

α 300' 563

Peter Meyer Reiseführer: Landeskunde & Reisepraxis

LA PALMA

**ERHOLEN UND WANDERN AUF DER GRÜNSTEN
DER KANARISCHEN INSELN**

von Rolf Goetz



pmv

8. aktualisierte und neu bearbeitete Auflage

Frankfurt am Main 2009

PETER MEYER VERLAG



913(460.41)

NATUR & WIRTSCHAFT

- Karte:** Entstehung einer Caldera 15
Vulkanismus 16
Karte: Geologie 18
Karte: Klimadaten 21
Karte: Passatwolke 22
Karte: Makaronesien 25
Karte: Vegetationszonen 28

- Süße Früchtchen aus dem Paradies* 45
Emigration: Ventil bei Wirtschaftskrisen 48

GESCHICHTE & KULTUR

- Karte:** Kultur der Altkanarier 59

- Bevölkerungsdaten* 69

14 VULKANE UND DRACHENBÄUME

- 14 La Palmas Vulkane**
 15 Geografie: Höhen und Tiefen einer Insel
 19 Küsten und Strände
20 Wind und Wetter
 21 Woher der Wind weht
 24 Regen, Schnee & Co.
25 Isla Verde: Viel Grün zwischen Dragos & Bananen
 25 Relikte aus dem Tertiär
 27 Vegetationszonen
 34 Dürfen in keinem Paradies fehlen: Palmen
34 Von Flattertieren und Echsen
 34 Säugetiere
 35 Was fliegt denn da?
 36 Die kleinsten Verwandten der Dinosaurier: Echsen
 36 Unter Wasser: Meeresfauna
38 Umweltschutz
 39 ☀ Umwelt-Tipps für Urlauber

42 WIRTSCHAFT IM WANDEL DER ZEIT

- 42 Luxus für die Reichen: Zucker
 42 Wein: Der Malvasier erobert die Welt
 43 Cochenille – eine Laus, die es in sich hat
 44 Ökologisches Harakiri mit Bananen
 46 Was kommt nach der Banane?
 49 Tourismus

54 DIE INSELN DER GLÜCKSELIGEN

- 54 Die Zeit der Guanchen**
 56 Botschaften aus der Vergangenheit
 57 Alltag in der Steinzeit
 60 Waffen und Kampftechniken
 61 Glaube und Kult
63 Wiederentdeckung und Eroberung
 64 Die Einnahme von »Benahoare«
 66 Nach den Eroberern kommen die Piraten
68 Zwischen Bürgerkrieg und Demokratie
 69 Das Inselparlament

| | | | |
|---|-----|------------------------------|-----|
| LEBENSART UND FOLKLORE | 72 | | |
| Alltag mit Pause | 72 | | |
| Siesta ist obligatorisch | 72 | | |
| So schön können Fiestas sein | 73 | | |
| Die Bajada | 74 | | |
| Karneval | 76 | <i>Feste & Feiertage</i> | 78 |
| Traditionen heute | 80 | | |
| Lucha canaria: Der Ringkampf der Altkanarier | 81 | | |
| Von Gofio und Papas Arrugadas: Typisch essen | 82 | | |
| Kanarische Küche | 83 | <i>Rezept</i> | 85 |
| Spanische Küche | 87 | <i>Gofio</i> | 86 |
| Internationale Küche | 88 | | |
| Naturkost – vollwertig speisen auf Reisen | 89 | <i>Die Speisekarte von</i> | |
| Von Café solo, Vino tinto & Cerveza | 90 | <i>A bis Z</i> | 92 |
| | | | |
| RUND UMS REISEPRAKTISCHE | 98 | REISE- & | |
| Bevor es los geht | 98 | FREIZEIT TIPPS | |
| Rund ums Geld | 99 | <i>Was kostet was?</i> | 99 |
| Gesundheit | 101 | | |
| Was mitnehmen? | 103 | <i>Info-Adressen</i> | 102 |
| Einreiseformalitäten | 106 | | |
| Anreise | 106 | | |
| Mit dem Flugzeug | 106 | | |
| Reiseveranstalter | 107 | | |
| Anreise mit dem Schiff | 108 | | |
| Reif für die Insel: Reisetipps vor Ort | 109 | | |
| Verständigung | 109 | | |
| Rund um die Uhr | 109 | | |
| Bank, Post, Telefon | 110 | <i>Vorwahlen Nützliche</i> | |
| Medizinische Versorgung | 110 | <i>Nummern</i> | 111 |
| Presse & Medien | 111 | | |
| Schöne Souvenirs | 112 | | |
| Unterkünfte | 113 | <i>Turismo Rural</i> | 114 |
| Verkehr & Sport | 116 | | |
| Bus fahren leicht gemacht | 116 | <i>Busfahrplan</i> | 117 |
| Mit dem Auto unterwegs | 118 | | |
| Inselhüpfen | 119 | Karte: Verbindungen | |
| Radfahren & -wandern | 120 | zwischen den Inseln | |
| Tennis 121 Reiten 122 Gleitschirmfliegen | 122 | 119 | |
| Baden und Fkk | 122 | <i>Badefreuden?</i> | 123 |
| Tauchen & Schnorcheln 124 Surfen & Segeln | 124 | | |

