

9 Zur Einstimmung

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
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
Traditionen heute	80
Lucha canaria: Der Ringkampf der Altkanarier	81
Von Gofio und Papas Arrugadas: Typisch essen	82
Kanarische Küche	83
Spanische Küche	87
Internationale Küche	88
Naturkost – vollwertig speisen auf Reisen	89
Von Café solo, Vino tinto & Cerveza	90
	<i>Die Speisekarte von A bis Z 92</i>
RUND UMS REISEPRAKTIISCHE	98
Bevor es los geht	98
Rund ums Geld	99
Gesundheit	101
Was mitnehmen?	103
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
Medizinische Versorgung	110
Presse & Medien	111
Schöne Souvenirs	112
Unterkünfte	113
Verkehr & Sport	116
Bus fahren leicht gemacht	116
Mit dem Auto unterwegs	118
Inselhüpfen	119
Radfahren & -wandern	120
Tennis 121 Reiten 122 Gleitschirmfliegen	122
Baden und Fkk	122
Tauchen & Schnorcheln 124 Surfen & Segeln	124
REISE- & FREIZEITTIPPS	
	<i>Was kostet was? 99</i>
	<i>Info-Adressen 102</i>
	<i>Vorwahlen Nützliche Nummern 111</i>
	<i>Turismo Rural 114</i>
	<i>Busfahrplan 117</i>
	Karte: Verbindungen zwischen den Inseln 119
	<i>Badefreuden? 123</i>

SANTA CRUZ	128	DIE HAUPTSTADT DER INSEL
Karte: Santa Cruz, Übersicht	128	Stadtgeschichte
130	131	Stadtbesichtigung
Karte: Nördliche Innenstadt	133	Plätze mit Flair
135	134	Am Meer entlang
Karte: Südliche Innenstadt	137	Die Plaza Espana
136	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	150	KÜSTE & HINTERLAND IM OSTEN
	150	Südlich von Santa Cruz
	150	Breña Baja
Karte: Playa de los Cancajos	151	Los Cancajos
153	155	Breña Alta
Bauernmarkt	157	Ausflug mit Kloster- & Tierparkbesuch
159	158	Mazo
Karte: Mazo	164	Die Küste nördlich von Santa Cruz
161	164	Puntallana
Töpferwerkstatt	165	* Tipp: Playa de Nogales
	165	Los Sauces
Karte: Los Sauces	168	* Tipp: Biosphärenreservat Los Tilos
167	169	San Andrés
Karte: San Andrés	172	Barlovento
	178	
 LOS LLANOS & DIE WESTSEITE	178	HEIMLICHE HAUPTSTADT: LOS LLANOS
Karte: Los Llanos	181	Ausflug nach Argual
182	183	Ausflüge in die Umgebung
	184	Adressen & Infos
	184	Unterkunft
<i>Aussichtspunkte im NP</i>	191	El Paso, das Tor zur Caldera
<i>im Überblick</i>	194	195 Besucherzentrum NP Caldera de Taburiente
Karte: El Paso	198	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 SÜDPITZE
Los Canarios (Fuencaliente)	230	<i>Der Vulkanaustrich 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	
RUNDTREKKER AUTO UND RAD	242	AUSFLÜGE & RADTOUREN
1 Zur Cumbrecita und nach Los Llanos	242	
Tipps für Radfahrer	244	
2 Zum Roque de los Muchachos	244	<i>Roque de los Muchachos: Ausblick ins Universum</i> 245
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	
Tipps für Radfahrer	255	
6 Von Los Llanos zu den Petroglyphen bei Garafía	255	<i>Tipps für Ausflüge mit Kindern</i> 253
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 Abenteuertour durch Wasserkanaltunnel
KARTENATLAS 1:50.000	287	LA PALMA IN 14 SCHNITTEN
	315	REGISTER
	320	Impressum