

lonely  planet

Ecuador & Galapagos- inseln

24
eindrucksvolle
Vulkane

Besondere
Wildtier-
begegnungen

Galapagos-
insel-
Führer



Mach die Welt zu deinem Abenteuer und entdecke mit Lonely Planet Ecuador & Galapagosinseln

Reiseplanung

Erkunde die tollsten Ecken
deines Reiseziels und plane
deine perfekte Reise mithilfe
unserer Reiserouten.



Reiseziele

Entdecke einzigartige Erlebnisse,
Tipps unserer Autor:innen und
Expert:innen, Hintergründe und
Empfehlungen.



Praktisches

Die wichtigsten Informationen
für deine Reise im Überblick.
Kurz und übersichtlich
zusammengefasst.

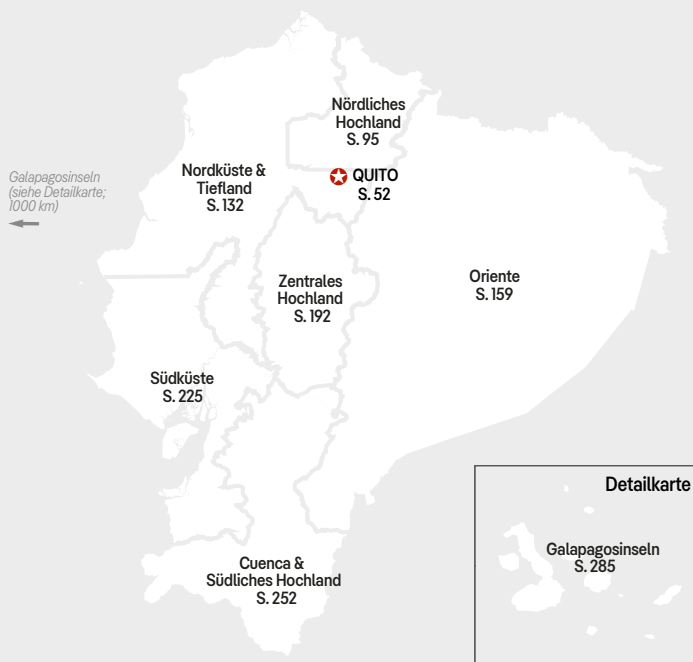


Storybook

Tauche mit unseren Reportagen
tief in den Alltag ein und erfahre
mehr über die Seele deines
Reiseziels.



Ecuador & Galapagos- inseln



**Wendy Yanagihara, Alex Egerton, Mark Eveleigh, Trent Holden,
Marisa Megan Paska, Mayra Peralta, Dario Vicente Chimarro**

INHALT

Reiseplanung

Willkommen in Ecuador & auf den Galapagosinseln	4
Übersichtskarte	8
Unsere Favoriten	10
Städte & Regionen	26
Reiserouten	30
Beste Reisezeit	36
Bestens vorbereitet auf Ecuador	38
So reist man auf die Galapagosinseln	40
Essen wie die Locals	42
Outdoor-Erlebnisse	46

Reiseziele

Quito	52
Altstadt (Centro Histórico).....	58
Neustadt.....	68
La Floresta & Umgebung.....	75
Nord-Quito.....	85
Rund um Quito.....	90
Nördliches Hochland	95
Apuela & Intag-Tal.....	100
Rund um Apuela & das Intag-Tal.....	105
Otavalo.....	108
Rund um Otavalo.....	113
Ibarra.....	116
Rund um Ibarra.....	120
Cayambe.....	123
Rund um Cayambe.....	126
Nordküste & Tiefland	132
Atacames.....	138
Rund um Atacames.....	142

Mompiche.....	146
Rund um Mompiche.....	150
Canoa.....	152
Rund um Canoa.....	156

Oriente	159
Nördlicher Oriente.....	164
Coca & Unterer Río Napo.....	172
Tena.....	178
Rund um Tena.....	181
Puyo & Südlicher Oriente.....	185

Zentrales Hochland	192
Parque Nacional Cotopaxi.....	196
Der Quilotoa-Loop.....	201
Rund um den Quilotoa-Loop.....	206
Ambato.....	209
Baños.....	212
Volcán Chimborazo.....	217
Rund um den Volcán Chimborazo.....	220

Südküste	225
Guayaquil (Santiago de Guayaquil).....	230
Rund um Guayaquil.....	233
Salinas & Playas.....	234
Rund um Salinas & Playas.....	237
Olón & Montañita.....	238
Rund um Olón & Montañita.....	241
Ayampe & Puerto López.....	246
Rund um Ayampe & Puerto López.....	249

Cuenca & Südliches Hochland	252
Cuenca.....	258
Rund um Cuenca.....	266

Saraguro.....	272
Loja.....	275
Rund um Loja.....	278
Vilcabamba.....	280

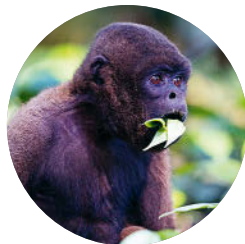
Galapagosinseln	285
Puerto Ayora (Isla Santa Cruz).....	290
Rund um Puerto Ayora.....	294
Puerto Baquerizo Moreno (Isla San Cristóbal).....	297
Rund um Puerto Baquerizo Moreno.....	300
Puerto Villamil (Isla Isabela).....	303
Rund um Puerto Villamil.....	306
Puerto Velasco Ibarra (Isla Floreana).....	310
Rund um Puerto Velasco Ibarra.....	313

