatte, sondern das schwierigste Unterfangen meines Lebens, besonders während der ersten Tage. Ich hatte keine vernünftigen oder funktionierenden Rezepte gegen nächtliche Minusgrade, anhaltende

Regenfälle, stechende Insekten, hohe Luftfeuchtigkeit oder schmerzende Füße parat; und ich hatte mit Überlastungsschmerzen, Einsamkeit und Selbstzweifeln zu kämpfen.

Aber was mir der Trail an Thoreau-ähnlichem Eintauchen in die Natur nicht gewährte, wurde durch persönliches Wachstum wieder wettgemacht. Als ich schließlich auf dem Mount Katahdin stand - was weniger das Ergebnis einer Eroberung war als vielmehr eines von Hartnäckigkeit und Anpassungsfähigkeit - war ich achtsamer mir selbst gegenüber, autarker, selbstgenügsamer und selbstbewusster als zu Beginn meiner Tour. Ich hatte gelernt, dass selbst gewaltige Ziele im wahrsten Sinne des Wortes Schritt für Schritt erreicht werden können - eine wichtige Lektion für einen 21-Jährigen.

Als ich danach in mein Leben abseits des Trails zurückkehrte, begann ich die Erfahrung noch mehr zu schätzen. Ein Vierteljahr lang besaß ich einen außergewöhnlichen Sinn für das Alltägliche und konnte mich ohne Unterbrechungen und Ablenkungen in eine einzige Aktivität vertiefen. Nie zuvor hatte ich diese Gelegenheit und das bloße Dasein auf diese Art und Weise wahrgenommen.

Während der nächsten knapp zehn Jahre wurde ich zum Backpack-Wanderer. Neben einer Handvoll kürzerer Trips lief ich in elf Monaten vom Atlantik zum Pazifik, umrundete in sieben Monaten den amerikanischen Westen und tingelte sechs Monate lang durch Alaska und das Yukon-Territorium.

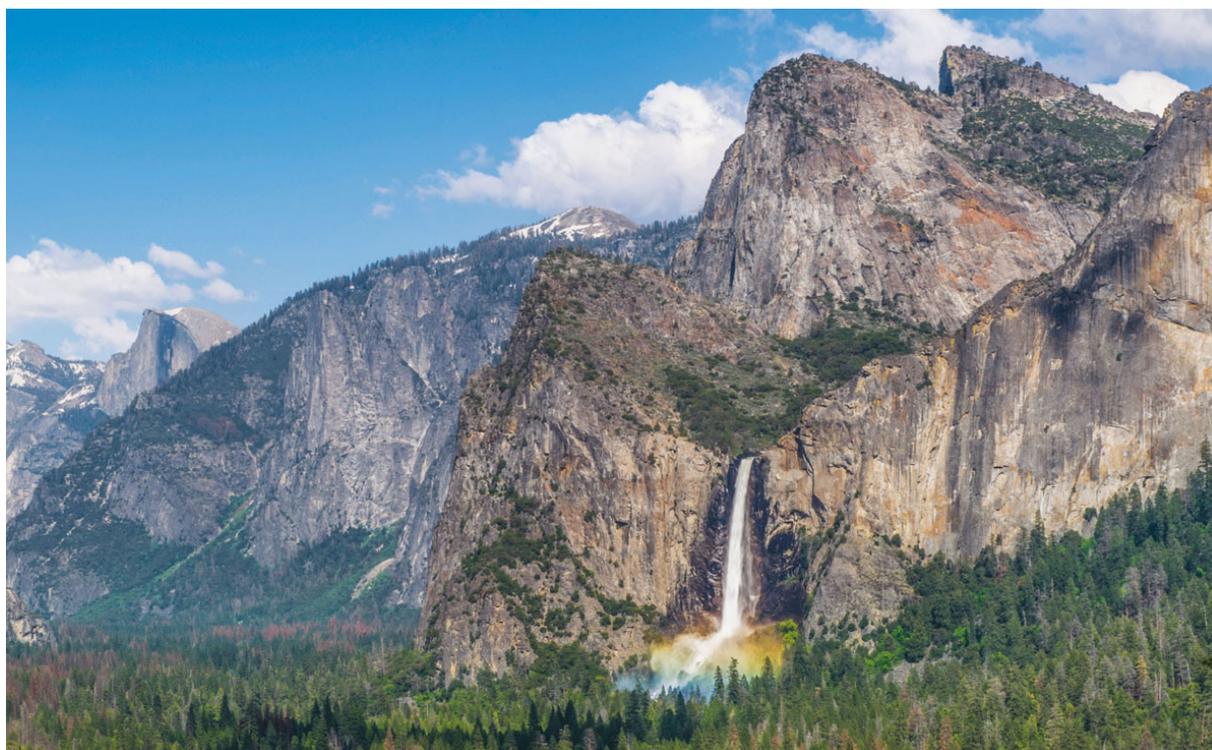
Meine Lernkurve stieg erwartungsgemäß auf ein höheres Niveau, während ich meilenweit zu Fuß unterwegs war und unter freiem Himmel nächtigte. Ich wurde mir sicherer, was die Ausrüstung anging, die ich brauchte, und das Essen, das mir am meisten Energie gab, und ich eignete mir die Fähigkeiten an, die den Unterschied zwischen Überleben und Wohlergehen ausmachen: sich auf Wegen und in der

