

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	12
Symbole	14
Information und Auskunft	21
Wandern im Baskenland	25

Der Westen von Euskadi

TOP 1	4.15 h	Im Geierland von Valderejo	44
2	3.30 h	In das verlassene Dorf Ribera	48
3	3.00 h	Durch den Desfiladero del Río Purón	51
4	4.00 h	Über die Las-Burbonas-Hügel	54
5	2.45 h	Aufstieg auf die Oketa, 1031 m	56
TOP 6	5.00 h	Auf den legendären Gipfel der Gorbeia, 1481 m	58
7	3.30 h	In die Karstwildnis nördlich von Artaun	61
8	2.15 h	Auf den Urkiolagirre, 1008 m	64
9	2.30 h	Das Tal von Mendiola	66
10	4.30 h	Über den Grat des Oriol, 1130 m	68

Die baskische Küste

11	1.15 h	Spaziergang auf den Felsen von San Juan de Gaztelugatxe ..	71
12	5.45 h	Das Naturschauspiel von Urdaibai	74
13	2.30 h	Der »bemalte Wald« von Oma	80
TOP 14	5.30 h	Entlang der Flyschküste von Deba nach Zumaia	82
15	5.00 h	Auf dem Jakobsweg von Donostia/San Sebastián nach Orio ..	86
TOP 16	5.45 h	Eindrucksvolle Küstentour um und über den Jaizkibel ...	90
17	2.15 h	Entlang der Steilküste beim Cabo de Higuer	94
18	2.30 h	Zum einsamen Lac d'Ibardin	96

Der Osten von Euskadi

19	3.30 h	Aufstieg zum San Cristóbal, 1057 m	98
20	3.30 h	Durch den Wald von Izki	101
21	2.30 h	Umrundung des Monte Soila	104
22	4.15 h	Der Weg der Bauernhöfe im Naturpark Aizkorri-Aratz ...	106
23	4.30 h	Von Arantzazu zur Ermita de Urbia	110
24	5.30 h	Aufstieg zum Pass von Biozkorna	113
TOP 25	5.15 h	Durch das Hochtal von Aizkorri	116
26	6.30 h	Über die bewaldeten Hügel im südlichen Aralar	119
TOP 27	8.00 h	Große Runde durch den Parque Natural de Aralar	123

28	4.45 h	Steinkreis von Oianleku und der Gipfel des Zaria, 625 m ..	127
29	4.15 h	Umrundung des Aiako Harria.....	130

Zentrum und Süden von Navarra

TOP 30	3.15 h	Der Dolmenweg von Zudaire	133
31	1.30 h	Mirador de Lazkua.....	136
32	5.30 h	Vom Monasterio de Iruzu auf den Dulantz, 1243 m	138
33	4.00 h	Aufstieg zur Ermita de la Trinidad de Iturgoyen, 1224 m ..	141
34	1.45 h	Auf die Peña del Fraile, 557 m	144
35	2.15 h	Umrundung der Roscas de Fitero	146
36	2.15 h	Durch die Foz de Lumbier	148

Baskische Pyrenäen

37	7.30 h	Aufstieg zum Aizkolegi, 841 m	150
38	2.15 h	Zu den Steinkreisen von Elorrieta.....	153
39	3.30 h	Aufstieg zum Mendiaundi, 1213 m.....	156
40	2.00 h	Über die Altos de Abodi, 1494 m	159
TOP 41	8.30 h	Durch den Selva de Irati und auf den Okabe, 1468 m	162
42	3.00 h	Pic des Escaliers, 1472 m, und Arthanolatze, 1530 m	166
43	2.30 h	Pic d'Orhi, 2017 m	168
44	3.45 h	Zur heiligen Quelle von Ahüzki	170
45	2.45 h	Durch die Hügellandschaft um Aussurucq	173
TOP 46	5.00 h	Die Hängebrücke der Gorges d'Holzarte	176
47	2.30 h	Aufstieg zur verlassenen Ermita de Zuberoa	180
48	2.00 h	Durch das Belabarce-Tal.....	182
49	6.30 h	Der einsame Canyon d'Ehujarre.....	184
TOP 50	9.00 h	Durch den Karst von Larra	188

Stichwortverzeichnis	192
----------------------------	-----

Einige spanische, baskische und französische Begriffe.....	196
--	-----