

TREKKING

oder Die Sehnsucht nach dem einfachen Leben

Trekking ist der neue «Geheimtip» zur physischen und psychischen Erneuerung des ganzen Menschen – nicht nur bei Globetrottern auf der Suche nach den letzten Paradiesen der Erde, sondern auch unter den immer zahlreicher werdenden Wohlstandsbürgern, die der Zivilisation für ein paar Wochen entfliehen wollen, um in einer durch Stille und Beschaulichkeit, ursprüngliche Landschaft und einfache Menschlichkeit faszinierenden Umgebung neue Lebenskraft und -freude zu gewinnen. Diese erste Weltübersicht über die vielfältigen Möglichkeiten des Trekking stammt von Walter J. Kamm. Er trekkte auf allen sieben Kontinenten – vom Himalaja bis zu den Anden und vom Hindukusch bis zum Kilimandscharo, vom Amazonas über den Blauen Nil bis zum Mekong, von der Antarktis via Sierra und Sahara bis nach Bali und Neuguinea.

Was ist Trekking?

Trekking bedeutet Wandern im Expeditionsstil, im weiteren Sinn eine längere (mindestens achttägige, meist 2 bis 4wöchige) Exkursion in unerschlossener, meist gebirgiger Gegend, wobei alle Variationen zwischen leichtem Wandern und Bergsteigen möglich sind.

Der eigentliche Ursprung des Treckens liegt bei den historischen *Burentrecks*, jenen pionierhaften Planwagenvorstößen der Einwanderer zur Erkundung und Erschliessung des Innern Südafrikas (und auch des amerikanischen Westens). Vor einem guten Jahrzehnt erlebte Trekking – in einer abgeänderten Version ohne Planwagen – in Nepal seine Renaissance. Seither haben sich etwa die folgenden Hauptmerkmale des modernen Trekkingherauskristallisiert: – das Abenteuer des «pionierhaften Erkundens» einer touristisch unerschlossenen Region (die meist eine gewisse «Weltferne» hat); – Erlebnis einer unversehrten, fremdartig-heimatlichen, vielfältig-abwechslungsreichen, oft spektakulären Landschaft; – unvermittelter und unverfälschter Kontakt mit der einheimischen Bevölkerung; – Begegnungen mit gegenwärtigen und vergangenen Kulturen und Religionen, Sitten und Bräuchen anderer Völker; – weitgehende Adaption des lokalen Lebensstils, vor allem: Übernachten in den Häusern der Einheimischen, Essen von Landesnahrung, Benützung nur lokaler Verkehrsmittel (falls man nicht zu Fuss geht) wie Maultiere, Pferde, Kanus und dgl.;

– «Man geht wieder zu Fuss»; die Natur ist das grösste (und erst noch das schönste und billigste) Fitness-Center der Welt;

– Erholung durch Isolation von der Zivilisation: keine Zeitungen, kein Radio und Fernsehen – dafür Musse; keine Elektrizität – dafür ein wärmendes Herdfeuer.

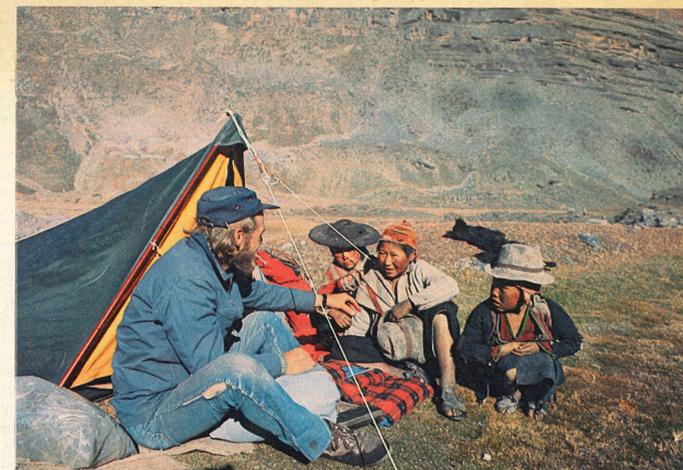
Diese Kriterien weisen grundsätzlich von Europa (und Nordamerika) weg und hin zu den teilweise noch unbekanntem Bergländern, die bisher von Zivilisation und Technokratie weitgehend verschont geblieben sind.

Getreckt wird meist in kleinen Gruppen, doch kann man praktisch überall auch allein losziehen – oder sich einer Einheimischenkarawane anschliessen. Ebenso ist es dem individuellen Trekking-Stil überlassen, ob man einen lokalen Führer anheuert oder seinen Weg allein finden will und ob man die Ausrüstung im Rucksack selber tragen oder durch Träger oder Maultiere (bzw. Pferde, Kamele, Lamas) befördern lassen will.

Schliesslich gibt es neben dem Bergwandern als «echtster» noch weitere Trekking-Arten; vor allem das «Fluss-Trekking». Empfehlenswert sind z. B. Amazonas (den ich – als erster – von den Quellen bis zur Mündung befuhr), Mekong (von den laotisch-burmesischen Bergstämmen bis zu Kambodschas Weltwunder Angkor), Kok (Nordthailand), Sepik (Neuguinea), Sars-tun (Guatemala), Irrawaddy (Burma) usw. Die oberen, zwischen Hochgebirge und Tiefland liegenden Teile der Flüsse sind am geeignetsten. «Normale» (Wander-)



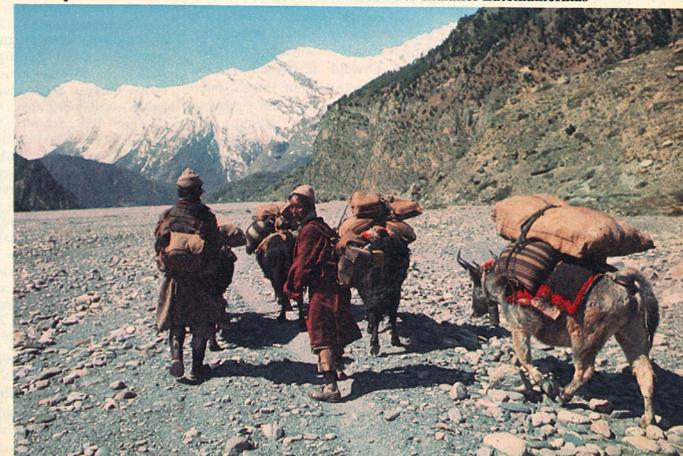
Kein Abenteuer mehr für Trecker: Ein Fluss wird auf schwankender Hängebrücke überquert (Everest-Treck)



Herzlicher Kontakt trotz Sprachschwierigkeiten: Biwak auf fast 5000 m Höhe in den Anden



Farbenpracht und Beschaulichkeit: Das einfache Leben der Indianer Lateinamerikas



Karawanenleben: Mit Tibetern und Jaks durch den Himalaja (Dhaulagiri-Treck)

Trecks zu den Quellen grosser Ströme gehören sehr oft zu den schönsten und lohnendsten Trekkings.

Was Dschungel- und Wüstentrecks sind, erklären schon ihre Bezeichnungen. Selbstverständlich betrachten Trecker nur Wüstentrecks

per Kamelkarawane als wirklich «echt».

Für Reit-Trekking eignet sich das Pferdland Afghanistan besonders gut, für Ski- und Schlittentrecks die Wohn- und Jagdgebiete der Eskimos und Lappen in den polaren Regionen.

Trekking-Ausrüstung

Grundsätzlich genügt schon weniger als die normale touristische Ausrüstung, doch sind je nach Grad des erwarteten Komforts zusätzlich zu empfehlen: leichte Wanderschuhe (obwohl die Einheimischen barfuss gehen!), Rucksack, Daunenschlafsack, Windjacke mit Kapuze, warme Unterwäsche, Badehose, Moskitonetz (für Tropen; gebietsweise auch in Nepal nützlich), Hut oder Mütze, Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme und Lippenpomade (Sonnenstrahlung in grosser Höhe!), Taschenlampe und Kerzen, Streichhölzer, Insektenpulver, WC-Papier, Taschenapotheke mit

starken Mitteln gegen Durchfall (bei «geführten Trekkings» steht eine umfassende Spitalapotheke stets zur Verfügung), Taschenmesser, Kleingeld, Trekking-Routenkarte, «Trekking Permit» (nur für Himalaja und gebietsweise Hindukusch), Passfotos, Vokabular, Proviant. Besonders Bergsteiger schätzen Zelt und Luftmatratze, Kochausrüstung, Notportionen, Thermosflasche, Wasserdesinfektionsmittel, Space blanket (Astronautendecke). Nicht zu vergessen: Humor, Geduld, Toleranz, Ausdauer, Anpassungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen.

