

Tourenliste – Der Sonne entgegen – Michael Pröttel

Ligurien – Riviera di Levante

Rundwanderung Palmaria, 2:15 Std., 250 Hm.
Portovenere – Riomaggiore, 5 Std., 550 Hm.
Corniglia – Volastra – Manarola, 2:30 Std., 250 Hm.
Corniglia – Monterosso, 3:30 Std., 550 Hm.
Punta Manara, 2:30 Std., 450 Hm
Camogli – San Fruttuoso, 5 Std., 800 Hm
Monte Groppo Rosso, 2:30 h, 450 Hm
Monte Penna, 2 Std., 350 Hm
Monte Aiona, 6 Std., 1000 Hm
Monte Antola, 4 Std., 700 Hm

Diese und viele weitere Wanderungen in: **M. Pröttel „Der Wandererlebnisführer – Cinque Terre und Ligurien“ Bruckmann Verlag 2018** (Siehe Bild unten)

Kroatien

Rundwanderung Osorscica; 4:30 Std. 600 Hm
www.tourentipp.com/de/touren/osorscica-bergwanderung-kroatien_549.html

Blaue Grotte; 1:45 Std., 380 Hm
www.tourentipp.com/de/touren/blaue-grotte-cres-lubenice-wandern_1937.html

Velika Kosa; 6:30 Std., 1400 Hm
www.tourentipp.com/de/touren/velika-kosa-bergtour-velebit-kroatien_1985.html

Sveti Nikolai (628 m); 4:30 Std., 640 Hm
www.outdooractive.com/de/route/wanderung/insel-hvar/hvar-von-sveta-nedjelja-zum-sveti-nikola-628m-/37469141/

Diese und viele weitere Wanderungen in: **M. Pröttel „Wandern kompakt: Istrien und Dalmatien“ Bruckmann Verlag 2002** (Siehe Bild unten)

Mallorca

Tramuntana Durchquerung (GR221)

Unterkünfte: Refugi Can Boi, Refugi Muleta, Refugi Tossals Verds, Refugi Son Amer. Online-Buchung unter www.conselldemallorca.net/refugis.

Zusätzlich zu den Berghütten gute Unterkunftsmöglichkeiten in Deià, Sóller und Lluc/ Klostergebäude.

Ausgangspunkt: Deià, 200 m. **Endpunkt:** Pollença, 100 m.

Dauer: Vier Tage, ca. 21 Std. (ohne Zusatzgipfel)

Entfernung: ca. 70 Km (ohne Zusatzgipfel)

Höhendifferenz: 2530 Hm.(ohne Zusatzgipfel)

Zusatzgipfel: 2.Tag: Mirador Xim Quesada, 956 m, zusätzlich 1 Std., 3. Tag: Puig de Massanella, 1365 m, zusätzlich 2 Std., 4. Tag: Tomir 1104 m, zusätzlich 3 Std.

Tipp: Wer es schafft bis Mittag in Valdemossa anzukommen, kann die Tour verlängern und über den Höhenweg *Camí de S'Arxiduc* nach Deià wandern (Dauer ca. 5 Std.).

https://alpinjournalde.files.wordpress.com/2017/02/panorama_2012_mallorca.pdf

Teneriffa

Anaga Gebirge

Benijo – Faro Anaga – Benijo, 6 Std, 1300 Hm
<https://www.teneriffa-kreativ.com/faro-de-anaga>

Cinobre Rundtour von El Ensillada, **Permit erforderlich!** Siehe:
<https://unterwegs-petrasblog.de/2018/06/03/auf-der-chinobre-runde-im-anaga-gebirge/>

Tenno Gebirge

Masca Schlucht , 5:30 Std., 650 Hm
www.teneriffa-news.com/wandern/wandern-masca-schlucht-teneriffa_11126.html#google_vignette

Baracan, 3:30 Std. 500 Hm
www.tourentipp.com/de/touren/baracan-bergtour-teno-alto-teneriffa_1851.html

Teide Nationalpark

Rundtour Los Roques de García, 2 Std., 160 Hm
<https://www.teneriffa-kreativ.com/wanderung-los-roques>

Siete Canadas, 4:30 Std., 440 Hm
www.teide-nationalpark.de/wandern-teide-nationalpark/wanderung-siete-canadas

Teide (Von Montana Blanca über Ref. Altavista), 6:30 Std., 1470 Hm. **Permit erforderlich für die Gipfelbesteigung.**
www.webtenerife.de/aktivitaten/natur/wandern/wanderwege/montana-blanca-pico-teide/

Buchtipp: R. Wolfsberger „Teneriffa“ Rother Wanderführer

