

## Presstext

»Die wilden Orte sind unser Ursprung. Ihr Ende wäre auch unser Ende.« (David Brower)

Auf dem Mammoth Hot Springs Trail die heißen Quellen des Yellowstone entdecken, unterwegs auf dem Westweg durch den Nationalpark Schwarzwald oder im Tongariro-Nationalpark die Schauplätze des Herrn der Ringe erkunden:

Dieser bildreiche Guide der kalifornischen Wander- nomadin Mary Caperton Morton führt durch die weltweit schönsten Nationalparks.

Die 500 vorgestellten Wanderungen und Trails variieren zwischen einfachen kurzen Spaziergängen, halbtägigen Wanderungen und herausfordernden mehrtägigen Touren in unterschiedlichsten Terrains. Geordnet nach Kontinenten und Nationalparks wird jede Route kurz und kompakt vorgestellt – gespickt mit Kartenskizzen, Tipps zur Navigation, Ausflugsplanung und Tier- begegnungen.

Das Inspirationsbuch zum Schmökern und Eintauchen macht Wander- und Naturbegeisterte gleichermaßen neugierig auf all die Plätze, die sie später selbst vor Ort entdecken können – oder lässt einfach nur die Fantasie reisen.

Mit 13 Wanderungen in 6 Parks in Deutschland und Österreich.

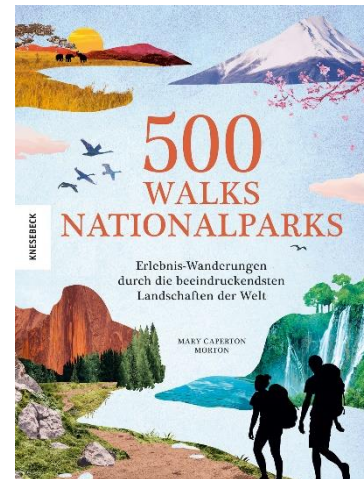


**Mary Caperton Morton**, kalifornische Wissenschafts- und Reiseschriftstellerin, ist in 15 Jahren in allen 50 Staaten der USA gewandert, hat über 200 Nationalparks besucht und strebt an, 1.000 Gipfel zu

besteigen. Wenn sie nicht gerade an der Tastatur sitzt, ist sie meist draußen unterwegs - beim Wandern, Skifahren, Bergsteigen und Fotografieren. Ihre Arbeiten sind u. a. in Science News und The Guardian erschienen.

**KNESEBECK**

*Das besondere Buch*



**Mary Caperton Morton**

## 500 Walks – Nationalparks

*Erlebnis-Wanderungen durch die  
beeindruckendsten Landschaften  
der Welt*

Klappenbroschur, 400 Seiten,  
mit 320 farbigen Abbildungen  
aus dem Englischen von Thomas Rath  
Preis € 34,- [D] 35,- [A]  
ISBN 978-3-95728-941-4  
Erscheinungstermin 20. März 2025

Webseite der Autorin: [theblondcoyote.com](http://theblondcoyote.com)  
Instagram: [@theblondcoyote](https://www.instagram.com/theblondcoyote)

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autorinnenfoto sowie bis zu drei der folgenden Dopelseiten bzw. Fotografien/Karten zum Abdruck freigegeben: S. 62-63, S. 70-71, S. 110-111, S. 132-133, S. 142-143, S. 155, S. 160-161, S. 162-163, S. 192-193, S. 210-211, S. 229, S. 232-233, S. 280-281, S. 328-329.

Im Rahmen eines TV-Beitrags können Sie gern mehr Bilder verwenden. Für Online-Besprechungen sind bis zu acht der Pressebilder in niedriger Auflösung freigegeben. Sprechen Sie uns dazu gerne an!

## West Thumb Geyser Basin Trail

**YELLOWSTONE-NATIONALPARK**

WYOMING, USA

Wandern Sie um die Thermalquellen und Geysire eines der größten Supervulkane der Welt.

### LÄNGE

1,6 km (Doppelschleife), minimaler Höhenunterschied

### START

Parkplatz am West Thumb Geysir Basin

### SCHWIERIGKEITSGRAD

Leicht, ein Teil des Weges ist rollstuhlgeeignet

### BESTE REISEZEIT

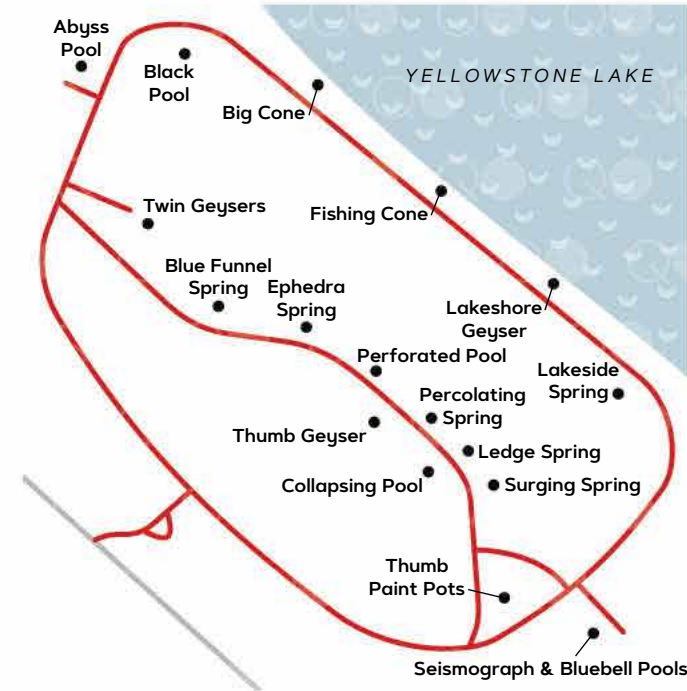
Mai bis Oktober

**RECHTS:** Auf dem West Thumb Geyser Basin Trail gibt es zahlreiche schöne Thermalbecken.

Der Yellowstone-Supervulkan (1000-mal stärker als ein normaler Vulkan) entstand durch eine Reihe von Eruptionen in den letzten 2,1 Millionen Jahren. Die leichte Wanderung auf dem West Thumb Geyser Basin Trail ist eine faszinierende Einführung in die geothermischen Wunder des ersten amerikanischen Nationalparks. Die West-Thumb-Caldera brach zuletzt vor 150 000 Jahren aus und formte das Westufer des Yellowstone Lake. Nach geologischen Maßstäben sind 150 000 Jahre gar nicht so lang her, und noch immer sind heiße Quellen und geothermische Schlote auf dem Grund des Sees aktiv.

Vor der eindrucksvollen Kulisse des Sees kommt man an zahlreichen Becken vorbei, die von Mikroorganismen, den sogenannten Thermophilen, die in dem heißen Wasser existieren, blau, grün, orange und gelb gefärbt sind. Halten Sie ihre Zehen nicht in einen dieser Pools, denn die meisten Quellen im Yellowstone sind brühend heiß!

