

- | | | |
|------------|---|-----------|
| #1 | Kap mit Dauerpanorama (9,5 km / 4 Std.)
<i>Auf dem Capo Figari bei Golfo Aranci</i> | Seite 14 |
| #2 | Gipfel und Wipfel (9,5 km / 4 Std. 30)
<i>Gebirge Monti di Limbara bei Tempio Pausania</i> | Seite 24 |
| #3 | Am Abgrund zum Meer (11 km / 4 Std. 30)
<i>Capo Caccia an der Nordwestküste bei Alghero</i> | Seite 34 |
| #4 | Stadt, Meer, Fluss (12,3 km / 4.30 Std.)
<i>Durchs Städtchen Bosa an der Westküste</i> | Seite 44 |
| #5 | Eine Oase am Meer (9,5 km / 3 Std. 30)
<i>Bei Funtana Meiga auf der Sinis-Halbinsel</i> | Seite 54 |
| #6 | Ein Jagdschloss im Wald (11,1 km / 4 Std.)
<i>Waldwanderung ab der Villa Piercy in Badde Salighes</i> | Seite 64 |
| #7 | Der Erklärberg (7,5 km / 3 Std.)
<i>Auf den Monte Tuttavista bei Galtellì</i> | Seite 74 |
| #8 | Hirtenhütten über dem Meer (9 km / 5 Std.)
<i>Am Monte Irveri oberhalb von Cala Gonone am Golfo di Orosei</i> | Seite 84 |
| #9 | Am Eingang zur Wildnis (11,9 km / 4 Std.)
<i>Auf der Hochebene Golgo im Supramonte di Baunei</i> | Seite 94 |
| #10 | Sardisches Hüttenfeeling (8 km / 3 Std.)
<i>Monte Novo und Monte Fumai im Supramonte di Orgosolo</i> | Seite 104 |

- | | | |
|------------|---|-----------|
| #11 | Auf schmalen Spuren (13,4 km / 4 Std. 30)
<i>Zu Füßen des Gennargentu-Gebirges bei Arzana</i> | Seite 114 |
| #12 | Kunst im Kletterparadies (9,4 km / 4 Std.)
<i>In und um Ulàssai in der Oglastra</i> | Seite 124 |
| #13 | Wasser und Schatten (7,4 km / 3 Std.)
<i>Waldwanderung bei Laconi in der Inselmitte</i> | Seite 134 |
| #14 | Die Stille der Steine (11,4 km / 4 Std. 30)
<i>Archäologietour auf der Giara di Siddi in der Marmilla</i> | Seite 144 |
| #15 | Märchenwald auf dem Vulkan (8,2 km / 4 Std.)
<i>Auf dem Monte Arci bei Pau in der Provinz Oristano</i> | Seite 154 |
| #16 | Von Römern, Bergbau, Burgen (8,8 km / 3 Std. 30)
<i>Rund um die Thermen bei Sardara</i> | Seite 164 |
| #17 | Den Zuckerhut im Blick (8,6 km / 3 Std. 30)
<i>In Masua zwischen Industriekultur und Naturschönheiten</i> | Seite 174 |
| #18 | Eine Stadt im Rosafieber (12,1 km / 4 Std.)
<i>Im Parco Molentargius Saline in Cagliari</i> | Seite 184 |
| #19 | In der Oase des Hirschen (10,2km / 4 Std. 30)
<i>Naturschutzgebiet am Monte Arcosu bei Capoterra</i> | Seite 194 |
| #20 | Strandhopping (13 km / 4 Std.)
<i>An der Costa del Sud rund um Chia</i> | Seite 204 |