

INHALT

Vorwort 5

Wanderglück unter südlicher Sonne 12

Allgemeine Hinweise 14

App und GPS 19

1 *Kapverden / Santo Antão*
Cova de Paúl – Vale de Paúl – Cidade das Pombas 22

2 *Azoren / São Miguel*
Janela do Inferno 26

3 *Azoren / São Jorge*
Serra do Topo – Fajã dos Vimes – Fajã de São João 28

4 *Madeira*
Von Rabaçal zu den 25 Quellen 31

5 *Madeira*
Vom Pico do Arieiro auf den Pico Ruivo, 1862 m 34

6 *Madeira*
Die Halbinsel São Lourenço 37

7 *Kanarische Inseln / La Palma*
Von Los Brecitos durch die Caldera de Taburiente 40

8 *Kanarische Inseln / La Palma*
Ruta de los Volcanes 44

9 *Kanarische Inseln / El Hierro*
Camino de Jinama – von Frontera zum Mirador de Jinama 49

10 *Kanarische Inseln / La Gomera*
Von Chipude auf den Garajonay, 1487 m 51

11 *Kanarische Inseln / Teneriffa*
Pico del Teide, 3718 m 54

12 *Kanarische Inseln / Teneriffa*
Von Afur nach Taganana 58

13 *Kanarische Inseln / Gran Canaria*
Um den Roque Nublo 62

14 *Kanarische Inseln / Gran Canaria*
Vulkankrater Bandama 64

15 *Kanarische Inseln / Fuerteventura*
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> Montserrat – 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>Toscana</i> Vom Pinottolai zur Torre di Collelungo	170
55	<i>Toscana</i> Von Santa Lucia nach Montauto	172
56	<i>Toscana</i> Von Vagli di Sopra nach Campocatino und San Viano	174
57	<i>Toscana</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>Abruzzien</i> Über die Sella del Brecciaio auf den Corno Grande, 2912 m	187
62	<i>Abruzzien</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