



Inhalt

| | | |
|-------------|--|-----------|
| | Wandern auf La Palma | 6 |
| | Wasser – ein wertvolles Gut | 8 |
| | Spiralen – Sinnbilder der Ewigkeit | 10 |
| | Allroundkünstler Kiefer | 12 |
| | Eine Arche Noah für die Inselwelt | 14 |
| Tour | 1 Weine und Vulkane des Südens – Volcán de San Antonio und Volcán Teneguía (3 Std.; mittelschwer) | 16 |
| Tour | 2 Der rote Feuerberg – Zum Volcán Martín bei Fuencaliente (6.30 Std.; anspruchsvoll) | 22 |
| Tour | 3 Auf der Vulkanroute – Von El Pilar zu Las Deseadas (5.30 Std.; anspruchsvoll) | 27 |
| Tour | 4 Klassischer Aussichtsgipfel – Auf den Pico Birigoyo (4 Std.; mittelschwer) | 32 |
| Tour | 5 Zu Fuß zum Bauernmarkt – Von der Montaña de La Breña nach Villa de Mazo (3 Std.; einfach) | 36 |
| Tour | 6 Panoramaweg in den Nebelwald – Auf der Cumbre Nueva (2 Std.; einfach) | 40 |
| Tour | 7 Zu dunklen Schlünden – Von Jedey zu den Lavas de San Juan (7 Std.; mittelschwer) | 44 |

| | | | |
|-------------|-----------|--|------------|
| Tour | 8 | Aufstieg zur Aschewüste – Von Tacande zum Llano del Jable (5 Std.; mittelschwer) | 50 |
| Tour | 9 | Auf dem Königsweg – Über den Reventón nach San Pedro de Breña Alta (5 Std.; mittelschwer) | 57 |
| Tour | 10 | Annäherung an die Caldera – Von der Ermita Virgen del Pino zur Punta de Los Roques (8 Std.; anspruchsvoll) | 62 |
| Tour | 11 | Leichte Aussichtsrunde – Rund um La Cumbrecita (1.30 Std.; einfach) | 66 |
| Tour | 12 | Zum einsamen Grat – Von La Cumbrecita zum Lomo de El Escuchadero (4 Std.; anspruchsvoll) | 69 |
| Tour | 13 | Der schönste Aussichtsgipfel – Auf den Pico Bejenado (4 Std.; anspruchsvoll) | 73 |
| Tour | 14 | Heiterer Kessel und enge Klamme – Durch die Caldera de Taburiente (5.30 Std.; anspruchsvoll) | 78 |
| Tour | 15 | Durch Bananenplantagen – Von Los Llanos nach Puerto de Tazacorte (3.30 Std.; einfach) | 86 |
| Tour | 16 | Steile Felsküste – Von Puerto de Tazacorte zum Mirador El Time (2.30 Std.; mittelschwer) | 90 |
| Tour | 17 | Zwischen Wolken und Sonne – Zum Torre del Time (2.30 Std.; mittelschwer) | 94 |
| Tour | 18 | Wo die Palmeros baden – Zur Küste bei Tijarafe (5 Std.; anspruchsvoll) | 97 |
| Tour | 19 | Schluchten und Kiefernwälder – Um den Barranco de Izcagua (4 Std.; mittelschwer) | 103 |

| | | | |
|-------------|-----------|--|------------|
| Tour | 20 | Wohnhöhlen der Altkanarier – Zu den Cuevas de Buracas bei Las Tricias (2 Std.; mittelschwer) | 107 |
| Tour | 21 | Windgepeitschte Nordküste – Von Santo Domingo de Garafia nach El Palmar (3 Std.; einfach) | 111 |
| Tour | 22 | Der eindrucksvollste Barranco – Von Don Pedro nach El Tablado (5 Std.; anspruchsvoll) | 114 |
| Tour | 23 | Durch Schluchten und Dörfer – Rundwanderung bei Barlovento (4 Std.; mittelschwer) | 117 |
| Tour | 24 | Wälder, Felder, Blumen – Von Los Tilos nach Los Sauces (3.30 Std.; mittelschwer) | 122 |
| Tour | 25 | Zu ergiebigen Quellen – Von Los Tilos nach Marcos y Cordero (7.30 Std.; anspruchsvoll) | 128 |
| Tour | 26 | Abenteuer im Wasserkanal – Von Las Lomadas nach Marcos y Cordero (8.30 Std.; anspruchsvoll) | 133 |
| Tour | 27 | Durch den Lorbeerwald – Cubo de La Galga und Mirador de la Somada Alta (3 Std.; mittelschwer) | 138 |
| Tour | 28 | Prähistorische Perspektiven – Zum Pico de la Nieve und nach La Erita (3 Std.; mittelschwer) | 141 |
| Tour | 29 | Am höchsten Punkt La Palmas – Zum Roque de Los Muchachos (3 Std.; mittelschwer) | 145 |
| Tour | 30 | Stille Wälder, baumlose Gipfel – Vom Roque de Los Muchachos zur Somada Alta (5.30 Std.; anspruchsvoll) | 148 |
| | | Kleiner Sprachführer | 152 |
| | | Register | 153 |
| | | Abbildungsnachweis/Impressum | 155 |