Wildnis zu orientieren, sich um Blasen und Abschürfungen zu kümmern, relativ warme und trockene Lagerplätze zu finden, Feuer auch bei Nässe zu entfachen, mein Essen vor Bären zu schützen, Moskitos abzuhalten, reißende Flüsse zu überqueren und über steile Schneefelder zu kraxeln.

Nachdem die Techniken des Rucksackwanderns mir zur zweiten Natur geworden waren, hatte mein Geist genügend freie Kapazitäten, sich den Landschaften zuzuwenden, durch die ich ging. Im Tempo von fünf Kilometern pro Stunde lernte ich Baumarten, Gletschererosion, Tierfährten und den Nachthimmel kennen; ich betrachtete komplexe politische Themen wie die Wasserrechte in den westlichen USA aus verschiedenen Blickwinkeln, darunter Klima, Geschichte, Landwirtschaft und Stadtplanung; ich sah die Landflucht und die Talentabwanderung aus der amerikanischen Provinz mit eigenen Augen; und ich beschäftigte mich mit dem romantischen Konzept von Wildnis im Gegensatz zu ihrer einschüchternden Realität.

Bis zu meinem 30. Geburtstag hatte ich mehr als 48 280 Kilometer zu Fuß zurückgelegt, fast gänzlich allein. Es war ein erfahrungsreiches Jahrzehnt gewesen, aber allmählich hatte ich die damit verbundenen geografischen und finanziellen Unsicherheiten satt. In unbeabsichtigt schneller Folge gründete ich einen Reiseveranstaltungs-Service, kaufte ein Haus und verliebte mich. Die Möglichkeit, Erfahrungen in der Wildnis mit anderen zu teilen, verlieh dem Rucksackreisen eine neue Dimension. Nach einem gemeinsam verbrachten Wochenende kenne ich die meisten meiner Kunden besser als meine Nachbarn. Die Wildnis ist eine intime und ablenkungsfreie Umgebung, die Fremde auf einzigartige Weise zusammenschweißt: Man erklettert hohe Berge, teilt sich Reis und *Bohnen-Chili*, hilft einander, die Zelte gegen den Wind zu sichern, und wärmt sich am Lagerfeuer nach einem Regentag.

Dieses Buch bietet 100 Weltklasse-Möglichkeiten, die Essenz des Wanderns und Rucksackreisens zu erleben – eine tiefe Verbindung zu sich selbst, zu einer Landschaft und zu anderen aufzubauen. Enthalten sind Tagesausflüge für Einsteiger ebenso wie monatelange Abenteuer für Experten. Es gibt Wüstenwanderungen, legendäre Pilgerwege, Hüttenübernachtungen in den Bergen, Küstentrails und historisch interessante Pfade, sodass für jeden etwas dabei ist. Nun muss man nur noch durch diese Seiten blättern, sich ein Ziel aussuchen, die Stiefel schnüren und losmarschieren!



Ein Regenbogen bildet sich in der Gischt des Bridalveil Fall im Yosemite National Park in Kalifornien ([Seite 36](#)).