OBEN: JES KRAFT/SHUTTERSTOCK ©, MITTE: MARK RITZ/PHOTOS/SHUTTERSTOCK ©, UNTEN: GUYCOM/SHUTTERSTOCK ©





Isla Bartolomé (S. 295)

Catedral de la Inmaculada
Concepción, Cuenca (S. 259)

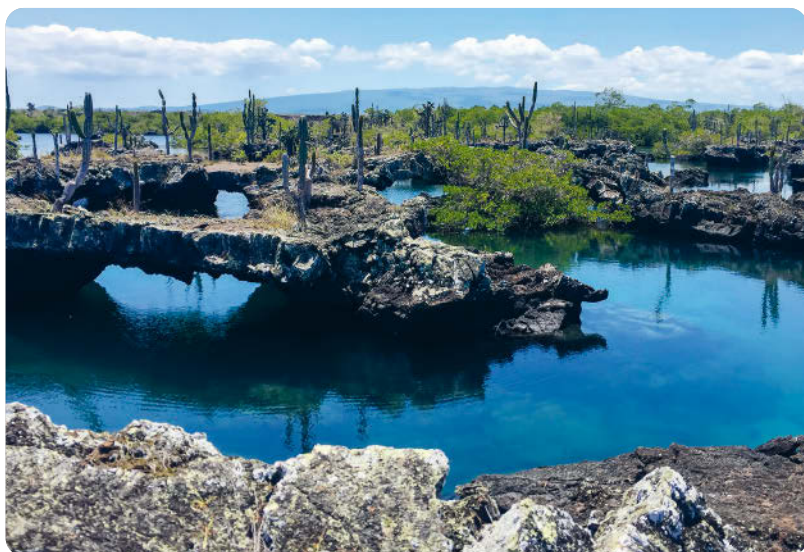
Brüllaffe (S. 151)

Praktisches

Ankunft	318
Unterwegs vor Ort	319
Geld	320
Übernachten	321
Reisen mit Kindern	322
Sicher reisen	323
Essen, Trinken & Feiern	324
Nachhaltig reisen	326
LGBTIQ+	328
Barrierefrei reisen	329
Frauen unterwegs	330
Kurz & knapp	331
Sprache	332

Storybook

Die Geschichte Ecuadors in 15 Orten	336
Triff die Locals	340
Ecuadors indigene Bevölkerung	342
Wandern in Ecuador	345
Shoppen in Quito	348
Die Schildkröte als Sinnbild & Hoffnungsträger	350
Ecuadors Kunstszene	354



Los Túneles, Isla Isabela, Galapagosinseln (S. 306)

ECUADOR & DIE GALAPAGOSINSELN

WILLKOMMEN IN ECUADOR & AUF DEN GALÁPAGOSINSELN

Ich wuchs als nerdiges Kind im Fernsehzeitalter auf und Sendungen wie *Im Reich der wilden Tiere* lieferten mir erste Einblicke in unseren großen wundersamen Planeten. Die ferne Fauna faszinierte mich, z. B. das Zweigseidenäffchen, der kleinste Primat der Welt. Jahrzehnte später, bei meiner ersten Reise nach Ecuador, zeigte ein Guide vom Río Napo auf ein Pärchen „Taschenaffen“ auf einem Baum im Amazonas und ich bejubelte innerlich diesen denkwürdigen Moment.

Ecuador ist auf so viele Arten einzigartig. Durch das Aufeinandertreffen des Äquators und der Anden ist der Volcán Chimborazo der weltweit nächste Punkt zur Sonne. Diese atemberaubenden Höhen führen hinunter zu den Hotspots der Artenvielfalt im Amazonas-Dschungel und den jungen vulkanischen Galapagosinseln, der Wiege der Evolutionstheorie. Direkte Begegnungen mit magischen Wildtieren erinnert an unsere kollektive Pflicht, diese Biodiversität am Leben zu erhalten.

Wendy Yanagihara

@wendyyanagihara

Autorin und Künstlerin aus einer kleinen Küstenstadt in Kalifornien.

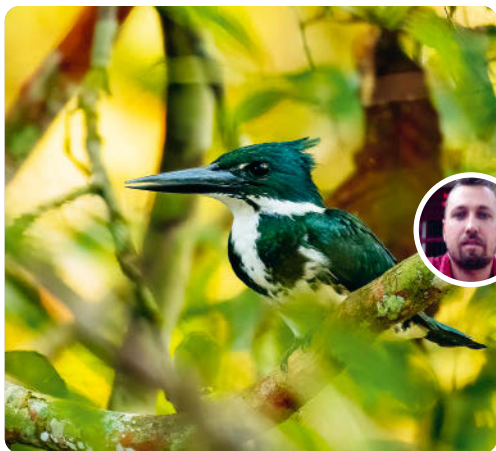


Mein Lieblings-erlebnis: Ich ließ mich in **Los Túneles** (S. 306) von einer *panga* ins Wasser gleiten und sah zwei riesige Schildkröten direkt unter mir.

LIEBLINGSPLÄTZE

Hier schlägt für unsere Autor:innen und Expert:innen
das Herz Ecuadors & der Galapagosinseln.