Himalaya-Trekking

(Nepal «Tibet», Sikkim, Bhutan, Kaschmir, Nordindien)

Nepal ist nach wie vor die unbestrittene Nummer eins unter allen Trekking-Ländern der Welt. Als das «mittelalterliche Märchenland» 1951 seine Pforten auch Fremden öffnete, wurde es zunächst durch Bergsteiger und Hippies populär gemacht (die einen zogen die unbestiegenen Himalajariesen an, die anderen eher das – bis 1973 frei erhältliche – Hasch und «Gras»). Danach folgten Tramper, Touristen und Trecker. Letztere sind am glücklichsten dran, denn ihnen «gehört» nicht nur das Tal von Katmandu, sondern praktisch das ganze Land mit unzähligen Tälern.

Von der fast unübersehbaren Auswahl zwischen Jumla und Darjeeling, von dreitägigen Mini- bis dreimonatigen Marathontrecks, sind zurzeit die je nach Variante und Marschtempo üblicherweise 2- bis 3wöchigen Trecks nach Jomosom, zum Everest und ins Helambu-Hochland die beliebtesten. Wegen seines Abwechslungsreichtums und seines «tibetischen» Charakters kann der Jomosom-Treck («Tibet-Treck») als Musterbeispiel für das ganze Trekking überhaupt vorgestellt werden:

Ausgangspunkt ist Pokhara, nur 800 m hoch in einem fruchtbaren Tal am Fusse des Machapuchare, des 7000 m hohen «nepalesischen Matterhorns», gelegen. Ein angenehm zu gehender Höhenweg mit Ausblick auf das Prachtpanorama des Annapurna-Massivs auf der einen und den tiefblauen Phewa-See auf der andern Seite führt durch malerische Siedlungen mit strohbedeckten Rundhäusern. Die steilen Berghänge sind bis in extreme Höhen von Reisterrassen verziert; oft nur ein paar Schritte breit, werden sie aufs sorgfältigste von Bauern mit Hacke oder Holzpfflug beackert, während die Frauen

im Freien vor den Häusern dreschen, weben, waschen, nähen oder ihr Baby stillen.

Die meisten dieser bereits von Natur aus fröhlichen und humorvollen Menschen nehmen ihre tägliche Aufgabe mit sichtlicher Freude in Angriff. Beachtenswert sind dabei auch das gesunde Verhältnis zwischen Arbeit und Rast (zwecks notwendiger Erholung und Sammlung der Kräfte) sowie natürlich die ruhige und bedächtige Arbeitsweise. Von Terrassenfeldern, wo Frauen mit würdevoll-eleganten Bewegungen Hirse ernten, hört man Gesang. Überall wird auch der Fremde mit einem freundlichen «Namasté» begrüsst.

Leichte «Spazierwege» durch Wälder wechseln mit anstrengenden, oft treppenartigen Auf- und Abstiegen an steilen Bergflanken ab; Flüsse werden auf schwingenden Hängebrücken überquert. Kontraste: Der 3000 m hohe Ghorepani-Pass ist von einem tropischen Urwald überwachsen, mit Lianen, meterlangen Moosbärten an den Bäumen und, im Frühling, den leuchtendroten Blüten von Tausenden riesiger Rhododendren, zwischen denen der 8182 m hohe Dhaulagiri und andere Eisriesen herübergrüssen.

Allein ist man selten, denn ganz Nepal ist ja ständig am Trekken: Mangels Strassen werden alle Waren von Einzelpersonen oder ganzen Trägerkarawanen in wochenlangen Märschen bis in die entlegensten Täler befördert. Führer und Träger können denn auch in fast jedem Dorf für ein minimales Entgelt angeheuert werden. Gelegentlich trifft man auch auf ambitionöse Bergsteigerexpeditionen mit Hunderten von Trägern, von denen jeder 32 Kilo Last mittels des Stirnbandes am Kopf trägt.

Da auch die trekkenden Einheimischen essen und schlafen müssen, finden sich überall am Weg einfache Teehäuser, die auch einen Imbiss anbieten. Richtig gegessen wird meist erst abends, wobei es durchaus nicht immer beim Standardmenü *Dal-Bhat* (Reis mit Linsen an einer Currysauce) bleiben muss. Zeichnet man beispielsweise ein Ei an den Türpfosten, gackert dazu wie ein Huhn und schwingt die Arme wie Flügel, so bringt die Hausherrin vielleicht unerwarteterweise gleich ein wohlgestütetes Hähnchen; besser ist, man macht sich rechtzeitig ein kleines Vokabular nepalesischer Ausdrücke für die verschiedenen Nahrungsmittel und andere nützliche Fragen.

Als Übernachtungsaustregel gilt: Im Haus, wo das Nachtesen eingenommen (und bezahlt) wird, ist das Schlafen (gratis) inbegriffen. In kleineren Siedlungen offeriert jedes zweite Privathaus dieses selbstverständliche Arrangement; in grösseren Dörfern sind es verhältnismässig guteingerichtete Gasthäuser. Man schläft entweder bei wohliger wärmendem Herdfeuer in der Wohnküche, im Gemeinschaftsraum oder in einem Separatzimmer. Matten oder dünne Matratzen, Decken und Kopfkissen sind meist, aber nicht immer, vorhanden; ein eigener Schlafsack ist also einer der wenigen unerlässlichen Ausrüstungsutensilien. Wo die beste Küche anzutreffen ist, spricht sich bald herum; so verwöhnt beispielsweise die lustige Kamala in Tatopani ihre ausländi-

Ab Tatopani (1200 m ü. M.; auch bekannt durch seine heissen Quellen) folgt man dem wilden Kali-Gandaki-Fluss, vorbei an einem spektakulären Wasserfall (wo man auch baden kann) und durch die tiefste Schlucht der Welt – genau zwischen den beiden Achteausendern Dhaulagiri und Annapurna durch. Der schmale, manchmal phantastisch anmutende Saumpfad wurde hier auf langen Strecken buchstäblich aus den senkrechten Felswänden gehauen, hoch über dem reissenden Fluss. Hier sind wir auf der einstigen Haupthandels«strasse» nach Tibet. Noch heute begegnet man recht vielen aus dem Gebiet von Mustang kommenden tibetischen Jak- und Maultierkarawanen; schon von weitem hört man das helle Bimmeln ihrer Glöckchen. Etliche der Tibeter bieten ihre aus dem alten Tibet herübergeretteten Kulturgegenstände zum Verkauf oder Tausch an: prachtvolle Ketten aus Bergkoralen, Silberschmuck, Messer, Gebetsmühlen, Glocken, Klosterbilder und andere religiöse Utensilien.

Bei Lete wirkt die Landschaft mit lichten Tannenwäldern fast schweizerisch, doch etwas später folgen die kilometerbreiten Steinvüsten, die der Kali Gandaki in dem nun stets flacher werdenden Gebiet aufgeschüttet hat. Von den Dörfern der Thakali kommt man nun zu den noch fremdartig-heimnisvoller wirkenden Siedlungen der Panchgaule und ethnischen Tibeter. In Jomsom (auf 2713 m Höhe) wohnt man sich

Weitere Tips für Nepal-Trekking

Beste Trekking-Monate: Grundsätzlich Oktober bis April/Mai. Ideal sind Oktober/November und Februar/März. Im Dezember/Januar etwas kühl, dafür gute Fernsicht. Ab April recht warm und dunstig.

Trekking als geführte Reise: 3650 Fr. für 26 Tage (Swiss-Treck, Martin Hug, Rorschacherberg). 4295 Fr. für 26 Tage oder 4190 Fr. für 20 Tage (Reisebüro Kuoni, Zürich). 3400 bis 4920 Fr. für 23 Tage (Reisebüro Baumeler, Luzern). Sightseeing in Nordindien jeweils inbegriffen. 2820 Fr. für 24 Tage (SSR, Schweiz. Studentenreisedienst). 3650 Fr. für 3 Wochen (Junior Travel Service, Luzern).

Auf eigene Faust: Das normale Flugticket Zürich–Katmandu retour würde 3866 Fr. kosten.

Wesentlich billiger – nämlich Gesamtkosten von etwa 2400 Fr. für 3 bis 4 Wochen – fährt bzw. fliegt man bei Benützung der Air India Charters Ltd.: Amsterdam–Delhi retour 1570 Fr., Abflüge jeden Samstag; Buchungen via Transglobe Tours, Zürich. Die

«Wunderroute» Delhi–Agra (Taj Mahal)–Kajuraho (berühmte Tempelskulpturen)–Benares (heilige Stadt am Ganges)–Katmandu kostet nicht mehr als der Direktflug Delhi–Katmandu: rund 400 Fr. retour.

Während des Trekking braucht man kaum mehr als einen Dollar im Tag (Übernachten gratis, einfache Mahlzeiten etwa 1 Franken). Sherpa-Führer: rund 4.50 Fr. plus Mahlzeiten pro Tag. Träger: ungefähr 3.50 Fr. pro Tag.

