

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren im Baltikum	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	11
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	13
Wichtige Tel.-Nr.	18
Die Wanderregion Baltikum	22

Litauen

1	Kurische Nehrung: Parnidžio kopas (Parnidis-Düne)	50
2	Kurische Nehrung: Negyvosios kopos (Negelnscher Berg)	54
3	Kurische Nehrung: Raganių kalnas (Hexenhügel)	57
4	Kurische Nehrung: Kopgalis	60
5	Naturpark Pajūrio	62
6	Palanga: Wanderweg »Labrytys«	65
7	Kaunasser Meer: das Nordufer	68
8	Kaunasser Meer: Felswand Žiegždria	72
9	Regionalpark Memelschleifen: Birštonas.	76
10	Nationalpark Dzūkija: Skroblus-Tal.	80
11	Naturpark Aukštadvaris: Spindžius ežeras (Spindžius-See).	84
12	Nationalpark Trakai	88
13	Nationalpark Aukštaitija: Palūšė	92
14	Nationalpark Aukštaitija: Ginučiai	96
15	Antalieptės Marios.	100
16	Regionalpark Anykščiai	103
17	Partisanenwald Algimantas	106

Lettland

18	Naturpark Papes ezers	110
19	Naturpark Bernāti: kāpa Puseni (Puseni-Düne)	114
20	Brīvības taka (»Freiheits-Wanderweg«)	117
21	Nationalpark Slītere: von Mazirbe nach Sīkrags	120
22	Nationalpark Slītere: von Pitragš nach Vaide	123
23	Nationalpark Slītere: Kap Kolka (Kolkasrags).	126
24	Naturpark Engures ezers (Engure-See).	130
25	Lielais Ķemeru tīrelis (Hochmoor Ķemeri).	134
26	Cenas tīrelis (Tirul-Moor)	136
27	Naturpark Piejūra: Gaujamūndung und Garezers-Seen.	138
28	Baltā kāpa: die Weiße Düne von Saulkrasti	142

29	Sigulda: Ordensburg Segewold und Burg Treyden	146
30	Amata-Flusswanderung	150
31	Ērgļu klintis (»Orgelfelsen«)	154
32	Līču – Lanġu-Felswände	157

Estland

33	Rõuge-Tal.	162
34	Suur Munamägi (»Eierberg«), 318 m	166
35	Naturschutzgebiet Luitemaa	170
36	Kõveri-Wanderweg	173
37	Nationalpark Soomaa: Riisa raba	176
38	Insel Kihnu	178
39	Der Strand Matsi Rand	182
40	Moor Koigi raba	184
41	Panga Pank (Panga-Steilküste)	186
42	Halbinsel Ninase	189
43	Nationalpark Vilsandi: Halbinsel Harilaid	192
44	Naturschutzgebiet Laidevahe	196
45	Insel Hiiumaa: Leuchtturm Tahkuna	198
46	Nationalpark Matsalu: Penijõe-Wanderweg	202
47	Hochmoor Marimetsa raba	204
48	Insel Naissaar	206
49	Nationalpark Lahemaa: Hochmoor Viru raba	210
50	Nationalpark Lahemaa: Halbinsel Käsnu	212

Wortschatz für Wanderungen im Baltikum	216
--	-----

Stichwortverzeichnis	218
----------------------------	-----