TOMAS DAHROS/SHUTTERSTOCK ©



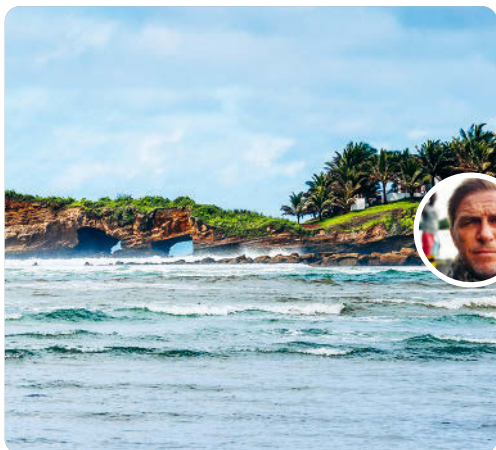
Es zählt zu den schönsten Naturerlebnissen Südamerikas, die schwarzen Flüsse und Lagunen der **Reserva de Producción de Fauna Cuyabeno** (S. 169) zu erkunden. Die Sichtung von zahlreichen Affen und Vögeln ist quasi garantiert, abgesehen davon weiß man nie, welche kuriosen Begegnungen noch warten. Ob Amazonasdelfine oder riesige Flussotter – spektakulär wird's auf jeden Fall.

Alex Egerton

@alexetravel

Journalist; lebt in den Bergen Zentralkolumbiens; schreibt übers Reisen, über Kultur und Geschichte in Lateinamerika und in der Karibik.

KSENIA BAGOZINA/SHUTTERSTOCK ©



Mompiche (S. 146) ist einer der Orte, an denen man nur eine Nacht plant und eine ganze Woche bleibt. Dank der Gemeinschaft fühlt man sich sofort willkommen und die wilden Strände, flankiert von auftauchenden Walen auf der einen und kreischenden Brüllaffen auf der anderen Seite, sind einfach großartig. Mompiche ist als Surfmekka bekannt, die kleine Stadt hat jedoch so viel mehr zu bieten, z.B. eine erstaunlich Artenvielfalt. Suchtgefahr!

Mark Eveleigh

@markeveleigh

Reisejournalist; verliebte sich in Lateinamerika, als er 1992 vier Monate in Ecuador verbrachte.



FABRICO BURBANO/SHUTTERSTOCK ©

Quito (S. 52) gehört zu den außergewöhnlichsten Hauptstädten, die ich je besucht habe. Die prachtvolle Altstadt, die zu den UNESCO-Welterbestätten gehört, und die dramatische Kulisse in den Ausläufern der Anden sind dabei nur die Spitze des Eisbergs. Kolibris, Präinkastätten, Ecuadors Küche, die Genialität von Oswaldo Guayasamín, spezielle Cafés mit lokalen Bohnen, Mikrobrauereien – Quito ist zweifellos meine Stadt!

Trent Holden

[@hombreholden](#)

Schreibt seit 2008 für Lonely Planet über unterschiedliche Ziele wie Brasilien, Ruanda, Indien und Japan.



FOTOGRIIN/SHUTTERSTOCK ©

Die paradiesische **Südküste** (S. 225) steht für Surfen, Salz und Sonne. Verschlafene Städte und niedrige Besucherzahlen. Hinzu kommen tolle Wellen, leckeres Essen, freundliche Einheimische, kurze Wege und Orte, an denen man problemlos bei offener Tür schlafen kann. Man fühlt sich ein bisschen wie auf einer Zeitreise, die einen hoffen lässt, dass die Welt doch noch nicht verloren ist.

Marisa Megan Paska

[@_marisamegan](#)

Reisejournalistin mit einer Leidenschaft für Kulturerhalt, Fernreisen und Karneval.

PHOTO/SHUTTERSTOCK ©



Mit seinen Kopfsteinpflasterstraßen, opulenten Kirchen und Meisterwerken indigener Kunst steht **Quitos historisches Zentrum** (S. 58) für die Widerstandsfähigkeit, Kreativität und Stärke der Einheimischen. Es war Schauplatz einiger Schlüsselmomente in Ecuadors Geschichte und verkörpert das Aufeinandertreffen von Kulturen, das die Identität der Menschen formt.

Mayra Peralta

[@lesjoursdemay](#)

Journalistin und Redakteurin; liebt Kultur und lebt in Ecuador. Sie schrieb für verschiedene Publikationen weltweit.

BOVO HENDRIKSE/SHUTTERSTOCK ©



Das schönste Galapagos-Erlebnis ist, frühmorgens auf einer Bootsfahrt neben der **Isla Seymour Norte** (S. 296) aufzuwachen. Um 5.40 Uhr wartet eventuell ein magisches Naturspektakel: Der Vollmond geht im Westen unter, während im Osten zeitgleich die Sonne aufgeht. Wie zwei Feuerbälle, die unseren Planeten umgeben.

Dario Vicente Chimarro

[@dariochimarro](#)

Schreibt übers Reisen und über Kultur, ist Naturguide und hat ein kleines Unternehmen auf den Galapagosinseln.

