

<b>La Gomera – Die Vorschau</b>			10
<hr/>			
Gomera ist ...			10
Wandern auf Gomera			12
Baden und Strände			14
<b>La Gomera – Hintergründe &amp; Infos</b>			16
<hr/>			
Natur und Landschaft			18
Pflanzen und Tiere			21
Klima			25
Wirtschaft und Naturschutz			26
Monokulturen und Abwanderung	26	Naturschutz als Zukunftsmodell?	30
Der Tourismus	29		
<b>Kultur</b>			32
Feste und Feiern	32	Die Pfeifsprache El Silbo	35
Musik und Tracht	34	Traditionelle Spiele der Kanaren	36
<b>Geschichte</b>			37
Die Alt-Gomeros	37	Freier Handel	40
Die Konquistadoren kommen	38	Düstere Jahre	40
Kolumbus kommt	39	Touristischer Aufbruch	41
Feudalismus und Großgrundbesitzer	39		
<b>Anreise</b>			42
Mit dem Flugzeug	42	Mit dem Schiff	44
Mit Flugzeug und Fähre	43		
<b>Unterwegs auf Gomera</b>			45
Mit dem Auto	45	Mit dem Taxi	47
Mit dem Bus	46		

<b>Übernachten</b>			48
Wohin auf Gomera?	48	Unterkünfte	50

<b>Essen und Trinken</b>			59
Restaurants, Bars, Zumerias	59	Vegetarisch und vegan	61
Einheimische Spezialitäten	60	Wein, Bier und Schnaps	62

<b>Sport und Aktivitäten</b>			64
Baden/Strände/ (Meeres-)Schwimmbäder	64	Seekajak und SUP	66
Bootstouren	65	Tauchen	67
Golf	65	Wal- und Delfinbeobachtungen	67
Mountainbiken und Radfahren	65	Wandern und Weitwandern	68
Reiten	66	Yoga, Meditation und mehr	71

<b>Kinder und Familie</b>			72
---------------------------	--	--	----









<b>Reisepraktisches von A bis Z</b>			74
Apps und Websites	74	Medizinische Versorgung	78
Behindertengerechtes Reisen	75	Notrufe	78
Buchtipps	75	Öffnungszeiten	78
Einkaufen/Souvenirs	75	Postkarten und Porto	78
Feiertage	76	Reisezeit	78
Filmtipps	77	Tanken	79
Geld	77	Telefon und Internet	79
Karten	77	Zeit	79

<b>La Gomera – Reiseziele</b>			80
-------------------------------	--	--	----

<b>San Sebastián</b>			82
Stadtgeschichte	85	El Cabrito	95
Sehenswertes	87	Naturpark Majona und Cuevas Blancas	98
Baden	88	Wanderungen	98
Ausflüge von San Sebastian	93	Tour 1: Am einsamen Strand von San Sebastián	98
Kap Puntallana und Ermita de Guadalupe	93	Tour 2: Rundtour am Fuße des Vulkanschlots Roque Agando	100
Barranco de la Villa	93		
Auf der GM-2 in Richtung Roques	94		

## Der Süden und die Bergdörfer 104

---

Playa de Santiago	105	Wanderungen	124
Baden in und um Playa de Santiago	108	 Tour 3: Rundtour von El Taco nach Lo del Gato	124
Flughafen Aeropuerto de la Gomera	112	 Tour 4: Rundwanderung zum Drachenbaum von Alajeró	128
Der alte Flughafen	113	 Tour 5: Rundwanderung am Roque Agando	129
Barranco de Benchijigua	114	 Tour 6: Von Igualeiro auf den Tafelberg Fortaleza	133
Alajeró	115	 Tour 7: Von Chipude zum höchsten Berg der Insel, dem Garajonay	137
Sehenswertes in und um Alajeró	116	 Tour 8: Von El Cercado hinab nach La Calera im Valle Gran Rey	139
Imada	117	 Tour 9: Rundwanderung von Las Hayas über den Rastplatz Las Creces	140
Die Bergdörfer	118	 Tour 10: Schlemmertour nach Chipude	143
Igualeiro	119		
La Fortaleza	119		
Chipude (Temocodá)	120		
El Cercado	121		
Las Hayas	122		
La Dama und La Rajita	122		

## Valle Gran Rey 146

---

Unteres Tal	148	Wanderungen	166
La Playa	148	 Tour 11: Von der Ermita de los Reyes zum Tequergenche	166
La Puntilla	149	 Tour 12: Zum Wasserfall im Barranco von Arure	169
Vueltas	151	 Tour 13: Über die Hochebene Riscos de la Mérica nach Arure	172
Borbalán	153	 Tour 14: Von Arure zum Raso de la Bruma im Nationalpark	175
La Calera	153		
Oberes Tal	163		
El Guro	163		
Arure	164		

## Der Norden 178

---

Hermigua	179	Nationalpark-Besucherzentrum	
Playa de la Caleta	187	Juego de Bolas	191
El Muelle de San Lorenzo	187	Mirador de Abrante	192
Los Aceviños	187	Presa de Meriga	193
Agulo	188	Vallehermoso	193
Ermita und Playa de San Marcos	191	Embalse La Encantadora/ Rosa de Las Piedras	198
		Tamargada	198

Chorros de Epina	198	Tour 17: Von Hermigua über den Lomo Gordo nach Agulo	207
Argumul	199	Tour 18: Von Hermigua nach El Cedro	211
Los Órganos	199	Tour 19: Von Vallehermoso zur Steilküste	214
Alojera	200	Tour 20: Rundtour von Vallehermoso über El Tión	218
Taguluche	201	Tour 21: Von Alojera zur Playa del Trigo	221
Wanderungen	202		
Tour 15: Von Hermigua bis Vallehermoso	202		
Tour 16: Von Hermigua zur Playa de la Caleta	205		

## **Nationalpark Garajonay** \_\_\_\_\_ 224

Rastplätze und Wanderparkplätze im Nationalpark	226	Wanderungen	231
El Cedro	227	Tour 22: Rund um El Cedro	231
Los Roques	228	Tour 23: Von El Cedro nach Los Aceviños	233
Alto de Garajonay	229	Tour 24: Vom Nationalpark Garajonay bis El Cedro	236
La Laguna Grande	229	Tour 25: Kurze Runde im Nationalpark Garajonay	237

## **Etwas Spanisch** \_\_\_\_\_ 240

## **Register** \_\_\_\_\_ 246