Bleiben Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit und zum Schutz der sensiblen Umwelt immer auf dem Weg und werfen Sie nichts in die Quellen.



## Mammoth Hot Springs Trail

**YELLOWSTONE-NATIONALPARK**

WYOMING, USA

Eine längere Wanderung zu den spektakulärsten Quellen des Yellowstone ist der 6,5 Kilometer lange Rundweg um die Mammoth Hot Springs. Hier haben im heißen Wasser gelöste Mineralien eine Reihe von perlmutt-farbenen Travertinterrassen gebildet, die sich ständig verändern. Dieser Teil des Parks ist ganzjährig über den nordwestlichen Eingang in Gardiner zugänglich. Ein besonderes Erlebnis ist der Anblick der Thermalquellen, die im tiefen Winter im Schnee dampfen.



## Halls Creek Narrows

CAPITOL-REEF-NATIONALPARK

UTAH, USA

Wandern Sie hinunter in einen engen, schattigen Slot Canyon, dessen Bach eine willkommene Oase in dieser rauen Wüste ist.

### LÄNGE

36 km (hin und zurück),  
850 hm, in der Regel drei  
bis vier Tage

### START

Halls Creek Overlook

### SCHWIERIGKEITSGRAD

Schwierig aufgrund des  
Geländes und der  
Routenfindung

### BESTE REISEZEIT

Oktober bis Mai

Das südliche Ende dieses länglichen, schmalen Nationalparks ist eingeklemt zwischen den hohen Felswänden des Hall Mesa und den Sandsteinschichten der Waterpocket Fold. Diese wenig besuchte, ungewöhnliche und vielgestaltige Landschaft ist reich an topografischen Schätzen und lange vergessenen Relikten. Man sollte unbedingt die zahlreichen Seitenschluchten des Halls Creek erkunden, in denen man alte Ruinen, Felszeichnungen und Dickhornschafe findet.

Erkundigen Sie sich vor dem Start nach dem Wetter. Zwischen Juli und September kann es zu Sturzfluten kommen – und man möchte nicht in einem Slot Canyon gefangen sein, in dem die steilen Wände keine Chance lassen, dem steigenden Wasser zu entkommen.

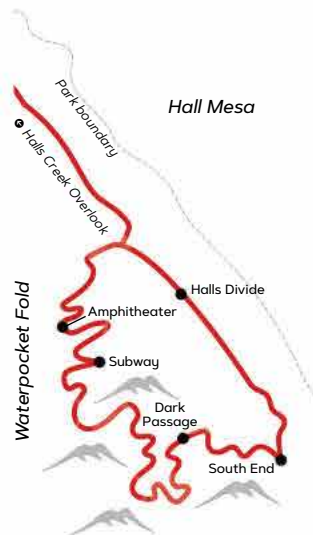
## Cassidy Arch Trail

CAPITOL-REEF-NATIONALPARK

UTAH, USA

Cassidy Arch ist nach Butch Cassidy benannt, dem Revolverhelden des Wilden Westens, der diese Gegend einst als Schlupfwinkel nutzte. Auf dieser Wanderung sieht man, warum – die felsige, zerklüftete Landschaft eignet sich perfekt für ein Versteckspiel. Der 5 Kilometer lange Rundweg folgt dem Grand Wash, einem meist ausgetrockneten Flussbett, und steigt dann steil den Canyon hinauf. Später geht es über Sandsteinfelsen, wo man Steinmännchen folgen muss, um zu einem Aussichtspunkt am Cassidy Arch zu gelangen.

**RECHTS:** Die beeindruckenden Halls Creek Narrows spenden im Sommer willkommenen Schatten.





137

## Die Causeways

### NATIONALPARK TIKAL

GUATEMALA

Während ihrer Blütezeit war Tikal eine der mächtigsten Städte des Maya-Reiches und Heimat für bis zu 90 000 Menschen. Die im guatemalteken Regenwald gelegene Stadt ist eine der größten und am besten erforschten präkolumbianischen Städte in Mittelamerika.

Wer auf der 6,5 Kilometer langen Rundwanderung um die Stadt dem Wegenetz (den Causeways) folgt, entdeckt die Spuren der Maya-Astrologie: Viele der Tempel von Tikal wurden nach dem Sonnenauf- und -untergang bei Tagundnachtgleiche und den Sonnenwenden ausgerichtet. Von der Spitze der Tempel bekommt man einen Überblick über die Anlage.



138

## Pacaya

### NATIONALPARK PACAYA

GUATEMALA

Der Pacaya ist einer der aktivsten Vulkane der Welt. In den letzten 60 Jahren war er kontinuierlich aktiv. Der Rundweg zum Gipfel ist 5 Kilometer lang und relativ ungefährlich. Aber wenn der Vulkan auszubrechen droht, ist der Zugang eingeschränkt. Sie müssen mit einem erfahrenen Führer gehen, den man im Besucherzentrum buchen kann.

139

## Wasserfall El Bejuco

### NATIONALPARK PICO BONITO

HONDURAS

Diese 5,5 Kilometer lange Rundwanderung startet mit einer Flussüberquerung und führt dann durch landwirtschaftlich genutzten Regenwald mit Kaffee-, Bananen- und Kakaopflanzungen. Mit etwas Glück sieht man Tukane, Klammeraffen, Tapire und Hirsche. Eher unwahrscheinlich ist, dass man einen Jaguar oder einen Puma zu Gesicht bekommt, aber beide Großkatzen leben im Park.

#### OBEN LINKS UND LINKS:

In Tikal wurden bislang mehr als 3000 Gebäude ausgegraben.

#### RECHTS:

Bei der Wanderung zum Wasserfall El Bejuco sollte man Ausschau nach Klammeraffen halten.

140

## Jeannette Kawas Trail

### NATIONALPARK JEANNETTE KAWAS

HONDURAS

Der ehemalige Nationalpark Punta Sal wurde 1995 zu Ehren von Jeanette Kawas umbenannt. Die Umweltaktivistin war ermordet worden, weil sie sich dafür eingesetzt hatte, den Park vor der Erschließung zu schützen. Man muss zunächst ein Boot nehmen, der Weg führt dann auf etwa 1,5 Kilometern vom Anleger über die Halbinsel und endet in Puerto Escondido.



## Laguna Otorongo

### NATIONALPARK MANÚ

PERU

Besuchen Sie einen Nationalpark, der einen Hotspot des Artenreichtums schützt, wo die Anden auf den Regenwald treffen.

