

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Allgemeine Hinweise	6
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	7
Symbole	8
Die Top-Touren auf Sardinien	10
Wandern auf Sardinien	13
Informationen und Adressen von A bis Z	21
Klimatabelle	23
Der Norden	30
1 2.00 Std. Punta del Giglio, 75 m	32
2 3.00 Std. Torre della Pegna, 271 m	34
3 3.45 Std. Monte Timidone, 361 m	37
4 2.00 Std. Punta Argentiera, 220 m	41
TOP 5 4.00 Std. Vom Monte Tinnari zur Costa Paradiso	44
TOP 6 2.15 Std. Durch das Valle della Luna zu den Buchten von Capo Testa ..	48
7 3.30 Std. Umrundung des Capo Testa	52
8 3.15 Std. Die Türme von San Pantaleo	56
9 3.45 Std. Monte Pino, 742 m	59
10 4.00 Std. Die Hirtenhöhlen am Monte Biancu	64
11 3.40 Std. Durch die Schlucht des Riu Pisciaroni	68
12 2.00 Std. Punta Giugantinu, 1333 m	71
TOP 13 3.45 Std. Von Vallicciola zur Hochebene Sa Berritta, 1364 m ..	74
Der Osten	78
14 4.45 Std. Punta Gurturgius, 1042 m, Punta Su Mutucrone, 1050 m ...	80
TOP 15 4.15 Std. Punta Catirina, 1127 m	84
16 5.45 Std. Punta Sos Nidos, 1348 m, und Punta Corراس, 1463 m	87
TOP 17 4.00 Std. Rund um die Punta Corراس, 1463 m	92
18 4.15 Std. Von der Ponte sa Barva zum Monte Tiscali	95
19 3.15 Std. Vom Lainattu-Tal zum Monte Tiscali	98
20 4.30 Std. Von der Ponte sa Barva zur Gola di Gorropu	102
21 4.30 Std. Von Genna Silana zur Gola di Gorropu	104
22 4.45 Std. Cala di Luna und Grotta del Bue Marino	106
23 7.00 Std. Durch die Codula di Luna zur Cala di Luna	110
24 6.15 Std. Küstenwanderung von der Cala Sisine nach Cala Gonone ..	113
25 3.30 Std. Gola di Gorropeddu	116
26 3.15 Std. Vom Campu Oddeu zur Codula de sa Mela	120
27 4.50 Std. Von Televai zu den Gigantengräbern von s'Arrena	123
28 5.45 Std. Piscina Urthadalla und Laghetto Su Giunturas	126
TOP 29 3.00 Std. Monte Novo San Giovanni, 1316 m	132
30 3.15 Std. Von der Hochebene Su Golgo zur Cala Goloritze	135
TOP 31 4.30 Std. Punta Salinas, 466 m	138
32 5.45 Std. S. Maria Navarrese – Monte Oro – Pedra Longa	142

	33	2.20 Std.	Montera Pittaine, 489 m	146
	34	5.45 Std.	Punta Giradili, 732 m	148
	35	4.00 Std.	Monte Idolo, 1241 m	152
TOP	36	5.00 Std.	Punta La Marmora, 1834 m	156
	37	2.30 Std.	Gola di Pirincanes	159
	38	3.15 Std.	Pizzu Margiani Pobusa, 1323 m	162
	39	2.30 Std.	Von Ulassai zur Punta Matzeu, 957 m	165
TOP	40	4.15 Std.	Rund um den Taccu Isara	168
	41	3.00 Std.	Is Seddas, 361 m	171
			Der Westen	174
	42	3.00 Std.	Rund um den Monte Rasu, 1258 m	176
	43	3.30 Std.	Von der Spiaggia di Compoltitu zur Spiaggia Tentizzos	179
	44	2.45 Std.	In der Gipfelregion des Montiferru	182
	45	2.00 Std.	Punta S'Archittu	184
	46	2.15 Std.	Capo Mannu	186
	47	1.45 Std.	Capo San Marco	188
	48	2.15 Std.	Punta Maimoni	190
	49	3.00 Std.	Parco della Giara	193
			Der Süden	198
	50	3.00 Std.	Monte Arcuentu, 784 m	200
	51	5.30 Std.	Monte Genna Limpia, 589 m	203
	52	2.00 Std.	Die Wanderdünen der Costa Verde	206
	53	3.45 Std.	Punta Mumollonis, 499 m	209
TOP	54	7.15 Std.	Küstenwanderung von Porto di Masua nach Buggerru	212
TOP	55	2.45 Std.	Von Nébida zum Porto Corallo	218
	56	3.30 Std.	Von Tempio di Antas zur Grotta su Mannau	222
	57	3.45 Std.	Rund um die Punta Bau Mannu	226
	58	5.15 Std.	Monte Margiani, 859 m	229
	59	5.30 Std.	Punta Cammedda, 1214 m	234
	60	7.15 Std.	Punta Perda de sa Mesa, 1236 m	238
	61	4.45 Std.	Punta Piscina Irgas, 691 m	242
TOP	62	4.00 Std.	Durch die Oridda-Schlucht zur Cascata Piscina Irgas	247
	63	3.30 Std.	Cascade di Muru Mannu	250
	64	4.30 Std.	Grotta di San Giovanni – Punta San Michele, 906 m	253
	65	2.15 Std.	Von der Cala Fico zum Capo Rosso	258
	66	4.15 Std.	Küstenwanderung am Capo Spartivento	260
	67	2.15 Std.	Sa Rocca Lada, 246 m	264
	68	6.00 Std.	Vom Campu Omu zu den Monte dei Sette Fratelli	266
	69	3.15 Std.	Vom Maidopistal zu den Monti dei Sette Fratelli	269
	70	2.45 Std.	Capo Ferrato	272

Stichwortverzeichnis	274
-----------------------------	-----

Sardisch-italienisch-deutsches Lexikon für Wanderer	279
--	-----