Trekking-Literatur (gibt es nur für Nepal): «A Guide to Trekking in Nepal» by Stephen Bezručka (mit zuverlässigen Kartenskizzen; erhältlich in Katmandu Buchläden). Gratisprospekte mit Routenbeschreibungen und Kartenskizzen der hauptsächlichsten Trecks gibt das staatliche Tourist Information Office in Katmandu ab. Auf deutsch: Mais Weltführer «Nepal» enthält u. a. sieben detaillierte Wandervorschläge, jedoch ohne Karten.

schon Gäste derart mit «internationalen Spezialitäten», dass viele dort ein paar Tage hängenbleiben und statt in die Berge auf einen *Food-Trip* gehen. Bemerkenswert ist, dass es ausserhalb Katmandus nirgends mehr Tricks oder Nepp gibt.

schon beinahe auf dem tibetischen Hochplateau – jedenfalls ist man bereits auf der «andern Seite» des Himalaja, der mächtigsten Gebirgskette der Welt. Dhaulagiri und Annapurna können «von hinten» bestaunt werden. Ein *Check Post* ver-

hindert das Vordringen zur tibetischen Grenze. Nur die Einheimischen und die hinduistischen Pilger werden durchgelassen; diese pilgern barfuß und halbnackt vom tropisch heißen Indien herauf bis zum heiligen Wallfahrtsort Mukti-nath, wo oft meterhoch Schnee liegt.

Aufenthalte in Marpha, Syang oder andern stillen Oasendörfern geben Gelegenheit zum Besuch von *Gompas* (Lamaklöstern), wo dann und wann eigentümliche Zeremonien und Tanzfeste abgehalten werden. Die buddhistisch-lamaistische Religion ist allgegenwärtig; Fresken schmücken die Türme der «Stadt-tore» etlicher Ortschaften, und zahlreiche *Manis* mit steinernen Schrifttafeln säumen den Weg; beim Vorbeiziehen drehen die Tibeter unfehlbar die langen Reihen der Gebetsmühlen, während sie ihr *Om mani padme hum* murmeln.

sogenannte *Annapurna Sanctuary* mit seinem einzigartigen Panorama (etwa 6 bis 10 Tage hin und zurück, je nachdem, wie weit man sich ins eigentliche Hochgebirge hinauf«wagt»).

Der berühmte *Everest-Treck* führt zum liebenswerten Volk der *Sherpa* und natürlich an den Fuss des höchsten Berges der Erde. Der ganze Treck von Katmandu bis zum Everest-Basislager und zurück würde etwa 5 bis 6 Wochen dauern. Er wird um einige Tage abgekürzt, wenn man per Bus auf dem *Chinese Highway* zum Startort Dolalghat oder Barabise fährt und den Rückweg per Flugzeug macht. Touristentrecker mit beschränkter Zeit und Ausdauer – vielen ist das anstrengende Auf und Ab quer über steile Berge und Täler des Guten zuviel – fliegen von Katmandu direkt nach Lukla, einem Flugfeld auf 2800 m Höhe, nur anderthalb Tage von Namche Bazar

quert werden muss). So bleibt die mittlere Variante die empfehlenswerteste: Beim Gosainkunda-Treck kommt man allerdings auch bis auf 4384 m Höhe, wenn man die heiligen Gletschseen besuchen will.

Die beiden andern Himalaja-Königreiche, Bhutan und Sikkim, würden dank ihrer totalen zivilisatorischen und touristischen Unversehrtheit Nepal als Trekking-Land wohl noch übertreffen. Entsprechende Versuche scheiterten

jedoch bisher an unüberwindlichen Visaschwierigkeiten (via indische Botschaft), doch erwartet man bei Bhutan schon für den kommenden Herbst eine teilweise Aufhebung der «Besuchssperre».

Nordindien und Kaschmir (mit Kleintibet) bieten teilweise Ähnliches wie Nepal, sofern man sich die Mühe nimmt, wirklich von den touristisch erschlossenen Gebieten wegzukommen – immer Richtung Tibet.

Weitere Tips für Bhutan-Trekking

Beste Trekking-Monate: Siehe Nepal.
Trekking als geführte Reise: Etwa 3950 Fr. für 27 bzw. 25 Tage (Swiss-

Treck, Rorschacherberg).
Auf eigene Faust: Vorläufig noch nicht möglich (Visumprobleme).

Anden-Trekking

(Peru, Bolivien, Ecuador)

Peru, nach Nepal das zweite Trekking-Paradies, ist ein bunt leuchtendes, stilles Wunderland für Entdeckernaturen.

Die weltentrückt wirkende *Puna*, das auf 4000 Metern gelegene Hochland, eignet sich besonders für leichtere Wanderungen zwischen Lamas und Alpacas, seltenen Vicuñas und andererseits recht häufigen Inkakulturstätten. Dem, der noch höher hinaus will, bieten sich zwanzig verschneite Kordilleren an – mit Gipfeln, die zu den schönsten der Welt gehören und manchmal bis weit über sechstausend Meter aufragen. Urwald- und Flussfans können wochen- oder monatelang per Boot durch unerschlossene *Selva*-Regionen streifen. Die *Montaña* ist ein Dorado für Archäologen und Amateurforscher, die in den Fussstapfen von Hiram Bingham – der 1911 Machu Picchu «fand» – wandeln wollen. Noch heute vergeht kein Jahr, ohne dass irgendwo, sei es im Gebiet zwischen Urubamba und Apurimac oder zwischen Marañon und Hualaga – und nicht zuletzt auch in der

Indianermärkte sind wahr Fundgruben, und der Kontakt mit der Bevölkerung ist leicht hergestellt – besonders, wenn *Chicha*, das populäre, doch verflücht bitter schmeckende Maisbier, im Spiel ist.

Einer der schönsten Gebirgszüge ist die *Cordillera Blanca* mit ihren majestätischen Sechstausendern über teilweise subtropischen Tälern mit Orangenplantagen, Eukalyptushainen und Mischwäldern. Hier erhebt sich auch der 6768 m hohe Huascarán – ein lockendes Ziel für erfahrene Alpinisten. «Normaltrekker» begnügen sich damit, diesen höchsten Berg Perus zu umwandern. Ein günstiger Ausgangspunkt ist das – erst noch mit offenem Thermalschwimmbad versehene – Bergsteigerhotel Monterrey bei Huaraz. In diesem Gebiet, zumeist als «peruanische Schweiz» etikettiert, findet man auch einheimische Trekking-Führer und Maultiere. Da auf extremen Höhen nicht immer mit einem rechtzeitig auftauchenden Dorf gerechnet werden kann, empfiehlt sich die Mitnahme eines Biwakzelts. Und ein auf dem



Trekking-Unterkunft vor einem Achttausender

Ergänzende Trekking-Möglichkeiten gibt es in diesem Gebiet mehr, als je aufzuzählen wären. Zwei anstrengende Tage nach Thimigaon liegt hinter dem Tilicho-Pass (5100 m) der von Eisriesen umgebene Tilicho-See, einer der höchstgelegenen (4920 m) und spektakulärsten Seen der Welt. Ein anderes Beispiel: Von Tukche oder Marpha aus erreicht man in zwei Tagen über Jakweiden den 5184 m hohen Dhampus-Pass mit ausgezeichnete Sicht auf den imposanten Dhaulagiri. Für Bergsteiger liegt die Besteigung eines Sechstausenders drin. Weniger anspruchsvolle Exkursionen führen zu den Plätzen der Expeditionsbasislager der Amerikaner am Dhaulagiri und der (1950) erstbesteigenden Franzosen am Annapurna. Die allerneueste Route führt rund um den Dhaulagiri.

Auf dem Rückweg kann von Tatopani aus der Abwechslung halber die Routenvariante über Beni-Baglung-Kusma eingeschlagen werden; sie ist leichter und wärmer und bietet auch Gelegenheiten zum Baden in sauberen Flüssen.

Ein sehr lohnender kürzerer Treck führt von Pokhara aus ins

(3446 m). So hat man mehr Zeit, sich der beschaulicheren Seite des Trekking im kulturell interessanten *Solo-Khumbu*-Gebiet zu widmen. Über das bekannte Kloster Thyangboche (3876 m) und die Jakweiden von Pheriche (4243 m) erreicht man den letzten Übernachtungsort, Lobuya (4933 m); vom See von Gorakshep aus ersteigt man die Höhe von Kala Pattar (5545 m) in etwa drei Stunden. Neben der buchstäblich atemberaubenden Aussicht auf Everest (8848 m), Lhotse (8501 m) und Nuptse (7879 m) lädt eine Anzahl greifbar naher Sechstausender zur Besteigung ein. Wer sich für die Jagd auf den «Schneemenschen» interessiert, kann im Kloster zu Khumjung einen angeblichen Yeti-Skalp besichtigen.

