

Roëll de Ram

Backpacking für Anfänger

mosaik

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bildnachweis:

Sämtliche im Folgenden nicht gesondert aufgeführten Abbildungen stammen aus dem Privatarchiv der Autorin.

iStock: S. 31, 58, 61, 65, 108, 112, 116.

Shutterstock: S. 110, 164, 169 rechts unten, S. 170 unten.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe März 2022

Copyright dieser Ausgabe © 2022: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright der Originalausgabe © 2018: Roëll de Ram/Kosmos
Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, Niederlande

Umschlaggestaltung: Sabine Kwauka

Motiv: Roëll de Ram; Gold: shutterstock/pondkungz

Redaktion: Leena Flegler

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: DZS Grafik d.o.o., Slowenien

Printed in Slovenia

KF · IH

ISBN 978-3-442-39374-9

www.mosaik-verlag.de

Roëll de Ram

Backpacking für Anfänger

**Die schönsten Reiseziele
für große Abenteuer
mit kleinem Gepäck**

Aus dem Niederländischen
von Barbara Heller

mosaik

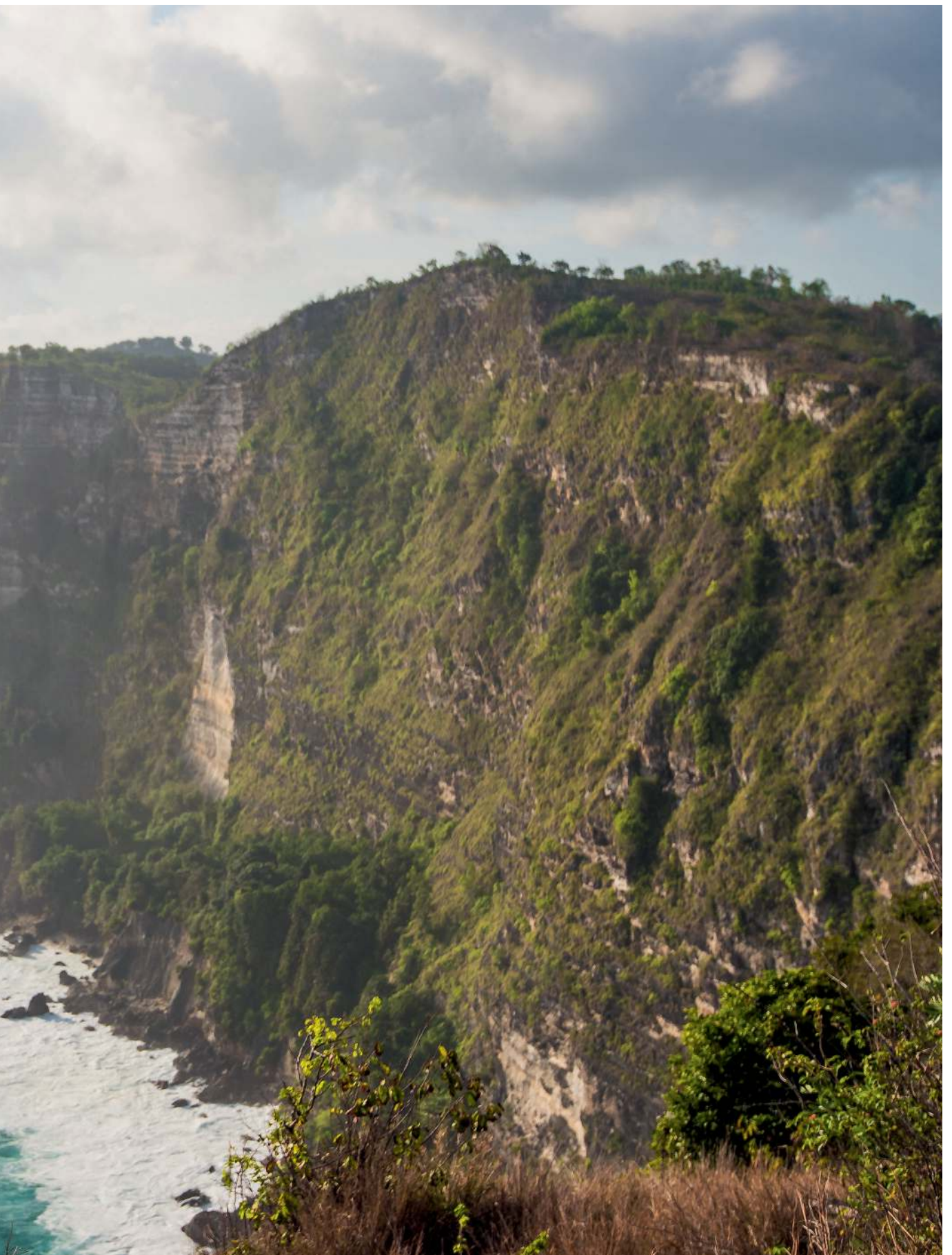




Inhalt

Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe	8
Gut zu wissen	10
Budget	12
Packliste	14
Sri Lanka	17
Australien	25
Costa Rica	33
Myanmar	41
Südafrika	49
Kolumbien	59
Portugal	67
Kanada	75
Nepal	83
Thailand	91
Marokko	101
Brasilien	109
Vietnam	117
Island	125
Malaysia	133
USA	141
Peru	149
Taiwan	157
Kuba	165
Seychellen	173
Japan	181
Mexiko	189
Indonesien	197
Dank	205
Register	206







VORWORT ZUR DEUTSCHSPRACHIGEN AUSGABE

Um die Welt reisen und Abenteuer erleben, auf der anderen Seite des Globus unvergessliche Eindrücke sammeln – bis vor Kurzem war das für mich noch die normalste Sache der Welt. Ein paar Wochen in einem fernen Land oder monatelang auf Weltreise mit nichts als einem gut gefüllten Rucksack – alles war möglich. Die wildesten Reiseträume konnten wahr werden, wenn wir es wirklich wollten. Doch dann kam Corona, und gefühlt blieb die Welt für einen Moment stehen. Einfach den Rucksack packen, in den Flieger steigen und aufbrechen zu einer Reise, die du nie vergisst – das ging plötzlich nicht mehr. Mit der Pandemie wurden Sorge und