#### LÄNGE

3,2 km (hin und zurück), kaum Höhenunterschied

#### START

Boca Manú

#### SCHWIERIGKEITSGRAD

Leicht

#### BESTE REISEZEIT

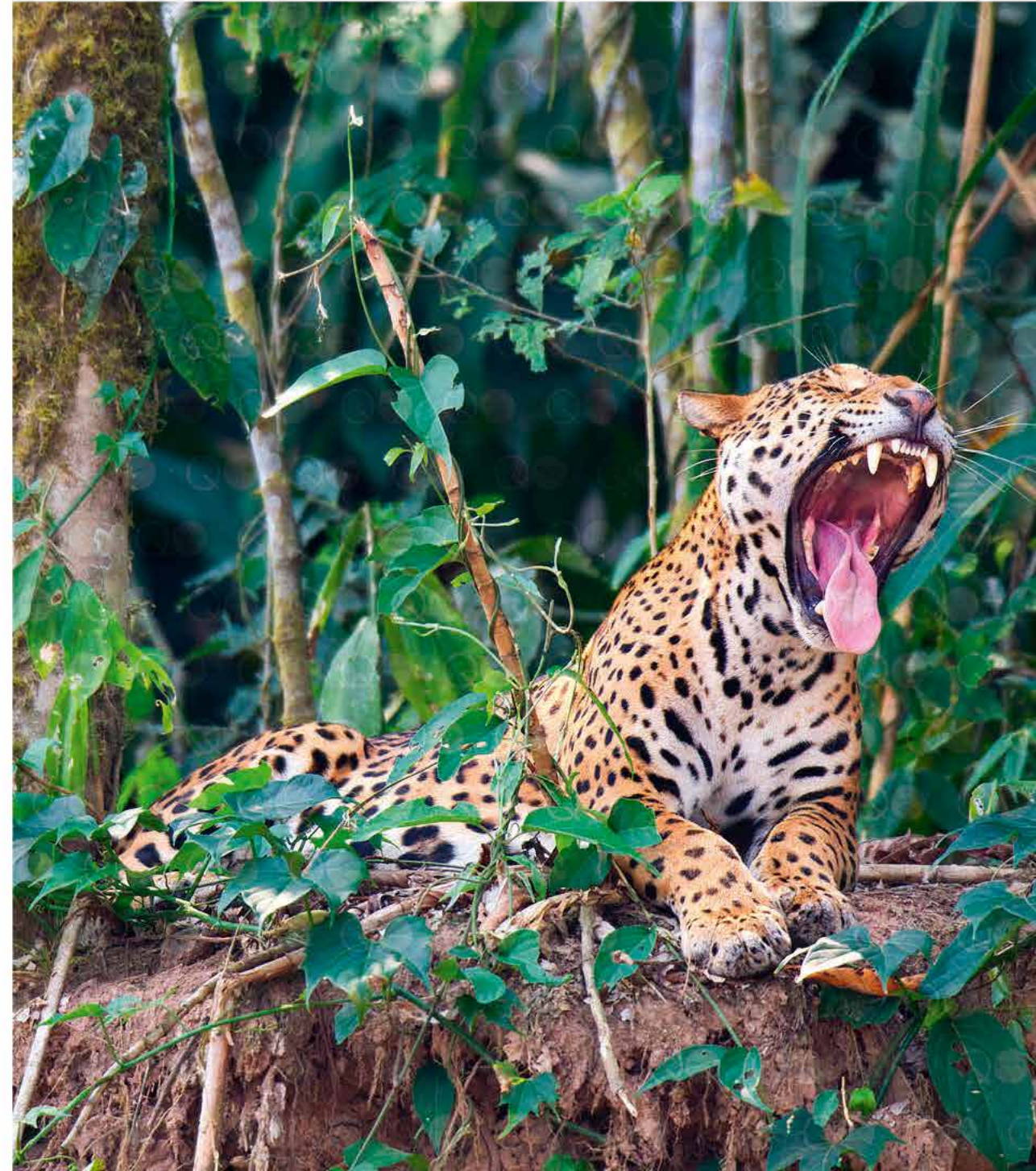
Trockenzeit, Dezember bis April

**RECHTS:** In Peru gibt es die zweitgrößte Jaguarpopulation in Südamerika.

**UNTEN:** Der Spaziergang an der Laguna Otorongo führt zu einem Beobachtungsturm für Tiere.

Manú ist einer der am stärksten abgeschotteten Nationalparks der Welt. Nur ein Bruchteil der 17 000 Quadratkilometer ist für Besucher zugänglich. Die Schutzmaßnahmen sorgen dafür, dass Flora und Fauna ungestört bleiben – und die Menschen unbehelligt: Mehrere indigene Stämme leben hier, völlig abgeschieden vom Rest der Welt.

Auf dem gut 3 Kilometer langen Spaziergang entlang der Laguna Otorongo zu einem Beobachtungsturm sollte man nach Tieren Ausschau halten. Neben mehr als 350 Vogelarten kann man auch Kapuzineraffen, Klammeraffen, Wasserschweine (die größten Nagetiere der Welt), riesige Flusssotter und den König des Regenwaldes entdecken: den Jaguar.





177

## Rano Raraku über Ara o Te Moai

**NATIONALPARK RAPA NUI**  
CHILE

Die Insel Rapa Nui (Osterinsel), von ihren Ureinwohnern Te Pito o te Henua (Ende der Welt) genannt, liegt 3500 Kilometer westlich von Chile im Südpazifik. Besucher kommen auf dieses winzige vulkanische Fleckchen Erde, um die Moai-Skulpturen zu sehen – riesige, aus dem Vulkangestein gehauene Köpfe. Der leichte, 6,4 Kilometer lange Wanderweg führt an mehreren fertigen und halbfertigen Moai vorbei zum Vulkankrater Rano Raraku.

178

## Vulkan Terevaka

**NATIONALPARK RAPA NUI**  
CHILE

Wandern Sie auf diesem knapp 10 Kilometer (hin und zurück) langen Gipfel-Trek zum höchsten Punkt von Rapa Nui. Der Terevaka ist der höchste und jüngste der drei erloschenen Vulkane von Rapa Nui, die jeweils an einer der drei Ecken der Insel liegen. Der Ausblick auf die gesamte Insel ist die 364 Höhenmeter wert, die man auf dem Weg zum 511 Meter hohen Gipfel überwinden muss.