Wegweiser auf dem Appalachian Trail führen Wanderer entlang des beliebten 3528 Kilometer langen Fernwanderweges.

EINLEITUNG

Vom South Rim des Grand Canyon aus schlängelt sich ein Pfad die Klippen hinunter in ein Labyrinth aus Stein. Die Havasupai leben hier seit unzähligen Generationen, in einem flachen grünen Tal, in dem sie Bohnen, Mais und Kürbisse anpflanzen und von den Segnungen eines mit blaugrünem Wasser gefüllten Kalkstein-Aquifers profitieren. Bis heute ist das Gebiet nur zu Fuß erreichbar, und die Wanderer kommen in Scharen, angezogen von den legendären türkisfarbenen Wasserfällen, die von Klippen stürzen und sich in idyllischen Becken unterhalb des Dorfes Supai sammeln.

An einem warmen Herbstabend auf meiner ersten großen Rucksacktour kam ich nach 16 Kilometern über Stock und Stein an, um meinen ersten Blick auf die Havasupai Falls zu erhaschen, die aus 30 Metern Höhe von einem Felsvorsprung herabstürzen. Durch Jahrhunderte fließenden Wassers geglättet, wirkt das Gestein, als würde es schmelzen. Als jemand, der in einer großen Stadt im Osten aufgewachsen ist, fühlte ich mich, als wäre ein Vorhang zurückgezogen worden; mir wurde schlagartig klar, dass die Wunder dieser Erde um so vieles größer waren, als ich mir je hätte träumen lassen. Welche anderen Herrlichkeiten mochten in den geheimen Winkeln der Welt wohl noch verborgen liegen?

Momente wie diese sind einige der Belohnungen, die man erhält, wenn man die Welt zu Fuß erwandert. Durch die Kraft des eigenen Körpers und die Anmut des eigenen Gehens ist es möglich, neue Gegenden in einer Intimität zu erkunden, die für diejenigen, die an schnellere Verkehrsmittel gebunden sind, unzugänglich ist. Während

eines Großteils unserer Geschichte als Spezies erlebten wir unsere Umgebung mit einem Tempo von nicht mehr als zehn Kilometern pro Stunde. Die Rückbesinnung auf dieses Tempo bietet Möglichkeiten, sich mit unserem Planeten neu zu verbinden. Dieses Buch zeigt einige dieser Möglichkeiten auf.

Jede Wanderung in diesem Buch ist einzigartig. In der Brooks Range in Alaska etwa tritt man in die Fußstapfen von arktischen Jägern, die dort seit Jahrhunderten von Karibus leben. Auf Deutschlands Rheinsteig wandert man vorbei an romantischen Burgen, durch historische Dörfer und malerische Weinberge. Auf der mikronesischen Insel Pohnpei wadet man durch einen Fluss, um tief im Dschungel eine Parade von Wasserfällen zu entdecken. Und auf dem Israel National Trail folgt man den Spuren biblischer Propheten durch die Wüsten des Nahen Ostens. Dieses Buch entführt einen auf alle Kontinente und in die unterschiedlichsten Ökosysteme, von Küstenlandschaften und Dschungel bis hin zur Tundra. Man findet Wanderungen, die von einfachen Nachmittagsausflügen bis hin zu mehrwöchigen Expeditionen reichen - sowie faszinierende Infos zu Tierwelt, Kultur und Geschichte.

Unter freiem Himmel erfahren wir auf Schusters Rappen nicht nur bemerkenswerte Geschichten, sondern wir fordern auch eines unserer Geburtsrechte ein. Wandern ist ein Mittel, um uns daran zu erinnern, wer wir sind und welchen Kontext wir auf diesem Planeten haben. Mögen diese Seiten also unsere Fantasie anregen, aufzeigen, was möglich ist, und machen wir dann unsere eigenen unvergesslichen Naturerfahrungen - irgendwo da draußen auf einem verschlungenen Pfad. Wir treffen uns dort!



Eine Höhle auf der Westseite des Berges Arbel mit Blick auf den Israel National Trail ([Seite 292](#)) war einst im Jahr 37 v. Chr. ein Versteck für jüdische Rebellen.

