

NATUR & WIRTSCHAFT

Karte: Entstehung einer Caldera	15
<i>Vulkanismus</i>	16
Karte: Geologie	18
Karte: Klimadaten	21
Karte: Passatwolke	22
Karte: Makaronesien	25
Karte: Vegetationszonen	28
 Süße Früchtchen aus dem Paradies	45
<i>Emigration: Ventil bei Wirtschaftskrisen</i>	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

55 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- & FREIZEITTIPPS
Bevor es los geht	98	
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	128	DIE HAUPTSTADT DER INSEL
Karte: Santa Cruz, Übersicht	128	Stadtgeschichte
	130	Stadtbesichtigung
Karte: Nördliche Innenstadt	133	Plätze mit Flair
	135	Am Meer entlang
Karte: Südliche Innenstadt	137	Die Plaza España
	136	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	150	 KÜSTE & HINTERLAND IM OSTEN
	150	Südlich von Santa Cruz
	150	Breña Baja
Karte: Playa de los Cancajos	151	Los Cancajos
	153	Breña Alta
<i>Bauernmarkt</i>	159	Ausflug mit Kloster- & Tierparkbesuch
Karte: Mazo	161	Mazo
<i>Töpferwerkstatt</i>	162	164 Die Küste nördlich von Santa Cruz
		Puntallana
		165 ☛ Tipp: Playa de Nogales
Karte: Los Sauces	167	165 Los Sauces
		168 ☛ Tipp: Biosphärenreservat Los Tilos
Karte: San Andrés	169	169 San Andrés
Karte: Barlovento	172	178 Barlovento
 LOS LLANOS & DIE WESTSEITE	178	 HEIMLICHE HAUPTSTADT: LOS LLANOS
Karte: Los Llanos	182	181 Ausflug nach Argual
		183 Ausflüge in die Umgebung
		184 Adressen & Infos
		184 Unterkunft
<i>Aussichtspunkte im NP im Überblick</i>	194	191 El Paso, das Tor zur Caldera
Karte: El Paso	198	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	
Garafía, 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 Canarios (Fuencaliente)	230	<i>Der Vulkanausbruch des Teneguía von 1971</i>
Volcán San Antonio	231	231
Volcán Teneguía	232	
Die Küste unterhalb von Los Canarios	233	
Unterkunft 236 Essen & Trinken	237	Karte: Los Canarios (Fuencaliente) 237
Nützliche Adressen	238	
 RUNDTOURN PER AUTO UND RAD	242	AUSFLÜGE & RADTOUREN
1 Zur Cumbrecita und nach Los Llanos	242	
Tipps für Radfahrer	244	<i>Roque de los Muchachos: Ausguck ins Universum</i> 245
2 Zum Roque de los Muchachos	244	
Tipps für Radfahrer	246	
3 Über El Pilar nach El Paso	246	
Tipps für Radfahrer	248	
4 Die Südroute über Los Canarios	248	
Tipps für Radfahrer	251	
5 Die Nordroute über Barlovento	251	<i>Tipps für Ausflüge mit Kindern</i> 253
Tipps für Radfahrer	255	
6 Von Los Llanos zu den Petroglyphen bei Garafía	255	
Tipps für Radfahrer	256	

WANDER- FÜHRER

260 WANDERN AUF DER ISLA VERDE: 20 TOLLE TOUREN

260 Bevor es losgeht: Einige Tipps und Hinweise

263 Wandern & Campieren 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 Abenteuer tour durch Wasserkanaltunnel

Karte: Höhenprofil 272

KARTENATLAS 1:50.000

287 LA PALMA IN 14 SCHNITTEN

315 REGISTER

320 Impressum