Ungewissheit zu ständigen Begleitern. Eine schräge Erfahrung für alle Abenteuerer und Adrenalin-Junkies unter uns, die das Leben am liebsten in vollen Zügen genießen und die nie genug bekommen von immer neuen Kicks und Thrills. Dieses Buch ist in den Niederlanden zuerst vor Ausbruch der Pandemie erschienen. Covid-19 und die Folgen haben auch mich dazu bewegt, mehr darüber nachzudenken, was wirklich wichtig ist. Unsere Gesundheit, der Klimawandel und der Fußabdruck, den wir auf unserem Planeten hinterlassen. Doch nach ein paar Monaten des Nachdenkens lugte immer öfter das Fernweh wieder um die Ecke,



denn die Lust auf Entdeckungen, Erlebnisse und Erfahrungen legt man nicht einfach so ab.

Zum Glück öffnet sich die Welt allmählich wieder. Es gibt zwar weiterhin Regeln für Reisende, die sich noch dazu ständig ändern. Aber wir können vorsichtig wieder Pläne schmieden, dürfen wieder träumen von tropischen Regionen, fremden Kulturen, Reisezielen abseits der ausgetretenen Pfade. Kurz: Das Reisefieber darf uns wieder packen.

Großartige Reiseziele findest du natürlich nicht nur in fernen Ländern oder auf anderen Kontinenten. Auch in Europa wimmelt es nur so von wunderbaren Orten

und unentdeckten Winkeln. In diesem Buch gibt es Tipps zu meinen persönlichen Highlights – Island und Portugal. Höchste Zeit für neue Entdeckungen und Begegnungen an den schönsten Enden der Welt. Ich wünsche uns eine fantastische Backpacking-Saison!

Roëll de Ram
im Frühjahr 2022

Backpacking

GUT ZU WISSEN

DAS ERSTE MAL VERGISST MAN NIE ...

Mein erstes Jahr als Studentin der Kommunikationswissenschaften liegt hinter mir. Ich bin neunzehn und stehe mit meinem Rucksack am Flughafen Schiphol. Ein paar Stunden noch, dann sitze ich im Flieger nach Brasilien, und meine erste Backpacking-Tour beginnt. Eine Freundin ist schon vor einem halben Jahr losgezogen und holt mich in Salvador da Bahia ab. Ich habe eisern auf dieses Abenteuer gespart und freue mich seit Monaten darauf.

