

Inhalt

Einleitung	8
<i>Region in Zahlen</i>	14
Tipps und Infos für unterwegs	16
1 Am St. Abb's Head	22
6 km · 2:00 Std.	
2 An der Höhle des heiligen Ninian	26
10 km · 2:45 Std.	
3 Auf den Merrick	30
14 km · 5:30 Std.	
4 The Whangie und Auchinened Hill	34
5 km · 1:45 Std.	
5 The Cobbler, Felsberg über Arrochar	38
11 km · 5:15 Std.	
6 Auf den Ben Lomond	42
12 km · 5:15 Std.	
7 In den Trossachs: der Ben A'an	46
3,5 km · 1:45 Std.	
<i>Top 5: Kurztouren</i>	48
8 Vom Loch Earn zum Ben Vorlich	50
9 km · 4:30 Std.	
9 Beinn Ghlas und Ben Lawers	52
10 km · 5:00 Std.	
10 Auf den Schiehallion	56
10 km · 4:30 Std.	
11 Talwanderung im Glen Coe	60
13 km · 4:30 Std.	
12 Auf den Bidean nam Bian	64
11 km · 7:15 Std.	

13	Im Glen Nevis	68
	6 km · 2:00 Std.	
14	Der Höchste – Ben Nevis	70
	13 km · 7:00 Std.	
	<i>Top 5: Große Gipfel.....</i>	74
15	Zum Dunstaffnage Castle	76
	7 km · 2:00 Std.	
16	Die Klippen der Carsaig Arches	80
	16 km · 4:30 Std.	
17	Auf den Ben More	84
	10 km · 5:15 Std.	
18	Vom Glen Muick zum Lochnagar	88
	20 km · 7:15 Std.	
19	Zu den Bullers of Buchan	92
	8 km · 2:30 Std.	
20	Die Gipfel des Bennachie	96
	9 km · 3:15 Std.	
21	Auf den Ben Rinnes.....	100
	8 km · 3:30 Std.	

Top 5: Küstenwanderungen.... 102

22 In den Cairngorms 104
20 km · 7:30 Std.

23 Der Meall Fuar-mhonaidh 108
9 km · 3:30 Std.

24 Rund um den Loch Affric 110
18 km · 5:30 Std.

25 Gleouraich und Spidean Mialach 114
12 km · 6:15 Std.

26 Auf den Creag nan Damh 118
11 km · 5:00 Std.

27 Im Herzen der Cuillins 122
22 km · 7:30 Std.

28	Old Man of Storr und The Storr	126
	8 km · 3:30 Std.	
	<i>Top 5: Wild und einsam</i>	130
29	Das Felslabyrinth des Quiraing	132
	7,5 km · 3:00 Std.	
30	Zum Kap von Rubha Hunish	136
	9 km · 3:00 Std.	
31	Die Steilklippen bei Ramasaig	140
	9 km · 3:15 Std.	
32	Auf den Beinn Eighe	144
	9 km · 4:30 Std.	
33	Rund um die Tarbat-Halbinsel	148
	14 km · 4:15 Std.	
34	Vom Meer auf den Beinn Dearg	152
	20 km · 7:30 Std.	
35	Auf den Stac Pollaidh	154
	5 km · 3:00 Std.	
	<i>Top 5: Beste Aussichten</i> ...	158
36	Zur Klippennadel Old Man of Stoer	160
	7 km · 2:30 Std.	
37	Zum einsamen Glas Bheinn	164
	15 km · 6:00 Std.	
38	Zur herrlichen Sandwood Bay	168
	16 km · 5:00 Std.	
39	Auf den Ben Hope	172
	7 km · 4:00 Std.	
40	Zu den Stacks of Duncansby	176
	5 km · 1:30 Std.	
	<i>Wenn der Schuh drückt</i>	182
	Register	188
	Impressum	192