

## Inhalt

La Gomera persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

## Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	20
Anreise und Verkehrsmittel	22
Übernachten	26
Essen und Trinken	30
Aktivurlaub, Sport und Wellness	36
Feste und Unterhaltung	40
Reiseinfos von A bis Z	44

## Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief La Gomera	52
Geschichte im Überblick	54
Naturschutz nicht nur im Märchenwald	60
Aus den Tiefen des Meeres geboren – wie La Gomera entstand	65
Kein Stress für Meeressäuger	68
Oft von Menschenhand entfacht – Waldbrände auf La Gomera	70
Nachfahren der Saurier	73
Legenden und Wunder – die Inselmythen	75
Die Banane – einst La Gomeras Exportschlager	78
El Silbo – eine Sprache mit Pfiff	82
Sport, Spiel, Spannung – kanarische Kampfsportarten	84
Die Olsens – La Gomeras ungekrönte Könige	87

## Unterwegs auf La Gomera

<b>San Sebastián und der Südosten</b>	<b>92</b>
<b>Kultur und Flair, wilde Küsten und karge Berghänge</b>	<b>94</b>
San Sebastián de La Gomera	94
Plaza de Las Américas	94
Plaza de la Constitución	94
Calle Real	95
Hafen und Strand	107
Am Stadtrand	108
Umgebung von San Sebastián	119
Ausflüge ins Inselinnere	122
Barranco de la Villa	122
Degollada de Peraza	124
Wanderung: Durch den Barranco de las Lajas	125
El Cabrito	126
Monumento Natural del Barranco del Cabrito	128
Wanderung: Nach El Cabrito	128
<b>Der Süden mit Playa de Santiago</b>	<b>130</b>
<b>Die trockene Seite der Insel</b>	<b>132</b>
Playa de Santiago	132
Im Hafenviertel	133
Laguna de Santiago	134
Lomada de Tecina	136
Wanderung: Abstieg vom Roque de Agando	143
Alajeró	144
Wanderung: Zum Drago Centenario	149
Wanderung: Durch den Barranco de Guarimiar	150
Westlich von Imada	151
Arguayoda	152
Chipude	152
Von Chipude an die Küste	158
La Dama	158
Playa de La Rajita	159
El Cercado	159
Las Hayas	160
<b>Valle Gran Rey</b>	<b>162</b>
<b>Das Flair der Hippiezeit</b>	<b>164</b>
Arure	165
Wanderung: Von Arure nach La Calera	167

Wanderung: Von Arure nach Las Hayas	168
Mirador César Manrique	169
Das obere Tal	169
Wanderung: Nach El Cercado	170
Casa de la Seda und El Guro	172
Wanderung: Zum Salto de Agua	173
Wanderung: Zum Teguergenche	174
La Calera	176
Wanderung: Von La Calera nach Arure	182
La Playa	182
La Puntilla	191
Borbalán	199
Vueltas	200
Barranco de Argaga	208
<b>Der Nordwesten</b>	210
<b>An der Palmenküste</b>	212
Epina	212
Taguluche	212
Wanderung: Zum Puerto de Los Pejerreyes	214
Wanderung: Durch den Lomo del Carretón	215
Alojera	219
Playa de Alojera	221
Cumbre de Chijéré	221
Wanderung: Auf der Cumbre de Chijéré	222
<b>Der Norden</b>	224
<b>Fruchtbares Land</b>	226
Vallehermoso	226
Wanderung: Zum Roque Cano	234
Wanderung: Via El Tión zum Roque Cano	234
Wanderung: Zu den Chorros de Epina	235
Playa de Vallehermoso	236
Las Rosas	237
Mirador de Abrante	242
Agulo	243
Wanderung: Zum Juego de Bolas	246
Hermigua	247
Lepe	258
Playa de La Caleta	258
Wanderung: Zur Punta San Lorenzo	258
<b>Im Nationalpark</b>	260
<b>Kanarischer Urwald</b>	262
El Cedro	262
Wanderung: Zur Ermita de Lourdes	267

Wanderung: Über El Cedro nach Hermigua	268
Alto de Garajonay	273
Wanderung: Zum Alto de Garajonay	273
Laguna Grande	274
Abstecher zu Miradores im Norden	275
Jardín de Las Creces und Umgebung	279
Wanderung: Las Creces	279
Wanderung: Entlang der Risquillos de Corgo	279
Wanderung: In die Cañada de Jorge	280
An der Straße zum Valle Gran Rey	281
Wanderung: Bei Los Barranquillos	281
Sprachführer	284
Kulinarisches Lexikon	286
Register	288
Autoren/Abbildungsnachweis/Impressum	292