

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| | Vorwort | 3 |
| | Touristische Hinweise | 6 |
| | Wandern auf La Palma | 10 |
| | Informationen und Adressen | 14 |
| | Santa Cruz und der Osten | 19 |
| | 1 3.30 Std. Von Santa Cruz zum Mirador de la Concepción, 398 m | 22 |
| | 2 7.15 Std. Pico Ovejas, 1854 m | 26 |
| | TOP 3 4.30 Std. Barranco de la Madera | 30 |
| | 4 5.00 Std. Von Breña Alta nach El Paso | 34 |
| | 5 2.45 Std. Fuentes de Las Breñas | 38 |
| | 6 6.15 Std. Von Los Cancajos nach Mazo | 42 |
| | 7 5.00 Std. Von Mazo auf den Roque Niquiomo, 1277 m | 46 |
| | 8 3.45 Std. Von Mazo zur Playa del Azufre und nach La Salemera | 50 |
| | 9 5.30 Std. Von Puntallana nach Los Sauces | 52 |
| | 10 2.50 Std. Cubo de La Galga | 56 |
| | TOP 11 3.10 Std. Marcos y Cordero | 58 |
| | TOP 12 5.45 Std. Von Los Tilos zur Cordero-Quelle | 60 |
| | 13 1.50 Std. Monte El Canal y Los Tilos | 64 |
| | 14 1.00 Std. Barranco del Agua | 66 |
| | 15 3.00 Std. Von Los Tilos über Las Barandas nach Los Sauces | 68 |
| | 16 4.15 Std. Vom Pico de la Cruz nach Los Sauces | 70 |
| | 17 5.05 Std. Von Los Sauces nach Barlovento | 72 |
| | Der Norden | 76 |
| | 18 2.40 Std. Von Barlovento nach La Fajana | 78 |
| | TOP 19 4.00 Std. Von Barlovento nach Franceses | 80 |
| | 20 6.30 Std. Von Roque Faro nach Barlovento | 84 |
| | 21 6.30 Std. Von Roque Faro auf den Pico de la Cruz, 2351 m | 86 |
| | 22 4.00 Std. Von Roque Faro nach El Tablado und weiter nach Franceses | 89 |
| | 23 4.30 Std. Von El Tablado nach Don Pedro | 92 |
| | TOP 24 4.30 Std. Von La Zarza nach Don Pedro | 94 |
| | 25 2.10 Std. Von La Zarza zur Ermita San Antonio | 98 |
| | 26 3.50 Std. Von Juan Adalid zur Playa de El Mudo | 100 |
| | TOP 27 5.30 Std. Von Santo Domingo nach El Tablado | 104 |
| | 28 2.00 Std. Von Santo Domingo zu den Dragos Salvatierra | 108 |
| | 29 5.10 Std. Von Santo Domingo zum Puerto und nach Cueva del Agua | 110 |
| | Der Westen | 114 |
| | TOP 30 1.55 Std. Von Las Tricias nach Buracas | 116 |
| | 31 5.30 Std. Von Las Tricias zur Lomada Grande | 118 |

| | | | |
|---------------|-----------|-------------------------------------------------------------|-----|
| 32 | 3.40 Std. | Von Las Tricias nach El Castillo | 122 |
| 33 | 4.10 Std. | Von Puntagorda zum Puerto | 125 |
| TOP 34 | 5.15 Std. | Von Puntagorda auf den Tricias, 1209 m, und nach Briestas | 128 |
| 35 | 5.30 Std. | Von Tinizara auf den Roque Palmero, 2306 m | 132 |
| 36 | 1.45 Std. | Playa de Garome | 135 |
| 37 | 2.00 Std. | Von Tinizara nach Tijarafe | 136 |
| 38 | 1.10 Std. | Playa de la Veta | 138 |
| 39 | 4.30 Std. | Von Tijarafe zur »Piratenbucht« | 140 |
| 40 | 5.00 Std. | Hoya Grande und Torre del Time, 1160 m | 144 |
| 41 | 4.30 Std. | Von Los Llanos nach Puerto de Tazacorte | 148 |
| | | Der Süden und die Cumbres | 152 |
| 42 | 3.50 Std. | Von El Paso nach Breña Alta | 154 |
| 43 | 5.20 Std. | Von El Paso über die Cumbre Nueva | 158 |
| 44 | 3.00 Std. | Von Tacande zum Llano del Jable | 160 |
| 45 | 5.15 Std. | Pico Birigoyo, 1807 m, und Pico Nambroque, 1924 m | 162 |
| 46 | 3.15 Std. | Von San Nicolás zum Volcán San Juan | 168 |
| 47 | 4.45 Std. | Von Jedey nach El Remo | 172 |
| 48 | 3.00 Std. | Von Jedey zum Volcán Tajuya, 1078 m | 174 |
| 49 | 7.45 Std. | Von Jedey auf die Deseada, 1945 m | 176 |
| TOP 50 | 5.45 Std. | Ruta de los Volcanes | 180 |
| TOP 51 | 5.00 Std. | Von Los Canarios zum Volcán Teneguía und zum Faro | 186 |
| 52 | 4.15 Std. | Volcán Martín, 1597 m | 190 |
| 53 | 6.00 Std. | Von Tígalate auf die Deseada, 1945 m | 194 |
| | | Die Caldera de Taburiente | 196 |
| 54 | 5.00 Std. | Von Los Brecitos zur Cascada de La Fondada | 198 |
| TOP 55 | 4.45 Std. | Von Los Brecitos durch die Caldera de Taburiente | 202 |
| 56 | 7.00 Std. | Durch die Angustias-Schlucht in die Caldera de Taburiente | 206 |
| TOP 57 | 4.00 Std. | Pico Bejenado, 1854 m | 210 |
| 58 | 3.30 Std. | Von der Cumbrecita auf den Pico Bejenado, 1854 m | 212 |
| 59 | 2.45 Std. | Camino de Gordian: Ermita Virgen del Pino – Cumbrecita | 214 |
| 60 | 5.30 Std. | Von der Cumbrecita nach Los Llanos | 216 |
| 61 | 1.15 Std. | Von der Cumbrecita zum Mirador de las Chozas | 219 |
| 62 | 6.45 Std. | Von der Cumbrecita zum Escuchadero | 220 |
| TOP 63 | 4.15 Std. | Vom Reventón zum Refugio Punta de los Roques, 2040 m | 224 |
| 64 | 2.40 Std. | Pico de la Nieve, 2239 m | 226 |
| 65 | 5.40 Std. | Vom Pico de la Nieve zur Ermita Virgen del Pino | 230 |
| TOP 66 | 3.00 Std. | Roque de los Muchachos, 2426 m | 232 |
| 67 | 5.00 Std. | Vom Roque de los Muchachos zur Somada Alta, 1926 m | 234 |
| 68 | 4.25 Std. | Vom Roque de los Muchachos nach Tijarafe | 236 |
| 69 | 2 Tage | Ruta de la Crestería: Virgen del Pino – Puerto de Tazacorte | 238 |
| | | Stichwortverzeichnis | 242 |