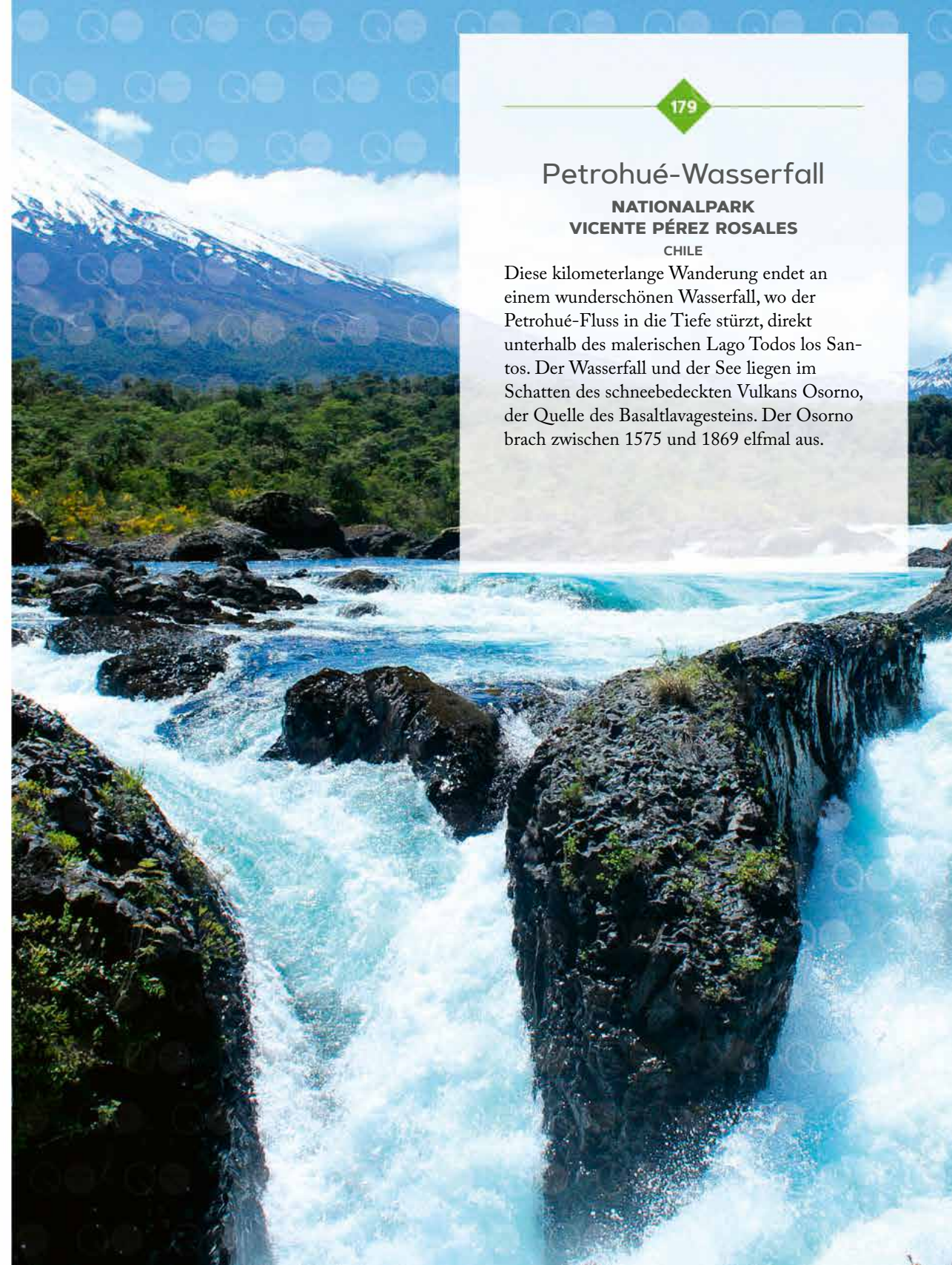
**LINKS:** Moai sind monolithische Steinstatuen, die von den Ureinwohnern von Rapa Nui geschaffen wurden.

179

## Petrohué-Wasserfall

**NATIONALPARK  
VICENTE PÉREZ ROSALES**  
CHILE

Diese kilometerlange Wanderung endet an einem wunderschönen Wasserfall, wo der Petrohué-Fluss in die Tiefe stürzt, direkt unterhalb des malerischen Lago Todos los Santos. Der Wasserfall und der See liegen im Schatten des schneebedeckten Vulkans Osorno, der Quelle des Basaltlavagesteins. Der Osorno brach zwischen 1575 und 1869 elfmal aus.



# Öxarárfoss-Wasserfall

## THINGVELLIR-NATIONALPARK

### ISLAND

Wandern Sie auf dem Mittelatlantischen Rücken –  
der »Geburtsstätte« des Atlantischen Ozeans.

#### LÄNGE

4,2 km (Rundweg), 227 hm

#### START

Besucherzentrum

#### SCHWIERIGKEITSGRAD

Leicht

#### BESTE REISEZEIT

Ganzjährig

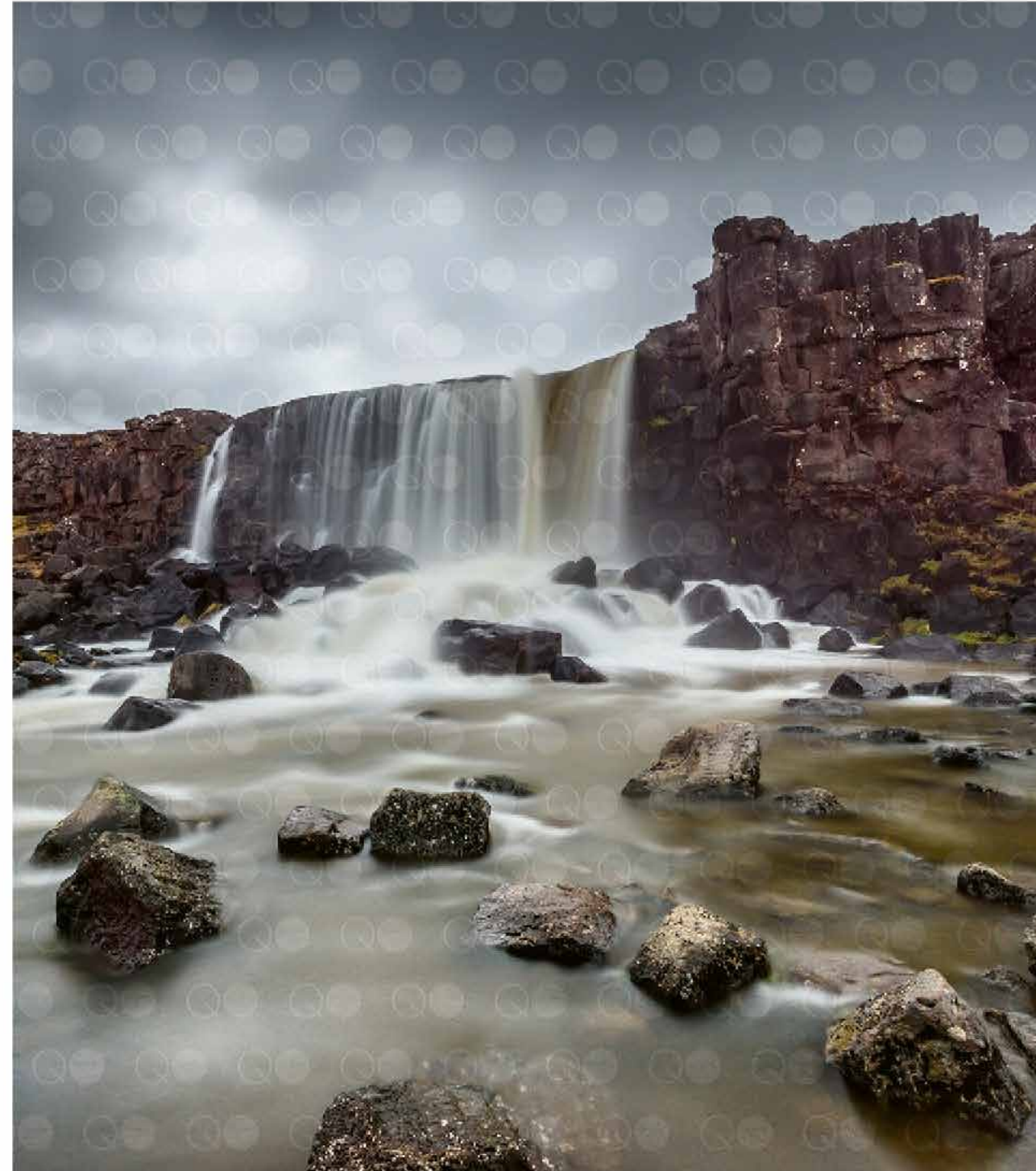
**RECHTS:** Aus 13 Metern Höhe rauscht das Wasser des Öxará am Öxarárfoss-Wasserfall in die Tiefe.

