

INHALTSVERZEICHNIS

Übersichtskarte	6
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	11
Zur Region	22

Die Umgebung von Olot

1	3.30 h	Puigsacalm, 1514 m	30
TOP 2	5.15 h	Große Runde um den Salt de Sallent, 1020 m	32
3	3.30 h	Die »Zona Volcànica« bei Olot	35
4	3.20 h	Auf die Cingles d'Aiats, 1285 m	38
5	2.20 h	Rundwanderung um den Salt de Sallent bei Rupit	40
6	6.30 h	Roc de Frausa, 1443 m	42

Naturpark L'Albera

7	1.30 h	Rund um Requesens	46
8	1.30 h	Dolmen und Menhire von La Jonquera	50
TOP 9	6.30 h	Pic de Sallfor und Puig dels Quatre Termes	52
10	4.30 h	Sant Martí de Baussitges	55
11	5.30 h	Rundwanderung um Sant Quirze de Colera	57
12	3.30 h	Von Portbou zum Querroig, 672 m	60

Die Naturparks Cap de Creus und Aiguamolls de L'Empordà

13	3.45 h	Kulturhistorische Streifzüge durch die Serra de Pau	64
TOP 14	2.45 h	Runde über die Ermita Sant Onofre, 410 m	66
15	5.00 h	Pau – Castell de Sant Salvador de Saverdera, 682 m	70
16	1.00 h	Camí de Ronda ums Cap de Ras	72
17	3.30 h	Von Llançà auf den Puig Tifell, 409 m	74
18	5.15 h	Durchs Valletta-Tal zum Puig d'Esquers, 610 m	76
19	3.00 h	Zum Monestir de Sant Pere de Rodes, 515 m	80
TOP 20	2.45 h	Cala Fornells – Punta Blanca – Puig Gros, 168 m	82
21	3.20 h	Das unbekannte Hinterland von El Port de la Selva	85
22	4.40 h	Sant Baldri und Cala Tavallera	88
23	3.15 h	Von El Port de la Selva nach Llançà	91
TOP 24	4.45 h	Panoramatour auf die Muntanya de Verdera	94
25	3.00 h	Von Cadaqués zur Cala Tavallera	97
TOP 26	4.00 h	Die Buchten von Portaló, Galladera, s'Arena und Prona	99
27	2.40 h	Von Cadaqués auf dem Puig-Ferral-Weg	103
28	2.15 h	Zum Leuchtturm von Cala Nans	106
29	2.45 h	Sant Sebastià von Cadaqués, 380 m	108
30	4.10 h	Von Cadaqués zur Cala Jóncols	110
31	1.20 h	Paratge de Tudela	112
TOP 32	5.00 h	»Ans Ende der Welt« – Zur Punta del Cap de Creus	114
33	2.15 h	Auf der »Ruta megalítica« bei Roses	117

34	3.15 h	Zur Cala Montjoi durch das Landesinnere von Roses	120
TOP 35	2.45 h	Camí de Ronda zwischen Roses und Cala Montjoi	122
36	2.45 h	Camí de Ronda zwischen Cala Montjoi und Cala Jóncols	124
37	1.30 h	Aufs Cap de Norfeu	126
38	4.15 h	Von Roses in die Umgebung des Puig Alt, 491 m	128
39	1.30 h	Naturpark Aiguamolls de L'Empordà	130

Baix Empordà

40	1.00 h	Von L'Escala zur Punta Ventosa, 60 m	134
TOP 41	4.00 h	Castell de Montgrí, 302 m	136
TOP 42	2.45 h	Von l'Estartit zur Cala Pedrosa	139
43	2.30 h	An der Küste des Massís del Montgrí	142
44	1.30 h	Camí de Ronda bei Begur	144
45	2.15 h	Von Aiguablava zum Mirador del Puig de sa Guàrdia	146
TOP 46	3.30 h	Rundwanderung zwischen Llafranc und Tamariu	148
TOP 47	2.45 h	Vom Cap Roig zur Platja de Castell	151
48	4.15 h	Puig d'Arques, 527 m	154
49	2.00 h	Camí de Ronda von Platja d'Aro zum Torre Valentina	156
50	3.00 h	Camí de Ronda von Sant Feliu de Guíxols nach sa Conca	158
Via ferrada			
Cala del Molí			
51	4.30 h	Carcaixells d'en Cama und Puig Montclar, 406 m	162
52	2.30 h	Durch die küstennahe Ardenya	165
53	5.30 h	Puig de ses Cadiretes, 518 m	168

Parc Natural del Montseny

TOP 54	4.45 h	Matagalls, 1696 m, Santuari de Sant Segimon, 1230 m	174
55	3.45 h	Turó de l'Home, 1706 m, und Les Agudes, 1706 m	176
56	4.30 h	Tagamanent, 1059 m	178

Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i la Serra de l'Obac

57	1.45 h	Cova Simanya und Montcau, 1056 m	182
TOP 58	3.45 h	La Mola, 1107 m	184
59	4.00 h	Turó de la Pola, 929 m, und Castellsapera, 939 m	186

Parc Natural de Montserrat

TOP 60	4.00 h	Cim de Sant Jeroni, 1237 m	191
61	5.00 h	Cim de Sant Jeroni von Norden, 1237 m	194
62	3.00 h	Els Flautats	197
TOP 63	5.15 h	L'Elefant, 1156 m, und die Südseite des Montserrat	199
64	2.30 h	Auf dem Camino de la Serra Llarga	202
65	4.00 h	Montgrós, 1118 m	204
TOP 66	2.30 h	Die Orgelpfeifen der Agulles	206
67	8.00 h	Im Labyrinth der Agulles	208

Stichwortverzeichnis	212
----------------------	-----