

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Allgemeine Hinweise	6
GPS-Tracks	7
Symbole	8
Die Top-Touren auf Sardinien	10
Wandern auf Sardinien	13
Informationen und Adressen von A – Z	21
Klimatabelle	23
Der Norden	28
1 3.00 Std. Torre della Pegna, 271 m	30
2 3.45 Std. Monte Timidone, 361 m	33
3 2.00 Std. Punta Argentiera, 220 m	37
4 4.00 Std. Vom Monte Tinnari zur Costa Paradiso	40
5 2.15 Std. Durch das Valle della Luna zu den Buchten von Capo Testa	44
6 3.15 Std. Umrundung des Capo Testa	48
7 3.15 Std. Die Türme von San Pantaleo	52
8 3.45 Std. Monte Pino, 742 m	55
9 4.00 Std. Die Hirtenhöhlen am Monte Biancu	60
10 3.45 Std. Monte Limbara	64
11 2.00 Std. Punta Giugantinu, 1333 m	67
Der Osten	70
12 4.45 Std. Punta Gurturgius, 1042 m, Punta Su Mutucrone, 1050 m	72
13 4.15 Std. Punta Catirina, 1127 m	76
14 4.30 Std. Punta Sos Nidos, 1348 m, und Monte Corراسi, 1463 m	79
15 4.00 Std. Rund um den Monte Corراسi, 1463 m	84
16 4.00 Std. Ponte sa Barva – Karsthöhle Sa Curtigia de Tiscali	87
17 4.30 Std. Von der Ponte sa Barva zur Gola di Gorropu	90
18 4.30 Std. Von Genna Silana zur Gola di Gorropu	92
19 4.00 Std. Von der Caletta Fuili zur Cala di Luna	94
20 7.00 Std. Durch die Codula di Luna zur Cala di Luna	96
21 6.15 Std. Küstenwanderung von der Cala Sisine nach Cala Gonone	99
22 3.30 Std. Gola di Gorropeddu	102
23 6.15 Std. Umrundung der Serra Oselli	106
24 3.15 Std. Vom Campu Oddeu zur Codula de sa Mela	112
25 5.45 Std. Piscina Urthadalla und Laghetto Su Giunturas	115
26 3.00 Std. Monte Novo San Giovanni, 1316 m	120
27 3.15 Std. Von der Hochebene Su Golgo zur Cala Goloritze	123
28 4.30 Std. Punta Salinas, 466 m	126
29 5.45 Std. S. Maria Navarrese – Monte Oro – Pedra Longa	130
30 6.30 Std. S. Maria Navarrese – Cengia Giradili – Baunei	134
31 7.30 Std. Punta Giradili, 732 m	140
32 4.00 Std. Monte Idolo, 1241 m	143
33 5.00 Std. Punta La Marmora, 1834 m	147
34 2.30 Std. Gola di Pirincanes	150
35 3.15 Std. Pizzu Margiani Pobusa, 1323 m	153
36 2.30 Std. Von Ulassai zur Punta Matzeu, 957 m	156
37 3.00 Std. Is Seddas, 361 m	159
Der Westen	162
38 3.00 Std. Rund um den Monte Rasu, 1258 m	164
39 5.00 Std. Von Bolotana zur Punta Palai, 1200 m	167
40 2.45 Std. In der Gipfelregion des Montiferru	172
41 2.15 Std. Capo Mannu	174
42 4.30 Std. Capo San Marco	176
43 3.00 Std. Parco della Giara	179
Der Süden	184
44 3.00 Std. Monte Arcuentu, 784 m	186
45 5.30 Std. Monte Genna Limpia, 589 m	189
46 2.00 Std. Die Wanderdünen der Costa Verde	192
47 4.30 Std. Von Capo Pecora zur Punta Mumollonis, 499 m	195
48 7.15 Std. Küstenwanderung von Porto di Masua nach Buggerru	198
49 2.45 Std. Von Nébida zum Porto Corallo	204
50 3.30 Std. Von Tempio di Antas zur Grotta su Mannau	208
51 3.45 Std. Rund um die Punta Bau Mannu	212
52 5.15 Std. Monte Margiani, 859 m	215
53 5.30 Std. Punta Cammedda, 1214 m	220
54 7.15 Std. Punta Perda de sa Mesa, 1236 m	224
55 4.45 Std. Punta Piscina Irgas, 691 m	228
56 4.00 Std. Durch die Oridda-Schlucht zur Cascata Piscina Irgas	233
57 3.30 Std. Cascade di Muru Mannu	236
58 4.30 Std. Grotta di San Giovanni – Punta San Michele, 906 m	239
59 2.15 Std. Von der Cala Fico zum Capo Rosso	244
60 4.15 Std. Küstenwanderung am Capo Spartivento	246
61 2.15 Std. Sa Rocca Lada, 246 m	250
62 5.15 Std. Monte dei Sette Fratelli	252
63 4.15 Std. Im Maidopis-Tal	255
Stichwortverzeichnis	258
Sardisch-italienisch-deutsches-Lexikon für Wanderer	259