

## Hawaii trekking – Wanderparadies in der Südsee

Nach einem zweitägigen Aufenthalt in San Francisco fliegen Sie auf die Insel Hawaii - Big Island genannt. Zwei riesige Vulkane beherrschen die kontrastreiche Landschaft der Insel Hawaii, auch Big Island genannt. Eine Küstenwanderung führt Sie ins Pololu-Tal und im Volcanoes-Nationalpark erleben Sie einen der weltweit aktivsten Vulkane, den 4.171 m hohen, von großen Lavafeldern umgebenen Mauna Loa. Hier fließt ununterbrochen glühende Lava ins Meer.

Ein kurzer Flug bringt Sie auf die Garteninsel Kauai, in die eindrucksvollste Natur-Szenerie aller Hawaii-Inseln. Die Wanderungen am und im Waimea-Canyon und entlang der Napali-Küste gehören zum Pflichtprogramm! Doch es gibt noch eine Steigerung: Maui, die Insel der Täler. Zwischen mächtigen Aschekegeln wandern Sie durch die weltweit größte Caldera. Unvergesslich ist das Farbenspiel der Sonne auf der Vulkanlandschaft vor dem Hintergrund weiterer Feuerberge. Eher lieblich wirkt das Iao-Tal. Aus seiner exotischen Vegetation ragen grün bewachsene Basaltfelsen spitz empor.

Der Hana-Highway gilt als schönste Straße Hawaiis. In vielen Kurven windet sie sich vorbei an Wasserfällen und Küstenabschnitten durch den üppig-grünen Tropenwald. Am Ende der Straße lockt ein Bad in den Seven Pools und eine Wanderung führt durch fast undurchdringlichen Bambuswald. In der alten Walfängerstadt Lahaina lassen sich zwischen Dezember und April Wale beobachten. Die artenreiche Unterwasserwelt des Molokini-Atolls lädt zum Schnorcheln ein.

Ein „Südseetraum“ geht zu Ende.

Auf Wiedersehen - Aloha Hawaii!

## Detailprogramm:

### Tag 1: Ankunft San Francisco

Am Vormittag Flug mit Lufthansa von Frankfurt nach San Francisco. Ankunft am frühen Nachmittag und Transfer zu unserem zentral gelegenen Hotel. Nach einer Ruhepause werden wir Chinatown zu Fuß erkunden und dort ggf. zu Abend essen.

**Fahrzeit ca. 1 Std.; Gehzeit ca. 2 Std.; Aufstieg 80m; Abstieg 80m; Hotel;**

### Tag 2: San Francisco

San Francisco, in herrlicher Lage an der Pazifikküste, ist für viele die schönste Stadt Nordamerikas. Zu Fuß und per Cable Car erkunden wir die Stadt der tausend Hügel. Immer wieder bieten sich beeindruckende Ausblicke auf die Metropole. Einen Spaziergang über die Golden Gate Bridge, das Wahrzeichen der Stadt, lassen wir uns nicht nehmen.

**Fahrzeit ca. 1 Std.; Gehzeit 4,5 - 5 Std.; Aufstieg 150m; Abstieg 150m; Hotel;**

### Tag 3: Flug: San Francisco - Hawaii

Von San Francisco fliegen wir morgens direkt nach Hawaii (Big Island) und landen nach ca. 5 Stunden in Kona an der sonnigen „Kaffee-Küste“. Dieses lebhaftes, überwiegend von Boutiquen, Läden, Restaurants und bunten Märkten geprägte Städtchen ist berühmt für den Ironman-Triathlon. Nachdem wir die Fahrzeuge übernommen und uns im Hotel einquartiert haben, können wir schwimmen gehen oder durch den netten Ort bummeln.

**Fahrzeit ca. 1 Std.; Gehzeit ca. 1 Std.; Hotel;**

### Tag 4: Wanderung im Pololu Valley

Fahrt durch karges Lavagebiet entlang der Nordwestküste zum Pololu Valley, wo die Straße an einer abfallenden Felswand endet. Von hier eröffnen sich schöne Ausblicke auf die steile Küstenlandschaft. Wir unternehmen eine ca. 3-stündige Wanderung ins Tal und entlang einem schwarzen Sandstrand zu einem Aussichtspunkt. Über die Kohala-Berge fahren wir zurück nach Kona und legen unterwegs einen Badestopp am Hapuna Beach Park ein.