Trotzdem überwältigen mich die Gefühle beim Abschied von meinen Lieben: Tränen kullern mir übers Gesicht – es ist die Vorfreude, die Angst vor dem Unbekannten, Nervosität, der Adrenalinkick, Heimweh... Immer dieselbe Frage spukt mir im Kopf herum: Warum war ich so wild auf diese Reise? Erst als der Flieger abhebt, beruhigt sich mein Herzschlag, die Tränen trocknen, und bald kann ich auch wieder lachen. Hey, hier bin ich! Allein! Ich erfülle mir einen Traum!

Aus der Backpacking-Tour durch Brasilien wird eine ganze Serie fantastischer Abenteuer. Es war die beste Entscheidung meines Lebens. Auf die Frage meines Vaters, was ich später mal machen möchte, antworte ich wie aus der Pistole geschossen: Reisen! Denn danach bin ich süchtig. Und ich will nicht bis nach dem Studium warten. Ich beschließe, jeden Sommer eine

größere Reise zu machen und nach dem Bachelor dann eine Weltreise. Jedem, der es hören will, rufe ich zu: Probier's aus! Backpacking ist cool!

WARUM ES JEDER MAL AUSPROBIEREN SOLLTE

Als Backpacker fühlst du dich frei. Jeder Tag ist ein großes Abenteuer. Du triffst neue Leute. Du lässt es dir richtig gut gehen, obwohl du auf vieles verzichtest. Du lernst dich selbst besser kennen und machst, was du willst. Du merkst, wie wenig du zum Leben brauchst: Alles Wichtige passt in deinen Rucksack. Dass du tagelang dieselben Sachen anhast, ist eher die Regel als die Ausnahme. Du lernst planen, du lernst dein eigenes Land schätzen, dich anpassen, Kulturschocks überwinden. Du wirst offener und sozialer. Und du lernst sparen, denn zugegeben: Backpacking ist nicht ganz billig. Immer öfter verlässt du deine Komfortzone, und weil du so viel an der frischen Luft bist und einen schweren Rucksack schleppst, wirst du auch fitter und gesünder. Du lernst fremde Kulturen kennen, lässt dein gewohntes Leben hinter dir und siehst, wie Menschen auf der anderen Seite der Erdkugel leben. Es gibt so viel mehr auf der Welt als deinen Heimatort und deine Kultur. Ein Leben lang nichts anderes zu sehen wäre doch wirklich schade. Mach



dich auf den Weg und erweitere deinen Horizont! Backpacking ist großartig – in vielerlei Hinsicht. Wenigstens ein Mal im Leben sollte man es ausprobieren.

WELCHER BACKPACKER-TYP BIST DU?

Unterwegs triffst du viele andere Backpacker. Du teilst deine Erfahrungen mit ihnen und findest auf der ganzen Welt neue Freunde. Aber nicht alle sind aus demselben Holz geschnitzt. Da gibt es den Budgetpacker, der jeden Cent umdreht und um jeden Euro feilscht. Der Flashpacker hat den halben Rucksack voll mit Kameras und anderem Technikram: Drohne, Laptop, E-Reader ... Er meidet Hostel-Dorms und lässt sich komfortablere Hotels, schicke Restaurants und exklusive Ausflüge einiges kosten. Der Stempelsammler will in kürzester Zeit möglichst viele Länder bereisen und macht bei jedem neuen Einreisestempel in seinem Pass vor Freude einen Luftsprung. Andere Backpacker leisten Freiwilligenarbeit oder bleiben länger an ein und demselben Ort, weil sie sich erst dann wirklich angekommen fühlen. Manche werden von Freunden mitgeschleift, backpacken zum ersten Mal und finden einfach alles super.

Die Partypacker wollen vor allem eins: feiern. Man trifft Profi-Traveller, die ständig Vergleiche mit anderen Ländern ziehen und alles besser wissen, aber auch barfüßige Hippies, denen man trotzdem ansieht, dass sie mal einen normalen Job hatten. Unter Backpackern findet man solche und solche – den typischen Backpacker gibt es nicht. Aber eins verbindet sie alle: Sie lieben es, unterwegs zu sein.

DIE GÜNSTIGSTEN BACKPACKING-ZIELE

Die meisten von uns ziehen mit einem kleinen Budget in die Welt hinaus und möchten natürlich wissen, welches die günstigsten Reiseziele sind. In diesen Ländern kommst du als Backpacker oft schon mit 20 bis 30 € pro Tag aus:

- Sri Lanka, S. 17
- Myanmar, S. 41
- Kolumbien, S. 59
- Portugal, S. 67
- Nepal, S. 83
- Thailand, S. 91
- Marokko, S. 101
- Vietnam, S. 117
- Malaysia, S. 133
- Indonesien, S. 197



Budget SPAREN BEIM BACKPACKING – ABER WIE?