Die bekannten Trecks im Helambu-Hochland nördlich von Katmandu beanspruchen etwa 10 bis 15 Tage; Ausgangspunkt ist meist Trisuli, das von Katmandu aus per Bus erreicht werden kann. Der leichteste Treck dieser Region ist der eigentliche Helambu-Treck, der anforderungsreichste der Langtang-Treck (da ein 5125 m hoher, fast immer verschneiter Pass über-



Indios und Lamas im peruanischen Hochland

Wüste nördlich und südlich von Lima – neue Evidenz vorkolumbianischer Hochkulturen entdeckt wird. Auch die farbenprächtigen

Markt günstig erstandener Alpaca-pullover hält einen auch auf fast fünftausend Meter hohen Passübergängen noch warm.

Meine südamerikanischen Lieblings-Trekkings ergaben sich auf der Suche nach den eigentlichen Quellen des Amazonas, also im Quellgebiet der längsten Hauptzuflüsse Urubamba/Vilcanota, Apurimac und Marañón. Diese Trecks kann man sich fortwährend nach Belieben routenmässig und zeitlich neu zurechtschneiden.

Ein unberührtes Naturparadies fand ich im Hochland der Cordillera Vilcanota östlich von Cuzco. Das grosse Gebiet rund um die Lagune Sibinacocha und den 6384 m hohen Auzangate bietet einzigartige Rundblicke auf ganze Ketten von Gletscherseen in verschiedenen Farben, grasende Lama- und Alpacaherden, winzige Indiodörfer (Lehmmauern und Strohdächer), deren gastfreundliche Bewohner zum Teil noch nie Europäer gesehen haben. Die Frauen sitzen im Gras und weben ihre Ponchos und Röcke; die Männer versuchen, dem Boden noch ein paar winzige Kartoffeln abzugewinnen. Fast ständig bewegt man sich in Höhen zwischen vier- und fünftausend Metern, wobei natürlich Bergbesteigungen jeglichen Kalibers möglich sind. Günstige Ausgangspunkte sind Sicuani oder Ocongate/Tinki.

Das Quellgebiet des Apurimac ist schon etwas leichter zugänglich und deshalb teilweise erschlossen. Als Ausgangspunkt mag das Dörfchen Cailloma, das per Lastwagen erreicht werden kann, genommen werden. Trekking-Möglichkeiten für verschiedenste Ansprüche bietet jedoch das gesamte Riesengebiet der Region Cuzco vom «Heiligen Tal der Inkas» bis zum Titicacasee, ob man nur in der Nähe

nach Machu Picchu treckt oder sich eine der entlegeneren und wilderen Kordilleren aussucht.

Obwohl die Anden in ihrer ganzen Länge von Kolumbien bis Chile herrliche Wandergebiete enthalten, haben schon Perus Nachbarländer Mühe, dem «Wunderland» das Wasser zu reichen. Boliviens *Altiplano* wirkt nach Perus satten Farben fast öde, während sich andererseits Ecuador durch seine Ketten eindrücklicher Vulkane schon äusserlich attraktiv zeigt: Streng konisch steigen sie aus der äquatorialen Tropenvegetation auf und ragen mit ihren versilberten Schneekuppen steil in den tiefblauen Himmel – vom schönsten (Sangay, 5410 m) über den bekanntesten (Cotopaxi, 5896 m) bis zum höchsten (Chimborazo, 6272 m).

Als Trekking-Basislager eignen sich Stationen entlang der Bahnlinie Quito–Guayaquil, die übrigens eine der romantisch-abenteuerlichsten Eisenbahnfahrten bietet: durch alle Klima- und Vegetationszonen, von Tropenhitze bis Schneegestöber, durch Bananenplantagen und über fünf Bergpässe, wobei Höhen zwischen 0 und 3609 m ü. M. überwunden werden. Während im Wagen ein Indio-Blasorchester frisch-fröhlich tutet, wird manchem beim Hinausblicken in tausend Meter tiefe Schluchten fast schwindlig; wo die Berghänge zu steil für Haarnadelkurven sind, bewegt sich die Schmalspurbahn in unsicherem Zickzack, abwechselungsweise vor- und rückwärts fahrend, hinauf oder hinab. An den Stationen stürzt man sich zusammen mit den Einheimischen auf appetitliche Mais- und Meer-schweinchengerichte...

Weitere Tips für Peru-Trekking

Beste Trekking-Monate: Mai bis Oktober; ideal sind Juni bis August (für die Berge).

Trekking als geführte Reise: 3950 Fr. für 24 Tage (Swiss-Treck, Rorschacherberg). 4980 Fr. für 23 Tage (Kuoni, Zürich). 5680 oder 4200 Fr. für 30 Tage (Baumeler, Luzern). Inbegriffen: Gipfelbesteigungen, Besuche von Inkakulturstätten usw. 3980 Fr. für 25 Tage (SSR).

Normales Flugticket Zürich–Lima retour 4086 bis 4572 Fr., je nach Saison. Exkursionstarif 14 bis 45 Tage 3144 bis 3386 Fr. «Nur» 3313 Fr. kostet das Normalticket (1 Jahr gültig) Luxemburg–Barbados–Lima retour, wenn mit der Caribbean Air-

ways geflogen wird. Noch billiger, nämlich rund 2300/2400 Fr. für den Flug Luxemburg–Lima retour (Nachsaisonstarif) sind folgende zwei Kombinationen für Tariftüftler (Buchungen: Atlantic Tours, Zürich): a) Luxemburg–Nassau mit Air Bahama (Exkursionstarif 22 bis 45 Tage), Nassau–Miami Normalflug, Miami–Lima mit Ecuadoriana (Exkursionstarif 10 bis 30 Tage); b) Luxemburg–Barbados (Caribbean Airways)–Lima (Exkursionstarif 1 bis 28 Tage, zweimonatige Vorausbuchung nötig). Am billigsten fliegen wie immer Studenten oder den Studenten Nahestehende: Brüssel–Lima retour rund 1600 Fr. (Buchungen: SSR).

Hindukusch-Trekking

(Afghanistan, Nordpakistan)

Zehntausende junger Globetrotter und Touristen kommen jedes Jahr durch Afghanistan; von wenigen Ausnahmen abgesehen, lassen sie sich aber lediglich durch die bereits verwestlichten Stationen des «Hip-pie-Trails» schleusen (Herat, Kan-

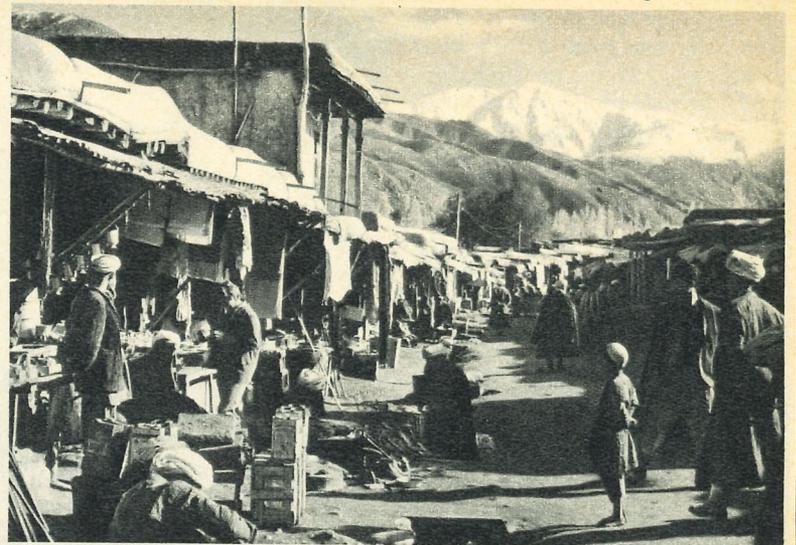
dahar, Kabul, evtl. noch Bamiyan) und verpassen dabei – wie üblich – das Beste.

Zugegeben, Afghanistan kann ein rauhes Land sein, doch wird man gerade in den wildesten Gegenden noch immer hundertmal

öfter uneigennützig eingeladen statt ausgeraubt. So kann ich also doch ohne Gewissensbisse einige Trekking-Vorschläge machen:

Durch den Norden Afghanistans ritten einst schon Darius, Alexander der Grosse und Dschingis-

heute noch teilweise ihre «heidnischen» Traditionen bewahrt haben. Der zurzeit verlockendste Afghanistan-Treck führt, ob zu Fuss oder hoch zu Ross, über die einsamen Saumpfade des Anjuman-Passes (4200 m), wobei der ganze Hindu-



Berge, Pferde und Basare in Afghanistan

Khan auf ihren Eroberungsfeldzügen, und Marco Polo folgte dem Oxus bis nach China. So führt der «Marco-Polo-Treck» durch den Wakhan-Korridor, jenen von Hindukusch und Pamir flankierten, auf jeder Landkarte auffallenden Landzipfel. Das weltabgeschiedene, von kirgisischen Hirten bewohnte Tal ist eine Welt für sich und erinnert da und dort an die Mongolei. Die «Nachkommen des Dschingis-Khan» leben von Schaf-, Ziegen- und Jakkzucht, hausen noch immer als Grossfamilien in Jurten und zie-

kusch zwischen Kabul und Faizabad überquert wird.