**Fahrzeit 3,5 - 4 Std.; Gehzeit 3 - 4 Std.; Aufstieg 400m; Abstieg 400m; Hotel;**

### Tag 5: Captain Cook Monument und der Tempel Puuhonua-o-Honaunau



Die Kealakekua Bay, in der Captain Cook nach einem Streit mit den Ureinwohnern getötet wurde, ist heute unser erstes Ziel. Wir können eine Wanderung oder eine Paddeltour entlang der Küste unternehmen. Hier befindet sich auch das beste Schnorchelgebiet der Insel. Danach besichtigen wir ein altes polynesisches Heiligtum: Puuhonua-o-Honaunau National Historical Park oder City of

Refuge. Der kurze, informative Weg führt uns in die Welt der einstigen Inselbewohner. Die im 17. Jh. erbaute Tempelanlage ist die am besten erhaltene polynesische Kultstätte Hawaiis. Rückfahrt nach Kona.

**Fahrzeit ca. 2 Std.; Gehzeit 2,5 - 3 Std.; Aufstieg 400m; Abstieg 400m; Hotel;**



### **Tag 6: Puukohola Heiau**

Puukohola Heiau war eine der letzten heiligen Stätten, die auf der Insel errichtet wurden. Den Tempel mit seiner riesigen Plattform aus Lavasteinen ließ König Kamehamea I (1790/91) zu einer Zeit erbauen, als es noch kein geeintes Hawaii gab. Auf dem Rückweg nach Kona bieten sich uns viele Bademöglichkeiten an der herrlichen

Kona-Küste. Der Rest des Nachmittags steht zur freien Verfügung.

**Fahrzeit 2,5 - 3 Std.; Gehzeit ca. 1 Std.; Aufstieg 40m; Abstieg 40m; Hotel;**

### **Tag 7: Volcanoes-Nationalpark**

Wir fahren zum Volcanoes-Nationalpark und erkunden das Reich der legendären Feuergöttin Pele. Nach einem Besuch im Visitor Center wandern wir durch den Krater Kilauea Iki mit seinen Fumarolen, „schlüpfen“ durch die Thurston Lava Tube (ein Tunnel aus erkalteter Lava) und bestaunen die gespenstische Szenerie am Devastation Trail. Am späten Nachmittag fahren wir auf der Chain of Craters Road durch eine eindrucksvolle Vulkanlandschaft hinab zum Meer. Mit etwas Glück erleben wir auch die eine oder andere Eruption und sehen, wie die glühende Lava ins Meer tritt. Fahrt nach Hilo zu unserem Hotel.

**Fahrzeit ca. 3,5 Std.; Gehzeit 3,5 - 4 Std.; Aufstieg 350m; Abstieg 350m; Hotel;**

### **Tag 8: Volcanoes-Nationalpark**

Auf dem abwechslungsreichen Napau Trail werden wir die spezifische Flora dieses Nationalparks kennenlernen. Wir können den weiten Ausblick auf die riesigen Lavafelder und die Vulkane Mouna Loa und Puu Oo Vent genießen und stoßen öfters auf dampfende Vulkankrater am Wegrand. Abschnitte durch unberührte, dschungelartige Waldgebiete mit



mächtigen Baumfarnen machen diese Etappe abseits des großen Touristenrummels zum Erlebnis für Wanderer. Übernachtung wie am Tag zuvor.

**Fahrzeit ca. 1,5 Std.; Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 520m; Abstieg 520m; Hotel;**

### **Tag 9: Akaka Falls - Lava Tree State Monument**

Erst fahren wir zum Akaka Falls State Park mit seiner reichen tropischen Vegetation und dem höchsten Wasserfall Hawaiis und danach zum Lava Tree State Monument, bekannt für die sogenannten „Lavabäume“. Diese sind vor ca. 220 Jahren entstanden, als dünnflüssige Lava sich wie ein Fluss ihren Weg durch den ehemaligen Ohia-Wald bahnte. Während ein Teil der Lava an den Baumstämmen zu einer Kruste erstarrte, strömte die restliche Lava weiter. Die Bäume starben ab und übrig blieben bis zu 3 m

hohe Lavastümpfe. Hier gibt es auch Bambusorchideen zu entdecken. Wir bummlen noch kurz durch Pahoia, ein kleines Dorf mit Gehsteigen aus hölzernen Planken. Rückfahrt zur Unterkunft.