← Galapagosinseln
(siehe Detailkarte, 800 km)

PAZIFISCHER
OZEAN

Volcán Cotopaxi

Staune über den ikonischen Vulkan-
ausblick (S.196)

Der Quilotoa-Loop

Wandere an Dörfern und
einem wunderschönen
Kratersee vorbei (S.201)

Parque Nacional Machalilla

Genieße den traumhaf-
testen weißen Sand-
strand auf dem Festland
(S.249)

Saraguro

Übernachte in Kichwa-Dörfern, in
denen die Traditionen der Anden
bewahrt werden (S.272)

Galapagosinseln

Bewundere beim
Schwimmen die spek-
takuläre, charismatische
Artenvielfalt (S.285)

PAZIFISCHER
OZEAN

0 100 km

Quito

Besichtige prächtige koloniale Kathedralen, Paläste und Plätze (S. 52)

Otavalo

Besuche den berühmtesten indigenen Markt des Landes (S. 108)

Tena

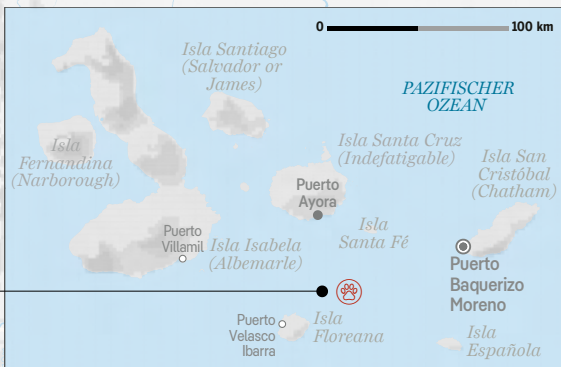
Unternehm aufregende Raftingtouren auf mehreren nahegelegenen Flüssen (S. 178)

Río Napo

Halte Ausschau nach Tamarinen, Tapiren und Arapaimas (S. 172)

Ingapirca

Erkunde Ecuadors wichtigste präkolumbische Stätte (S. 268)





PARADIES FÜR TIER- BEOBACHTUNG

Bei einer Reise warten viele unvergessliche Wildtier-sichtungen, von Amazonasdelfinen bis hin zu seltenen Brillenbären, Galapagos-Pinguinen und riesigen Schildkröten. Ecuador ist nicht sonderlich groß, birgt jedoch spektakuläre Artenvielfalt in entlegenen und besiedelten Landesteilen. Reiche Flora und Fauna behauptet sich auf den Inseln, der Wiege von Darwins Evolutionstheorie, und auf dem Festland.



Guter Durchblick

Nicht nur für ausgewiesene Vogel-fans verbessert ein Fernglas im Amazonas oder in Mindo die Sicht auf Wildtiere in der Luft und am Boden.



Vorabplanung

Wer auf eigene Faust zu den Galapagosinseln reist, sollte sich weit im Voraus um die Zutritts-formalitäten kümmern; Tipps liefert unser Leitfaden (S. 40).



Unterwasser-Video

Viele Schnorchel-Guides haben Unterwasserkameras und teilen die Aufnahmen danach meistens. Zur Sicher-heit eine eigene Kamera mitbringen.





WILDTIER-HIGHLIGHTS

Auf den mythischen

1 Galapagosinseln (S. 285)

Seelöwen, Riesenschildkröten und Blaufußtöpel beobachten.

Am unteren **2 Río Napo** und Amazonas Goldmanteltamare, prähistorisch anmutende Hoatzine und Amazonasdelfine entdecken (S. 172).

In **3 Mindo** bei über 600 Vogelarten einige von der Liste streichen, darunter den Andenfelshahn, den Quetzal und den seltenen Orangebrust-Ameisenpitta (S. 105).

Bei einer Wanderung in der **4 Reserva Maquipucuna** mit etwas Glück seltene Brillenbären entdecken, die sich vor allem von August bis November zeigen (S. 106).

An Bord eines Whalewatching-Boots in **5 Puerto López** während der Buckelwalwanderung die majestätischen Riesen erleben (S. 247).



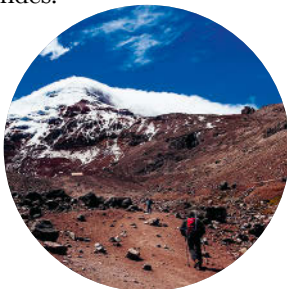
WANDERN IN DEN ANDEN

Über 20% der Landfläche Ecuadors bestehen aus Naturreservaten oder -parks und zehn der Gipfel sind über 5000 m hoch. Auf erfahrene BergsteigerInnen warten viele Herausforderungen, während versierte Wanderfans zwischen Tagesausflügen und längeren Touren in Lavafeldern auf Meereshöhe, in Nebelwäldern oder im *páramo* (hochalpines Grasland) wählen können. Bei der Entdeckung der verschiedenen Ökosysteme erschließt sich die facettenreiche Schönheit des Landes.



Akklimatisieren

Vor einer mehrtägigen Tour sollte man sich ein bis zwei Tage an die Höhe gewöhnen, vor allem bei anspruchsvollen Kletterexpeditionen.



Der Weg als Ziel

Wer nicht gerade auf Gipfeljagd ist, findet spektakuläre Wanderwege in den Hängen und Ausläufern von Ecuadors Vulkanen.



Wechselnde Bedingungen

Bei Ankunft die Bedingungen checken – der Volcán Cotopaxi ist seit 2022 wieder aktiver und eventuell gesperrt.





WANDER-HIGHLIGHTS

Dem **1 Quilotoa-Rundweg** durch indigene Dörfer und Künstlergemeinden folgen, vorbei an der Laguna Quilotoa, die Einheimische als endlos tief beschreiben (S. 201).