Das ausgedehnte gebirgige Zentrum des Landes ist neben dem Hochgebirge des Hindukusch ein weiteres Trekking-Gebiet für diejenigen, die raue Romantik mögen. Unter echten Globetrottern sind zurzeit Pferde-Trecks beliebt; in etwa vier Wochen reitet man gemächlich von Herat über die alte (Kamel-)Karawanenroute nach Kabul. Unterwegs liegen abseits der Dörfer einige berühmte Sehenswürdigkeiten: das schwerzu-

Weitere Tips für Afghanistan-Trekking

Beste Trekking-Monate: Mai bis November, für Bergbesteigungen Juli bis September. Ideal sind September und Oktober, da Juli/August vielerorts zu heiss.

Trekking als geführte Reise: 4580 Fr. für 57 Tage oder 4980 Fr. für 36 Tage (Kuoni, Zürich). 3900, 4320 oder 5160 Fr. für 30 Tage (Baumeler, Luzern).

Auf eigene Faust: Normales Flugticket Zürich–Kabul retour 3092 Fr. Billiger Flug: London–Kabul retour für 1440

DM (Buchungen via TK-Flugreisen, Bremen).

Billigste Expressbusse «schaffen» die Strecke München–Kabul (einfach) in 7 Tagen schon ab 75 Dollar. Wer genug Zeit hat, kann im eigenen Auto hinfahren.

Für Trecker ist Afghanistan ein «Ein-Dollar-im-Tag»-Land.

Ostanatolien: Preisgünstige Reit-Trekkings durchs gebirgige Nordostanatolien veranstaltet der SSR.

hen zweimal im Jahr zwecks Tauschhandels mit ihren Kamelkarawanen über verschneite Pässe. Das einzige Handicap für Trecker ergibt sich aus der politisch brisanten Grenzkomination Russland/China/Kaschmir/Pakistan, so dass die afghanische Regierung mit der Erteilung der dort notwendigen Reiseerlaubnis sehr zurückhaltend ist.

Für die ebenfalls noch urtümlichen und deshalb trekkinggeeigneten Grenzprovinzen Badakhshan (Hauptort: Faizabad) und Nuristan (Kamdesch) wird ebenfalls eine Sondererlaubnis benötigt. Sie wird normalerweise aber ohne Probleme erteilt. Nuristan, wo die einzigen grossen Wälder Afghanistans sind, ist das Land der Kafiren, die auch

gängliche Minarett von Jam, die fünf einzigartigen «Königsseen» von Band-i-Amir und das Tal von Bamiyan (2550 m ü. M.) mit den grössten Buddhasstatuen der Welt und der Ruinenstadt Shar-i-Ghologola.

Die Afghanen sind im allgemeinen alles andere als scheu, und so wird der Fremde überall bestaunt, eingeladen und in sprachlich chaotische Diskussionen mit viel Mimik und Lachen verwickelt. Ein Grossteil des Lebens spielt sich vor und in den heimeligen Teehäusern ab: Äusserlich oft nur eine Lehmhütte, ist das «Tschai khane» im Innern bis zum Überfluss mit mehreren Schichten allerprächtiger Teppiche sowie einem mittelalterlich anmutenden Monstrum von Ofen



ausgerüstet. Der Tee ist köstlich, das Essen spottbillig, das Übernachten gratis. Vor dem Schlafengehen stellen sich die einheimischen Reisenden nochmals in Reih und Glied auf und zelebrieren das gymnastikreiche Nachtgebet; wir sind im strenggläubigen Islam. Dann streckt man sich auf den Teppichpolstern in wohliger Wärme satt und zufrieden aus. Wer dann nicht gut schläft, schafft's nimmermehr.

Nordpakistan bietet ähnliche Trekking-Möglichkeiten wie Afghanistan, ist jedoch teilweise bereits touristisch erschlossen. Geeignete Gebiete (meist Spezialerlaubnis nötig): Chitral, Kafirstan, Kohistan, Gilgit/Hunza/Baltistan.

Auch die gebirgigen Regionen Persiens und der Osttürkei bieten Möglichkeiten zu Minitreks per Eselkarawane, wobei der Demawend (5671 m) und der Ararat (5165 m), wo die Arche Noahs gestrandet sein soll, ohne grosse Probleme bestiegen werden können.

Sierra-Trekking

(Mexiko, Guatemala)

Trekking in Mexiko ist unkompliziert und am preisgünstigsten von allen organisierten Trekkings, die zurzeit angeboten werden. Routen mit fast allen klassischen «Ingridienzien» führen aus der Gegend von Oaxaca Richtung Acapulco, also vom 2000 bis 3000 m hoch gelegenen, eher rauen Hochland durch verschiedenste Klima- und Vegetationszonen bis hinunter zu tropischen Regenwäldern und ans Meer. Natürlich wird man zuerst auch die altindianischen Kulturstätten von Teotihuacan und Tula bei Mexico City sowie Monte Alban und Mitla bei Oaxaca besuchen, und abschliessend kann (doch noch) in Acapulco gebadet werden: immerhin eine verlockend-vernünftige Alternative zum üblichen 2- bis 3wöchigen Am-Strand-Liegen.

Beim Sierra-Trekking werden mit Vorteil Maultiere zum Transport der Ausrüstung verwendet. Wie nahe beieinander Romantik und Strapazen oftmals liegen, zeigt sich am Beispiel einer Flussüberquerung, die stundenlang dauern kann. Zuerst müssen die Maultiere abgeladen werden, dann überschreiten die Trecker – oft einzeln – den Fluss auf einer schwingenden Seilbrücke. Nachdem auch das Gepäck hinüberbefördert worden ist, durchschwimmen die Maultiere – falls sie guten Mutes sind – den Fluss. Das gibt für die Vorhut Gelegenheit, in der «Wartezeit» gleich das Mittagessen zu kochen – oder eben Bäume mit Orchideen zu fotografieren. Später lehrt vielleicht ein überraschender Wolkenbruch die Trecker, Gleichmut zu bewahren.

Die Sierra ist weniger belebt als beispielsweise Nepal; täglich kommt man nur durch zwei oder drei Dörfer. Drei oder sechs Tagesmärsche von der nächsten Strasse entfernt, spielt sich das Leben der Indianer (Nachkommen der Zapoteken und Mixteken) noch in traditionellem Rahmen ab. Die meisten von ihnen sprechen jedoch auch Spanisch, so dass ein herzlicher Kontakt gepflegt werden kann. Vielerorts kann man die Frauen beim Weben farbenprächtiger Teppiche antreffen.

Abendessen und Nachtlager werden üblicherweise in den einfachen Häusern der Einheimischen gefunden. Praktisch jeder Sonntag bedeutet in Mexiko *Fiesta*: der *Tequila* fließt in Strömen, und mit den «vom Himmel gefallen» *Gringos* wird Bruderschaft getrunken...

Wer es nicht lassen kann, noch einen weltbekannten Fünftausender «nach Hause zu nehmen», bitte: Der 5452 m hohe, mit einer gleissenden Schneekuppe gekrönte Vulkan Popocatepetl ist eine «Trophäe», die auch wenig geübten Berggängern unter richtiger Führung zugänglich ist (für viele schon zu problemlos, langweilig).

San Cristóbal de las Casas, die 2300 m hoch gelegene, älteste spanische Kolonialstadt in Chiapas, ist Ausgangspunkt für Dschungel-

trecks ins Land der Lacandonen, zu den «letzten echten Mayas» (genaue Informationen im «Casa del Jaguar»). Von San Cristóbal oder dem Indianerdorf Simojovel aus kann auch ein Treck durch die Wildnis nach Palenque gestartet werden. Palenque ist die am schönsten gelegene archäologische Stätte Mexikos; sogar ein romantischer Bach mit Wasserfällen und Teich rauscht gleich neben den Ruinen und ladet zum Bad mitten im Urwald.

Ist man solcherart bereits nach Yucatan vorgestossen, so ist es nun ein wohlverdienter Extrabonus, auch gleich noch Uxmal, Chichen Itza und andere Prachtstätten der einstigen Maya-Hochkultur zu besuchen – allerdings mit dem Fahrzeug...

