

Inhalt

Schnellüberblick	6
Ewiger Frühling	8
Lieblingsorte	10

Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	14
Wetter und Reisezeit	16
Rundreisen planen	18
Anreise und Verkehrsmittel	21
Übernachten	25
Essen und Trinken	28
Aktivurlaub, Sport und Wellness	32
Feste und Unterhaltung	37
Reiseinfos von A bis Z	41

Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief La Palma	52
Geschichte im Überblick	54
Vulkane aus dem Ozean	58
Von Drachenbäumen und Natternköpfen	63
Zwei starke Männer – Lugo und Tanausú	68
Handel und Wandel – bewegte Zeiten	70
Jakob Grünenberg und seine Kollegen	73
Glaube in Bilder gefasst	77
Alte Kunst – Einflüsse aus Andalusien und Flandern	80
Bauernkaten und Ermitas – Architektur auf dem Land	84
Inselmusik – Folklore und Pop	86
Sternengucker unter weißen Kuppeln	89
Europa und die Zwergbanane	91
Tourismus – quo vadis?	94

Unterwegs auf La Palma

Inselpflegestadt Santa Cruz	100
Die einstige Handelsmetropole	102
Santa Cruz – die City	102
Rund um die Plaza de España	103
Plaza de San Francisco	110
Plaza de La Alameda	110
Jenseits des Barranco de Las Nieves	111
Oberstadt	116
Baden & Beachen	117
Am oberen Stadtrand	127
Las Nieves	129
Der Südosten und die Südspitze	132
Gärten und Vulkane	134
Los Cancajos	134
Baden & Beachen	135
Breña Baja	138
Breña Alta	140
San Pedro	140
San Isidro	140
Villa de Mazo	144
El Pueblo	144
Parque Arqueológico de Belmaco	147
Baden & Beachen	147
Fuencaliente	149
Volcán de San Antonio/Volcán Teneguía	150
Punta de Fuencaliente	156
Baden & Beachen	157
Der Westen und Los Llanos	164
Von der Sonne verwöhnt	166
Las Manchas	166
El Paso	169
Petroglifos	170
Tajuya und Celta	173
La Laguna und Todoque	174
Puerto Naos	176
Baden & Beachen	177
Abstecher nach El Remo	178
Los Llanos de Aridane	183
Plaza de España	183

Inhalt

Plaza Chica	185
La Ciudad en el Museo (CEMFAC)	185
Südlich der Plaza de España	186
Argual Abajo	195
Tazacorte	196
Puerto de Tazacorte	202
Baden & Beachen	204
Der Nordwesten	208
Lieblich und ursprünglich	210
Mirador El Time	210
Tijarafe	210
Baden & Beachen	212
Puntagorda	214
El Pueblo	214
El Pinar	215
Las Tricias	219
Santo Domingo de Garafía	224
San Antonio del Monte und La Zarza	225
Der Norden und Nordosten	230
Es grünt so grün	232
La Mata und Roque del Faro	232
Franceses und Gallegos	234
Barlovento	234
Ruta de las Fuentes	236
Ausflüge an die Küste	237
Los Sauces	240
Abstecher nach Puerto Espíndola	242
San Andrés	243
Baden & Beachen	244
Los Tilos	245
Wanderungen in Los Tilos	245
La Galga	251
Puntallana	254
Caldera und höchste Gipfel	256
Wanderparadiese im Inselinnern	258
Cumbre de La Caldera	259
Aussichtspunkte	259
Roque de Los Muchachos	259
Caldera de Taburiente	261
Südrand des Nationalparks	268
Cumbre Vieja	272
Llano del Jable	272
El Pilar	273

Sprachführer	280
Kulinarisches Lexikon	282
Register	284
Abbildungsnachweis/Impressum	288

Altem Handwerk auf der Spur – im Inselmuseum von Santa Cruz	112
Prunkvolle Stadtpaläste – Zeugen einer Blütezeit	118
Weinberge und Bodegas – Weinbau live erleben	152
So lebten die Ureinwohner – archäologische Spurensuche	190
Zuckerrohr und Bananen – gestern und heute	198
Durch bäuerliche Landschaft – ein Hauch von Nostalgie	220
Rätselhafte Zeichen – im Kulturpark La Zarza	226
Lehrpfad durch den grünen Dschungel von Los Tilos	246
Naturschätze der Caldera – in La Palmas Nationalpark	264
Die Vulkanroute – Wanderung auf der Cumbre Vieja	274

Karten und Pläne

Santa Cruz de la Palma	104
Weinbergwanderung bei Fuencaliente	155
Los Llanos de Aridane	184
Wanderung durch bäuerliche Landschaft bei Las Tricias	222
Lehrpfad durch den Lorbeerwald von Los Tilos	248
Wanderung durch die Caldera de Taburiente	265

► Dieses Symbol im Buch verweist auf die Extra-Reisekarte La Palma