

## Wandern auf La Palma

Die Rundwanderungen ▶ 5 ■ Die Fernwanderwege ▶ 6 ■ Wetter und Wandersaison ▶ 9 ■ Stein- und Felskunde für Wanderer ▶ 12 ■ Pflanzenwelt ▶ 14 ■ Tierwelt ▶ 18 ■ Ausrüstung und Verpflegung ▶ 19 ■ Notfall und Notfallnummern ▶ 20 ■ Tourplanung und -durchführung ▶ 21 ■

### Die schönsten Rundwanderungen auf La Palma

- |                                                 |                                                                                                                   |       |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Tour 1 *                                        | <b>Cumbrecita-Runde</b><br>Länge: 3,1 km ■ Dauer: 0:55 Std.                                                       | ▶ 30  |
| Tour 2 ***                                      | <b>Auf den Gipfel des Bejenado</b><br>Länge: 11,5 km ■ Dauer: 4:30 Std.                                           | ▶ 32  |
| Tour 3 *                                        | <b>Am Hang der Cumbre Nueva</b><br>Länge: 6,1 km ■ Dauer: 2 Std.                                                  | ▶ 36  |
| Tour 4 **                                       | <b>Auf das Birigoyo-Massiv</b><br>Länge: 11,5 km ■ Dauer: 3:30 Std.                                               | ▶ 40  |
| Tour 5 ***                                      | <b>Pinienwälder zwischen Vulkanflüssen und Roques</b><br>Länge: 12 km ■ Dauer: 3:45 Std. ■                        | ▶ 45  |
| Tour 6 **                                       | <b>In die Südspitze zu den Vulkanen San Antonio und Teneguía</b><br>Länge: 10,8 km ■ Dauer: 3 Std. ■              | ▶ 50  |
| Tour 7 *                                        | <b>Durch Pinienwälder auf den Vulkan Fuego</b><br>Länge: 12,1 km ■ Dauer: 3:15 Std. ■                             | ▶ 55  |
| Tour 8 **                                       | <b>Auf den Roque Niquiomo</b><br>Länge: 9,5 km ■ Dauer: 3:10 Std.                                                 | ▶ 58  |
| Tour 9 **                                       | <b>Eine Handvoll Quellen und eine Gedenkstätte im Lorbeerwald</b><br>Länge: 8,1 km ■ Dauer: 3 Std. ■              | ▶ 62  |
| Tour 10 **                                      | <b>Runde am Caldera-Rand</b><br>Länge: 6,1 km ■ Dauer: 2 Std. ■                                                   | ▶ 66  |
| Tour 11 **                                      | <b>Durch den Lorbeerwald von La Galga</b><br>Länge: 9,8 km ■ Dauer: 3:15 Std.                                     | ▶ 68  |
| Tour 12 ****                                    | <b>Abenteuerliche Tunnel- und Schluchtenwanderung</b><br>Länge: 11,9 km ■ Dauer: 4:10 Std. ■                      | ▶ 72  |
| Tour 13 *                                       | <b>Zu Drachenbäumen und Wohnhöhlen</b><br>Länge: 6,5 km ■ Dauer: 2:10 Std. ■                                      | ▶ 78  |
| Tour 14 ***                                     | <b>Durch den Barranco Jorado zur Felsküste</b><br>Länge: 9,8 km ■ Dauer: 4:15 Std.                                | ▶ 82  |
| Tour 15 *                                       | <b>Wildromantische Schluchtenwanderung</b><br>Länge: 13 km ■ Dauer: 3:50 Std.                                     | ▶ 87  |
| Tour 16 **                                      | <b>Weite Blicke vom Caldera-Rand</b><br>Länge: 8,7 km ■ Dauer: 2:45 Std.                                          | ▶ 92  |
| Tour 17 ***                                     | <b>Die große Caldera-Runde</b><br>Länge: 13,3 km ■ Dauer: 4:15 Std. ■                                             | ▶ 95  |
| <b>Inselrundweg Camino de la Costa (GR 130)</b> |                                                                                                                   |       |
| Tour 18 *                                       | <b>Gemütlich auf dem Inselrundweg von Los Llanos de Aridane nach Jedey</b><br>Länge: 10,2 km ■ Dauer: 2:15 Std.   | ▶ 100 |
| Tour 19 **                                      | <b>Über den Camino de la Costa von Jedey nach Los Canarios (Fuencaliente)</b><br>Länge: 12,7km ■ Dauer: 3:35 Std. | ▶ 104 |

- Tour 20 \*\* **Lavaspuren auf dem Camino de la Costa zwischen Los Canarios (Fuencaliente) und Mazo**  
Länge: 16,7 km ■ Dauer: 4 Std. ▶ 109
- Tour 21 \* **Auf dem Inselrundweg von Mazo hinunter zur Hauptstadt Santa Cruz**  
Länge: 12,5 km ■ Dauer: 3:15 Std. ▶ 114
- Tour 22 \*\* **In stetem Auf und Ab über den Inselrundweg von Puntallana nach San Andrés**  
Länge: 12,1 km ■ Dauer: 4 Std. ▶ 120
- Tour 23 \*\* **Stetig bergauf von San Andrés nach Barlovento**  
Länge: 8,9 km ■ Dauer: 3:15 Std. ▶ 126
- Tour 24 \*\* **Sieben Schluchten auf dem Inselrundweg zwischen Barlovento und Gallegos**  
Länge: 6,9 km ■ Dauer: 2 Std. ▶ 130
- Tour 25 \*\*\* **Zwischen Gallegos und El Tablado nahe der fantastischen Nordküste**  
Länge: 10 km ■ Dauer: 3:25 Std. ▶ 134
- Tour 26 \*\*\* **Auf einsamen Wegen von El Tablado nach Santo Domingo de Garafía**  
Länge: 12,7 km ■ Dauer: 4:10 Std. ▶ 138
- Tour 27 \*\*\* **Schlucht an Schlucht zwischen Santo Domingo de Garafía und Puntagorda**  
Länge: 14 km ■ Dauer: 4:20 Std. ▶ 143
- Tour 28 \*\* **Pflanzenparadies auf dem Inselrundweg von Puntagorda nach Tijarafe**  
Länge: 10 km ■ Dauer: 3:10 Std. ▶ 149
- Tour 29 \*\* **Von Tijarafe über die Caldera nach Puerto de Tazacorte**  
Länge: 10,7 km ■ Dauer: 3:15 Std. ▶ 154
- Tour 30 \* **Hinauf nach Los Llanos de Aridane**  
Länge: 4,5 km ■ Dauer: 1:30 Std. ▶ 160

#### Kammweg Ruta El Bastón (GR 131)

- Tour 31 \*\*\*\* **Abstieg vom Roque de los Muchachos zum Mirador El Time**  
Länge: 14,3 km ■ Dauer: 5 Std. ▶ 164
- Tour 32 \*\*\*\* **Vom Roque de los Muchachos zum Pico de la Nieve**  
Länge: 11,4 km ■ Dauer: 4:20 Std. ▶ 170
- Tour 33 \*\*\*\* **Von der Caldera auf die Cumbre Nueva**  
Länge: 16,3 km ■ Dauer: 5 Std. ▶ 175
- Tour 34 \*\*\*\* **Von Vulkan zu Vulkan zwischen El Pilar und Los Canarios/Fuencaliente**  
Länge: 17,6 km ■ Dauer: 5 Std. ▶ 179
- Tour 35 \* **Von Los Canarios zum Leuchtturm an der Südspitze**  
Länge: 9,3 km ■ Dauer: 2:30 Std. ▶ 185
- Register ▶ 190