

INHALT

Vorwort		5
Wanderglück unter südlicher Sonne		12
Allgemeine Hinweise		14
App und GPS		19
1 <i>Kapverden/Santo Antão</i> Cova de Paúl – Vale de Paúl – Cidade das Pombas		22
2 <i>Azoren/São Miguel</i> Janela do Inferno		26
3 <i>Azoren/São Jorge</i> Serra do Topo – Fajã dos Vimes – Fajã de São João		28
4 <i>Madeira</i> Von Rabaçal zu den 25 Quellen		31
5 <i>Madeira</i> Vom Pico do Arieiro auf den Pico Ruivo, 1862 m		34
6 <i>Madeira</i> Die Halbinsel São Lourenço		37
7 <i>Kanarische Inseln/La Palma</i> Von Los Brecitos durch die Caldera de Taburiente		40
8 <i>Kanarische Inseln/La Palma</i> Ruta de los Volcanes		44
9 <i>Kanarische Inseln/El Hierro</i> Camino de Jinama – von Frontera zum Mirador de Jinama		49
10 <i>Kanarische Inseln/La Gomera</i> Von Chipude auf den Garajonay, 1487 m		51
11 <i>Kanarische Inseln/Teneriffa</i> Pico del Teide, 3718 m		54
12 <i>Kanarische Inseln/Teneriffa</i> Von Afur nach Taganana		58
13 <i>Kanarische Inseln/Gran Canaria</i> Um den Roque Nublo		62
14 <i>Kanarische Inseln/Gran Canaria</i> Vulkankrater Bandama		64
15 <i>Kanarische Inseln/Fuerteventura</i> Rundweg Casillas del Ángel		66
16 <i>Kanarische Inseln/Lanzarote</i> Caldera Blanca, 458 m		70
17 <i>Marokko</i> Oasis de Fint		72
18 <i>Marokko</i> Jebel Musa, 830 m		75
19 <i>Algarve</i> Auf den Aussichtsberg Rocha da Pena, 479 m		78
20 <i>Algarve</i> Zur Ponte de Aspa		80
21 <i>Nordportugal</i> Auf dem Gletscherweg von Porta Cova		82
22 <i>Nordportugal</i> Auf dem Dach des Montesinho		86
23 <i>Andalusien</i> Große Runde durch die Poqueira-Schlucht		88
24 <i>Andalusien</i> San José – Ensenada de la Media Luna		91
25 <i>Costa Blanca</i> Umrundung der Sierra de Bèrnia		94
26 <i>Costa Daurada</i> Sender del Mediterrani		96
27 <i>Costa Daurada</i> Montsant – Serra Major, 1132 m		99
28 <i>Costa Brava</i> Zur Punta del Cap de Creus		102
29 <i>Costa Brava</i> Panoramatour auf die Muntanya de Verdera		104
30 <i>Baskenland</i> Im Geierland von Valderejo		106
31 <i>Pyrenäen</i> Pic de Gabedaille, 2258 m		109
32 <i>Pyrenäen</i> Lac de Gaube und Refuge des Oulettes e Gaube		111
33 <i>Pyrenäen</i> Pico Mondoto, 1957 m		114
34 <i>Pyrenäen</i> Comabona, 2548 m		116

35	<i>Balearen / Ibiza</i> Von der Cala Bassa zu den Platges de Comte	118
36	<i>Balearen / Mallorca</i> Vom Stausee Cúber nach Sóller	121
37	<i>Balearen / Mallorca</i> Tossals Verds	124
38	<i>Balearen / Mallorca</i> Über die Halbinsel Alcúdia, 446 m	128
39	<i>Balearen / Menorca</i> Von Cala Galdana zu den Platges de Binigaus	131
40	<i>Languedoc-Roussillon</i> Canal du Midi	134
41	<i>Languedoc-Roussillon</i> Cirque de l'Infernet	136
42	<i>Cevennen</i> Schluchtwelten bei Le Rozier	138
43	<i>Cevennen</i> Die Dörfer über Les Vans	141
44	<i>Auvergne</i> Königstour im Herzen des Cantal-Vulkans	144
45	<i>Auvergne</i> Im Herzen der Montagne d'Aubrac	146
46	<i>Provence</i> Die Große Verdonschlucht	149
47	<i>Provence</i> Cap Canaille und Grande Tête, 394 m	152
48	<i>Côte d'Azur</i> Halbinsel des Cap Ferrat	154
49	<i>Korsika</i> Capu d'Orto, 1294 m	156
50	<i>Korsika</i> Melosee, 1711 m, und Capitellosee, 1930 m	158
51	<i>Sardinien</i> Monte Novo San Giovanni, 1316 m	160
52	<i>Sardinien</i> Punta Salinas, 466 m	164
53	<i>Elba</i> Capo d'Enfola	168