Reisen für wenig Geld – davon träumen viele. Und so geht's:

1. **Taxi und Tuk-Tuk:** Geh zu Fuß zum Hostel oder auf Sightseeingtour. Den Weg zeigt dir der Stadtplan oder dein Smartphone. Wenn du doch mal ein Taxi brauchst, teile es dir mit anderen. Oder nutze öffentliche Verkehrsmittel.
2. **Öffentliche Verkehrsmittel:** Die beste Verbindung ist manchmal schwer zu finden, aber die Mühe lohnt sich: Mit Bus und Bahn fährst du deutlich günstiger als mit den Touri-Minibussen, die es in vielen Ländern gibt. Andererseits sind die komfortabler, schneller und oft auch sicherer. Überleg dir also gut, ob es immer die billigste Variante sein muss.
3. **(Super-)Markt:** Geh auf den Markt oder in den Supermarkt statt immer nur ins Restaurant. Dein bester Freund in vielen Ländern ist 7-Eleven: Dort bekommst du für wenig Geld Sandwiches, Nudeln und Joghurt. Auf dem Markt holst du dir frisches Obst und Gemüse. Kochen mit anderen Backpackern schont das Budget und macht einen Riesenspaß!
4. **Essen gehen:** Wenn schon, dann iss dort, wo die Locals essen: an einem Imbissstand, auf einem Foodmarket oder in einer kleinen Gaststätte. Das ist oft billiger und auch viel leckerer als im Touristenschuppen.
5. **Unterkunft:** Günstig übernachten kannst du im Hostel-Dorm oder in einem Guesthouse, du kannst (wild)



campen oder couchsurfen, für Kost und Logis arbeiten oder dir eine Hängematte mieten. Der echte Budget-packer meidet teure Hotelzimmer. Such dir vor Ort eine bezahlbare Unterkunft und informiere dich auch online – deine Reisekasse dankt es dir.

6. **Nachtbus:** Mit einer Nachtfahrt sparst du Hostel-Kosten und zahlst eventuell sogar weniger als tagsüber.
7. **Preise vergleichen:** Später am Tag kostet der Bus vielleicht nur die Hälfte. Dieses Hostel kann billiger sein als jenes direkt daneben. Vergleiche die Preise – so hältst du dein Geld zusammen.
8. **Länger bleiben:** Je öfter du Bus, Bahn, Taxi, Schiff oder Flugzeug nutzt, umso teurer wird dein Trip. Es kostet nun mal Geld, von A nach B zu kommen, also bleib auch mal länger an einem Ort.
9. **Ausflüge:** Nimm nicht jedes Angebot mit – das reißt nur Löcher in dein Budget. Triff eine Auswahl, organisiere

Ausflüge auch mal selbst, und wenn es ein ganz bestimmter Trip sein soll, tu dich mit anderen zusammen, dann wird es billiger.

10. **Feilschen:** In vielen Ländern Asiens, Mittel- und Südamerikas sind Preise Verhandlungssache. Scheue dich nicht, Taxifahrten, Ausflüge oder Souvenirs runterzuhandeln und sogar im Hostel nach einem guten Preis zu fragen, wenn du mehrere Nächte bleibst.
11. **Scheckkarte und Studentenausweis:** Aufgepasst am Geldautomaten oder bei der Bank! Egal, ob 25 oder 100 € – beim Abheben können locker 5 € Gebühren anfallen. Hebe größere Beträge ab, und du behältst deine Ausgaben besser im Blick. Einen Studentenausweis solltest du auch immer bei dir haben, er sichert dir satte Ermäßigungen.