DIE BASISAUSRÜSTUNG

Andrew Skurka, Autor von *The Ultimate Hiker's Gear Guide*, ist ein Profi in Sachen Mehrtages-Wanderungen und weiß daher, wie er seinen Rucksack packt. Hier kommt seine Basisausrüstungsliste, die auch bei kürzeren Touren nützlich sein kann.

KLEIDUNG: »Die wilde 13«

»Die wilde 13« sind Skurkas enge Auswahl an Backpacker-Kleidungsstücken, die gemischt und kombiniert werden können, um passende Outfits für alle Arten von Wetterbedingungen zu kreieren. Nur auf einer Fernwanderung durch unterschiedlichste Umgebungen wären alle 13 Stücke notwendig; normalerweise werden sechs bis zehn der Sache gerecht.

	MEINE WAHL ODER EMPFEHLUNG	PREIS-WERT	HOCH- PREISIG	VERWENDUNG & WEITERE INFORMATIONEN
Kurzarm-Funktions-shirt	Polyester/Merino-Mischgewebe oder rein, 120 g	15€	65 €	milde Temperaturen, geringe Sonneneinstrahlung, wenige Insekten; sich luftig und kühl halten, Brust-Reißverschluss, lockerer Sitz
Langarm-Funktions-shirt	wie oben; 120-150 g	30 €	80 €	kühlere Temperaturen und/oder starke Sonneneinstrahlung; kann als Anti-Moskito-Shirt verwendet werden, indem man es mit Permethrin behandelt
Anti-Moskito-Shirt	Permethrin-behandeltes Gewebe (L/K)	10 €	90 €	Schutz vor stechenden Insekten und zubeißenden Zecken, produktionsgefertigte Beschichtungen halten länger als die mittels Spray oder Einwaschmittel
Shorts	Laufshorts mit seidigem Futter, 10-15 cm Schrittnaht	20 €	50 €	wenn Hosen nicht notwendig sind; als gelegentliche Unterwäsche unter der Hose
Trekking-Hose	leichtes Nylon, geringer Elasthananteil	40 €	80 €	zum Schutz gegen Insekten, Unterholz, Sonne und kühle Temperaturen; in der Theorie besser als in der Praxis
Unterwäsche	Polyester oder Merino, mit Spandex für Passform & Stretch	15 €	45 €	1-2 Paar; regelmäßig waschen, Seife unnötig
Fleece-Jacke	100 oder 200 g Jacke (oder Pulli), minimale Features	15 €	120 €	als zweite Schicht bei rauen Bedingungen & als Zwischenschicht zwischen Shirt & Softshell-Jacke bei Kälte und Nässe
Softshell-Jacke	wasserabweisende/atmungsaktive Jacke mit Belüftung	30 €	230€	verzögert das Nasswerden, lässt letztendlich aber doch den Regen durch; Alternativen: Regenponcho, Regenschirm, Windshirt
Softshell-Hose	wasserabweisende/atmungsaktive Hose mit Beinzippern	50 €	175	verzögert das Nasswerden; Alternativen: Regenschürze, Chaps oder Sturmhose, diese sind aber ohne Belüftung, daher droht Schweißbildung
isolierende Jacke	hochwertige Daunen-, oder Synthetikfüllung oder 300er-Fleece	45 €	230 €	schnelle Mittagspausen, lange & kühle Lagerzeiten, wärmt in der Nacht; Modelle mit Kapuze bevorzugen
isolierende Hose	daunengefüllt, mit 3/4 Zippern oder M-65 military surplus	20 €	160 €	bei kühlen oder kalten Temperaturen, besonders beim Campen im Herbst und Winter
Schlafanzug-Ober-teil	Polyester, Wolle oder Fleece	5 €	45 €	bei regnerischen und feuchtem Wetter
Schlafanzug-Unter-teil	Shorts oder lange Thermounterhose, niedriger Leistungsgrad	5 €	45 €	nicht für den Tagesgebrauch; gut verpackt und geschützt aufbewahren; unnötig, wenn die Tageskleidung normalerweise trocken bleibt
gesamt		300 €	1415 €	

SCHUHWERK

Für die meisten Backpacker ist traditionelles Schuhwerk nicht optimal. Stiefel sind steif, heiß und schwer. »Wasserdichtes« Schuhwerk versagt oft bei längerer Nässe und trocknet langsam. Und ein zweilagiges Sockensystem absorbiert viel Feuchtigkeit und Wärme – zwei der drei Faktoren, die zur

Blasenbildung beitragen. Schuhe sind eine sehr individuelle Sache, und Skurka ermutigt einen, zu experimentieren, bis man die optimale Variante gefunden hat.