Guatemala bietet dem Trecker eine weniger aufregende als liebliche Seite dar. Unter dem Druck des sich ständig expandierenden Normaltourismus sind die Tekking-Gebiete in dem kleinen Land allerdings stark zusammengeschmolzen. Immerhin gibt es im Gebiet gegen die mexikanische Grenze hin und westlich des von Vulkanen umgebenen Atitlan-Sees noch viele romantische kleine Indianerdörfer, zum Teil mit Wochenmärkten, die in ihrer Farbenpracht überwältigend wirken.

schaft mit Lobelien, Senecien und vereinzelt Schirmmakazien. Am dritten Tag wird zwischen der *Horombo-Hütte* (rund 3700 m) und der *Kibo-Hütte* (rund 4700 m) eine öde, von Lavablöcken übersäte Ebene durchquert. Die eigentliche Besteigung beginnt dann um

Das Ruwenzori-Gebirge in Uganda, dessen Tropenurwälder zu den schönsten und üppigsten der Erde gehören, bietet länger dauernde (bis zehn Tage) und ursprünglichere Bergsafaris als der etwas überlaufene «Kili». Ausgangspunkt ist Fort Portal bzw. das



Schnee am Äquator: Kilimandscharo-Krater

ein oder zwei Uhr in der Frühe: Eine fast tausend Meter hohe, rutschige Halde aus Lavaschutt muss mühsam bezwungen werden, wobei der Sauerstoffmangel auch guttrainierte Trecker alle zwanzig oder fünfzig Schritte zum Verschnaufen zwingt. *Gillman's Point* am Kraterrand sollte bei Sonnenaufgang erreicht sein, um noch auf gefrorenem Schnee zum *Uhuru Point* stapfen zu können. Spektakulär sind die bizarren Eisformationen im riesigen Krater sowie – an schönen Tagen – die Aussicht auf die Amboseli-Steppe hinunter. Noch am gleichen Tag wird zur *Horombo-Hütte* abgestiegen.

Neben dem leichten Hauptgipfel *Kibo* kann auch der niedrigere, aber stark zerklüftete *Mawenzi* (5100 m) erklommen werden; die-

Dorf Bugoye, wo Bakonjo-Träger angeheuert werden können. In einer Woche kann eine ausgedehnte Tour zu den verschiedenen Kraterseen bis auf 4200 m Höhe gemacht werden. Für die Besteigung der zerklüfteten und schneebedeckten Hauptmassive Mt. Stanlex (5119 m), Mt. Baker und Mt. Speke ist bergsteigerische Erfahrung nötig. Eine Anzahl Hütten entlang der üblichen Route erleichtert das Übernachten.

Der dritte der «Grossen Drei» Afrikas, der Mt. Kenya (5202 m), ebenfalls ein erloschener Vulkan, ist eine Mischung zwischen «Kili» und Ruwenzori. Sein leichtester Gipfel (Lenana, etwa 4980 m) kann von Naro Moru aus in vier Tagen bestiegen werden, während die etwas höheren Zwillingsgipfel

Weitere Tips für Mexiko-Trekking

Beste Trekking-Monate: Herbst und Frühling (aus Temperaturgründen), obwohl während des ganzen Jahres möglich.

Trekking als geführte Reise: 3050 Fr. für 21 bis 24 Tage (Swiss-Treck, Rorschacherberg); inbegriffen Ausflüge zu verschiedenen historischen Kulturstätten.

Auf eigene Faust: Normales Flugticket Zürich-Mexico City retour 3030 bis 4010 Fr., mit Exkursionstarif (14 bis 21 Tage) 2656 bis 3046 Fr. oder (22 bis 45 Tage) 1958 bis 2403 Fr., je

nach Saison.

Billiger: Mit International Air Bahama Luxemburg-Nassau retour ab 1336 Fr., Exkursionstarif (1 bis 21 Tage) ab 1255 Fr. oder (22 bis 45 Tage) ab 868 Fr. Plus Nassau-Mérida retour etwa 600 Fr. Ein anderer Weg: Verschiedene Reisebüros offerieren günstige Ferienarrangements schon ab 1590 Fr. ab Zürich bzw. 990 DM ab Frankfurt (Terramar); das an Ort und Stelle selbstorganisierte Trekking ist nie eine Sache der Finanzen, sondern der Zeit.

Ostafrika-Trekking

(Kenya, Tansania, Uganda, Äthiopien)

Hier denkt man wohl – mit einigem Recht – an den Kilimandscharo, denn der imposante Vulkankegel übte seit je eine fast magische Anziehungskraft aus: von den ersten «Entdeckern» über Hemingway bis zum heutigen Safarirummel. Der Schnee am Äquator lockt jährlich Tausende an, und viele von ihnen können der Versuchung nicht widerstehen, statt eines Löwen einen ebenso kapitalen Sechstausender (auch wenn ihm einige Meter dazu fehlen) zu «erlegen».

Die Ostafrika-Trekking müsste man fairerweise als «Bergsafaris» bezeichnen, da sie erstens recht kurz sind (die Zivilisation wird nur für wenige Tage halbwegs verlassen) und zweitens sich auf das

Bergerlebnis beschränken (praktisch kein Kontakt mit «nichttouristischen» Einheimischen). Ich möchte das am Beispiel Kilimandscharo kurz skizzieren:

Normalerweise dauert der 110 km lange «Kili»-Treck gemächliche fünf Tage, doch kann man ihn im Eilmarsch und unter Verzicht auf Akklimatisation auch in drei bis vier Tagen schaffen. Vom Start in Marangu (Tansania) auf 1500 m führt der Weg zunächst an Kaffee-, Mais- und Bananenpflanzungen vorbei und durch den Waldgürtel zur ersten Übernachtung in der *Mandara-Hütte* (2743 m). Am zweiten Tag kommt erst noch ein letztes, steiles Stück Tropenwald, gefolgt von einer Hochmoorland-

ser verlangt allerdings einige Klettererfahrung.

Erfahrene Berggänger können den «Kili» im Alleingang machen, da der Pfad gut erkennbar ist; für die andern grossen Berge Ostafrikas ist ein Führer zu empfehlen. Da viele Kibo-Besteiger am Berg so gut essen wollen wie im Hotel und auch ihre im obersten Teil benötigte warme Kleidung nicht selber mittragen möchten, ist es üblich, sich Träger zu mieten.

Weitere Tips für Ostafrika-Bergsafaris

Beste Bergsafari Monate: Geeignet von Juli bis März. Ideal sind Januar/Februar und September/Okttober (da viele wolkenlose Tage).

Bergsafari als geführte Reise: 3465 Fr. für 16 Tage inkl. Besteigung des Kilimandscharo und des Mt. Kenya (Kuoni, Zürich).

Auf eigene Faust: Normales Flugticket Zürich-Nairobi retour 3400 Fr., Exkursionstarif (28 bis 45 Tage) 2492 Fr.

«Kili»-Trip: Billigstes Kenya-

Arrangement beim African Safari Club, Zürich, buchen (schon ab 900 Franken); dann per Bus (oder Flug) von Nairobi nach Moshi bzw. Marangu. Hotels «Kibo» und «Marangu» offerieren teure (800 bis 900 Shilling!) 5-Tage-Safaris inkl. Führer und Träger, Essen und Ausrüstung. Günstiger ist Safari auf eigene Faust: Für nur 30 Shilling Beratungsgebühr hilft «Kilimanjaro Guides and Tours» mit Rat und Tat von A bis Z.

Batian und Nelion auch für erfahrene Bergsteiger einen Test bedeuten.

Etwas für Spezialisten ist das Steppen-Trekking, bei dem man kaum Menschen, dafür aber um so mehr wildlebenden Tieren begegnet. Im Bergland Äthiopiens dagegen geht es weniger um Berge als um Menschen und Kulturen; dreissig Völker mit zehn Sprachen vereinigt das legendenumrankte zweitausendjährige Kaiserreich des «Löwen von Juda».

Der durch sein Ziel verlockende Lalibela-Treck führt entweder vom Semien-Gebirge mit seinen bizarren Basaltfelsen, der «hochalpinen» Tierwelt und dem 4620 m hohen Ras Dashan – oder dann vom Gebiet des Quellsees des Blauen Nils – zum «Weltwunder» auf 2630 m Höhe. Die Kulturlandschaft des riesigen Tana-Sees (1830 m ü. M.) reicht von seinen Klosterinseln und den mächtigen Wasserfällen des Blauen Nils bis zu den uralten koptischen Kirchen und den historischen Schlössern von Gondar. Leicht ist es trotz

Maultieren nicht, durch die tiefen Bergtäler und über 2000 bis 3000 m hohe, nur spärlich bewachsene Tafelberge zu trecken. Die «Belohnung» in Lalibela mutet phantastisch an: elf völlig verschiedene, sozusagen aus den Felsenplateaus «herausgehauene» Felskirchen, deren Existenz ein noch immer nicht völlig gelöstes Rätsel bedeutet. Dank einem kleinen Flugfeld drei Maultierstunden von Lalibela entfernt, können sich müde Trecker bequem ausfliegen lassen.