Auf dem **2 Volcán Chimborazo** – Erfahrung vorausgesetzt – den nächsten Punkt zur Sonne erklimmen (S. 12 rechtes Bild, S. 217).

Bei einer geführten Tour zum **3 Volcán Cayambe** den höchsten den Äquator passierenden Punkt der Welt erleben (S. 126).

Durch die empfindlichen Andenmoore im **4 Parque Nacional Cajas** entlang glitzernder Seen und durch nebelverhangene Elfenwälder wandern (S. 12 linkes Bild, S. 266).

Die **5 Laguna Cuicocha** umrunden und Traumblicke auf den Kratersee und die Inseln genießen (S. 112).





Catedral de la Inmaculada Concepción, Cuenca (S. 259)



KOLONIALE ARCHITEKTUR

Die kunstvollen Kathedralen und Kirchen in Ecuadors Städten stammen von der spanischen Kolonialmacht und gehen bis auf das 16. Jh. zurück. Viele beliebte Plätze und Parks führen zu Straßen mit Kolonialfassaden und Kopfsteinpflastergassen, in denen u. a. Regional- oder Kunstmuseen liegen.

Heilige Stätten

Viele Kirchen Quitos wurden auf heiligen indigenen Stätten erbaut, auch Ecuadors älteste Kirche namens Iglesia y Convento de San Francisco (S. 64).

Quito von oben

Der Aufstieg zur Turmspitze der Basilica del Voto Nacional (S. 62) wird mit einem schwindelerregenden 360-Grad-Blick auf Quito belohnt.



ARCHITEKTUR-HIGHLIGHTS

Plätze, Kathedralen und Klöster in **1 Quito** **Centro Histórico mit UNESCO-Status** entdecken, deren Bau teils Jahrhunderte dauerte (S. 58).

2 Cuenca wunderschönes historisches Zentrum mit geselliger Atmosphäre, schönen Kirchen und Plätzen erleben (S. 258).

Die Kopfsteinpflaster, Kolonialkirchen und Plätze von **3 Latacunga** vor der dramatischen Kulisse des Volcán Cotopaxi erkunden (S. 206).

4 Riobambas großartige Parks und Kirchen, darunter die neoklassische Basilika, Ecuadors einzige runde Kirche, bestaunen (S. 220).

Durch **5 Loja**, die größte Stadt im äußersten Süden, spazieren, deren farbenfrohen Kolonialkern enge Straßen mit kunstvoll restaurierten alten Villen prägen (S. 275).



KÜSTEN- SPASS

Strände gelten nicht als Ecuadors Topattraktion, dabei gibt's tolle Küstenabschnitte. Der schönste Festlandstrand hat mit weichem Sand und türkisfarbenem Wasser alle Zutaten für ein Idyll vor Dschungelkulisse, während auf den Galapagosinseln kleine Buchten zum Sonnen- und Baden neben lokaler Fauna einladen.



STRAND- HIGHLIGHTS

Durch den tropischen Wald des Parque Nacional Machalilla zum langen weißen Strand **1 Los Frailes** (r.) wandern, der als der schönste auf Ecuadors Festland gilt (S. 249).

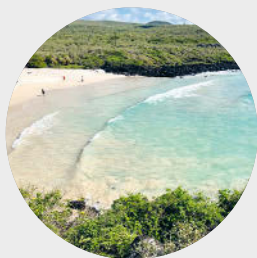
Per Wassertaxi zur idyllischen **2 Playa El Garrapatero** auf der Isla Santa Cruz zu Picknick aufbrechen, um Vögel zu beobachten (S. 295).

Im wenig besuchten **3 Puerto Chino** (l.) auf der Isla San Cristóbal (S. 302) mit paradiesischer, von einer Lavalandzunge geschützten Bucht mit weißem Sand baden gehen.

Durch hügelige Landschaft mit Palo-Santo-Bäumen und Opuntien zur wilden weiten **4 Playa Bahía de la Tortuga** auf der Isla Santa Cruz wandern (S. 293).

Dem Weg aus Lavagestein am Meer zur wunderbar abgeschiedenen halbmondförmigen **5 Playa Baquerizo** auf der Isla San Cristóbal (S. 298) mitten im Grünen folgen.

LINKS: ESTEBAN VILLAGRES/SHUTTERSTOCK ©
RECHTS: NORADDA/SHUTTERSTOCK ©



Ruhigere Wochentage

Ecuadorianische Familien und Ausflugsgruppen verbringen ihr freies Wochenende gerne am Strand. Werktags ist es deutlich ruhiger.



Viel trinken

Oft führen lange Wege unter der heißen Sonne zu den schönsten Stränden, deswegen ist viel Wasser wichtig.



Attraktive Regenzeit

Die Regenzeit von Dezember bis Mai ist mit klarem Himmel zwischen den Niederschlägen sowie weniger Wolken und Feuchtigkeit die beste Zeit für einen Strandbesuch.



PRÄ-KOLUMBISCHE GESCHICHTE

Auch wenn ein paar Inkaruinen geblieben sind, wird präkolumbische Geschichte heute vor allem durch Artefakte und archäologisches Wissen vermittelt. In alten Stätten ist das Erbe der Cañari, Puruhá, Quitus und Omagua, die sich hier zuerst niederließen, noch spürbar.