	RANKING	MEIN VORSCHLAG	GEWICHT	UPE	ANMERKUNGEN
Schuhe	elementar	atmungsaktive Trailrunning- oder Wanderschuhe	1700 g	115 €	im Vergleich zu Stiefeln: bequemer, schneller trocknend, leichter, billiger; nicht so langlebig oder schützend
Gamaschen	praktisch	Stretch-Nylon, ohne Fersenstück	300 g	30 €	halten Schmutz und Ablagerungen fern; weniger notwendig in Kombi mit Hosen
Wandersocken A	elementar	Merino/Nylon-Mischgewebe	90 g	15 €	ähnliches Gewicht wie Unterziehsocken; geruchsvorbeugender als Polyethylen
Wandersocken B	je nach Gusto	wie bei Paar A	90 g	15 €	bei sehr nassen Bedingungen nicht verwenden, sonst ja
Schlafsocken	je nach Gusto	Polyester, Wolle, oder Fleece	100 g	15 €	sorgen nachts für trockene Füße, nur mitnehmen, wenn (beide Paar) Tagessocken nass werden können
Campingschuhe	optional	Flipflops oder Reiseslipper	80 g	15 €	man sollte es vermeiden, im Lager nasse (und vielleicht kalte) Schuhe zu tragen
gesamt			2360 g	205 €	



Von der Spitze des Angels Landing aus können Wanderer einen herrlichen Blick auf den Zion National Park in Utah genießen.

BRITISH COLUMBIA, KANADA

HOWE SOUND CREST TRAIL

Berge und Küsten in der Nähe einer pulsierenden Stadt

DISTANZ: 28 Kilometer (von Punkt zu Punkt)

DAUER: 1 bis 3 Tage

EMPFOHLENE JAHRESZEIT: Spätsommer

SCHWIERIGKEITSGRAD: anspruchsvoll

WAS EINEN ERWARTET: Zedern- und Hemlocktannenwälder | alpine Tundra | Bergseen | Blau- und Heidelbeeren | Spuren von Bären und Pumas

Dichte Wälder bedecken viele der Hügel entlang der Küste von British Columbia, sodass der Howe Sound Crest Trail – eine Höhentour über luftige Grate – fordernd, aber überaus erfrischend ist. Da der Trail nur 30 Autominuten von der Innenstadt von Vancouver entfernt liegt, ist er ein beliebtes Ziel für Extrem-Trailrunner, die es sich zur Aufgabe machen, die 28 Kilometer lange »Ridgeline Traverse« an einem Tag zu meistern. Aber eine zwei- oder dreitägige Rucksacktour ermöglicht ein komfortableres, gemäßigteres (und gesünderes) Tempo, um die beeindruckenden aussichtspunkte an der Küste von British Columbia in Ruhe zu genießen.

Die atemberaubende Höhe des Trails macht sowohl seinen Reiz als auch die Herausforderung aus. Die meisten Wanderer gehen die Strecke von Süden nach Norden, weil dies weniger Höhenmeter an Aufstieg bedeutet – aber man

sollte den anspruchsvollen Charakter dieses Trails nicht unterschätzen. Dies ist ein zerklüfteter, schwieriger, meist kaum instand gehaltener Weg, der Vorbereitung und ein gutes Orientierungsvermögen erfordert. Der Trail startet auf dem oberen Parkplatz des Cypress Provincial Park in einer Höhe von 900 Metern und beginnt mit einem moderaten Gefälle nach Norden hin. Beim Aufstieg zum St. Mark's Summit geht es dann steil hinauf, bevor sich ein Ausblick auf die Inseln und Wellen weit unten entfaltet. Allmählich werden die Zedern- und Hemlocktannenwälder von alpiner Tundra und freiliegenden Granitblöcken abgelöst, sodass man manchmal Hände und Füße benutzen muss, um über Felsbrocken zu klettern. Imposante Berge wie Mount Harvey, Unnecessary Mountain und die Lions formen eine spektakuläre Naturkulisse, die man erklimmen kann, wenn man mehr Zeit und Ehrgeiz hat.