SANTA CRUZ

- Karte:** Santa Cruz, Übersicht 130
Karte: Nördliche Innenstadt 135
Karte: Südliche Innenstadt 136

- 128 **DIE HAUPTSTADT DER INSEL**
128 Stadtgeschichte
131 **Stadtbesichtigung**
133 Plätze mit Flair
134 Am Meer entlang
137 Die Plaza España
139 Museen
140 **Kleine Ausflüge zu Fuß**
141 Zur Heiligen Jungfrau vom Schnee
142 **Adressen & Nützliches**
142 Unterkunft
143 Essen & Trinken
145 Ausgehen am Abend
145 Nützliche Adressen

DIE OSTSEITE

- Karte:** Playa de los Cancajos 153
Bauernmarkt 159
Karte: Mazo 161
Töpfwerkstatt 162

Karte: Los Sauces 167

Karte: San Andrés 169
Karte: Barlovento 172

- 150 **KÜSTE & HINTERLAND IM OSTEN**
150 **Südlich von Santa Cruz**
150 Breña Baja
151 Los Cancajos
155 Breña Alta
157 Ausflug mit Kloster- & Tierparkbesuch
158 Mazo
164 **Die Küste nördlich von Santa Cruz**
164 Puntallana
165 **Tipp:** Playa de Nogales
165 Los Sauces
168 **Tipp:** Biosphärenreservat Los Tilos
169 San Andrés
178 Barlovento

LOS LLANOS & DIE WESTSEITE

- Karte:** Los Llanos 182

Aussichtspunkte im NP im Überblick 194
Karte: El Paso 198

- 178 **HEIMLICHE HAUPTSTADT: LOS LLANOS**
181 Ausflug nach Argual
183 Ausflüge in die Umgebung
184 **Adressen & Infos**
184 Unterkunft
191 **El Paso, das Tor zur Caldera**
195 Besucherzentrum NP Caldera de Taburiente
196 Ausflüge nahe El Paso

