

# INHALTSVERZEICHNIS

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

## Die Umgebung von Olot

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

## Naturpark L'Albera

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

## Die Naturparks Cap de Creus und Aiguamolls de L'Empordà

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

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

## Baix Empordà

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

## Parc Natural del Montseny

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

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

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

## Parc Natural de Montserrat

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

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