

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Touristische Hinweise	8
Symbole	8
Top-Touren im Languedoc-Roussillon	11
GPS-Tracks	14
Informationen und Adressen	16
 Auf den Hügeln des Languedoc am Südfall der Cevennen	
1 2.15 Std. Pic Saint-Loup, 658 m	22
2 3.30 Std. Cirque de l'Infernet	25
3 3.00 Std. Beaume de l'Olivier	28
4 2.45 Std. Lac du Salagou	32
5 2.45 Std. Cirque de Mourèze – Montagne de Liausson, 535 m	35
6 3.45 Std. Pic de Tantaio, 517 m	38
7 2.30 Std. Mont Caroux, 1091 m	41
8 7.00 Std. Gorges de Colombières – Vire de Roque Rouge	44
9 6.00 Std. Roc du Caroux, 1034 m	48
10 6.15 Std. Pic de Nore, 1211 m	52
11 3.45 Std. Roc de l'Aigle, 685 m – Roc d'Agnel, 585 m	55
 Entlang des Canal du Midi	
12 1.30 Std. Carcassonne La Cité	58
13 3.15 Std. Ponts naturels – Gorges de la Cesse	60
14 2.00 Std. Gorges du Briant – Pont de Daniel	63
15 2.30 Std. Notre-Dame de Nazareth	66
16 3.45 Std. Canal du Midi	69
 Auf den Hügeln der Corbières und im Katharerland	
17 1.30 Std. Pech Laurier – Canal du Midi	72
18 1.45 Std. Abbaye de Lagrasse	75
19 3.00 Std. Château d'Opoul – Périllos	78
20 3.15 Std. La Serre de Vingrau, 576 m	80
21 3.45 Std. Château de Quéribus, ca. 710 m	83
22 2.45 Std. Dolmen und Aquädukt von Ansignan	86
23 4.30 Std. Pech de Bugarach, 1230 m	89
24 3.15 Std. Sentier du Ritou	92
25 6.30 Std. La Frau, 1925 m	95

Durch die östlichen Pyrenäen

26	5.50 Std.	Pic Carlit, 2921 m	98
27	6.50 Std.	Petit Péric, 2690 m – Pic Péric, 2810 m	101
28	5.30 Std.	Puigmal, 2910 m	104
29	4.00 Std.	Gorges de la Carança	107
30	8.00 Std.	Cami Ramader im Vallée d'Evol	110
31	3.45 Std.	Fort Libéria – Chapelle St-Etienne, 1056 m	113
32	7.00 Std.	Pic de la Dona, 2702 m	116
32	4.00 Std.	Cime de Pomarole, 2456 m	119
34	7.00 Std.	Pic du Canigou, 2784 m	122
35	3.15 Std.	Roca Roja, 1015 m	125
36	8.30 Std.	Pic de les Salines, 1333 m – Roc de Frausa, 1450 m	128
37	1.15 Std.	Le Ventous, 314 m	132

Am Mittelmeer von der Côte Vermeille bis Montpellier

38	9.45 Std.	Côte Vermeille von Cerbère nach Argelès Plage	134
32	5.15 Std.	Torre de Querroig, 670 m	140
40	3.00 Std.	Chapelle Notre-Dame de la Salette – Pic des Gascons	143
41	4.00 Std.	Tour de Madaloc, 656 m	146
42	3.30 Std.	Cap Leucate	149
43	2.00 Std.	Les Eoliennes de Garrigue Haute	152
44	2.00 Std.	Île Sainte Lucie	154
45	2.00 Std.	Etang du Doul	156
46	1.40 Std.	Montagne de la Clape, 148 m – Chapelle des Auzils	159
47	5.30 Std.	Pic du Pied du Poul, 596 m	162
48	4.15 Std.	Montagne de la Gardiole, 234 m	165
46	5.00 Std.	Cathédrale de Maguelone	168
50	1.30 Std.	Ambrussum – Via Domitia	171

Stichwortverzeichnis	174
----------------------	-----