Packliste

BASICS

- Reisepass
- Auslandskrankenversicherung
- Impfpass
- Visum
- Rucksack und Daypack
- Flightbag mit Gepäckanhänger und Regenhülle
- Stirn- oder Taschenlampe
- Hüttenschlafsack
- Packwürfel, Zip- oder Stoffbeutel zur Gepäckorganisation
- Adressbuch mit Notfallnummern
- Ohrstöpsel, Nackenkissen und Schlafmaske
- Taschenmesser, Spork und Teller
- Trinkflasche
- Sonnenbrille
- Cap oder Hut
- Kredit- und EC-Karte
- (Internationaler) Führerschein
- Reisegeldbörse oder Geldgürtel
- Zahlenschloss für den Rucksack (praktisch für Hostel-Spinde)
- Flugtickets

- Stromadapter, evtl. Verlängerungskabel
- Handy
- Kamera
- E-Reader/Tablet
- Laptop
- Ladegeräte, evtl. Ersatzakkus
- USB-Stick für Foto-Back-ups
- Kopfhörer für Musik

HYGIENE

- Deo
- Shampoo, Conditioner
- Hand-Desinfektionsmittel
- Kontaktlinsen und -lösung, Reserve-Set, Brille
- Rasierer
- Nagelschere und -feile
- Zeckenzange, Pinzette
- Medikamente, u. a. Paracetamol, Ibuprofen, Durchfallmittel, Elektrolytlösung, persönliche Medikamente
- Erste-Hilfe-Set
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Zahnstocher, Zahnseide
- Kulturbeutel
- Insektenspray

- ggf. Malariatabletten
- Sonnencreme, Aftersun
- Pille, Kondome
- Waschmittel

KLEIDUNG

- Unterwäsche
- dünne (Wind-)Jacke
- warmer Pulli oder Weste, auch gut für Flugzeug und Bus
- Langarmshirts
- kurze Hosen, Röcke, Kleider
- lange Hose und/oder langer Rock
- Hamam-/Strandtuch
- kleines Duschtuch
- Regenponcho
- Sarong
- dünne und dicke Socken
- Flipflops und/oder Sandalen
- bequeme Schuhe/ Sneaker/Espadrilles
- Wanderschuhe
- T-Shirts/Tops
- Thermokleidung für kalte Reiseziele
- Badehose/Bikini



SRI LANKA

Reisedauer	3 Wochen
Transport	Bus, Zug, Tuk-Tuk
Budget	€€
Flug nach	Colombo
Beste Reisezeit	Dezember bis März
Unterkunft	Hotel, Guesthouse
Essen	Curry, Roti, Kottu





Traumhaftes SRI LANKA

In Sri Lanka kannst du die schönsten buddhistischen Tempel besichtigen, du kommst wilden Elefanten ganz nah, erlebst unvergessliche Zugfahrten, kannst nach Herzenslust wandern und an Traumstränden chillen, schnorcheln oder surfen.

Backpacking in Sri Lanka ist preiswert, wie in so vielen Ländern Südostasiens, und an den zahlreichen relaxten Backpacker-Spots lernst du schnell andere Traveller kennen. Zum Herumreisen bieten sich Bus oder Bahn an, du kannst aber auch ein Tuk-Tuk mieten und damit quer durchs Land fahren.



DIE LOCALS TRAGEN ZUMEIST WEISS, UND VIELE SIND MIT DEN ARMEN VOLLER BUNTER BLUMEN UNTERWEGS.

NEGOMBO

Der internationale Flughafen liegt zwischen Colombo und Negombo. Da es in der Hauptstadt selbst nicht allzu viel zu sehen gibt, fährst du am besten gleich weiter nach Negombo. Die schönsten Hotels stehen hier direkt am Wasser – genau richtig für die Planung deines Backpacking-Trips. Traumstrände findest du hier allerdings nicht, deshalb genügen ein, zwei Übernachtungen am Anfang und gegen Ende deiner Reise.

ANURADHAPURA

Die Königsstadt Anuradhapura wartet mit großartiger Baukunst auf: Du siehst riesige Stupas und den heiligen Feigenbaum **Jaya Sri Maha Bodhi**. Zieh dir helle, verhüllende Sachen an, um dich den örtlichen Sitten anzupassen. Die Locals tragen meist Weiß, viele sind mit den Armen voller bunter Blumen zu den heiligen Stätten unterwegs. Die größten Highlights in Anuradhapura sind der über 90 m hohe schneeweiße Stupa Ruwanwelisaya, die Zwillingsbecken Kuttam Pokuna und der Abhayagiri-Tempel. Miete am besten ein Fahrrad oder buche eine Tuk-Tuk-Tour.