54	<i>Toskana</i> Vom Pinottolai zur Torre di Collelungo	170
55	<i>Toskana</i> Von Santa Lucia nach Montauto	172
56	<i>Toskana</i> Von Vagli di Sopra nach Camocatino und San Viano	174
57	<i>Toskana</i> Via di Lizza delle Cave Cruze und Via Vandelli	176
58	<i>Cinque Terre</i> Vernazza – Corniglia	178
59	<i>Romagna</i> Brisighella	182
60	<i>Marken</i> Rundwanderung Monte Conero	184
61	<i>Abruzzen</i> Über die Sella del Brecciaio auf den Corno Grande, 2912 m	187
62	<i>Abruzzen</i> In die Orfentoschlucht	190
63	<i>Umbrien</i> Von Assisi über die Fonte Bregno nach Spello	194
64	<i>Umbrien</i> Lago di Piediluco	198
65	<i>Latium</i> Lago della Duchessa, 1788 m	200
66	<i>Latium</i> Die Nekropolen von Cerveteri	202
67	<i>Capri</i> Palazzo di Tiberio	205
68	<i>Amalfiküste</i> Agerola Bomerano – Positano Montepertuso	208
69	<i>Cilento</i> Monte Stella, 1131 m – Längsüberschreitung	210
70	<i>Cilento</i> Durch die Gola del Calore	212
71	<i>Basilikata</i> Cristo la Selva und San Luca	214
72	<i>Apulien</i> Um das Kap Punta Pizzo	218

73	<i>Kalabrien</i> Garten der Götter und Madonna del Pollino	220
74	<i>Kalabrien</i> Rund um die Pietra Cappa	224
75	<i>Sizilien</i> Ätna – Grotta del Gelo	226
76	<i>Sizilien</i> Durch den Naturpark Lo Zingaro	230
77	<i>Malta</i> Golden Bay	233
78	<i>Gozo</i> Dwejra Bay	236
79	<i>Istrien</i> Vojak, 1401 m	240
80	<i>Istrien</i> Vrženica-Schlucht auf der Insel Krk	243
81	<i>Dalmatien</i> Nationalpark Paklenica: Von der Mala Paklenica zur Velika Paklenica ..	246
82	<i>Dalmatien</i> Insel Mljet: Nationalpark mit Malo und Veliko Jezero	249
83	<i>Montenegro</i> Vranovo Brdo, 743 m	252
84	<i>Montenegro</i> Umrundung der Komovi	256
85	<i>Albanien</i> Lëngarica-Canyon	260
86	<i>Korfu</i> Von Acharavi nach Palia Perithia	264
87	<i>Chalkidiki</i> Von Siviri zum Simantro Beach	268
88	<i>Peloponnes</i> Mistras	272
89	<i>Peloponnes</i> Profitis Ilias, 2405 m	274
90	<i>Kreta</i> Nationalpark Samaria-Schlucht	278
91	<i>Kreta</i> Von Sougia nach Lissos	282

92	<i>Lesbos</i> Die Wassermühlen von Ligonas	284
93	<i>Chios</i> Pellineo, 1297 m	287
94	<i>Rhodos</i> Auf den Akramitis, 825 m	290
95	<i>Rhodos</i> Von Lindos zum Grab des Kleoboulos	294
96	<i>Türkische Riviera</i> Von Çıralı zum Maden Beach	296
97	<i>Zypern</i> Kap Aspro	298
98	<i>Zypern</i> Atalante Nature Trail, 1775 m	300
99	<i>Israel</i> Mount Arbel, 188 m	302
100	<i>Israel</i> Wadi Nekarot und Harut Hill, 500 m	305

Stichwortverzeichnis	308
Impressum	312