

## ■ Wandern auf La Palma

Die Rundwanderungen ► 6 ■ Die Fernwanderwege ► 7 ■ Wetter und Wandersaison ► 10 ■ Stein- und Felskunde für Wanderer ► 13 ■ Pflanzenwelt ► 15 ■ Tierwelt ► 19 ■ Ausrüstung und Verpflegung ► 20 ■ Notfall und Notfallnummern ► 21 ■ Tourplanung und -durchführung ► 21 ■

## ■ Die schönsten Rundwanderungen auf La Palma

Tour 1 *	Cumbrecita-Runde	
	Länge: 3,1 km ■ Gehzeit: 0:55 Std.	► 32
Tour 2 ***	Auf den Gipfel des Bejenado	
	Länge: 11,5 km ■ Gehzeit: 4:30 Std.	► 34
Tour 3 *	Am Hang der Cumbre Nueva	
	Länge: 6,2 km ■ Gehzeit: 2 Std.	► 38
Tour 4 ***	Auf das Birigoyo-Massiv	
	Länge: 11,5 km ■ Gehzeit: 3:30 Std.	► 42
Tour 5 ***	Pinienwälder zwischen Vulkanflüssen und Roques	
	Länge: 11,4 km ■ Gehzeit: 4:20 Std.	► 46
Tour 6 **	In den Süden zu den Vulkanen San Antonio und Teneguía	
	Länge: 10,9 km ■ Gehzeit: 3 Std.	► 52
Tour 7 *	Durch Pinienwälder auf den Vulkan Fuego	
	Länge: 12,1 km ■ Gehzeit: 3:30 Std.	► 56
Tour 8 **	Auf den Roque Niquiomo	
	Länge: 10,2 km ■ Gehzeit: 3:15 Std.	► 60
Tour 9 **	Sechs Quellen und eine Gedenkstätte im Lorbeerwald	
	Länge: 8,1 km ■ Gehzeit: 3 Std.	► 64
Tour 10 **	Runde am Caldera-Rand	
	Länge: 6,1 km ■ Gehzeit: 2 Std. ■	► 68
Tour 11 **	Durch den Lorbeerurwald von Cubo de La Galga	
	Länge: 8,3 km ■ Gehzeit: 3:15 Std.	► 70
Tour 12 ****	Abenteuerliche Tunnel- und Schluchtenwanderung	
	Länge: 11,3 km ■ Gehzeit: 4:10 Std.	► 74
Tour 13 **	Zu Drachenbäumen und Wohnhöhlen	
	Länge: 6,1 km ■ Gehzeit: 2:10 Std.	► 80
Tour 14 ***	Durch den Barranco Jorado ins Schmugglernest	
	Länge: 9,8 km ■ Gehzeit: 4:15 Std.	► 86
Tour 15 **	Wildromantische Schluchtenwanderung(en)	
	Länge: 13 km ■ Gehzeit: 3:50 Std.	► 90
Tour 16 **	Weite Blicke vom Caldera-Rand	
	Länge: 8,6 km ■ Gehzeit: 2:45 Std.	► 95
Tour 17 ***	Die Caldera-Runde	
	Länge: 12,3 km ■ Gehzeit: 4:15 Std.	► 98

## ■ Inselrundweg Camino Real de la Costa (GR 130)

Tour 18 *	Gemütlich auf dem Inselrundweg von Los Llanos de Aridane nach Jedey	
	Länge: 10,1 km ■ Gehzeit: 2:15 Std.	► 104
Tour 19 **	Über den Camino de la Costa von Jedey nach Los Canarios (Fuencaliente)	
	Länge: 12,6 km ■ Gehzeit: 3:35 Std.	► 107

<b>Tour 20 **</b>	<b>Lavaspuren auf dem Camino Real de la Costa zwischen Los Canarios (Fuencaiente) und Mazo</b> Länge: 16,4 km ■ Gehzeit: 4:15 Std.	► 112
<b>Tour 21 *</b>	<b>Auf dem Inselrundweg von Mazo hinunter zur Hauptstadt Santa Cruz</b> Länge: 12,5 km ■ Gehzeit: 3:15 Std.	► 118
<b>Tour 22 ***</b>	<b>In stetem Auf und Ab von Puntallana nach Los Sauces</b> Länge: 13,2 km ■ Gehzeit: 4:40 Std.	► 124
<b>Tour 23 ***</b>	<b>Von Los Sauces zum Freizeitpark La Laguna und weiter nach Barlovento</b> Länge: 12,4 km ■ Gehzeit: 3:45 Std.	► 132
<b>Tour 24 **</b>	<b>Sieben Schluchten auf dem Inselrundweg zwischen Barlovento und Gallegos</b> Länge: 6,1 km ■ Gehzeit: 2 Std.	► 138
<b>Tour 25 ****</b>	<b>Zwischen Gallegos und El Tablado nahe der fantastischen Nordküste</b> Länge: 10 km ■ Gehzeit: 3:25 Std.	► 141
<b>Tour 26 ****</b>	<b>Auf einsamen Wegen von El Tablado nach Santo Domingo de Garafia</b> Länge: 12,7 km ■ Gehzeit: 4:10 Std.	► 145
<b>Tour 27 ***</b>	<b>Schlucht an Schlucht zwischen Santo Domingo de Garafia und Puntagorda</b> Länge: 13,8 km ■ Gehzeit: 4:10 Std.	► 150
<b>Tour 28 **</b>	<b>Pflanzenparadies auf dem Inselrundweg von Puntagorda nach Tijarafe</b> Länge: 10,1 km ■ Gehzeit: 3:20 Std.	► 158
<b>Tour 29 **</b>	<b>Von Tijarafe bis Puerto de Tzacorte</b> Länge: 10,7 km ■ Gehzeit: 3:15 Std.	► 163
<b>Tour 30 *</b>	<b>Hinauf nach Los Llanos de Aridane</b> Länge: 4,5 km ■ Gehzeit: 1:30 Std.	► 170

## ■ Kammweg Ruta El Bastón (GR 131)

<b>Tour 31 ****</b>	<b>Abstieg vom Roque de los Muchachos zum Mirador El Time</b> Länge: 14,3 km ■ Gehzeit: 5 Std.	► 174
<b>Tour 32 ****</b>	<b>Vom Roque de los Muchachos zum Pico de la Nieve</b> Länge: 11,4 km ■ Gehzeit: 4:20 Std.	► 180
<b>Tour 33 ****</b>	<b>Vom Caldera-Rand über die Cumbre Nueva nach Süden</b> Länge: 15,1 km ■ Gehzeit: 5:30 Std.	► 184
<b>Tour 34 ****</b>	<b>Von Vulkan zu Vulkan zwischen El Pilar und Los Canarios (Fuencaiente)</b> Länge: 16,8 km ■ Gehzeit: 5:15 Std.	► 190
<b>Tour 35 *</b>	<b>Von Los Canarios zum Leuchtturm an der Südspitze</b> Länge: 9,2 km ■ Gehzeit: 2:30 Std.	► 196

<b>■ Register</b>	► 204
-------------------	-------