

Schwimmen nach Regionen und Übersichtskarte	6
Einleitung	8
Pack die Badehose ein ...	10
Schwimm-Highlights auf einen Blick	12
1 Galicien	20
2 Asturien & Picos de Europa	36
3 Durch das Land der Basken	50
4 Aragonien um Huesca	66
5 Der Nordosten Aragoniens	82
6 Hochpyrenäen	96
7 Nordkatalonien & Garrotxa	112
8 Südkatalonien	128
9 Norden der Valencianischen Gemeinschaft	144
10 Süden der Valencianischen Gemeinschaft & Murcia	160
11 Andalusien	176
12 Guadalajara & Madrid	196
13 Extremadura	212
Sicheres Schwimmen, erlaubtes Baden	220