Küstenbevölkerung

Heute lebt die indigene Bevölkerung vorwiegend im Hochland und im Oriente, vor den Inka war hingegen Ecuadors Küste am dichtesten besiedelt.



Schicksalhafte Begegnung

Manco Capac (Bild), der letzte Inka-herrscher, zettelte eine der größten Revolten gegen die Spanier an. Er wurde von einem Spanier getötet, dessen Leben er gerettet hatte.



Riesiges Inkareich

Zur Blütezeit herrschten die Inka über mehr als 12 Mio. Menschen auf einem rund 1 Mio. km² großen Gebiet.

VON LINKS: IRENEUKE/SHUTTERSTOCK ©, ARCHIVO EL COMERCIO, 1979, WIMME/DIA COMMONS, FOTOS973/SHUTTERSTOCK ©





PRÄKOLUMBISCHE HIGHLIGHTS

Die Rätsel von **1 Ingapirca**, Ecuadors bedeutendsten präkolumbischen Ruinen entschlüsseln, erbaut von den Cañari und später von den Inka erweitert, (S. 268).

Im **2 Museo del Banco Central Pumapungo** vor der Kulisse von Inkaruinen die Geschichte von Ecuadors indigenen Kulturen erleben (S. 260).

Im **3 Museo Arqueológico Centro Cultural Orellana** (S. 172) Überreste der Omagua vom Río Napo entdecken.

Die thematisch sortierte Sammlung präkolumbischer Artefakte der privat betriebenen **4 Casa del Alabado** in Quito erkunden (S. 65).

Im **5 Valdivia** die Geschichte der Valdivia-Kultur kennenlernen, die als erste Ecuador besiedelte und in Südamerika Keramik herstellte (S. 244).



Volcán Cotopaxi (S. 196)



TOLLE LANDSCHAFTEN

Schwelende, von Gletschern bekrönte Vulkane prägen Ecuadors Landschaft. Von schwindelerregenden Höhen gehen die Hänge in den windgepeitschten Höhen *páramo* über, während weiter unten tropischer Nebelwald ein fragiles System der Artenvielfalt nährt.

Vulkanausbrüche

In Ecuador brachen in den letzten 20 Jahren acht Vulkane aus – davon allein 2023 der Cotopaxi, Reventador und Sangay.

Flusswelten im Amazonas

Dschungel und Himmel, die sich in den Gewässern des Amazonas spiegeln, sind fast eine Spezies für sich. In unterschiedlichem Licht zeigen sie weitere Facetten.



LANDSCHAFTS-HIGHLIGHTS

Den Blick auf die malerischen schneebedeckten Anden und den unberechenbaren **1 Volcán Cotopaxi** genießen (S. 196).

Das Wunder der satten Farben vor eindrucksvoller Bergkulisse und dem wohl schönsten Kratersee Ecuadors, der **2 Laguna Quilotoa**, bestaunen (S. 201).

Zusehen, wie der Nebel durch die dichten andinen Wälder des **3 Valle del Intag** zieht, Hotspot für Orchideen- und Froscharten (S. 100).

Bei einer Wanderung oder einem Ausritt in die zerklüfteten, bewaldeten Teile der Anden rund um **4 Vilcabamba**, eine der schönsten Berglandschaften entdecken (S. 280).

Die steilen Kiehänge von Ecuadors aktivstem Vulkan, dem **5 Volcán Reventador**, erklimmen und faszinierende Explosionen aus erster Reihe verfolgen (S. 168).



KUNST- HANDWERK & MARKTTAGE



Galapagosinseln

KUNSTHANDWERK- HIGHLIGHTS

Die lebendigen Farben und Geräusche des Markts samstags in **1 Otavalo** erleben, wo indigene Kunsthandwerker:innen auf touristisches Klientel treffen (S. 108).

Auf den vielen Ständen von Quito's **2 Mercado Artesanal La Mariscal** zwischen den Massenprodukten nach handgemachten Souvenirs stöbern (S. 70).

Auf Cuenca's vielen lebendigen **3 Marktplätzen** einzigartige handgemachte Andenken entdecken, darunter *cuy*- (Meerschweinchen-)Röster oder praktischere Keramik- und Korbarbeiten (S. 261).

4 Cuenca's Hutmacher:innen dabei zusehen, wie sie *sombreros de paja toquilla* flechten. Ecuadors berühmter Kopfschmuck ist anderswo als Panamahut bekannt (S. 261).

Die winzigen Orte **5 Gualaceo, Chordeleg und Sigsig** erkunden, die Kunsthandwerk nach Techniken aus prähispanischen Zeiten fertigen (S. 269).

Ecuador steht für gelebte Kunsthandwerkstraditionen, davon zeugen die vollen Stände auf dem Samstagsmarkt in Otavalo und Werkstätten im ganzen Land. In Cuenca werden klassische Montecristi-(alias Panama)-Hüte gefertigt, während in Gualaceo im Hochland die Kichwa feine Textilien von Hand weben und die Shuar im Oriente Perlen auffädeln.



Markttage mitnehmen

Den Quilotoa-Rundweg (S. 201) wandert man am besten, wenn die wöchentlichen Kunsthandwerksmärkte in den Dörfern auf der Route (siehe Bild) stattfinden.



Montecristi-Hüte

Bis heute gibt's im Küstenort Montecristi, wo sie erfunden wurden, handgemachte *sombreros de paja toquilla* (bloß nicht Panamahut nennen!).



