

■ 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 Lorbeerwald 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

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

■ Kammweg Ruta El Bastón (GR 131)

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

■ Register

► 204