

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Touristische Hinweise	6
Symbole	6
Die Top-Touren im Languedoc-Roussillon	7
Informationen und Adressen	14
Übersichtskarte Languedoc-Roussillon	20
Auf den Hügeln des Languedoc am Südabfall der Cevennen	
1 Pic Saint-Loup (658 m): der erste Gipfel des Languedoc	22
2 Cirque de l'Infernet: St-Guilhem-le-Désert zum ersten	25
3 Beaume de l'Olivier: St-Guilhem-le-Désert zum zweiten	28
4 Lac du Salagou: Umrundung von zwei Halbinseln	32
5 Cirque de Mourèze – Montagne de Liausson (535 m): Zauberwald aus Dolomitgestein	35
6 Pic de Tantajo (517 m): auf den Hausberg von Bédarieux	38
7 Mont Caroux (1091 m): Caroux für Spaziergänger	41
8 Gorges de Colombières – Vire de Roque Rouge: Caroux für Bergwanderer	44
9 Roc du Caroux (1034 m): Caroux für Bergsteiger	48
10 Pic de Nore (1211 m): Höhepunkt der Montagne Noire	52
11 Châteaux de Lastours: Burgenbesichtigung	55
Entlang des Canal du Midi	
12 Carcassonne La Cité: Stadtmauer und Altstadtbummel	58
13 Ponts naturels – Gorges de la Cesse: Minerve zum ersten	60
14 Gorges du Briant – Pont de Daniel: Minerve zum zweiten	63
15 Notre-Dame de Nazareth (283 m): Weinberge von St-Chinian	66
16 Canal du Midi: von Nissan-lez-Ensérune nach Béziers	69
Auf den Hügeln der Corbières und im Katharerland	
17 Abbaye und Croix de Fontfroide (220 m): auf Brandschutz- pisten und Garriguepfaden	72
18 Pic du Pied du Poul (596 m): Hirtenhütten und Gipfelglück	75
19 Abbaye de Lagrasse: Spaziergang im Herzland der Corbières	78
20 La Serre de Vingrau (576 m): bei Kletterern und Weinbauern	80
21 Château de Peyrepertuse: zur großartigen Burg der Katharer	82
22 Dolmen und Aquädukt von Ansignan: Gruß vom Pont du Gard	86
23 Pech de Bugarach (1230 m): der Wächter des Pays Cathare und der Corbières	89
24 Sentier du Ritou: auf den Spuren des mysteriösen Land- pfarrers von Rennes-le-Château	92
25 La Frau (1925 m): in Montségur, der Hochburg der Katharer	95
Durch die östlichen Pyrenäen	
26 Pic Carlit (2921 m): der höchste katalanische Gipfel	98
27 Petit Péric (2690 m) – Pic Péric (2810 m): abseits von Pisten und Wegen hinter der Station de Formiguères	101
28 Puigmal (2910 m): Wallfahrtsberg in der Cerdagne	104
29 Gorges de la Carança: Schluchterlebnis pur im Haut-Conflent	107
30 Cami Ramader im Vallée d'Evol: weiter Weg zum Gorg Nègre	110
31 Fort Libéria – Chapelle St-Etienne: ausgedehnter Stadt- bummel in Villefranche-de-Conflent	113
32 Pic de la Dona (2702 m): Wanderfreuden in Mantet	116
33 Cime de Pomarole (2456 m): Gipfel für Turnschuhwanderer	119
34 Pic du Canigou (2784 m): der heilige Berg der Katalanen, von Vernet-les-Bains über das Refuge de Mariailles	122
35 Chapelle Sainte-Anne (1347 m): Unterwegs in den Aspres	125
36 Grotte Santa Cova: Rundtour ob Arles-sur-Tech im Vallespir	128
37 Pic de les Salines (1333 m) – Roc de Frausa (1450 m): Gipfel- und Grenzgang von Céret nach Amélie-les-Bains	132
38 Le Ventous (314 m): Künstler und Kirschen in Céret	136
Am Mittelmeer von der Côte Vermeille bis Montpellier	
39 Torre de Querroig (670 m) oberhalb Banyuls-sur-Mer: auf den Spuren von Lisa Fittko, Walter Benjamin und Aristide Maillol	138
40 Chapelle Notre-Dame de la Salette – Pic des Gascons: Wein- und Weitwandern in Banyuls-sur-Mer	141
41 Cap d'Ullastrell – Cap Béar: von Banyuls nach Collioure	144
42 Tour de Madaloc (656 m): der Wachturm von Collioure	148
43 Cap Leucate: Küstenroute und Plateauweg an der weißen Klippe bei La Franqui	151
44 Les Eoliennes de Garrigue Haute: Windkraftwerk am Rand von Port-la-Nouvelle	154
45 Île Sainte Lucie: am Canal de la Robine bei Port-la-Nouvelle	156
46 Etang du Doul: in Peyriac-de-Mer übers salzige Wasser gehen	158
47 Montagne de la Clape mit Cimetière marin und Chapelle des Auzils: Pilger- und Schleichwege bei Gruissan	161
48 Montagne de la Gardiole – Abbaye Saint-Félix-du-Montceau	164
49 Cathédrale de Maguelone: Strandtour nach Palavas-les-Flots	168
50 Ambrussum – Via Domitia: Abschied auf der Römerstraße	171
Stichwortverzeichnis	174