

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Übersichtskarte.....	6
Touristische Hinweise.....	8
Top-Touren an der Costa Brava.....	11
Wandern an der Costa Brava.....	13
Informationen und Adressen.....	16
Die Umgebung von Olot.....	22
<b>1</b> Puigsacalm, 1514 m.....	24
<b>2</b> Große Runde um den Salt de Sallent, 1020 m.....	26
<b>3</b> Die »Zona Volcànica« bei Olot.....	29
<b>4</b> Auf die Cingles d’Aiats, 1285 m.....	31
<b>5</b> Rundwanderung um den Salt de Sallent bei Rupit.....	33
<b>6</b> Roc de Frausa, 1443 m.....	35
Naturpark L’Albera.....	37
<b>7</b> Rund um Requesens.....	39
<b>8</b> Puig Neulós, 1257 m.....	42
<b>9</b> Dolmen und Menhire von La Jonquera.....	46
<b>10</b> Pic de Sallfor, 980 m, und Puig dels Quatre Termes, 1156 m.....	48
<b>11</b> Sant Martí de Baussitges.....	51
<b>12</b> Rundwanderung im östlichen Naturpark l’Albera.....	53
<b>13</b> Das Valleta-Tal.....	56
<b>14</b> Puig d’Esquers, 610 m.....	58
<b>15</b> Querroig, 672 m.....	62
Die Naturparks Cap de Creus und Aiguamolls de L’Empordà.....	64
<b>16</b> Streifzüge durch die Serra de Pau.....	66
<b>17</b> Sant Onofre, 410 m.....	68
<b>18</b> Castell de Sant Salvador de Saverdera, 682 m.....	70
<b>19</b> Monestir de Sant Pere de Rodes, 515 m.....	72
<b>20</b> Punta Bianca und Puig Gros, 168 m.....	74
<b>21</b> Sant Baldiri und Cala Tavallera.....	76
<b>22</b> Von El Port de la Selva nach Llançà über La Vall de Santa Creu.....	79
<b>23</b> Panoramatour auf die Muntanya de Verdera.....	82
<b>24</b> Von Cadaqués zur Cala Tavallera.....	84
<b>25</b> Die Buchten von Portaló, Galladera, s’Arena und Prona.....	86
<b>26</b> Cadaqués – Far de Cala Nans.....	89

<b>37</b>	Sant Sebastià von Cadaqués, 380 m	91
<b>28</b>	Cadaqués – Cala Jóncols	93
<b>35</b>	Punta del Cap de Creus	95
<b>30</b>	Durch das Landesinnere von Roses zur Cala Montjoi	98
<b>31</b>	Auf dem Camí de Ronda zwischen Roses und Cala Montjoi	100
<b>32</b>	Um das Cap de Norfeu	102
<b>33</b>	Puig Alt, 491 m	104
<b>34</b>	Naturpark Aiguamolls de L'Empordà	106
	<b>Baix Empordà</b>	108
<b>35</b>	Von L'Escala zur Punta Ventosa, 60 m	110
<b>36</b>	Castell de Montgrí, 302 m	112
<b>37</b>	An der Küste des Massís del Montgrí	114
<b>38</b>	Zwischen Llafranc und Tamariu	116
<b>39</b>	Puig Cargol, 356 m	118
<b>40</b>	Auf dem Camí de Ronda bei Platja d'Aro	120
<b>41</b>	Carcaixells d'en Cama und Puig Montclar, 406 m	122
<b>42</b>	Durch die küstennahe Ardenya	125
<b>43</b>	Puig de ses Cadiretes, 518 m	128
	<b>Parc Natural del Montseny</b>	130
<b>44</b>	Matagalls, 1696 m, und Santuari de Sant Segimon, 1230 m	132
<b>45</b>	Turó de l'Home, 1706 m, und Les Agudes, 1706 m	134
<b>46</b>	Tagamanent, 1059 m	136
	<b>Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i la Serra de l'Obac</b>	138
<b>47</b>	Cova Simanya und Montcau, 1056 m	140
<b>48</b>	La Mola, 1107 m	142
<b>49</b>	Turó de la Pola, 929 m und Castellsapera, 939 m	144
	<b>Parc Natural de Montserrat</b>	147
<b>50</b>	Cim de Sant Jeroni, 1237 m	149
<b>51</b>	Cim de Sant Jeroni von Norden, 1237 m	152
<b>52</b>	Eis Flautats	155
<b>53</b>	L'Elefant, 1156 m	157
<b>54</b>	Camino de la Serra Larga	160
<b>55</b>	Montgrós, 1118 m	162
<b>56</b>	Agulles-Runde	164
<b>57</b>	Travessa de les Agulles	166
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	170
	<b>Einige spanische/katalanische Vokabeln für den Notfall</b>	173
	<b>Abkürzungen</b>	173