

# Inhalt

Vorwort	4
Kartenverzeichnis	8
Exkurse	10
Die 20 schönsten Wanderungen	11
Hinweise zur Benutzung	12
Die Regionen im Überblick	15

## 1 Der bergige Osten 18

<b>San Sebastián*</b>	22
Monumento al Sagrado	
Corazón de Jesús	35
Barranco de la Villa	42
Playa de Avalos	46
Ermita de Nuestra	
Señora de Guadalupe	47
El Cabrito	48
Degollada de Peraza	51
Vegaipala und Jerduñe	51

## 2 Der sonnige Süden 52

<b>Playa Santiago*</b>	56
Rund um Pastrana	69
Barranco de Santiago	69
Pastrana	70
Benchijigua	70
Alajeró	71
Iglesia de El Salvador	71
Ermita de San Isidro	73
Ermita de Nuestra Señora	
del Buen Paso	73
Imada	74
La Dama und La Rajita	76

## „Kurzinfo ...“

Die **fett gedruckten Orte** sind die bedeutendsten der Regionen. Auf den angegebenen Seiten finden sich Infokästen mit Angaben zu Busverbindungen, Touristeninformationen, Banken, Gesundheitszentren etc.

## 3 Der dramatische Westen 78

<b>Valle Gran Rey*</b>	81
La Calera	83
La Playa	88
La Puntilla	96
Vueltas	99
Borbalán	107
Obertal	109
Mirador del Palmarejo	116
Arure	117
Las Hayas	122
El Cercado	122
Chipude	125
La Fortaleza	127

## 4 Der grüne Norden 128

Chorros de Epina	132
Taguluche	132
Alojera	133
Tazo und Arguamul	135
<b>Vallehermoso*</b>	139
Castillo del Mar	142
Tamargada	147
Las Rosas	148
Roque Blanco	148

Juego de Bolas 148

Mirador de Abrante 149

**Agulo\*** 150

La Montañeta 150

Las Casas 150

Lepe 155

**Hermigua\*** 155

☐ Abgeschieden: Vegaipala



## Nationalpark Garajonay

**166**

Laguna Grande 171

Alto de Contadero 172

Los Roques 172

El Cedro 175

Mirador de Igualero 177

## **6 Wandern auf Gomera**

**180**

## **8 Urlaubsziel Gomera**

**288**

siehe Kasten Seite 11

## **7 Praktische Reisetipps von A bis Z**

**244**

Anreise	246
Kleines „Flug-Know-how“	248
Autofahren	250
Behinderte unterwegs	254
Busfahren	254
Diplomatische Vertretungen	255
Einkaufen und Mitbringsel	256
Einreisebestimmungen	259
Essen und Trinken	260
Flug- und Fährverbindungen	
zu den Nachbarinseln	265
Frauen	266
Geldfragen	266
Informationen	268
Internet	269
Karten	271
Kinder	271
Kleidung	272
Medizinische Versorgung	273
Nachtleben	274
Notfälle	274
Öffnungszeiten	275
Post	276
Routenvorschläge	276
Sicherheit	277
Sport und Erholung	278
Sprachurlaub	282
Taxi	282
Telefonieren	283
Unterkunft	283
Zeitungen	286

Was bietet die Insel?	290
Mildes Klima	
zu allen Jahreszeiten	290
Lavastrände und einsame Küsten	293
Schluchten und Nebelwald,	
Bananen und Palmen	297
Rieseneidechsen und Geckos	301
Feste und Folklore	303
Altkanarische Kultur	309
Geschichtlicher Überblick	310
Steckbrief Gomera	318

## **9 Anhang**

**320**

Literaturtipps	322
Kleine Sprachhilfe	324
Entfernungstabelle	330
Register	338
Zeichenerklärung	347
Die Autorin	348