

## *Impressionen*

- 8 Majestätische Gipfel und verführerische Strände, Fischer und Bergbauern, – der kanarische Bilderbogen umfasst ein breites Spektrum.

## *Teneriffa / Osten*

- 22 **DIE SPINNEN, DIE TINERFEÑOS!**  
Der Osten Teneriffas wird von der Hauptstadt Santa Cruz de Tenerife bestimmt.
- ZUR SACHE**
- 34 **FRAGEN AN DEN KAPITÄN**  
Christian Lerche kreuzt im Winter zwischen den Kanaren. Unser Autor hat mit ihm gesprochen.
- 36 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**

## *Teneriffa / Nordküste & mitte*

- 40 **INSEL FÜR AUFSTEIGER**  
Teneriffas grüner Norden lockt Wander- und Naturfreunde. Der Massentourismus hat hier Pause.
- ZUR SACHE**
- 50 **GEBOREN AUS DEM GLÜHENDEN SCHOSS**  
Dass die Kanarischen Inseln vulkanischen Ursprungs sind, kann man vielerorts hautnah erfahren.
- 54 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**

## *Teneriffa / Westküste & Süden*

- 58 **SONNENSCHIRME UND SANDALEN**  
Sonne und Strand suchen die meisten Urlauber in Playa de las Américas und Los Cristianos.
- ZUR SACHE**
- 68 **UNTERWEGS UND DOCH DAHEIM**  
Das perfekte Urlaubsziel: Südliche Sonne satt, eine Prise Exotik und dazu ein kräftiger Schuss Heimat.
- 72 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**

## *La Palma*

- 76 **DIE HÜBSCHE GRÜNE**  
Im Wanderparadies La Palma gibt es keine Bettenburgen. Die ganze Insel ist ein Biosphärenreservat.
- ZUR SACHE**
- 84 **WARUM IST DIE BANANE KRUMM?**  
Jedes Jahr werden auf La Palma 143 000 Tonnen Bananen geerntet. Der Öko-Anbau tut sich schwer.
- 86 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**

## *La Gomera*

- 90 **SAG MIR, WO DIE HIPPIES SIND**  
Wer bei La Gomera nur ans Valle Gran Rey denkt, wird der Insel nicht gerecht.
- 100 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**

## *El Hierro*

- 104 **DIE SELBSTVERSORGER**  
El Hierro zeigt sich schroff und karg – und doch ist es eine Insel der Superlative.
- 112 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**

## *Anhang*

- 116 **HILFREICH & NÜTZLICH**
- 119 **REGISTER, IMPRESSUM**
- 120 **URLAUB ERINNERN**
- 122 **LIEFERBARE AUSGABEN**