

# Inhalt

|   |  |    |
|---|--|----|
|   | Wandern in Andalusien  | 6  |
|   | Die Landschaften Andalusiens   | 8  |
|   | National- und Naturparks   | 10 |
|   | Die Mauren in der Alpujarra  | 12 |
|   | Essen und Trinken in Andalusien  | 14 |
|    | Die Gärten in den Bergen –<br>Wanderungen zu den Gärten rund um Cortegana<br>(2 Std., einfach)                                 | 16 |
|   | Die Magie der Sierra de Aracena –<br>Wälder und Dörfer rund um Almonaster la Real<br>(4.30 Std., mittelschwer)                 | 19 |
|  | Im Land der schwarzen Schweine –<br>Von Galaroza nach Castaño del Robledo<br>(4 Std., einfach)                                 | 24 |
|  | Durch Galerie- und Weidewälder –<br>Entlang der Rivera de Huéznar<br>(7 Std., mittelschwer)                                    | 27 |
|  | In das Vogelparadies Doñana – Wanderung durch<br>die Wälder und <i>marismas</i> des Nationalparks<br>(6.30 Std. anspruchsvoll) | 31 |
|  | Steilküste und Kiefernwald –<br>Der Naturpark von Barbate<br>(7 Std., mittelschwer)  | 36 |
|  | Aufstieg auf den Picacho<br>Durch schattige Wälder zum Aussichtsblick<br>(4 Std., mittelschwer)                                | 40 |

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>8</b>  | Im Reich des Fischotters – Von Benamahoma entlang des Río El Bosque nach El Bosque<br>(2 Std., einfach)                  | <b>43</b> |
| <b>9</b>  | Durch den Igeltannenwald – Durch den Pinsapar von Grazalema nach Benamahoma<br>(6 Std., mittelschwer)                    | <b>46</b> |
| <b>10</b> | Grüne Oase in Karstlandschaft – Von Grazalema nach Benaocaz<br>(3.30 Std., mittelschwer)                                 | <b>50</b> |
| <b>11</b> | Zum Salto del Cabrero – Von Grazalema nach Ubrique<br>(4 Std., mittelschwer)   | <b>54</b> |
| <b>12</b> | Durch das Bergland von Ronda<br>Rundwanderung in der Sierra del Pinar<br>(5 Std., mittelschwer)                          | <b>59</b> |
| <b>13</b> | Das Reich der Igeltanne – Durch den Igeltannenwald von Yunquera in die Sierra de las Nieves<br>(6.30 Std., mittelschwer) | <b>62</b> |
| <b>14</b> | Über den Bergen von Ronda–Von Yunquera auf den Gipfel des Enamorados<br>(7 Std., mittelschwer)                           | <b>67</b> |
| <b>15</b> | In die Sierra Crestellina –<br>Von Casares in die Sierra Crestellina<br>(4 Std., mittelschwer)                           | <b>72</b> |
| <b>16</b> | Die Küste von Nerja –<br>Von Nerja zum Wachturm von Maro und zurück<br>(4 Std., einfach)                                 | <b>75</b> |
| <b>17</b> | Der Fluss am Feigenbaum – In der Schlucht des Río Higuerón<br>(3.30 Std., einfach)                                       | <b>79</b> |
| <b>18</b> | Die Berge von Frigiliana –<br>Rundwanderung durch die Cuesta de Chillar<br>(3 Std., mittelschwer)                        | <b>81</b> |
| <b>19</b> | Rund um Zuheros –<br>Im Naturpark Subbética Cordobesa<br>(4 Std., einfach)   | <b>84</b> |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>20</b> | Wo die Olivenbäume wachsen –<br>Auf dem GR 7 von Priego de Córdoba nach Rute<br>(6 Std., anspruchsvoll)                        | <b>87</b>  |
| <b>21</b> | Von Güéjar in die Berge –<br>Die Vereda de la Estrella<br>(9 Std., anspruchsvoll)  | <b>93</b>  |
| <b>22</b> | Im Schatten der Dreitausender –<br>Durch die Schlucht des Poqueira<br>(6 Std., mittelschwer)                                   | <b>99</b>  |
| <b>23</b> | Der Oberlauf des Río Poqueira –<br>Von Capileira zur Cascada Mecina<br>(3.30 Std., einfach)                                    | <b>103</b> |
| <b>24</b> | Aufstieg ins Hochgebirge –<br>Von Capileira zum Refugio Poqueira<br>(7 Std., anspruchsvoll)                                    | <b>106</b> |
| <b>25</b> | Maurische Dörfer und Gärten –<br>Die Taha de Pitres<br>(4 Std., einfach)   | <b>112</b> |
| <b>26</b> | Der Forellenbach –<br>Entlang des Río Trevélez<br>(6 Std., mittelschwer)   | <b>115</b> |
| <b>27</b> | Blaue Seen in schwarzen Bergen –<br>Von Trevélez zu den Sieben Lagunen<br>(9 Std., anspruchsvoll)                              | <b>118</b> |
| <b>28</b> | Die Route der Angler – Entlang des Río Borosa zu<br>den Lagunen Negras und Valdeazores<br>(10 Std., anspruchsvoll)             | <b>122</b> |
| <b>29</b> | Eine Brücke für die Königin – Von der Puente de las<br>Herrerías nach Cazorla<br>(4 Std., mittelschwer)                        | <b>126</b> |
| <b>30</b> | Zum Gipfel des Gilillo – Rundwanderung von Cazor-<br>la auf den höchsten Berg der Sierra de Cazorla<br>(9 Std., anspruchsvoll) | <b>128</b> |
| <b>31</b> | Zur Renaissanceburg –<br>Von María nach Vélez-Blanco<br>(3 Std., einfach)  | <b>132</b> |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>32</b> | Durch den Kiefernwald –<br>Rundwanderung in der Sierra de María<br>(4.30 Std., mittelschwer) | <b>135</b> |
| <b>33</b> | Die Schlucht der Westernfilme –<br>Die Rambla von Tabernas<br>(4 Std., einfach)              | <b>138</b> |
| <b>34</b> | Vulkanberge am Meer –<br>Von San José nach La Isleta<br>(7 Std. , mittelschwer)              | <b>142</b> |
| <b>35</b> | Zu den schönsten Stränden –<br>Die Strände von San José<br>(5.30 Std., mittelschwer)         | <b>146</b> |
|           | Kleiner Sprachführer   | <b>151</b> |
|           | Register   | <b>152</b> |
|           | Abbildungsnachweis   | <b>156</b> |