POLONNARUWA

Auch Polonnaruwa ist eine alte Königsstadt. Hier findest du einige der schönsten Tempel Sri Lankas, darunter den Felsen-

tempel (Gal Vihāra) mit dem riesigen liegenden Buddha. Den Vatadage-Rundtempel kannst du aus allen vier Himmelsrichtungen betreten, die Treppenaufgänge sind mit Buddhastatuen und prächtigen Mondsteinen geschmückt. Auf demselben Gelände, dem »Heiligen Viereck«, steht auch der Atadage-Tempel. Zwischen lauter schiefen Säulen taucht hier plötzlich eine schöne Buddhastatue auf. Einen Besuch wert sind auch der Hatadage, die Ruinen des Königspalasts und der Rankot Vihara.

DAMBULLA

Von Dambulla aus erreichst du verschiedene Highlights im zentralen Norden Sri Lankas, u. a. die beiden Monolithe Sigiriya und Pidurangala. Wegen der mächtigen Löwentatzen am Eingang der Festungsruine heißt der **Sigiriya** auch »Löwenfelsen«. Auf dem Weg nach oben kommst du an einer natürlichen Spiegelwand und eindrucksvollen Fresken vorbei. Der Eintritt kostet leider einiges, deshalb ziehen viele Backpacker den benachbarten **Pidurangala** vor. Beim Aufstieg über den spärlich markierten Weg wird die eine oder andere Kletterpartie fällig. Dafür hat man den Pidurangala im Gegensatz zum überlaufenen Sigiriya oft fast für sich allein. Oben wirst du mit einer unvergesslichen Aussicht belohnt und bist nur noch glücklich, dass du diese besondere Reise machst.

AM MINNERIYA TANK KANNST DU ELEFANTEN BEOBACHTEN - EIN EINZIGARTIGES ERLEBNIS!

Du träumst davon, wilde Elefanten zu sehen? Dann fahre von Dambulla weiter in den **Minneriya-Nationalpark**. Mit dem Jeep geht es über ein Gewirr von Dirt Roads zum Stausee Minneriya Tank. Hier versammeln sich Dutzende, während des »Elephant Gathering« im August/September sogar Hunderte Elefanten zum Baden und Grasen – Elefantenbabys ebenso wie mächtige Tiere mit langen Stoßzähnen. Ein einzigartiges Erlebnis! Auch im Udawalawe- und im Yala-Nationalpark ist Elefanten-Watching möglich. Vielleicht siehst du auf so einer Jeepsafari auch Raubvögel, Leoparden, Affen und Bären.

In Dambulla selbst steht der **Goldene Tempel** oder Höhlentempel. Dutzende Höhlen im Fels beherbergen buddhistische Tempel, und einer ist schöner mit Malereien geschmückt als der andere. An manchen Stellen sehen dich über hundert Buddhastatuen an.

KANDY

Kandy ist eine geschäftige Stadt, leider noch ohne die lässige Backpacker-Atmosphäre, die man selbst im hektischen Bangkok oder im chaotischen Hanoi findet. Kandy lohnt sich vor allem wegen des Zahntempels: Vielleicht kannst du dort eine Zeremonie miterleben und sehen, wie die Einheimischen Schlange stehen, um einen Blick auf den Zahn des Buddha zu

werfen, der hier aufbewahrt wird. In Kandy gibt es auch einen interessanten botanischen Garten mit einer Fülle tropischer Pflanzen. Auf einem Spaziergang rund um den Kandy-See bekommst du einen Eindruck vom Alltag der Locals. Kandy ist außerdem der ideale Startpunkt für eine Reise nach Ella – die schönste Zugfahrt, die man in Sri Lanka unternehmen kann.

NUWARA ELIYA

In der höher gelegenen Region um Nuwara Eliya quert der Zug Sri Lankas Teeplantagen. Endlose Hügel mit Teesträuchern formen die Landschaft. Hier und dort kannst du Teeplückerinnen bei der Arbeit sehen. Von Nuwara Eliya aus sind coole Wanderungen möglich: Auf dem 8 km langen Weg durch den **Horton-Plains-Nationalpark** kommst du an Wasserfällen und schönen Aussichtspunkten wie dem World's End vorbei.

ELLA

Herrlich langsam rattert der blaue Zug von Kandy nach Ella über grüne Berge, die du am besten bestaunst, indem du dich weit aus dem Fenster lehnst. In Ella lohnt die **Demodora Nine Arch Bridge** einen Besuch – sie ist die wohl meistfotografierte Brücke in ganz Sri Lanka. Ella selbst ist ein entspannter Backpacker-Ort, in den sich jeder verliebt. Leihe dir einen Motor-