

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Top-Touren	6
Wichtige Hinweise für unterwegs	8
Schwierigkeitskategorien	8
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	9
Symbole	10
Wandern auf Sardinien	15
Informationen und Adressen von A bis Z	23
Klimatabelle	25
Der Norden	32
1 2.00 h Punta del Giglio, 75 m	34
2 2.00 h Capo Caccia	36
3 3.45 h Monte Timidone, 361 m	39
4 2.00 h Punta Argentario, 220 m	43
TOP 5 4.00 h Vom Monte Tinnari zur Costa Paradiso	46
TOP 6 2.15 h Durchs Valle della Luna zu den Buchten von Capo Testa ..	50
7 3.15 h Die Türme von San Pantaleo	54
8 3.45 h Monte Pino, 742 m	57
9 3.40 h Durch die Schlucht des Riu Pisciaroni	61
10 1.45 h Punta Giugartinu, 1333 m	64
TOP 11 3.45 h Von Vallicciola zur Hochebene Sa Berritta, 1364 m	68
Der Osten	72
12 4.45 h Punta Gurturgius, 1042 m, Punta Su Mutucrone, 1050 m ..	74
TOP 13 4.15 h Punta Catirina, 1127 m	78
14 5.45 h Punta Sos Nidos, 1348 m, und Punta Corراسي, 1463 m	81
TOP 15 4.00 h Rund um die Punta Corراسي, 1463 m	86
16 4.15 h Von der Ponte sa Barva zum Monte Tiscali	89
17 3.15 h Vom Lainattu-Tal zum Monte Tiscali	92
18 4.30 h Von der Ponte sa Barva zur Gola di Gorropu	96
19 4.30 h Von Genna Silana zur Gola di Gorropu	98
20 4.45 h Cala di Luna und Grotta del Bue Marino	100
21 7.00 h Durch die Codula di Luna zur Cala di Luna	104
22 6.15 h Küstenwanderung von Cala Sisine nach Cala Gonone ..	107
23 3.15 h Vom Campu Oddeu zur Codula de sa Mela	110
24 4.50 h Von Televai zu den Gigantengräbern von s'Arrena	113
25 5.45 h Piscina Urthadalla und Laghetto Su Giunturas	116
TOP 26 3.00 h Monte Novo San Giovanni, 1316 m	122
27 3.15 h Von der Hochebene Su Golgo zur Cala Goloritze	125
TOP 28 4.30 h Punta Salinas, 466 m	128
29 5.45 h S. Maria Navarrese – Monte Oro – Pedra Longa	132
30 2.20 h Montera Pittaine, 489 m	136
31 5.45 h Punta Giradili, 732 m	138
32 4.00 h Monte Idolo, 1241 m	142

TOP	33	5.00 h	Punta La Marmora, 1834 m	146
	34	2.30 h	Gola di Pirincanes	149
	35	3.15 h	Pizzu Margiani Pobusa, 1323 m	152
	36	3.30 h	Von Aritzo zum Meseddu de Texile, 960 m	155
	37	2.45 h	Von Laconi zur Punta Carradore, 670 m	158
	38	1.15 h	Is Arredelusu und Is Caddaias.	161
	39	2.30 h	Von Ulassai zur Punta Matzeu, 957 m.	163
TOP	40	4.30 h	Rund um den Taccu Isara.	166
	41	3.00 h	Is Seddas, 361 m	169
			Der Westen	172
	42	3.00 h	Rund um den Monte Rasu, 1258 m	174
	43	3.30 h	Von der Spiaggia di Compoltitu zur Spiaggia Tentizzos ..	177
	44	2.45 h	In der Gipfelregion des Montiferru	180
	45	2.00 h	Punta S'Archittu.	182
	46	2.15 h	Capo Mannu	184
	47	1.45 h	Capo San Marco	186
	48	2.15 h	Punta Maimoni.	188
	49	2.45 h	Parco della Giara	192
			Der Süden	196
	50	3.00 h	Monte Arcuentu, 784 m	198
	51	5.30 h	Monte Genna Limpia, 589 m	201
	52	2.00 h	Die Wanderdünen der Costa Verde	204
	53	3.45 h	Punta Mumollonis, 499 m	207
	54	4.45 h	Vom Capo Pecora zur Spiaggia di Scivu.	210
TOP	55	7.15 h	Küstenwanderung von Porto di Masua nach Buggerru. .	214
TOP	56	2.45 h	Von Nébida zum Porto Corallo	220
	57	3.30 h	Von Tempio di Antas zur Grotta su Mannau	224
	58	3.45 h	Rund um die Punta Bau Mannu	228
	59	5.15 h	Monte Margiani, 859 m	231
	60	5.00 h	Punta Cammedda, 1214 m	236
	61	7.15 h	Punta Perda de sa Mesa, 1236 m	240
	62	4.45 h	Punta Piscina Irgas, 691 m	244
	63	4.00 h	Durch die Oridda-Schlucht zur Cascata Piscina Irgas. .	249
	64	3.30 h	Cascate di Muru Mannu	252
	65	4.45 h	Grotta di San Giovanni – Punta San Michele, 906 m .	255
	66	2.15 h	Von der Cala Fico zum Capo Rosso	260
	67	4.15 h	Küstenwanderung am Capo Spartivento	262
	68	2.15 h	Sa Rocca Lada, 246 m	266
	69	6.00 h	Vom Campu Omu zu den Monte dei Sette Fratelli	268
	70	5.15 h	Vom Maidopistal zum Belvedere der Sette Fratelli	271
	71	2.45 h	Capo Ferrato	274
TOP	72	2.45 h	Capo Carbonara	276
			Stichwortverzeichnis	282
			Sardisch-Italienisch-Deutsches Lexikon für Wanderer	286