**UNTEN:** Spaziergang zwischen den Kontinentalpalten.

Plattentektonische Bewegungen und vulkanische Aktivitäten haben in den letzten 200 Millionen Jahren den Mittelatlantischen Rücken nach oben gedrückt und somit den Atlantischen Ozean geschaffen. Diese Gebirgskette erstreckt sich auf dem Meeresboden vom Arktischen Ozean bis zur Südspitze Afrikas. Dort, wo starker Vulkanismus das Gebirge über den Meeresspiegel gehoben hat, befindet sich Island.

Im Thingvellir-Nationalpark außerhalb der isländischen Hauptstadt Reykjavík kann man auf dem Mittelatlantischen Rücken eine Wanderung unternehmen. Der einfache, 4,2 Kilometer lange Weg (hin und zurück) zum Öxarárfoss-Wasserfall verläuft zwischen zwei steil aufragenden Basaltwänden. Es handelt sich um den Rand der nordamerikanischen Platte im Westen, die Wand im Osten ist der Rand der eurasischen Platte. Der Nationalpark wurde nicht nur deshalb

eingerrichtet, um einen geologisch bedeutenden Ort zu erhalten und zu würdigen, er ist auch in historischer Hinsicht wichtig: Von 930 bis 1798 wurde in der Furche zwischen den tektonischen Platten alljährlich das isländische Parlament abgehalten.



## Cliffs of Moher Coastal Walk

### BURREN-NATIONALPARK

IRLAND

Ein Spaziergang entlang der »Klippen des Wahnsinns« an der Westküste Irlands.

#### LÄNGE

18 km, Shuttleverbindung zum Ausgangspunkt, 503 hm

#### START

Doolin; zurück per Shuttlebus oder -taxi

#### SCHWIERIGKEITSGRAD

Mittel

#### BESTE REISEZEIT

Ganzjährig

Der Burren and Cliffs of Moher UNESCO Global Geopark lieferte die Kulisse für die »Klippen des Wahnsinns« im Fantasyfilm *Die Braut des Prinzen* (1987) und für *Harry Potter und der Halbblutprinz* (2009).

Bei besagten Klippen handelt es sich um Schiefer- und Sandsteinschichten, die vor über 300 Millionen Jahren an einer Flussmündung abgelagert wurden. Durch Wellen des Atlantiks, die den Fuß der Schichten bearbeiteten, entstanden fast senkrechte Klippen mit unzähligen Simsens und Höhlen, in denen Tausende Seevögel wie Papageientaucher, insgesamt 20 Arten, ihre Jungen aufziehen. Brutzeit ist von März bis Mai.

Der Cliffs of Moher Coastal Walk führt über 18 Kilometer an der Kante der Klippen entlang von Doolin zum Hag's Head. Aus Sicherheitsgründen wurde landeinwärts eine alternative, parallele Route angelegt. Gehen Sie den Weg nicht an windigen Tagen.



**OBEN:** Die Cliffs of Moher ragen über 200 Meter hoch aus dem Meer.

**LINKS:** Strand-Grasnelke am Cliffs of Moher Coastal Walk.

## Diamond Hill Loop

### CONNEMARA-NATIONALPARK

IRLAND

Auf den Britischen Inseln klassifiziert man Berge nach ihrer Höhe und Prominenz. Letztere beschreibt die Eigenständigkeit eines Berges. Es gibt Munros (über 3000 Fuß Meereshöhe), Vandeleur-Lynams (über 1969 Fuß Meereshöhe) und Arderins (über 1640 Fuß Meereshöhe). Mit einer Höhe von 1450 Fuß (442 m) fällt der Diamond Hill in keine dieser drei Kategorien,

aber seine beeindruckende Prominenz über die umliegende Landschaft qualifiziert ihn als Marilyn, d.h. als einen Berg beliebiger Höhe mit einer Prominenz von mehr als 492 Fuß. Die 7,2 Kilometer lange Schleife zum Gipfel in Form einer Acht ist dank der atemberaubenden Ausblicke über die Connemara Coast eine der beliebtesten Wanderungen im Park.



## Devil's Ladder

**KILLARNEY-NATIONALPARK**  
IRLAND

Im Killarney-Nationalpark steht Irlands höchstes Gebirge, die Macgillycuddy's Reeks. Auf einem 13 Kilometer langen Wanderweg (hin und zurück) mit dem ahnungsvollen Namen Devil's Ladder («Teufelsleiter») erreicht man den höchsten Punkt des Landes, den 1038 Meter hohen Carrauntoohil Mountain. Der Weg beginnt in Cronin's Yard und verläuft zwischen dem Lake Gouragh und dem Lake Callee, bevor man die »Leiter« erreicht – eine steile, mit losem Geröll gefüllte Rinne, die auf den Gipfel führt. Der Munro kann auch als Teil des 26 Kilometer langen Macgillycuddy's Reeks Ridge Walk bestiegen werden, der über den gesamten Gebirgszug führt.



## Torc Waterfall Walk

**KILLARNEY-NATIONALPARK**  
IRLAND

Bevor sie zum Nationalpark wurde, war diese Region in Privatbesitz und das größte Waldgebiet in Irland. Heute beherbergt der Park den letzten verbliebenen Rotwildbestand des Landes und er ist berühmt für seine Eichen- und Eibenwälder. Ein 6,5 Kilometer langer Rundwanderweg führt durch diese alten Wälder zum Torc-Wasserfall. Unterwegs kommt man am Muckross Lake vorbei, einem der drei Lakes of Killarney, die fast ein Viertel des Nationalparks bedecken.