»Sobald man einen Gipfel geschafft hat, fühlt man sich wahrhaftig wie ein Bergsteiger«, sagt François-Xavier Gagnon, Tourenleiter bei West Coast Educational Adventures mit Sitz in North Vancouver. »Und die Sonnenuntergänge sind hier überall fantastisch. Man bekommt eine Art ›surf and turf‹ – die Coast Mountains im Osten und das Wasser und die Sonne auf der anderen Seite.«

Nachdem man den Mount Brunswick passiert hat, führt der Weg an einer Reihe von Seen vorbei und durch dichtes Blau- und Heidelbeergestrüpp. An einem der von Wäldern eingerahmten Seen wie dem Deeks Lake ist es Zeit für eine kleine Brotzeit, ein kühles Getränk und vielleicht sogar ein Nickerchen, bevor man die lange Etappe zum Ende des Trails im Porteau Cove Provincial Park antritt.

GUT ZU WISSEN

Der Howe Sound Crest Trail liegt zwar nicht weit entfernt von Vancouver (nur 27 Kilometer), verfügt aber über eine anspruchsvolle Mischung an Auf- und Abstiegen. Trinkwasserquellen gibt es in den

höheren Lagen kaum, daher sollte man ausreichend Durstlöscher mitnehmen. Und eventuell entdeckt man Spuren von Bären und Pumas.



Ein moosbewachsener Pfad führt zum Deeks Lake, einem bevorzugten Campingplatz in der Wildnis.



Mount Harvey bietet Ausblick auf die Lions Bay und den Brunswick Mountain, den höchsten Gipfel (1788 Meter) der North Shore.

ALBERTA, KANADA

LAKE AGNES TEA HOUSE

Teehäuser und Bergeshöhn

DISTANZ: 6,8 Kilometer (hin und zurück)

DAUER: 2 bis 4 Stunden

EMPFOHLENE JAHRESZEIT: Sommer und Anfang Herbst

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

WAS EINEN ERWARTET: historisches Teehaus | Engelmann-Fichten und Douglasien | Lake Louise und Mirror Lake | Wasserfälle | alte Wälder

Ende des 19. Jahrhunderts baute die Eisenbahngesellschaft Canadian Pacific Railway eine Reihe von Hotels in der Gegend von Banff, Alberta, und darüber hinaus - darunter zwei einzigartige Teehäuser hoch oben in der Wildnis, die Bergsteigern als Zuflucht dienen sollten. Auch heute noch werden die Teehäuser von zahlreichen Wanderern besucht, die hier im Sommer die vergletscherten Gipfel, die edelsteinfarbenen Seen, die frische, saubere Luft und (im Juli und August) die mit roten, lila, rosa, weißen und gelben Wildblumen überzogenen Wiesen des Banff National Park genießen.

Das Lake Agnes Tea House liegt an einem idyllischen Bergsee, der in windstillen Momenten die umliegenden Gipfel spiegelt. Es wurde 1905 erstmals für Besucher geöffnet und ist über eine wunderbar sanfte, 6,8 Kilometer lange Rundwanderung durch den Wald erreichbar. Da dieser Weg einfacher und kürzer ist als die 10,6 Kilometer lange Wanderung zum Plain of Six Glaciers Tea House, zieht das Lake Agnes Tea House den Großteil der Besucher an. Frühmorgens hat man die besten Chancen, die Tour in Ruhe zu genießen.

