

La Palma persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	20
Anreise und Verkehrsmittel	22
Übernachten	26
Essen und Trinken	29
Aktivurlaub, Sport und Wellness	34
Feste und Veranstaltungen	40
Reiseinfos von A bis Z	44

Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief La Palma	54
Geschichte im Überblick	56
Vulkane aus dem Ozean	60
Von Drachenbäumen und Natternköpfen	65
Zwei starke Männer – Lugo und Tanausú	70
Handel und Wandel – bewegte Zeiten	72
Jakob Grüenberg und seine Kollegen	75
Glaube in Bilder gefasst	79
Alte Kunst – Einflüsse aus Andalusien und Flandern	82
Bauernkaten und Ermitas – Architektur auf dem Land	86
Inselmusik – Folklore und Pop	88
Sternengucker unter weißen Kuppeln	91
Europa und die Zwergbanane	93
Tourismus – quo vadis?	96

Unterwegs auf La Palma

Inselhauptstadt Santa Cruz	102
Santa Cruz – die City	104
Rund um die Plaza de España	105
Avenida Marítima	111
Plaza de San Francisco	112
Plaza de La Alameda	112
Jenseits des Barranco de Las Nieves	113
Oberstadt	118
Playa de Santa Cruz und Playa de Bajamar	119
Am oberen Stadtrand	129
Las Nieves	131
Auf dem Mühlenweg nach Las Nieves	133
 Der Südosten und die Südspitze	134
Los Cancajos	137
Playas de Los Cancajos	137
Breña Baja	140
Breña Alta	142
San Pedro	142
San Isidro	144
Villa de Mazo	145
El Pueblo	145
Parque Arqueológico de Belmaco	149
Playa Salemera	150
Fuencaliente (Los Canarios)	152
Volcán de San Antonio/Volcán Teneguía	152
Vulkanwanderung zur Südspitze	159
Punta de Fuencaliente	160
Strände: Playas de La Zamora, Playa de Punta Larga, Playa Echentive	161
 Der Westen und Los Llanos	168
Las Manchas	170
El Paso	173
Petroglifos	174
Tajuya und Celta	177
La Laguna und Todoque	178
Puerto Naos	180
Strände: Playa de Puerto Naos, Playa de las Monjas, Playa de Charco Verde, Playa La Bombilla, Playa de Los Guirres	181

Abstecher nach El Remo	182
Los Llanos de Aridane	187
Argual Abajo	199
Tazacorte	200
Puerto de Tazacorte	206
Wanderung zur Punta de Tijarafe	207
Santuario de las Angustias	209
Der Nordwesten	212
Mirador El Time	214
Tijarafe	215
Wanderung zum Proís de Candelaria	215
Playa de la Veta	216
Llano de El Lance	217
Puntagorda	218
El Pueblo	219
El Pinar	220
Las Tricias	222
Santo Domingo de Garafía	223
Petroglyphenfeld El Calvario	228
Wanderung durch den Barranco de la Luz	229
San Antonio del Monte und La Zarza	233
Der Norden und Nordosten	234
La Mata und Roque del Faro	236
Franceses und Gallegos	238
Barlovento	238
Ruta de las Fuentes	240
Ausflüge an die Küste	241
Los Sauces	244
Puerto Espíndola	246
Charco Azul	247
San Andrés	247
Los Tilos	254
Wanderungen in Los Tilos	254
La Galga	257
Wanderung in den Cubo de La Galga	258
Puntallana	259
Playa de Nogales	260
Caldera und höchste Gipfel	262
Cumbre de La Caldera	265
Aussichtspunkte	265
Roque de Los Muchachos	266
Wanderung am Roque de Los Muchachos	266
Caldera de Taburiente	268

Südrand des Nationalparks	271
La Cumbrecita	271
Wanderung auf den Pico Bejenado	276
Cumbre Vieja	277
Llano del Jable	283
El Pilar	284
 Sprachführer	 288
Kulinarisches Lexikon	290
Register	292
Autorin/Abbildungsnachweis/Impressum	296