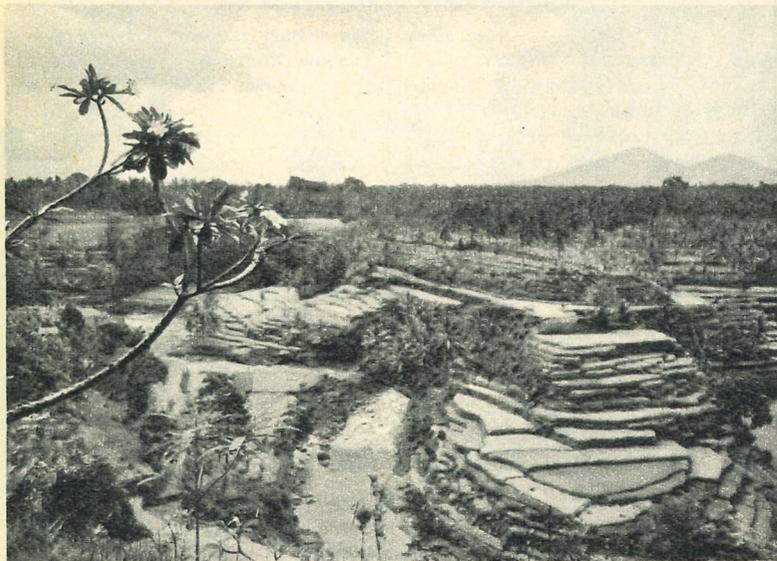
Südostasien-Trekking

(Borneo, Malaysia, Indonesien, Neuguinea, Nordthailand, Laos, Philippinen)

Diese touristische Schatzkammer der zehntausend Tropeninseln birgt zwar keine himmelhohen Schneeberge, dafür aber eine fast unermessliche Vielfalt an Völkern mit uralten Stammsitten und aktivem Kulturleben. Wer sich in warmem Klima wohl fühlt und dabei noch zu Dschungelausflügen aufgelegt ist, kann sich an einem Borneo-Trekking versuchen. Richtige Abenteuerernaturen, um das gleich vorwegzunehmen, kämen mit einem kombinierten Fluss- und Dschungeltreck auf die Rechnung, der sie zunächst in Sarawak den Rajang River hinauf, dann zu Fuss über die Grenzberge nach Kalimantan hinüber und dort auf dem langen, von

schnitzt Werkzeuge und flicht Körbe, diskutiert das Tagesgeschehen und pflegt die «Hobbies», die zugleich notwendige Arbeit bedeuten.

Wer noch nie einen Viertausender bestieg, hat nebenan in Sabah eine ausserordentlich günstige Gelegenheit dazu: Der Mt. Kinabalu, mit 4100 m der höchste Gipfel zwischen Himalaja und Neuguinea, ist in einem leichten Zweitagetreck zu schaffen. Führer findet man in der Stadt Kota Kinabalu. Der erste Tag führt auf Dschungelpfaden durch üppige Tropenvegetation; am Berg gibt es zwei Plätze mit Hütten zum Übernachten. Am nächsten Morgen wird der mit riesigen, bizarr ge-



Paradies ohne Tourismus: Balis Hinterland

Orchideenwäldern gesäumten Mahakam River bis Samarinda führt.

Gemütlicher geht es zu, wenn man am Oberlauf des Sarawak oder eines andern Flusses mehrtägige Bootsausflüge unternimmt und dazwischen in den originellen «Longhouses» der Einheimischen übernachtet. Ein Langhaus enthält bis zu hundert Räume, in denen praktisch ein ganzes Dorf haust und in dessen langer Gemeinschaftshalle und Verandas sich das Dorfleben abspielt. Vor allem abends sitzt hier alles gemütlich zusammen, raucht, isst und trinkt, säugt Babies, flickt Fischernetze,

formten Felszacken gekrönte Gipfel bestiegen – der überdies Sitz der Seelen der Verstorbenen des Dusun-Stammes sein soll.

In Indonesien sind die Begegnungen mit Menschen und Kulturen wesentlicher als das «eigentliche» Trecken. Auf Java üben die zum Teil noch recht aktiv qualmenden Vulkane (2000 bis 3000 m) eine besondere Attraktion auf westliche Besucher aus. Vor allem von Bogor und Bandung aus werden Exkursionen zu Pferd durch tropische Plantagen und wüstenähnliche Lavalandschaft bis in die riesigen rauchenden Krater gemacht. Besonders eindrücklich ist

der Sonnenaufgang am Kraterrand des aktivsten Vulkans Ostjavas, des 2300 m hohen Bromo. Ausgangspunkt dieses Trecks ist Surabaya bzw. das Dorf Malang, wo Reitponies aufzutreiben sind. Als schöne Fortsetzung kann man südlich und östlich des Bromo weitertrecken.

Fang.

Auf der andern Seite des Mekong, im nördlichen Laos, haben die einheimischen Stämme ihre uralten Sitten in noch reinerer Form erhalten, doch ist dieses Gebiet zurzeit von Kriegswirren noch nicht völlig frei.

Weitere Tips für Borneo-Trekking

Beste Trekking-Monate: In Südostasien gilt als verbindliche Faustregel: Einfach die Regenzeit meiden (von Land zu Land, oft sogar von Insel zu Insel verschieden).

Trekking als geführte Reise: Etwa 3950 Fr. für 24 Tage (Swiss-Treck, Rorschacherberg). 4830 bzw. 3820 Fr. für 16 Tage (Baumeler, Luzern).

Auf eigene Faust: Normales Flugticket, z. B. Zürich–Singapur retour 4760 Fr., Zürich–Bangkok RT 4680 Fr.

Billigstflüge: Mit British Caledonian Airways ab London und Brüssel nach Singapur 1640 Fr. retour oder Paris–Djakarta 2160 Fr. retour;

Buchungen via FETC (Far East Travel Center) oder SSR (Schweiz. Studentenreisedienst). Die spottbilligen Angebote für zahlreiche Linienflüge ab Bangkok (siehe Tageszeitungen «Bangkok Post» und «Bangkok World») ermöglichen auch «armen Leuten» Weiterflüge in alle Richtungen.

Studenten fliegen natürlich überallhin noch billiger (z. B. Zürich–Bangkok 785 Fr. einfach). Für Leute mit genug Zeit (mind. 45 Tage) hat Quantas einen günstigen Tarif nach Neuguinea (Zürich–Port Moresby retour 3609 statt 6242 Fr.).

bis man genug hat – oder nach Bali kommt.

Bali selbst, geht das Gerücht, sei schon «ganz touristisch» geworden. Irrtum! Der Tourismus beschränkt sich, wie überall, auf ganz bestimmte, bequem erreichbare Dörfer – der «grosse Rest» gehört den Treckern. Beispiel: Von der phantastischen Tempelstätte Besakih aus den majestätischen Vulkan Agung (3142 m), den heiligen Berg Balis, ersteigen (Übernachtungsmöglichkeit in Gipfelnähe), anschliessend den etwas niedrigeren Vulkanen Abang und Batur Besuche abstatten, um bei Kintamani die Strasse zu erreichen – oder gleich weiter Richtung Bratan-See oder in sonst einer Himmelsrichtung quer durch die (leider etwas kleine) Insel. Fast täglich gerät man mitten in pompöse Feste meist religiöser Inspiration (Hinduismus).

Auf Celebes (Sulawesi) bietet das im gebirgigen Zentrum gelegene Tana Toradja (vgl. Magazin Nr. 49/1973) noch geeigneteres Trekking-Terrain als Bali; das «neuentdeckte» Land des seine originellen Traditionen – vor allem Totenkulte – pflegenden Toradja-Volkes steht gerade kurz vor der touristischen Erschliessung.

Leichteres Trekking ähnlicher Art offeriert auch Nordsumatra im Gebiet des Batak-Stammes um den Toba-See.

Im hügeligen Grenzgebiet Thailand/Burma lohnen etliche von der Zivilisation noch unberührte Volksstämme einen Trekking-Besuch. Ausgangsbasen: Mae Sariang, Mae Hong Son, Chiang Rai oder

«Steinzeit-Trekking» könnte man die abenteuerlichsten Varianten der Neuguinea-Trecks nennen. Der östliche, bisher australisch verwaltete Teil ist allerdings schon vielerorts weitgehend «zivilisiert». Das Hochland zwischen den beiden Hauptorten Goroka und Mt. Hagen und in deren weiteren Umgebung bietet Besuche bei den verschiedensten Stämmen, Konfrontation mit Kriegstänzen, originellen Märkten und kniffligen Pidgin-Diskussionen. Das Gebiet des Kuku-Kuku-Stammes im gleichnamigen Berggebiet erreicht man zu Fuss von Bulolo aus. Bei ihnen kann eine fast makabre Sensation besichtigt werden: Ihre im Wohnzimmer geräucherten Toten sitzen gut erhalten auf Bambuserüsten in Felswänden und «blicken» ernst oder grinsend übers Land. Für Bergliebhaber bietet die Besteigung des höchsten Berges von Papua-Neuguinea, des Mt. Wilhelm (4500 m), keine grossen Probleme; Ausgangspunkt ist Kundiawa bzw. Keglugl in der Chimbu-Provinz.