Schönes Gift

Die hübschen kleinen rot-schwarzen *huayuro*-Samen, aus denen im Oriente indigener Schmuck gefertigt wird, sind giftig, wenn sie verdaut werden. Von Kindern und Haustieren fernhalten!



ACTION & ABENTEUER

Meereswellen, Stromschnellen, Berge und Dschungel bieten zahlreiche Outdoor-Abenteuer.

In einer Woche kann man an der Küste surfen, auf einem der Flüsse bei Tena raften, den Volcán Chimborazo oder den Volcán Cotopaxi mit dem Mountainbike hinabdüsen und in den Dschungeln im tiefen Südosten auf Canyoning-Tour gehen. Ist das zu viel, lassen sich auch nur ein, zwei epische Exkursionen in die Reise integrieren.



Mindo Outdoor

Mindo (s. Bild S. 106) macht Baños in Sachen Outdoor-Abenteuer Konkurrenz, dafür sorgen Tubing, Quad-Fahrten, Mountainbiking und eine Seilbahn über dem Blätterdach.



Ausritte mit Camping

Ein gemächlicheres, großartiges Abenteuer sind Reitausflüge mit Camping in den zerklüfteten Bergen vor Vilcabamba (Bild, S. 282).



Entspannung pur

Für einen ruhigeren Herzschlag und entspannte Muskeln sorgt ein Bad in den Thermalquellen von Papallacta (S. 164).





ADRENALIN-HIGHLIGHTS

Auf der Ruta del Surf an der Südküste, beginnend in **1 Montañita**, die perfekte Welle suchen (S. 239).

Beim Rafting auf den Flüssen rund um **2 Tena** aufregende, wilde Stromschnellen und gemächliche Abschnitte in idyllischer Landschaft erleben (S. 180).

Beim Ziplining im Blätterdach, Bungee-Jumping und Rafting rund um **3 Baños**, der Hauptstadt von Ecuadors Outdoor-Szene, Adrenalinkicks erleben (S. 215).

Auf dem Mountainbike mit klopfendem Herzen einen Hang des aktiven **4 Volcán Cotopaxi** hinabdüsen (S. 199).

In **5 Gualaquiza** (S. 189) kaum besuchte Wasserfälle, tiefe Höhlen und schmale, von smaragdgrünen Flüssen geformte Schluchten erleben.



EINBLICKE IN DIE INDIGENE KULTUR

Indigene Kultur ist ein lebendiger Teil der ecuadorianischen Gesellschaft. Die Kichwa machen einen Großteil der indigenen Bevölkerung aus, wobei die wunderbare Vielfalt winziger Gruppen zwischen Küste, Anden und Amazonas zeigt, wie wichtig es ist, diese zu unterstützen. Mit gemeindebasierten Tourismusprojekten kann man dies auf Augenhöhe tun und erhält dabei Einblicke in alte Traditionen und die starke Verbindung zu ihrer Heimat.



Ecuadors Einwohner

In Ecuador leben vierzehn indigene Gruppen: die Achuar, Andoa, Awa, Chachi, Cofán, Epera, Kichwa, Secoya, Shiwiar, Shuar, Siona, Tsáchila, Waorani und Zápara.



Indigene Touren

Die Fluss-Lodges im Amazonas stehen für gemeindebasierten Tourismus, Touren mit indigener Führung gibt's jedoch auch an der Küste und im Hochland.



Erlaubnis für Fotos

Bevor man Fotos schießt, sollte man immer um Erlaubnis fragen und ein eventuelles Nein respektieren.

VON LINKS: IRENEUKE/SHUTTERSTOCK © SUPHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK © HENRI LEDUC/SHUTTERSTOCK ©





INDIGENE KULTUR- HIGHLIGHTS

In einer Privatunterkunft in **1 La Calera** Einblicke in die Traditionen der Otavalo-Kichwa aus der weiblichen Perspektive erlangen (S. 113).

Traditionelle Kleidung sowie die Kunst des Spinnens und Webens in dem von der Kichwa-Kultur geprägten Ort

2 Salasaca bewundern (S. 209).

Rund um Saraguro in abgechiedenen **3 Kichwa-Dörfern** übernachten, wo autarke Berggemeinden jahrhundertalte andine Lebensart pflegen (S. 272).

Bei einer Reise den **4 Río Napo** hinab in einem indigenen Dorf am Fluss tief im Regenwald zeitlose Traditionen kennenlernen (S. 175).

Eine spirituelle Reinigung bei einem *curandero* (Heiler) in der **5 Parroquia Puerto Limón** wagen (S. 156).



ECUADORS LEBEN IM WASSER

Die Galapagosinseln sind mit ihren neugierigen Seelöwen und gelassenen Meeresschildkröten ein Sehnsuchtsziel für viele Tauch- und Schnorchelfans. In dem reichen äquatorialen Meeresökosystem 1000 km vor der Küste sorgen kalte Auftriebe des Humboldt- und Cromwell-Stroms saisonal für noch mehr Artenvielfalt. Wer keinen Besuch der Inseln plant, findet in den „Little Galápagos“ vor der Südküste auf dem Festland tolle Schnorchelspots.



Beste Reisezeit

Das Wasser um die Galapagosinseln ist von Januar bis Juni am wärmsten und ruhigsten, wobei der kalte nährstoffreiche Humboldtstrom von Juli bis Dezember mehr Wildtiere anzieht.