**Fahrzeit 3 - 3,5 Std.; Gehzeit 1,5 - 2 Std.; Aufstieg 50m; Abstieg 50m; Hotel;**

### **Tag 10: Insel Kauai - Kilauea Lighthouse**

Transfer zum Flughafen und Flug auf die Insel Kauai. Nachdem wir unsere Hotelzimmer für 4 Nächte bei Lihue bezogen haben, fahren wir entlang der Ostküste zum Kilauea Lighthouse, wo sich oft Robben, Delfine und seltene Meeresvögel zeigen. Von Dezember bis April ziehen regelmäßig Buckelwale vorbei. Die Klippen um den markanten, alten Leuchtturm sind ein geschütztes Brutgebiet für Seevögel.

**Fahrzeit ca. 1,5 Std.; Gehzeit ca. 1 Std.; Aufstieg 40m; Abstieg 40m; Hotel;**

### **Tag 11: Waimea Canyon**

Morgens fahren wir zur Westseite der Insel in den Kokee State Park mit dem berühmten Waimea Canyon, dem sogenannten Grand Canyon des Pazifiks. Auf einer ca. 4-stündigen Wanderung direkt am Rand des Canyons können wir die Ausblicke in die „farbige Tiefe“ genießen. Auf weiteren Kurzwanderungen lernen wir diese fantastische Landschaft näher kennen. Bei trockenem Wetter gibt es sogar eine Steigerung - den Trail zu den Nualolo-Klippen. Diese Wanderung ist die spektakulärste, die auf den Hawaii-Inseln unternommen werden kann. Über 600 m fallen die zerklüfteten, von Wasserrinnen stark zerfurchten Felswände zum Meer ab - ein Naturwunder ohne Gleichen. Überwältigend sind die Ausblicke über das Nualolo- und das Awaawapuhi-Tal zum Pazifik. Rückfahrt zum Hotel.

**Fahrzeit ca. 3,5 Std.; Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 620m; Abstieg 620m; Hotel;**



### **Tag 12: Napali-Küste**

Durch tropische Landschaft geht es frühmorgens zur Napali Coast. Am Kee Beach endet die Straße und ein langer Trail führt im Zickzack an den eindrucksvollen Klippen entlang. Wir werden nur den ersten Abschnitt des Kalalau Trails erwandern und uns an der Schönheit dieses wilden Küstenabschnitts mit seinen steilen, grünen Felsnadeln erfreuen. Sollten wir bis zu den Wasserfällen wandern, beläuft sich die

Gehzeit auf insgesamt 6 Stunden und es sind 400 Höhenmeter zu überwinden. Nach einer ausgiebigen Pause fahren wir zu unserem Hotel zurück.

**Fahrzeit 2,5 - 3 Std.; Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 210m; Abstieg 210m; Hotel;**

### **Tag 13: Wailua-Wasserfälle - Spouting Horn**

Einen spektakulären Helikopterflug kann man am Morgen auf Kauai erleben - mit USD 220,- (Stand Juni 2011) nicht gerade ein „Schnäppchen“, aber unbedingt lohnenswert. Unvergesslich sind die Insellandschaften, noch dazu aus der Vogelperspektive! Wir fahren durch Zuckerrohrfelder zu den Wailua-Wasserfällen und können diese auf kleinen Spaziergängen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Je nach Sonneneinstrahlung spannt sich ein Regenbogen über den tosenden Wassermassen. Als



nächstes besichtigen wir Spouting Horn, eine Art Meerwasser-Geysir. Durch den Druck der Wellen wird das Wasser durch die Kanäle im Lavagestein gepresst und schießt durch Löcher in einer riesigen Fontäne hoch. Am schönen Strand von Nawiliwili lassen wir den Tag ausklingen.

**Fahrzeit 2,5 - 3 Std.; Gehzeit 1 - 1,5 Std.; Aufstieg 50m; Abstieg 50m; Hotel;**

#### **Tag 14: Insel Maui - Iao Valley**

Am Vormittag fliegen wir auf die zweitgrößte Insel des Hawaii-Archipels, Maui. Bei Kahului beziehen wir unsere Hotelzimmer für die kommenden drei Nächte und fahren anschließend zum Iao Valley State Park. Einst war dieses Tal den Hawaiianern heilig, hier verehrten sie ihre Götter. In der Mitte des Tals liegt die Iao-Nadel, ein spitz zulaufender Basaltstein, der sich fast 400 m über dem Talgrund erhebt. Dieser grün bewachsene, eigenartige Felsen diente früher wahrscheinlich als Altar. Wir unternehmen eine kleine Wanderung in diesem schönen Tal und erfreuen uns an kleinen Wasserfällen, gurgelnden Bächen und an der üppigen Vegetation. Eventuell bleibt noch Zeit für den sehenswerten Maui Ocean Sea Life Park (Eintritt USD 26,- / Stand Juni 2011).

