

# 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
<b>Nördliches Bergland</b>	
<b>1</b> 3 Tage Las Golondrinas	46
<b>TOP 2</b> 3.00 Std. Durch die Frailejones von Guandera	52
<b>3</b> 6.00 Std. Nariz del Diablo, 3897 m	56
<b>4</b> 9.30 Std. Imbabura, 4600 m	59
<b>5</b> 3 Tage Piñan-Seen und Yana Urcu, 4535 m	64
<b>TOP 6</b> 4.00 Std. Laguna Cuicocha	71
<b>7</b> 3.00 Std. Fuya Fuya, 4263 m	74
<b>8</b> 3.00 Std. Rund um den Pondoña	76
<b>9</b> 6.00 Std. Zum Krater des Pululahua	79
<b>Zentrales Bergland</b>	
<b>10</b> 1.45 Std. Parque Metropolitano	82
<b>11</b> 3.00 Std. Loma Lumbisi, 3050 m	84
<b>12</b> 3.00 Std. Cruz del Ilaló, 3100 m	87
<b>13</b> 2.30 Std. Ungui, 3578 m	90
<b>14</b> 5.00 Std. Rucu Pichincha, 4698 m	92
<b>15</b> 5.00 Std. Vom Guagua Pichincha, 4790 m, zum Rucu Pichincha	94
<b>16</b> 3.00 Std. Casa Amarilla	98
<b>TOP 17</b> 5.00 Std. El Agua y la Vida	100
<b>TOP 18</b> 4 Tage Condor Trek	104
<b>19</b> 8.30 Std. El Corazón, 4782 m	110
<b>20</b> 2 Tage Iliniza Norte, 5126 m	114
<b>21</b> 9.00 Std. Pasochoa, 4199 m	118
<b>22</b> 6.00 Std. Cerro Rumiñahui, 4631 m	121
<b>TOP 23</b> 9.00 Std. Cotopaxi, 5897 m	124
<b>24</b> 4 Tage Laguna Quilotoa	126
<b>25</b> 1.45 Std. Sendero de los Sauces	132
<b>26</b> 2.00 Std. Mirador de la Virgen	134
<b>27</b> 4.00 Std. Mirador del Volcán, 2530 m, und Casa del Árbol, 2614 m	136
<b>28</b> 2 Tage Tungurahua Refugios und Tungurahua-Gipfel, 5023 m	139
<b>29</b> 3.15 Std. Sendero de los Contrabandistas	143
<b>30</b> 2 Tage El Altar – Laguna Amarilla, 4100 m	146
<b>31</b> 4.45 Std. Bosque de Polylepsis, 4300 m	150
<b>32</b> 6.15 Std. Templo Machay, 4660 m	154
<b>33</b> 2.45 Std. Piedra Negra, 4120 m	158
<b>34</b> 13.00 Std. Chimborazo, 6310 m (6267 m)	160
<b>TOP 35</b> 3 Tage Camino del Inca (Inka Trail)	164
<b>Südliches Bergland</b>	
<b>36</b> 2.15 Std. Laguna Toreadora	168
<b>TOP 37</b> 5.30 Std. Portada de Burín	170
<b>38</b> 3.00 Std. Podocarpus-Nationalpark	174
<b>TOP 39</b> 4.00 Std. Mandango, 2050 m	176
<b>40</b> 5.45 Std. Die »Vergessene Straße«	179
<b>41</b> 3.30 Std. La Cascada	182
<b>42</b> 3 Tage Cerro Solamaco, 3670 m	184
<b>Oriente</b>	
<b>43</b> 2 Tage El Reventador, 3360 m	188
<b>44</b> 6.00 Std. Cordillera de los Guacamayos	192
<b>45</b> 1.15 Std. Toboganés	196
<b>Küste</b>	
<b>46</b> 2.30 Std. Durch das Schutzgebiet von Cerro Blanco	198
<b>TOP 47</b> 2.00 Std. Playa de Los Frailes	200
<b>48</b> 1.30 Std. Isla de la Plata – Punta Machete	202
<b>49</b> 7.15 Std. San Sebastián	204
<b>50</b> 2.00 Std. Sendero El Rocío	208
<b>51</b> 5.15 Std. Río Ayampe	211
<b>52</b> 1.30 Std. Cerro del Muerto, 65 m	214
<b>53</b> 4.00 Std. Laguna El Canclón	216
<b>Galápagos-Inseln</b>	
<b>54</b> 4.00 Std. Cerro Crocker, 840 m	220
<b>55</b> 0.45 Std. El Chato	224
<b>TOP 56</b> 4.30 Std. Volcán Sierra Negra – Volcán Chico	226
<b>57</b> 6.45 Std. Volcán Sierra Negra, 1010 m – Minas de Azufre	229
<b>58</b> 1.00 Std. Las Tijeretas	232
Wanderlexikon Spanisch – Deutsch	234
Stichwortverzeichnis	236