Westirian, die westliche (indonesische) Hälfte der Rieseninsel, offeriert Abenteuer-Trekking für Fortgeschrittene. Im bekannten Baliem-Tal trifft man zwar gelegentlich schon auf Touristen; doch fliegt man beispielsweise nach Enarotali und macht sich auf, die schneebedeckte Carstenz-Spitze (5029 m) zu ersteigen, so trifft man noch auf «Wilde». Westirian-Trekking grenzt allerdings schon an richtiges Expeditionsleben, da besonders viel Ausrüstung, Nahrung usw. mitgeführt werden muss.

Trekking am Rande der Welt

Asien und Südamerika sind durch ihre geographischen, ethnologischen und kulturgeschichtlichen Gegebenheiten eindeutig als für uns ideale «Trekking-Kontinente»

prädestiniert. Afrika hinkt schon weit hintennach. Wie steht es mit den «restlichen» Kontinenten?

Um gleich mit Europa zu beginnen: Auch wer sich in den Alpen

FORTSETZUNG AUF SEITE 141

TREKKING

oder
Die Sehnsucht nach dem einfachen Leben

gut auskennt, hat grösste Mühe, auch nur eine Route zu finden, ohne je auf «störende» zivilisatorische Einrichtungen zu stossen – von einfachen Minitrecks (die schon in Tessiner Bergtälern beginnen können) einmal abgesehen. Das Wandergebiet Schottland ist doch etwas zu öde und unbewohnt. Sucht man auch das Kriterium zu erfüllen, fremde Völker und Kulturen kennenzulernen, so bleiben bestenfalls an Europas Rändern Lappland, Island und Grönland, die gebirgigsten Gegenden Spaniens sowie Marokko, wo im Hohen Atlas eine Reihe Viertausender mit Maultierkarawane und Skis bestiegen werden kann.

Nordamerika bietet in Alaska und Kanada entweder Schnee und Gletscher oder fast endlose Urwälder; erreicht man dazwischen Siedlungen, so ist man allerdings gleich mitten in der westlichen Zivilisation. In den USA findet der Naturfreund in Dutzenden von riesigen Nationalparks Erbauung – von Yosemite und Yellowstone bis zu Grand Canyon und Monument Valley.

Wie nicht anders zu erwarten, kann das Land der (beinahe) unbegrenzten Möglichkeiten auch hier mit Superlativen aufwarten: Der längste markierte Wanderweg der Welt ist der «Pacific Crest Trail»:

seelands Berggebiete erinnern stark an Nordeuropa oder die Rocky Mountains. Auf der wildromantischen Südsinsel Neuseelands ist der «Milford Track» erwähnenswert: ein von Wasserfällen, Schluchten, Pässen und Seen gesäumter 3-Tage-Wanderweg, der vom Nordende des Te-Anau-Sees zum fjordähnlichen Milford Sound führt.

In der Antarktis muss man sich sogar auf 1-Tag-Trecks beschränken, da man begrifflicherweise zum Schlafen wieder auf dem Touristenschiff erwartet wird; das schönste Panorama bietet sich dort von den Hügeln oder Bergen rund um die «Paradiesbucht», wo die argentinische Forschungsstation «Almirante Brown» ist.

Weitere Wanderungen am Rande der Welt bietet das weite Gebiet Feuerland/Patagonien (Südargentinien)/südpazifischer Inselarchipel mit den imposanten, Felsburgen gleichenden Bergen, den (im Dezember/Januar) blühende Steppen und Urwäldern, den von Azur bis Türkis in allen Farbtönen leuchtenden Seen und vor allem den gigantischen Gletschern, die direkt ins Meer und in die grossen Seen münden, wo man aus nächster Nähe erleben kann, wie die bizarren Türme der bis 50 m hohen Eiswände auf spektakuläre Weise abbrechen. Für solche Wanderungen eignet sich vor allem das überaus seenreiche argentinisch-chilenische Grenzgebiet ganz im Süden, zwischen Puerto Aisén und Puerto Natales/Rio Turbio. Abends klopft man einfach bei einer der riesigen Estancias

Weitere Informationen und «Geheimtipps»

Es liegt in der Natur der Sache, dass Trekking so wenig wie möglich organisiert sein sollte. Um Interessierte trotzdem von seinen reichen Erfahrungen profitieren zu lassen, stellt sich der Autor für alle weiteren Auskünfte und Reisetips gerne zur Verfügung

(Walter J. Kamm, Hohlstrasse 665, 8048 Zürich; ab 19. April auch in der Klubschule Migros im Rahmen seiner Vortragsreihe «Abenteuer auf 7 Kontinenten», mit besonderer Berücksichtigung des Themas «Trekking»).

2400 Meilen (fast viertausend Kilometer) lang zieht er sich durch die westlichen Rockies – von der mexikanischen bis zur kanadischen Grenze. Der 18jährige Eric Ryback schaffte den szenischen Supertreck durch Wüste (Mojave) und unversehrte Naturschutzgebiete, Schluchten und Schnee (bis 4000 m hohe Pässe), vorbei an Mammutbäumen und Geysiren, Vulkanen und Kraterseen – in 129 Tagen. Ein «mildes» östliches Gegenstück ist der 2000 Meilen lange «Appalachian Trail» von Maine nach Georgia.

In Ozeanien sind die Trecks fast überall extrem kurz, doch wird dieser Mangel zumindest auf den Südseeinseln durch exotische Beigaben wettgemacht: Hier eignen sich die Inselgruppen von Westsamoa, Fidtschi und den Neuen Hebriden noch am ehesten. Australiens und Neu-

(Pferde- und Schafzuchtfarmen) an. In diesen einsamen Gegenden ist ein Trecker meist herzlich willkommen, und vielleicht lässt man sich vom Gastgeber überreden, gleich ein paar Tage Reitferien einzuschalten.

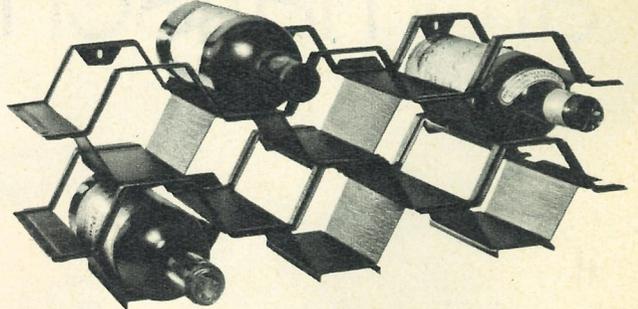
Schliesslich noch zwei Hinweise für die eher zoologisch interessierten Trecker: Warum nicht mal auf die Galapagos-Inseln, die «Arche Noah», tausend Kilometer vor der ecuadorianischen Küste? Oder gar zu noch urweltlicheren Begegnungen mit den bis drei Meter langen «Komodo-Drachen» auf der Insel Komodo, weit östlich von Bali? ●

egro element-weinwand

Kennen Sie Weinkenner? Die egro element-weinwand ist ein ideales Geschenk für Leute, die Wert darauf legen, ihren Wein sorgfältig zu pflegen. Ein Geschenk, das sich auch dem Betrag anpasst, den Sie ausgeben möchten, weil jedes Element einzeln erhältlich ist.

Weinflaschengestell mit Schmiedeisen-Charakter. Ein Element bietet Platz für 5 Flaschen (7 dl und Liter) und lässt sich je nach Bedarf seitwärts und in die Höhe ergänzen. Die einzelnen Elemente greifen ohne zusätzliche Klammern fest ineinander.

Erhältlich in allen Geschäften, die Haushaltsartikel führen.



Damit guter Wein beim Chambrieren richtig liegt...

KLOTTI WILD 23/73



Bermuda-Pool

Das Problemloseste Schwimmbad

Ein für alle Platzverhältnisse entwickeltes Schwimmbad im Baukastensystem, mit 2 Grundformen (recht- und 8eckig) in 34 Standardtypen. Schwimmfertige Grundausstattung inkl. Aquapur-Filteranlage, Einstiegleiter, Wasserpflgemittel und Montage. Schon ab Fr. 6640.-.

Standardmasse = Standardpreise

BON

Senden an: Bermuda-Pool, 4600 Olten

für Farbdokumentation mit Preisliste

für unverbindliche Beratung durch Spezialisten

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ Tel. _____

Plz. _____ Ort _____

42-1