Neopren-Wetter

In der heißeren Jahreszeit ist das Wasser durchschnittlich 24 °C warm (Badekleidung genügt). In der kälteren Saison gibt's Schnorcheltouren mit Neoprenanzügen.



Tauchkreuzfahrten & Schnorchelausflüge

Lohnenswert sind spezielle Kreuzfahrten sowie eintägige Schnorchelausflüge von Land mit Einblicken in die Tierwelt.



TAUCH- & SCHNORCHEL-HIGHLIGHTS

Mit Glück am **1 Pinnacle Rock** neben Weißspitzen-Hochseehaien und Meeresschildkröten auch Galapagos-Pinguine entdecken (S. 296).

Beim Wandtauchen am **1 Kicker Rock** nach Hammerhaien, Meeresschildkröten sowie Weiß- und Schwarzsippenhaien Ausschau halten (S. 24/ L., S. 301).

In den versunkenen Lavahöhlen von **1 Los Túneles** Meeresschildkröten, schlafenden Riffhaien und perfekt getarnten Seepferdchen Gesellschaft leisten (S. 306).

Sich von der Strömung rund um die **1 Corona del Diablo** in tiefere Gewässer voll farbenfroher Rifffische und Haie treiben lassen (S. 314).

Vor der **1 Isla de la Plata** mit riesigen Mantarochen tauchen, idealerweise zur Buckelwalwanderung von Juli bis Oktober (S. 242).

STÄDTE & REGIONEN

Entdecke dein Sehnsuchtsziel.

Nordküste & Tiefland

S. 132

Nordküste & Tiefland

EINE UNBERÜHRTE KÜSTE UND
AUFREGENDE TROPISCHE STÄDTE

Dank seines Windes ist Manta die Kitesurfing-Hauptstadt Ecuadors, jedoch rollen von Norden bis Süden große Wellen an die Küste, vor dem Hintergrund kleiner Dörfern oder dichten Dschungels. Am lebhaften *malecón* (Uferpromenade) von Manta und in den Backpacker-Dörfern Mompiche und Canoa vergeht die Partystimmung nie, während das neblige Flachland eine einzigartige Tropenszene bietet.

S. 132

Nördliches Hochland

S. 95

★
Quito
S. 52

Zentrales Hochland

S. 192

Zentrales Hochland

VULKANE, ABENTEUER
UND INDIGENE KULTUR

Gletscher und Vulkane dominieren damals wie heute die Form dieser bergigen Landschaft voller bildhübscher Nationalparks und den Abenteuern, die sich darin finden: Mountainbike-Touren am Hang des Volcán Chimborazo, die mehrtägige Quilotoa-Loop-Wanderung oder ein Aufstieg auf den Volcán Cotopaxi. Authentische lokale Kultur, Kolonialdörfer und grüne Hänge am Rande des Amazonasbeckens runden die

Szene ab.

S. 192

Nördliches Hochland

EINE BASTION TRADITIONELLER HOCHLANDKULTUR

Das nördliche Hochland ist berühmt für Otavalo und dessen traditionelle Märkte, die nur so vor kunterbunten Textilien und handgemachten Lederwaren strotzen: Die Stadt hat das Zeug zum Aushängeschild Ecuadors. Von dem eisbedeckten Volcán Cayambe bis zur Kraterlagune von Cuicocha definieren die Anden die Landschaft. Weiter unten kommt man in den Genuss des Nebelwaldes rund um Mindo und die traditionsreiche Kultur im Intag-Tal.

S. 95

Quito

ECUADORS KULTURREICHE HAUPTSTADT

Auf 2850 m über dem Meeresspiegel erstreckt sich Quito entlang der Hänge am Volcán Pichincha und der umliegenden Hügellandschaft. Großstadtparks, Museen und die koloniale Architektur der Altstadt (ein Weltkulturerbe) machen die Erkundungstour fast perfekt – es fehlen nur noch die vielfältige internationale Küche, das wilde Nachtleben und die traditionellen ecuadorianischen Märkte.

S. 52

Oriente

S. 159

Oriente

DSCHUNGELABENTEUER UND INIDIGENE KULTUR

Die endlos erscheinende Nebellandschaft des tropischen Oriente bedeckt mehr als ein Drittel des Landes, von den Hügeln der östlichen Anden bis hin zum Amazonasbecken. Auf schwindelerregenden Höhenmetern schwappen die Thermalbecken von Papallacta und das Wildwasser von Tena hinunter in riesige Gebiete mit spektakulärer Artenvielfalt, zugänglich durch Flusslodges in Cuyabeno und im Parque Nacional Yasuní.

S. 159

Galapagosinseln
(siehe Detailkarte;
1000 km)



Galapagosinseln

DER GEBURTSORT VON DARWINS EVOLUTIONSTHEORIE

Begib dich auf eine Exkursion zu diesem natürlichen Labor der Evolutionstheorie, in dem Galapagos-Pinguine, schwimmende Leguane und riesige hundertjährige Schildkröten leben. Die mythischen Inseln sind einfach zugänglich und verkörpern die Balance zwischen menschlicher Besiedelung und dem Schutz der Umwelt. Steige auf einen Vulkan, schnorche durch das türkisblaue Wasser und bewundere die Seelöwen!

S.285

Detailkarte

Galapagosinseln
S. 285