**UNTEN:** Lough Ouler, der »See der Liebe«, liegt südlich von Dublin.



## Lough Ouler Loop

**WICKLOW-MOUNTAINS-NATIONALPARK**  
IRLAND

Diesen See in perfekter Herzform erreicht man auf einem 7,5 Kilometer langen Rundwanderweg, der am Parkplatz des Glenmacnass-Wasserfalls beginnt. Bald gilt es, den Fluss Glenmacnass über oft rutschige Trittsteine zu überqueren (was im Frühjahr und nach Unwettern schwierig bis unmöglich sein kann). Vom Kamm des anschließenden Bergrückens öffnet sich der ersehnte Blick auf den »See der Liebe«. Der Weg führt im Uhrzeigersinn um den See herum. Wer mag, unternimmt einen kurzen Abstecher auf den 872 Meter hohen Tonelegee Mountain, dessen Name so viel bedeutet wie »Arsch im Wind«.

## Covadonga-Rundtour

### NATIONALPARK PICOS DE EUROPA

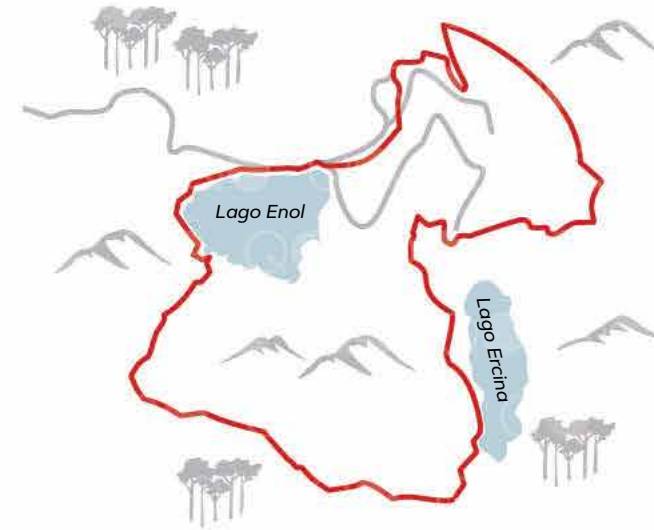
SPANIEN

Eine Tour zu zwei Gletscherseen in den Picos de Europa, die auch zu den Höhepunkten der Spanien-Rundfahrt zählen.

- ◆ **LÄNGE**  
5 km (Rundweg), 213 hm
- ◆ **START**  
Lago Ercina
- ◆ **SCHWIERIGKEITSGRAD**  
Leicht
- ◆ **BESTE REISEZEIT**  
Ganzjährig

Der Schutz der Covadonga-Seen – des Lago Enol und des Lago Ercina – war 1918 der Anlass zur Gründung von Spaniens erstem Nationalpark. Die Anreise zu den Seen ist ein Abenteuer für sich: Unerbittlich steil geht es von der Gemeinde Covadonga zu den Seen hinauf, was auch die Radathleten der Spanien-Rundfahrt (Vuelta a España) alljährlich vor große Herausforderungen stellt. In den belebten Sommermonaten bietet die Parkverwaltung eine Busverbindung zu den Seen an.

Die Covadonga-Rundtour ist 5 Kilometer lang und führt vom Lago Ercina auf einen Pass hinauf, wo die Möglichkeit besteht, einen kurzen Abstecher in den Buchenwald Bosque Palomberu zu unternehmen. Der Weg geht dann wieder bergab, umrundet den Lago Enol und führt in einer Schleife zurück zum Ausgangspunkt am Lago Ercina.



**UNTEN:** Die Covadonga-Rundtour am spektakulär gelegenen Lago Enol.



## Ruta del Cares

### NATIONALPARK PICOS DE EUROPA

SPANIEN

Die berühmte Rundwanderung Ruta del Cares führt über 42 Kilometer durch das Herz des Nationalparks Picos de Europa und folgt den Spuren der trittsicheren Kantabrischen Gämse. Auf dem Weg durch das tief eingeschnittene Tal des Río Cares passiert man drei spanische Provinzen. Die 11 Kilometer zwischen Poncebos in Asturien und Caín in León sind landschaftlich besonders reizvoll und entsprechend viel begangen.

# Watzmann

**NATIONALPARK BERCHTESGADEN**  
DEUTSCHLAND

Eine anspruchsvolle Bergtour über drei Gipfel,  
die viel Klettererfahrung erfordert.

#### LÄNGE

6,5 km zum Hocheck,  
22,5 km insgesamt,  
2255 hm

#### START

Parkplatz in Ramsau

#### SCHWIERIGKEITSGRAD

Schwierig aufgrund des  
Geländes und der Weg-  
findung

#### BESTE REISEZEIT

Juli bis Oktober; nicht bei  
Schnee

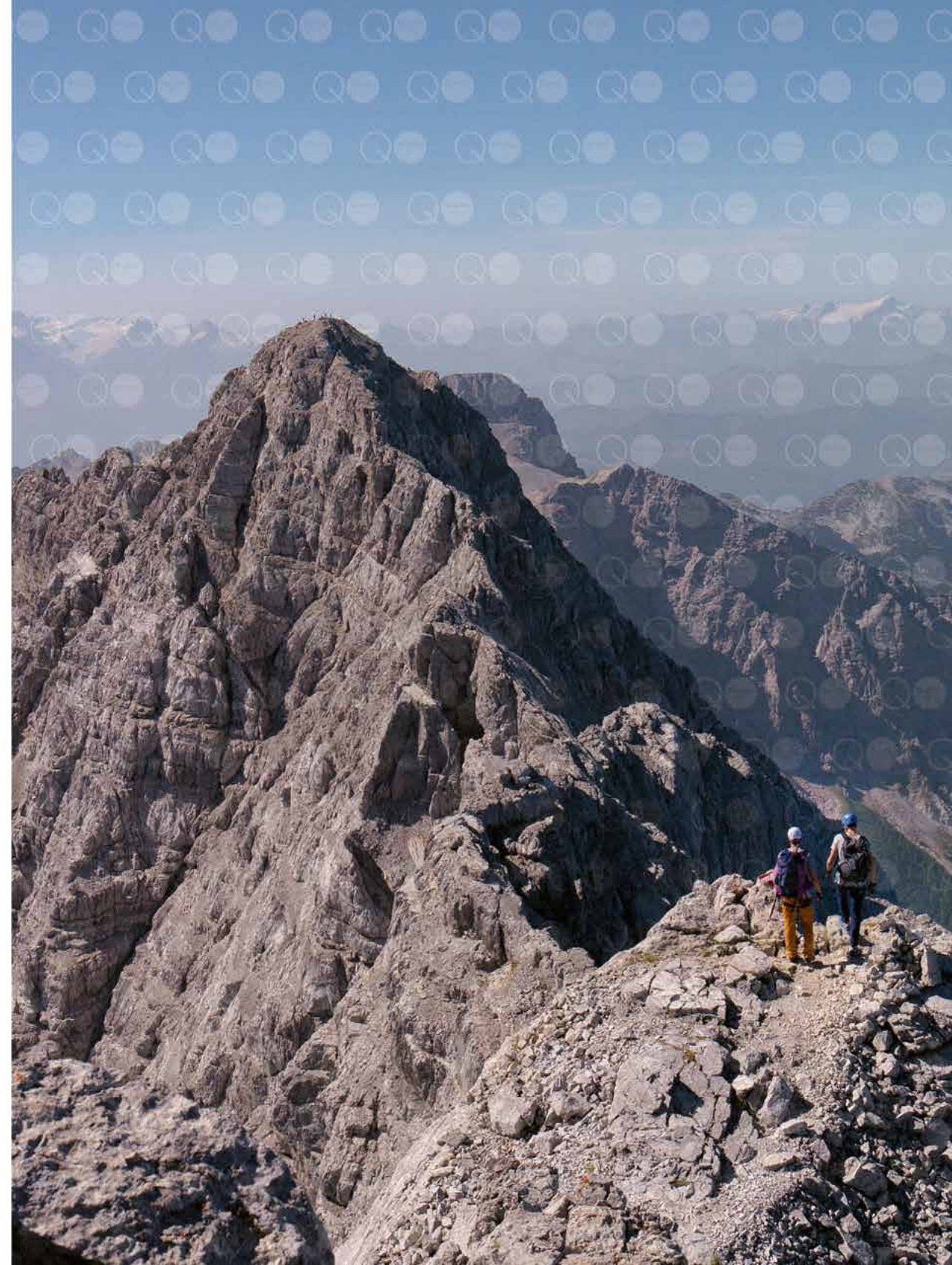
Diese abenteuerliche Route ist teils Wanderung, teils Kletterpartie und führt über die drei Gipfel eines der höchsten Berge Deutschlands mit einer Reihe von Haken und Seilen, die im Fels verankert sind. Um diese Route bewältigen zu können, muss man mit dem Klettern und der Wegfindung vertraut sein! Alternativ kann auch nur das Hocheck, der erste der drei Gipfel, bestiegen werden.

