

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Allgemeine Hinweise	8
Symbole	9
GPS-Tracks	10
Top-Touren in Galicien	11
Wandern in Galicien	14
Freizeitaktivitäten in Galicien	15
Information und Auskunft	24
Wichtige Telefonnummern und Adressen	27
Rías Altas	
1 Fragas do Eume – Mosteiro de Caaveiro	30
2 Punta Frouxeira	34
3 Río Sor	36
4 Fraga de Teixido und Fraga de Becerreira	38
5 Ruta del Ferrocarril	40
6 Alto Eo	42
Der Osten und die Serra do Courel	
7 Río Loio	46
8 Os Sequeiros de Mostad	48
9 Monte Cido	50
10 Mina da Toca	52
11 Val do Río Pequeno	55
Macizo de Peña Trevinca	
10 Teixadal de Casaio	58
15 Minas de Vilanova – Ponte	60
14 Lagoa da Serpe	64
15 Vilanova – Peña Trevinca, 2127 m.	68
10 Laguna de los Peces – Peña Trevinca, 2127 m	72
Serra de Queixa, Serra do San Mamede, Cañón do Sil	
17 Rundweg bei Forcadas	76
13 San Mamede, 1616 m.	80
13 Balcones de Madrid	84
20 Cañón do Sil	86
21 Río Mao	91

22	Encoro da Hedrada	94
23	Monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil	96
24	Camino Real de San Pedro de Rocas	100

Der Süden: von Ribadavia bis Tui

25	Ribadavia	102
26	Ruta dos Carranos	104
27	Río Xabriña	106
28	Penedos da Picaraña	110
29	Tui – Río Miño	113

Rías Baixas

30	Muiños do Folón e do Picón	117
31	Río Miño – Río Tamuxe	120
32	Galiñeiro, 694 m	122
33	Caritel – Pasos da Fraga	126
34	Cobres	129
35	Con Negro	130
36	O Grove	132
37	Mosteiro de Armenteira	134

Costa da Morte

38	Cabanamoura	136
39	Monte Louro – Pico da Garita, 239 m	138
40	O Pindo – Monte Pindo – A Moa, 629 m	140
41	O Fieiro – Monte Pindo – A Moa, 629 m	143
42	Finisterre – Ermita de San Guillermo	146
43	Praia de Mar de Fóra – Monte do Facho	148
44	Veladoiro, 234 m	150
45	Cemitério dos Ingleses – Arenal do Trece	152
46	Cabo Vilán – Ermida da Virxe do Monte	156
47	Praia do Ariño – Monte da Insua	158
48	A Ponte do Porto – Río Grande	160
49	Laxe – Praia de Traba	162
50	Punta da Insua – Faro de Laxe	166
51	Río Anllóns – Pedra da Serpe	168

Stichwortverzeichnis	172
-----------------------------------	------------

Einige galicische und spanische Begriffe	174
---	------------