

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
<b>Touristische Hinweise</b>	6
Symbole	6
Die Top-Touren Sardinien	8
<b>Wandern auf Sardinien</b>	13
<b>Informationen und Adressen von A-Z</b>	21
<b>Der Norden</b>	28
<b>1</b> Torre della Pegna, 271 m	30
<b>2</b> Monte Timidone, 361 m	33
<b>3</b> Punta Argentiera, 220 m	37
<b>4</b> Vom Monte Tinnari zur Costa Paradiso	40
<b>5</b> Durch das Valle della Luna zu den Buchten von Capo Testa	44
<b>6</b> Umrundung des Capo Testa	48
<b>7</b> Die Türme von San Pantaleo	52
<b>8</b> Monte Pino, 742 m	55
<b>9</b> Die Hirtenhöhlen am Monte Biancu	60
<b>10</b> Monte Limbara	64
<b>11</b> Punta Giugartinu, 1333 m	67
<b>Der Osten</b>	70
<b>12</b> Punta Gurturgius, 1042 m, und Punta Su Mutucrone, 1050 m	72
<b>13</b> Punta Catirina, 1127 m	76
<b>14</b> Punta Sos Nidos, 1348 m, und Monte Corراسi, 1463 m	79
<b>15</b> Umrundung des Monte Corراسi, 1463 m	84
<b>16</b> Von der Ponte sa Barva zur Karsthöhle Sa Curtigia de Tiscali	87
<b>17</b> Von der Ponte sa Barva zur Gola di Gorropu	90
<b>18</b> Von der Genna Silana zur Gola di Gorropu	92
<b>19</b> Von der Caletta Fuili zur Cala di Luna	94
<b>20</b> Durch die Codula di Luna zur Cala di Luna	96
<b>21</b> Küstenwanderung von der Cala Sisine nach Cala Gonone	99
<b>22</b> Gola di Gorropeddu	102
<b>23</b> Umrundung der Serra Oseli	106
<b>24</b> Vom Campu Oddeu zur Codula de sa Mela	112
<b>25</b> Piscina Urthadalla und Laghetto Su Giunturas	115
<b>26</b> Monte Novo San Giovanni, 1316 m	120
<b>27</b> Von der Hochebene Su Golgo zur Cala Goloritze	123
<b>28</b> Punta Salinas, 466 m	126

<b>29</b> S. Maria Navarrese – Monte Oro – Pedra Longa – S. Maria Navarrese	130
<b>30</b> S. Maria Navarrese – Pedra Longa – Cengia Giradilli – Baunei	134
<b>31</b> Punta Giradilli, 732 m	140
<b>32</b> Monte Idolo, 1241 m	143
<b>33</b> Punta La Marmora, 1829 m	147
<b>34</b> Gola di Pirincanes	150
<b>35</b> Pizzu Margiani Pobusa, 1323 m	153
<b>36</b> Von Ulassai zur Punta Matzeu, 957 m	156
<b>37</b> Is Seddas, 361 m	159

<b>Der Westen</b>	162
<b>38</b> Rund um den Monte Rasu, 1258 m	164
<b>39</b> Von Bolotana zur Punta Palai, 1200 m	167
<b>40</b> In der Gipfelregion der Montiferru	172
<b>41</b> Rund um das Capo Mannu	174
<b>42</b> Capo San Marco	176
<b>43</b> Parco della Giara	179

<b>Der Süden</b>	184
<b>44</b> Monte Arcuentu, 784 m	186
<b>45</b> Monte Genna Limpia, 589 m	189
<b>46</b> Die Wanderdünen der Costa Verde	192
<b>47</b> Vom Capo Pecora zur Punta Mumollonis, 499 m	195
<b>48</b> Küstenwanderung von Porto di Masua nach Buggerru	198
<b>49</b> Von Nébida zum Monte Sai	204
<b>50</b> Vom Tempio di Antas zur Grotta su Mannau	208
<b>51</b> Rund um die Punta Bau Mannu	212
<b>52</b> Monte Margiani, 859 m	215
<b>53</b> Punta Cammedda, 1214 m	220
<b>54</b> Punta Perda de sa Mesa, 1236 m	224
<b>55</b> Punta Piscina Irgas, 691 m	228
<b>56</b> Durch die Oridda-Schlucht zur Cascata Piscina Irgas	233
<b>57</b> Cascade di Muru Mannu	236
<b>58</b> Von der Grotta di San Giovanni zur Punta San Michele, 906 m	239
<b>59</b> Von der Cala Fico zum Capo Rosso	244
<b>60</b> Küstenwanderung am Capo Spartivento	246
<b>61</b> Sa Rocca Lada, 246 m	250
<b>62</b> Monte dei Sette Fratelli	252
<b>63</b> Im Maidopistal	255

Stichwortverzeichnis	258
Sardisch-italienisch-deutsches-Lexikon für Wanderer	263