Von Ramsau aus folgt man dem Wanderweg bis zum Watzmannhaus auf 1930 Metern Höhe, wo man auch übernachten kann. Von dort aus geht es zwei Stunden auf einem steilen, aber nicht schwierigen Weg zum Hocheck. Für die weitere Tour sind Helm, Kletterschuhe und Klettergurt erforderlich. Die Route führt zur Mittelspitze, dem höchsten Punkt auf 2713 Metern, dann zur Südspitze und schließlich steil über 600 Höhenmeter hinab ins Tal. Die gesamte Tour dauert etwa zehn bis 18 Stunden.

Einige Sicherungen wurden entfernt, um unerfahrene Bergsteiger abzuschrecken, die in der Vergangenheit oft gerettet werden mussten. Erfahrene Alpinisten sollten die ungesicherten Passagen problemlos im Alleingang bewältigen können, aber man muss wachsam sein und daran denken, dass der Watzmann seinem Spitznamen Schicksalsberg schon oft gerecht geworden ist.



**RECHTS:** Um den Watzmann zu bezwingen, braucht man einige Klettererfahrung – und Wagemut.



## Großglockner

**NATIONALPARK HOHE TAUERN**  
ÖSTERREICH

Die 16 Kilometer lange, anspruchsvolle Rundwanderung zum Gipfel des Großglockners auf 3798 Metern führt auf den höchsten Punkt Österreichs. Die als Normalweg bekannte Route beginnt auf der Westseite des Berges in Kals und führt hinauf zur Erzherzog-Johann-Hütte – mit 3454 Metern die höchstgelegene Berghütte Österreichs. Die meisten Besucher übernachten hier und brechen am nächsten Morgen früh zum Gipfel auf. Steigeisen, Eispickel und Erfahrung mit Gletscherwanderungen sind erforderlich, ansonsten sollte man einen Bergführer engagieren.

## Krimmler Wasserfälle und Alter Tauernweg

**NATIONALPARK HOHE TAUERN**  
ÖSTERREICH

Die Krimmler Ache stürzt mit einer Fallhöhe von insgesamt etwa 385 Metern über drei Stufen in die Tiefe. Die Krimmler Wasserfälle sind damit der höchste Wasserfall Österreichs. Mehr als 400 000 Menschen besuchen diese Wasserfälle jedes Jahr – der Weg kann überlaufen sein. Man begegnet weit weniger Menschen, wenn man eine 8 Kilometer lange Wanderung über den Alten Tauernweg unternimmt. Die Ursprünge dieses Weges reichen bis ins 16. Jahrhundert.

**UNTEN:** Mit dem Gipfel des Großglockners erreicht man den höchsten Punkt Österreichs.



## Wurbauerkogel

**NATIONALPARK KALKALPEN**  
ÖSTERREICH

Dieser Nationalpark in den Nördlichen Kalkalpen Österreichs wird von einem gläsernen Panoramaturm am Wurbauerkogel gekrönt. Vom Gipfel aus kann man an einem klaren Tag 21 Gipfel im umliegenden Sengengebirge und im Reichraminger Hintergebirge zählen, die höher als 1800 Meter sind. Vom Wurbauerkogel, den man von Windischgarsten aus mit einem Sessellift erreicht, gehen zahlreiche Wanderwege unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit weg. Am Berg gibt es auch eine Sommerrodelbahn.

## Merkersdorf und Umlaufberg

**NATIONALPARK THAYATAL**  
ÖSTERREICH

Der kleinste Nationalpark Österreichs liegt im Norden des Landes gegenüber von seinem Schwesterpark, dem tschechischen Nationalpark Podyjí. Gemeinsam schützen die beiden Parks einen mäandernden Abschnitt der Thaya. Dieser 10 Kilometer lange Rundweg durch die Wälder folgt einem Altarm des Flusses, der sich in einer Schleife windet und damit fast eine Insel bildet. Der Park ist als Rückzugsgebiet für den seltenen Steppeniltis bekannt – ein frettchenähnliches Tier, das sich von Erdhörnchen ernährt.

**LINKS:** Der Panoramaturm Wurbauerkogel bietet einen Blick über mehrere österreichische Gebirgszüge.



## Triglav

**NATIONALPARK TRIGLAV**  
SLOWENIEN

Der Triglav ist mit 2864 Metern der höchste Punkt im Nationalpark Triglav und der höchste Berg der Julischen Alpen. Bei dieser anspruchsvollen, 25 Kilometer langen Wanderung (hin und zurück) mit einem drahtseilgesicherten Klettersteig überwindet man 2165 Höhenmeter. Die meisten Wanderer, die den Triglav besteigen, starten in der Stadt Trenta und übernachten in der Kredarica-Hütte im malerischen Krma-Tal. Wer mit Klettersteigen nicht vertraut ist, sollte einen Bergführer engagieren.



## Tal der Sieben Seen

**NATIONALPARK TRIGLAV**  
SLOWENIEN

Der Name Tal der Sieben Seen ist etwas irreführend, denn in diesem Tal zwischen Bohinj und Trenta gibt es zehn Seen. Diese 25 Kilometer lange Wanderung führt durch eine idyllische Landschaft in den wenig bekannten Julischen Alpen. Zahlreiche Hütten bieten einfache Unterkünfte und Mahlzeiten. Man kann das Tal auch auf einer längeren Hüttenwanderung auf dem etwa 600 Kilometer langen Slowenischen Bergweg besuchen.

