

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Top-Touren	10
Wichtige Hinweise für unterwegs	12
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	17
Symbole	24
Zur Region	26
Wichtige Begriffe für Wanderer	29
Die Umgebung von Olot	30
1 3.30 h Puigsacalm, 1514 m	32
TOP 2 5.15 h Große Runde um den Salt de Sallent, 1020 m	34
3 3.30 h Die »Zona Volcànica« bei Olot	37
4 3.20 h Auf die Cingles d’Aiats, 1285 m	40
5 2.20 h Rundwanderung um den Salt de Sallent bei Rupit	42
Naturpark L’Albera	44
6 1.30 h Rund um Requesens	46
7 1.30 h Dolmen und Menhire von La Jonquera	50
TOP 8 6.30 h Pic de Sallfor und Puig dels Quatre Termes	52
9 4.30 h Sant Martí de Baussitges	55
10 5.30 h Rundwanderung um Sant Quirze de Colera	57
11 3.30 h Von Portbou zum Querroig, 672 m	60
Die Naturparks Cap de Creus und Aiguamolls de L’Empordà	62
12 1.15 h Von Colera zum Port de Joan	64
13 3.45 h Kulturhistorische Streifzüge durch die Serra de Pau	68
TOP 14 3.00 h Runde über die Ermita Sant Onofre, 410 m	70
15 5.00 h Pau – Castell de Sant Salvador de Saverdera, 682 m	74
16 1.00 h Camí de Ronda ums Cap de Ras	76
17 3.30 h Von Llançà auf den Puig Tifell, 409 m	78
18 5.15 h Puig d’Esquers, 610 m	80
19 3.00 h Zum Monestir Sant Pere de Rodes, 515 m	84
TOP 20 3.30 h Cala Fornells – Punta Blanca – Puig Gros, 162 m	86
21 3.20 h Das unbekannte Hinterland von El Port de la Selva	89
22 4.40 h Sant Baldiri und Cala Tavallera	92
23 3.15 h Von El Port de la Selva nach Llançà	95
TOP 24 4.45 h Panoramatour auf die Muntanya de Verdera	98
25 3.00 h Von Cadaqués zur Cala Tavallera	101
TOP 26 4.00 h Die Buchten von Portaló und Galladera	103
27 3.00 h Von Cadaqués auf dem Puig-Ferral-Weg	107
28 2.15 h Zum Leuchtturm von Cala Nans	110
29 2.45 h Sant Sebastià von Cadaqués, 380 m	112
30 4.10 h Von Cadaqués zur Cala Jóncols	114

	31	1.20 h	Paratge de Tudela	116
TOP	32	5.00 h	»Ans Ende der Welt« – zur Punta del Cap de Creus	118
	33	2.15 h	Auf der »Ruta megalítica« bei Roses	121
	34	3.15 h	Zur Cala Montjoi durch das Landesinnere von Roses	124
TOP	35	2.45 h	Camí de Ronda zwischen Roses und Cala Montjoi	126
	36	2.45 h	Camí de Ronda zwischen Cala Montjoi und Cala Jóncols	128
	37	1.30 h	Aufs Cap de Norfeu	130
	38	3.30 h	Von Roses auf den Puig de l'Àliga	132
	39	1.30 h	Naturpark Aiguamolls de L'Empordà	134
			Baix Empordà	136
	40	2.00 h	Von L'Escala zur Punta Ventosa, 60 m	138
TOP	41	2.45 h	Castell de Montgrí, 302 m	141
	42	2.45 h	Von L'Estartit zur Cala Pedrosa	144
	43	2.30 h	An der Küste des Massís del Montgrí	147
	44	1.45 h	Camí de Ronda bei Begur	150
	45	2.15 h	Von Aiguablava zum Mirador del Puig de sa Guàrdia	152
	46	1.00 h	Aigua-Xelida	154
TOP	47	3.30 h	Rundwanderung zwischen Llafranc und Tamariu	156
	48	2.00 h	Von Llafranc nach El Golfet	159
TOP	49	3.00 h	Vom Cap Roig zur Platja de Castell	162
	50	2.30 h	Zwischen Platja de Castell und Palamós	165
	51	4.15 h	Puig d'Arques, 527 m	168
	52	2.30 h	Camí de Ronda von Platja d'Aro zur Torre Valentina	170
	53	3.30 h	Camí de Ronda von Sant Feliu de Guíxols nach sa Conca	172
			Via ferrada Cala del Molí	174
	54	4.30 h	Carcaixells d'en Cama und Puig Montclar, 406 m	176
	55	2.30 h	Durch die küstennahe Ardenya	179
	56	5.30 h	Puig de ses Cadiretes, 518 m	182
			Parc Natural del Montseny	186
TOP	57	4.45 h	Matagalls, 1696 m, Santuari de Sant Segimon, 1230 m	188
	58	3.45 h	Turó de l'Home, 1706 m, und Les Agudes, 1706 m	190
	59	4.30 h	Tagamanent, 1059 m	192
			Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i la Serra de l'Obac	194
	60	1.45 h	Cova Simanya und Montcau, 1056 m	196
	61	3.45 h	La Mola, 1107 m	198
	62	4.00 h	Turó de la Pola, 929 m, und Castellsapera, 939 m	200
			Parc Natural de Montserrat	203
TOP	63	4.00 h	Cim de Sant Jeroni, 1237 m	205
	64	5.00 h	Cim de Sant Jeroni von Norden, 1237 m	208
	65	3.00 h	Els Flautats	211

TOP 66 5.15 h **L'Elefant, 1156 m, und die Südseite des Montserrat.**213

67 2.30 h **Auf dem Camino de la Serra Llarga**216

68 4.00 h **Montgrós, 1118 m**218

69 2.30 h **Die Orgelpfeifen der Agulles.**220

70 7.35 h **Im Labyrinth der Agulles**222

Stichwortverzeichnis226

Der Vorzeigeort der Costa Brava: Cadaquès.