| | | | |
|---|-----------------------|--|-----|
| DIE WESTKÜSTE DER INSEL | 204 | | |
| Valle de Aridane und seine Badeorte | 204 | | |
| Tazacorte | 204 | Karte: Tazacorte | 205 |
| Puerto de Tazacorte | 206 | | |
| Badespaß in Puerto Naos | 208 | Karte: Puerto Naos | 210 |
| Badebuchten | 213 | | |
| Die Strandsiedlung El Remo | 214 | | |
| Orte im Nordwesten | 215 | | |
| Tijarafe | 215 | | |
| Puntagorda | 217 | <i>Das Mandelblütenfest von Puntagorda</i> | 218 |
| Las Tricias | 221 | | |
| Garafia, Ausgangspunkt für Spurensucher | 222 | | |
| San Antonio del Monte | 224 | | |
| La Zarza und La Zarcita | 224 | | |
| El Tablado | 226 | | |
| Cueva de Agua | 226 | | |
| Roque Faro | 226 | | |
| Unterkunft | 226 | | |
| | | | |
| VULKANE, WEIN UND STRÄNDE | 230 | DIE SÜDSPITZE | |
| Los Canarias (Fuencaliente) | 230 | <i>Der Vulkanausbruch des Teneguía von 1971</i> | 231 |
| Volcán San Antonio | 231 | | |
| Volcán Teneguía | 232 | Karte: Los Canarias (Fuencaliente) | 237 |
| Die Küste unterhalb von Los Canarias | 233 | | |
| Unterkunft | 236 Essen & Trinken | | |
| Nützliche Adressen | 238 | | |
| | | | |
| RUNDTOURN PER AUTO UND RAD | 242 | AUSFLÜGE & RADTOUREN | |
| ➡ 1 Zur Cumbreclita und nach Los Llanos | 242 | <i>Roque de los Muchachos: Ausguck ins Universum</i> | 245 |
| 🚲 Tipps für Radfahrer | 244 | | |
| ➡ 2 Zum Roque de los Muchachos | 244 | <i>Tipps für Ausflüge mit Kindern</i> | 253 |
| 🚲 Tipps für Radfahrer | 246 | | |
| ➡ 3 Über El Pilar nach El Paso | 246 | | |
| 🚲 Tipps für Radfahrer | 248 | | |
| ➡ 4 Die Südroute über Los Canarias | 248 | | |
| 🚲 Tipps für Radfahrer | 251 | | |
| ➡ 5 Die Nordroute über Barlovento | 251 | | |
| 🚲 Tipps für Radfahrer | 255 | | |
| ➡ 6 Von Los Llanos zu den Petroglyphen bei Garafia | 255 | | |
| 🚲 Tipps für Radfahrer | 256 | | |

WANDER- FÜHRER

Karte: Höhenprofil 272

KARTENATLAS 1:50.000

- 260 **WANDERN AUF DER ISLA VERDE:
20 TOLLE TOUREN**
- 260 Bevor es losgeht: Einige Tipps und Hinweise
- 263 Wandern & Camplern in der Caldera
- 265 **Leichte Touren im Westen**
- 265 **1** Zu den Felsbildern von La Fajana
- 265 **2** Aufstieg zum Panoramaberg Pico Bejenado
- 266 **3** Abstieg vom Felskap El Time zum Meer
- 268 **4** Zum Schmugglerhafen von Tijarafe
- 268 **5** Zur Playa de la Veta
- 269 **6** Zu den Guanchenhöhlen von Buracas
- 270 **In der Caldera de Taburiente**
- 270 **7** Kleiner Rundweg an der Cumbrecita
- 271 **8** Die Bilderbuchtour in die Caldera
- 272 **9** Todesängste in der Angustias-Schlucht
- 274 **10** In die Caldera zum Wasserfall
- 275 **11** Wanderungen ab Playa de Taburiente
- 275 **Cumbrewanderungen**
- 275 **12** Aufstieg zur Cumbre & zum Reventón-Pass
- 277 **13** Gratwanderung zwischen Ost und West
- 278 **14** Übern Schneeberg zur Punta de los Roques
- 279 **15** Auf den höchsten Punkt von La Palma
- 280 **16** Auf stillen Waldpfaden
- 280 **17** Die klassische Vulkantour
- 282 **Schluchten & Tunnel im Nordosten**
- 282 **18** Zu den Quellen Marcos y Corderos
- 285 **19** Ausguck übers Biosphärenreservat
- 285 **20** Abenteuerour durch Wasserkanaltunnel
- 287 **LA PALMA IN 14 SCHNITTEN**
- 315 **REGISTER**
- 320 Impressum