## Veliki Risnjak

**NATIONALPARK RISNJAK**  
KROATIEN

Wer auf diesem 6,5 Kilometer langen Weg (hin und zurück) auf den 1528 Meter hohen Veliki Risnjak gewandert ist, hat den höchsten Punkt des Parks erreicht. Die Route überwindet zwar nur 430 Höhenmeter, aber trotz des moderaten Aufstiegs entscheiden sich einige Wanderer für eine Übernachtung in der Šloserov-Hütte. Sie ist von Juni bis Oktober geöffnet und gilt als die schönste Berghütte Kroatiens.

**LINKS:** Der Triglav ist der höchste Berg der Julischen Alpen.

## Roški-Wasserfall

**NATIONALPARK KRKA**  
KROATIEN

Der Nationalpark Krka liegt an einem wilden, kaskadenartigen Abschnitt des Flusses Krka, der für eine Reihe spektakulärer Wasserfälle bekannt ist. Ein 2,6 Kilometer langer Rundweg führt zu einem Aussichtspunkt am Roški-Wasserfall. Blaugrünes Wasser ergießt sich über Stufen in ein wunderschönes blaues Becken. Wer Badesachen mitbringt, kann hinter dem Wasserfall schwimmen und dabei eine einzigartige Aussicht genießen.

**UNTEN:** Der beeindruckende Roški-Wasserfall im kroatischen Nationalpark Krka.





357

## Sipi Falls

### MOUNT-ELGON-NATIONALPARK

UGANDA

Das Wasser, das von den Hängen des Mount Elgon hinabstürzt, können Sie bequem bei einer Tasse Kaffee beobachten.

- ◆ **LÄNGE**  
7 km (Rundweg), 550 hm
- ◆ **START**  
Budadiri
- ◆ **SCHWIERIGKEITSGRAD**  
Mittel
- ◆ **BESTE REISEZEIT**  
Ganzjährig

**LINKS:** Die nach der Sep-Pflanze benannten Sipi Falls liegen inmitten großartiger Natur.

Die Sipi Falls bestehen aus drei eindrucksvollen Wasserfällen an den Hängen des Mount Elgon – einem erloschenen Vulkan, der die Grenze zwischen Uganda und Kenia bildet. Der 7 Kilometer lange Rundweg beginnt am 97 Meter hohen Hauptfall und führt durch dichte Vegetation und Kaffeeplantagen zu den 73 Meter hohen mittleren und den 85 Meter hohen unteren Fällen, die jeweils durch kaskadenartige Wasserläufe miteinander verbunden sind. Die Sipi Falls sind auch Ausgangspunkt für Expeditionen über den Sasa Trail auf den Mount Elgon.

Die Sipi Falls sind nach der Sep-Pflanze benannt, die nur an den Ufern des Sipi-Flusses wächst. Sie wird von der lokalen Bevölkerung seit Generationen zur Behandlung von Malaria und Fieber eingesetzt. Die Gegend ist auch bekannt für den Bugisu-Arabica-Kaffee. Im Rahmen einer Tour kann man seine ganz eigene Tasse Kaffee ernten, aufbrühen und genießen.

358

## Kitum-Höhle

### MOUNT-ELGON-NATIONALPARK

KENIA

Die Kitum-Höhle ist eine von fünf Höhlen an den Hängen des Mount Elgon, die von Elefanten, Büffeln und Hyänen aufgesucht werden, weil sie Salzlecken bergen. Die Höhle kann mit einer Taschenlampe erkundet werden, aber nicht ohne Führer! Dieser weiß, wie man wilden Tieren aus dem Weg geht, und stellt Handschuhe und Gesichtsmasken zur Verfügung. Aus gutem Grund: Die Höhle ist berüchtigt für Fledermäuse, die das Marburg-Virus, einen tödlichen Verwandten von Ebola, übertragen können.

# Fuji

**FUJI-HAKONE-IZU-NATIONALPARK**

JAPAN

Einmal im Leben auf dem Gipfel des Fuji stehen.  
Davon träumt man nicht nur in Japan.

## LÄNGE

7,5 km (Rundweg) über die Fujinomiya-Route, 2370 hm

## START

Station 5 auf der Fujinomiya-Route

## SCHWIERIGKEITSGRAD

Schwierig aufgrund der Höhenmeter

## BESTE REISEZEIT

Juni bis August; im Winter ist bergsteigerisches Können erforderlich

**UNTEN:** Viele Japaner besteigen den Fuji bei Dunkelheit, um im Morgengrauen auf dem Gipfel zu sein.

Jedes Jahr im Sommer versuchen etwa 400 000 Menschen, den Fuji zu besteigen. Etwa zwei Drittel von ihnen erreichen den 3776 Meter hohen Gipfel. Die meisten Japaner machen sich nachts auf den Weg, um bei Sonnenaufgang auf dem Gipfel zu stehen und den traditionellen Gruß für den neuen Tag zu singen: Banzai! Banzai! Banzai! Es gibt im Japanischen sogar ein eigenes Wort für den Sonnenaufgang am Berg Fuji: Goraiko.

Vier Haupttrouten führen hinauf. Die beliebteste Aufstiegsroute (Yoshida, 4,5 km) liegt auf der Nordseite, die kürzeste (3,7 km) auf der Südseite; Start ist auf 2400 Metern Meereshöhe. Auf jeder Route gibt es nummerierte Raststationen, Station 10 auf dem Gipfel ist für alle der Endpunkt.

Die Wege auf den Fuji führen über Felsen und Geröll und sind durchaus anstrengend, wovon ein bekanntes japanisches Sprichwort kündigt: Ein weiser Mensch besteigt den Fuji einmal im Leben, nur ein Narr würde es zweimal tun.



## Akame 48 Waterfalls Trail

**MUROO-AKAME-AOYAMA-  
QUASI-NATIONALPARK**  
JAPAN

Vom 15. bis 18. Jahrhundert wurden im Akame-Tal die berühmten Iga-ryū-Ninjas ausgebildet. Heute ist das Gebiet ein Nationalpark, der vor allem für seine Wasserfälle bekannt ist. Es gibt nicht wirklich 48 von ihnen auf diesem 8 Kilometer langen Weg (hin- und zurück). Die Zahl stammt wahrscheinlich von der traditionellen Anzahl der Gelübde, die Bodhisattvas ablegen, und wird im Japanischen manchmal für »viel« verwendet. Tatsächlich sieht man auf dem Trail etwa 23 Wasserfälle. Der Park bietet auch eine moderne Ninja-Schule, in der man eine Unterrichtsstunde buchen kann, und ein Salamander-Zentrum, in dem Japanische Riesensalamander bewundert werden können.

**LINKS:** Man kann den Fuji im Winter besteigen, aber man benötigt Eispickel, Steigeisen und bergsteigerisches Können.