Vom Fairmont Chateau Lake Louise aus, einem opulenten, historischen Hotel am Ufer des Sees – ebenfalls von der Canadian Pacific Railway erbaut – windet sich der Weg am Ufer entlang und schlängelt sich dann in den Wald hinauf. Der erste Abschnitt ist der anstrengendste, da der gewundene Pfad durch Engelman-Fichten- und Douglasienwälder führt, die keinerlei ergiebigen Ausblick auf den türkisfarbenen Lake Louise weit unten zulassen. Dem Pfad folgend geht es vorbei am Mirror Lake und dann an einem Wasserfall, der in den Lake Agnes mündet. Das aus Holz und Stein am Ufer errichtete Teehaus serviert rund 100 Teesorten sowie Kekse, Suppen und Sandwiches aus frisch gebackenem Haferbrot – allesamt aus Zutaten, die von Mitarbeitern (oft High-School-Absolventen oder Studenten) mehrmals pro Woche auf den Berg transportiert werden. Man genießt eine Tasse Tee auf der Terrasse, mit Blick auf die imposanten Hänge rund um das Tal, das vor Tausenden von Jahren von einem Gletscher geformt wurde, und spaziert dann im Sonnenschein über die plattenförmigen Felsen direkt vor dem Teehaus. Bevor es wieder hinuntergeht, geht es noch knapp 1,5 Kilometer bis zum Gipfel des Big Beehive hinauf, eine imposante Felsformation, die einen spektakulären Blick auf den Lake Louise und die Gipfel bietet, die seit weit über einem Jahrhundert Kletterer und Bergsteiger anlocken.

ALTERNATIVE ROUTE

Eine noch abenteuerlichere Wanderung führt zum Plain of Six Glaciers Tea House und dann weiter zum Lake Agnes Tea House. Der Weg zum Six Glaciers Tea House ist weniger stark frequentiert als der zum Lake Agnes Tea House, und die Aussicht auf den Mount Lefroy und Abbot Pass könnte man auf eine Postkarte drucken.

AUSFLÜGE & AKTIVITÄTEN

Etwa 60 Kilometer südöstlich vom Lake Louise lädt die kleine Bergstadt Banff seit mehr als hundert Jahren zum Baden ein, mit beruhigendem Thermalwasser, das etwa 37 bis 40 °C warm aus der Erde dampft. Wer frühmorgens abtaucht, kommt den Menschenmassen zuvor und genießt ein friedliches Bad unter immergrünen Bäumen.



Das Lake Agnes Tea House liegt malerisch an einem Bergsee.



Das Tea House bietet mehr als 100 lose Blatt-Teesorten an sowie Teegebäck mit Marmelade.

QUÉBEC, KANADA

LE FJORD, SAGUENAY FJORD

Birkenwälder und Beluga-Wale

DISTANZ: 41 Kilometer (von Punkt zu Punkt)

DAUER: 2 bis 4 Tage

EMPFÖHLENE JAHRESZEIT: Sommer

SCHWIERIGKEITSGRAD: moderat

WAS EINEN ERWARTET: Balsamtannen | Birkenwälder | Schwarzbären |
Biber | Elche

Die Ureinwohner von Québec nannten den Saguenay Fjord »Pitchitaoitchez« (was übersetzt etwa »das, was zwischen zwei Bergen fließt« bedeutet) und nutzten die Gegend als Jagdrevier und Versammlungsort. Heute ist der dramatisch schöne Fjord ein Nationalpark und ein Freizeitparadies. Aber obwohl Kreuzfahrtschiffe hier vor Anker gehen und Sommerurlauber in Scharen anreisen, um die frische Luft zu genießen, wirkt die Natur auf den abgelegenen Pfaden immer noch wild und urtümlich. Le Fjord ist eine der besten mehrtägigen Wanderrouten des Parks und führt über 41 Kilometer von Baie Sainte-Marguerite nach Baie-de-Tadoussac, vorbei an Balsamtannen- und Birkenwäldern. Der felsige, hügelige Weg führt zu Schutzhütten, in denen man übernachten kann, sowie vorbei an rauen, felsigen Aussichtspunkten mit weitem Blick auf steil abfallende Klippen, beim Klang der 180 Meter weiter unten rauschenden Wellen.

Wenn man durch diese urtümliche Landschaft wandert, sieht man überall Lebenszeichen von Wildtieren.

Schwarzbären patrouillieren in diesen Wäldern, Biber bauen am Wasser ihre Dämme und Wanderfalken nisten auf den Klippen, nicht selten entdeckt man auch Elche, Spechte und Eulen. An windstillen Tagen sieht man sogar Beluga-Wale weit unten im Meer ihre Fontänen blasen.