**Fahrzeit ca. 0,5 Std.; Gehzeit ca. 1 Std.; Aufstieg 50m; Abstieg 50m; Hotel;**

#### **Tag 15: Vulkan Haleakala**

Fahrt zum Kraterrand des Vulkans Haleakala (3.055 m). Diese bizarr anmutende Landschaft (10 Meilen Länge und 3 Meilen Breite) gehört zum größten ruhenden Vulkan der Erde. Um die Ausmaße zu verdeutlichen, sei ein Vergleich erlaubt: Der Krater ist so groß, dass die Insel Manhattan hineinpassen würde. Amerikanische Astronauten übten hier den "Moonwalk", bevor sie 1969 zu ihrer Mondexpedition starteten. Der letzte Ausbruch des Vulkans liegt 200 Jahre zurück. Wir unternehmen eine Wanderung durch das Innere dieses 800.000 Jahre alten Kraters - der größten Caldera der Welt! Hier können Sie die berühmten Silverswords (eine endemische Pflanze) bewundern.



**Fahrzeit ca. 3 Std.; Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 550m; Abstieg 1.000m; Hotel;**

#### **Tag 16: Die Küstenstraße nach Hana**

Über die schönste Küstenstraße Hawaiis erreichen wir Hana und den östlichen Teil der Insel. In vielen Kurven windet sich die Straße vorbei an zahlreichen Wasserfällen und es bieten sich herrliche Aussichten auf die zerklüftete Steilküste. Beim Oheo Gulch erreichen wir die Seven Pools, mehrere übereinanderliegende Süßwasserteiche, und wandern durch einen Bambuswald zu den Waimoku Falls, einem von Regenwald umgebenen Wasserfall. Auf der Rückfahrt zum Hotel besuchen wir



---

den Waianapanapa State Park, baden am schwarzen Sandstrand und entdecken neue Landschaftsformen.

**Fahrzeit 5 - 7 Std.; Gehzeit 2 - 2,5 Std.; Aufstieg 200m; Abstieg 200m; Hotel;**

### **Tag 17: Lahaina**

Wir besuchen die alte Walfängerstadt Lahaina, das eigentliche Herz Mauis und ehemalige Residenz des Königs Kamehameha I. Von Dezember bis April besteht die Möglichkeit, eine Walbeobachtungstour zu buchen (USD 60,- für ca. 1,5 Std. / Stand Juni 2011). Das ganze Jahr über fahren jeden Morgen Boote zum Molokini-Atoll. Das hufeisenförmige Inselchen besteht aus den Überresten eines Kraters, der größtenteils unter der Meeresoberfläche liegt. Wegen des Fischreichtums in der geschützten Bucht wurde die Insel zum Meeresschutzgebiet erklärt. Da das tiefblaue Wasser fast immer ruhig ist, eignet sich Molokini vor allem für Schnorchelanfänger (Dauer ca. 4 - 5 Stunden, je nach Anbieter zwischen USD 50,- und USD 80,-). Wir machen noch einen kleinen Rundgang am Hafen und können danach bei einem gemütlichen Drink die Atmosphäre im altherwürdigen Pioneer Inn Hotel genießen. Hier wird man an die Zeit um 1846 erinnert, als Lahaina als Walfängerstadt ihre Blütezeit erlebte. Nachdem wir uns etwas ausgeruht und frisch gemacht haben (1 oder 2 Zimmer stehen zur Verfügung), fahren wir zum Flughafen und fliegen nach San Francisco.

**Fahrzeit ca. 3 Std.; Gehzeit ca. 3 Std.; Hotel Tageszimmer;**

### **Tag 18: Rückflug**

Ankunft früh am Morgen in San Francisco. Transfer zu einem nahe gelegenen Hotel. (Es wurden einige Zimmer reserviert, je nach Gruppengröße.) Dort können wir uns etwas ausruhen. Am frühen Nachmittag Weiterflug nach Frankfurt.

**Fahrzeit ca. 0,5 Std.; Tageszimmer Hotel;**

### **Tag 19: Ankunft**

Ankunft in Frankfurt am Vormittag und ggf. Weiterflug zum gebuchten Heimatflughafen.