

Inhalt

Vorwort	3
Tourenübersicht	10
GPS-Infos	12
Informationen für Biker auf La Palma	14
 15 Touren	23
5 Singletrail-Tipps	141
Reise-Informationen von A-Z	161
Stichwortverzeichnis	216

Tourenübersicht

- 01** Auf das Dach der Insel 25
Tourenhighlight auf den Roque de los Muchachos
- 02** Über das Hexenfeld nach Jedey 33
Durch den schwarzen Sand auf dem El Llano del Jable
- 03** Im steilen Norden zu den Felsen-Pools 39
Rund um Barlovento
- 04** Auf dem alten Königsweg 45
Über die Cumbre Nueva auf dem Camino Real zur Ermita de la Virgen del Pino
- 05** Stippvisite bei zwei Top-Aussichtspunkten 53
Vom Mirador El Time zum Torre del Time
- 06** Auf den Kraterrand 61
Zum Aussichtspunkt Cumbrecita und an den Fuß des Pico Bejenado
- 07** Bikereise in die Vergangenheit 69
Zur (fast) vergessenen Ortschaft Garafia
- 08** Natur wie im Jurassic-Park 77
Über die alte und neue Nordstraße
- 09** Bikeritt über heiße Vulkane 85
Faszinierende Mondlandschaft an der Südspitze
- 10** Ostrunde an der Flanke der Cumbre Nueva 93
Rasant hinab nach Mazo und wieder bergauf
- 11** Durch die alten Lavaströme 101
Bizarre Vulkanlandschaft rund um Las Manchas

Singletrails

- 12** Sightseeing zwischen Kiefern und Meer 109
Rund um die Südspitze
- 13** In das Herz des grünen Kessels 117
Faszinierende Tour in den Kessel der Caldera
- 14** Durch den Regen-Märchenwald 125
Von Puntallana zum Roque-Nordmassiv
- 15** Langer Asphalttritt
durch den Süden 133
Berge und Vulkane und mehr in einem Trip

- 01** Hike & Bike zum Punto de los Roques 143
Flowige Trails mit 360°-Blick
- 02** Treppenfeuerwerk in die Hauptstadt 147
Von der Cumbre Nueva nach Santa Cruz
- 03** Ritt auf der Kante..... 151
Felsenabfahrt an der Kante der Caldera
- 04** Downhillspaß zur Cueva de Candelaria 155
Anspruchsvoller Singlentrail zur Steilküste
- 05** 1.300 Tiefenmeter Freeride pur 159
Die Nordvariante vom Caldera-Rand