AUSFLÜGE & AKTIVITÄTEN

Im Baie-Éternité Sector des Nationalparks führen drei Klettersteige über die Klippen hoch über dem Wasser. Diese Routen sind mit Seilen und Sprossen ausgestattet und erfordern Kletterkenntnisse und Fitness - aber die Aussicht ist die Mühe wert. Mit dabei auch eine fast schon filigrane Hängebrücke, die wie ein Hochseil über dem Wasser schwebt.



In der Schutzhütte Anse à la Barge, die im Sommer und Herbst geöffnet hat, können Wanderer ausruhen und Erfahrungen austauschen.

ALASKA

BROOKS RANGE TRAVERSE

Eine großartige arktische Wildnis

DISTANZ: variabel

DAUER: 7 Tage oder mehr

EMPFOHLENE REISEZEIT: Sommer

SCHWIERIGKEITSGRAD: nur für Experten

WAS EINEN ERWARTET: eisige Flüsse | Weidendickicht |

Büschelgrasfelder | Küstenseeschwalben | Karibus | Erdhörnchen |

Wölfe | Steinadler | Grizzlybären

Nachdem das Buschflugzeug abgehoben hat und das kehlige Summen des Motors in der Ferne verklingt, erkennt man als Wanderer in diesem Moment wirklich die Weite der Brooks Range. Als nördlichstes Band der Rocky Mountains erstrecken sich diese Gipfel fast über 1000 Kilometer von der Tschuktschensee bis zum Yukon, manchmal bis zu 300 Kilometer breit. Es gibt keine etablierten Pfade und nur ein einziges einsames Band von Straße, über das man in die Landschaft vordringen kann.

»Es ist wohl das größte Wildnis-Trekking-Areal in Nordamerika«, sagt Andrew Skurka, professioneller Langstrecken-Rucksackreisender und »National Geographic Adventurer of the Year 2007«. »Man hat da diese extrem ästhetische Bergkette mit unglaublichen dramatischen Reliefs vom Gipfel bis ins Tal. Es gibt keine Pfade, keine Brücken, keine Campingplätze, keine Souvenirläden – und es ist kaum zu erwarten, dass man Menschen sieht.«

Natürlich muss man hier als Trekker die Navigation mittels Karte und Kompass oder GPS-Gerät beherrschen. Man muss auch auf die Herausforderungen der arktischen Wildnis vorbereitet sein, wie das Durchwaten eisiger Flüsse, das Sich-durch-Gestrüpp-Schlagen und das Springen über »Tussock«-Felder voller riesiger Grasbüschel.

Während man durch eine Landschaft wandert, die so gewaltig und abgelegen erscheint, ist es zutiefst bewegend, in diese Schönheit einzutauchen, die von der technischen Entwicklung fast völlig unberührt ist. Gipfel erheben sich bis zu 2700 Meter hoch, als wären sie von einer riesigen unsichtbaren Hand herumgewirbelt worden. Täler erstrecken sich in planer Weite und sind lebhaft mit den rosafarbenen Blüten des Weidenröschens und den Bronzetönen der arktischen Tundra durchsetzt. An manchen Stellen zieren kleine Gletscher die Landschaft, Moränen und tiefe Täler wie Zeichen ihrer Kunstfertigkeit hinterlassend. Hier ducken sich die nördlichsten Bäume des Kontinents in die Landschaft – die zerzausten Silhouetten von Schwarz-Fichte, Papier-Birke, Espe und Balsam-Pappel.

Diese heroischen Lebenszeichen können in der riesigen Stille unbemerkt bleiben, aber man ist nicht allein hier. Seit 11 000 Jahren leben Menschen in dieser rauen Landschaft, von Paläo-Inuit- bis zu Nunamiut und anderen Gruppen. Wanderer beginnen oder beenden ihre Reise oft in den abgelegenen Dörfern der Einheimischen Alaskas. Und sie entdecken Zeugnisse früherer Bewohner, von Faustkeilen über Nähwerkzeuge bis hin zu Steingebilden, mit denen die Kanten lederner Zelte beschwert wurden.

Und auch Wildtiere leben in diesem Land. Küstenseeschwalben kommen aus der Antarktis herangeflogen und verputzen die Millionen von Insekten, die den kostbaren kurzen Sommer über hier leben und sterben. Karibus durchqueren die Tundra zu Tausenden. Und wenn man genau hinhört, vernimmt man das Fiepen eines