

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Touristische Hinweise	8
Wandern an der Costa Brava	12
Sport an der Costa Brava	15
Informationen und Adressen von A bis Z	16
Tourenübersicht	20
Die Umgebung von Olot	22
1 Puigsacalm, 1514 m	24
2 Salt de Sallent, 1020 m	26
3 Nordanstieg zum Puigsacalm, 1514 m	28
4 Die »Zona Volcànica« bei Olot	30
5 Auf die Cingles d'Àiats, 1290 m	32
6 Rundwanderung um den Salt de Sallent bei Rupit	34
7 Roc de Frausa, 1443 m	36
Naturpark l'Albera	38
8 Puig dels Falguers, 750 m	40
9 Rund um Requesens	42
10 Puig Neulós, 1257 m	44
11 Dolmen und Menhire von La Jonquera	48
12 Auf der Krete zwischen Pic de Sallfor, 980 m, und Puig dels Quatre Termes, 1156 m	50
13 Rundwanderung im östlichen Albera-Naturpark	52
14 Puig d'Esquers, 606 m	56
15 Querroig, 672 m	60
Naturparks »Cap de Creus« und »Aiguamolls de l'Empordà«	62
16 Die Dolmen von Vilajuïga	64
17 Sant Onofre, 394 m	66
18 Sant Salvador Saverdera, 670 m	68
19 Monestir Sant Pere de Rodes, 520 m	70
20 Punta Blanca	72
21 Cala Tavallera	74
22 Punta del Cap de Creus	76
23 Ums Cap de Norfeu	78
24 Coll de Fitor, 310 m	80
25 Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà	82

Baix Empordà	84
26 Castell de Montgrí, 302 m	86
27 An der Küste des Massís del Montgrí	88
28 Streifzug im Massís de Begur	90
29 Zwischen Llafranc und Tamariu	92
30 Puig Cargol, 356 m	94
31 Die alten Quellen um Romanyà de la Selva	96
32 Auf dem Camí de Ronda zwischen Meer und Land	98
33 Carcaixells d'en Cama und Puig Montclar, 406 m	100
34 Durch die küstennahe Ardenya	102
35 Puig de ses Cadiretes, 518 m	104
Parc Natural del Montseny	106
36 Santuari de Sant Segimon, 1230 m	108
37 Matagalls, 1696 m	110
38 Turó de l'Home, 1706 m, und Les Agudes, 1706 m	112
39 Tagamanent, 1059 m	114
40 Cingles de Bertí	116
Parc Natural Sant Llorenç del Munt i Serra de l'Obac	118
41 Runde um Mura	120
42 Cova Simanya und Montcau, 1056 m	122
43 La Mola, 1107 m	124
44 Turó de la Pola, 929 m	126
45 Castellsapera, 939 m	128
Parc Natural de Montserrat	130
46 Cim de Sant Jeroni, 1224 m	132
47 Els Flautats	134
48 Camino de la Serra Larga	136
49 Montgrós, 1118 m	138
50 Agulles-Runde	140
Stichwortverzeichnis	142
Katalanisch-deutsch für Bergwanderer	144