

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 3 |
| Übersichtskarte | 6 |
| Touristische Hinweise | 8 |
| Symbole | 8 |
| Top-Touren im Languedoc-Roussillon | 11 |
| GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte | 14 |
| Informationen und Adressen | 16 |
| Auf den Hügeln des Languedoc am Südabfall der Cevennen | |
| 1 2.15 Std. Pic Saint-Loup, 658 m | 22 |
| 2 1.30 Std. Ravin des Arcs | 25 |
| TOP 3 3.30 Std. Cirque de l'Infernet | 28 |
| 4 3.00 Std. Beaume de l'Olivier | 31 |
| 5 2.45 Std. Lac du Salagou | 35 |
| 6 2.45 Std. Cirque de Mourèze – Montagne de Liausson, 535 m | 38 |
| 7 2.30 Std. Mont Caroux, 1091 m | 41 |
| TOP 8 7.00 Std. Gorges de Colombières – Vire de Roque Rouge | 44 |
| 9 6.00 Std. Roc du Caroux, 1034 m | 48 |
| 10 6.15 Std. Pic de Nore, 1211 m | 52 |
| 11 3.45 Std. Roc de l'Aigle, 685 m – Roc d'Agnel, 585 m | 55 |
| Entlang des Canal du Midi | |
| 12 1.30 Std. Carcassonne La Cité | 58 |
| TOP 13 3.15 Std. Ponts naturels – Gorges de la Cesse | 60 |
| TOP 14 2.15 Std. Gorges du Briant – Pont de Daniel | 63 |
| 15 2.30 Std. Notre-Dame de Nazareth | 66 |
| TOP 16 3.45 Std. Canal du Midi | 69 |
| Auf den Hügeln der Corbières und im Katharerland | |
| TOP 17 1.30 Std. Pech Laurier – Canal du Midi | 72 |
| 18 1.45 Std. Abbaye de Lagrasse | 75 |
| 19 3.00 Std. Château d'Opoul – Périllos | 78 |
| 20 3.15 Std. La Serre de Vingrau, 576 m | 80 |
| TOP 21 3.45 Std. Château de Quéribus, ca. 710 m | 83 |
| 22 2.45 Std. Dolmen und Aquädukt von Ansignan | 86 |
| 23 4.30 Std. Pech de Bugarach, 1230 m | 89 |
| 24 3.15 Std. Sentier du Ritou | 92 |
| 25 6.30 Std. La Frau, 1925 m | 95 |

Durch die östlichen Pyrenäen

| | |
|---|-----|
| TOP 26 5.45 Std. Pic Carlit, 2921 m | 98 |
| 27 9.00 Std. Petit Péric, 2690 m – Pic Péric, 2810 m | 101 |
| 28 5.30 Std. Puigmal d'Err, 2910 m | 104 |
| TOP 29 4.00 Std. Gorges de la Carança | 107 |
| 30 8.00 Std. Cami Ramader im Vallée d'Evol | 110 |
| 31 3.45 Std. Fort Libéria – Chapelle St-Etienne, 1056 m | 113 |
| 32 7.00 Std. Pic de la Dona, 2702 m | 116 |
| 33 4.00 Std. Cime de Pomarole, 2456 m | 119 |
| TOP 34 7.00 Std. Pic du Canigou, 2784 m | 122 |
| 35 3.15 Std. Roca Roja, 1015 m | 125 |
| 36 8.30 Std. Pic de les Salines, 1333 m – Roc de Frausa, 1450 m | 128 |
| 37 1.15 Std. Le Ventous, 314 m | 132 |

Am Mittelmeer von der Côte Vermeille bis Montpellier

| | |
|--|-----|
| TOP 38 9.45 Std. Côte Vermeille von Cerbère nach Argelès Plage | 134 |
| 39 5.15 Std. Torre de Querroig, 670 m | 140 |
| 40 3.00 Std. Chapelle Notre-Dame de la Salette – Pic des Gascons | 143 |
| 41 4.00 Std. Tour de Madaloc, 656 m | 146 |
| 42 3.30 Std. Cap Leucate | 149 |
| 43 2.00 Std. Les Eoliennes de Garrigue Haute | 152 |
| 44 2.00 Std. Île Sainte Lucie | 154 |
| TOP 45 2.00 Std. Etang du Doul | 156 |
| 46 1.40 Std. Montagne de la Clape, 148 m – Chapelle des Auzils | 159 |
| 47 5.30 Std. Pic du Pied du Poul, 596 m | 162 |
| 48 4.15 Std. Montagne de la Gardiole, 234 m | 165 |
| 49 5.00 Std. Cathédrale de Maguelone | 168 |
| 50 1.30 Std. Ambrussum – Via Domitia | 171 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Stichwortverzeichnis | 174 |
|-----------------------------------|-----|