



individuell reisen

Michael Müller Verlag

Irene Börjes

# La Palma



19 GPS-Wanderungen und Touren



- ◆ Santa Cruz: 1493 gegründet, 15.700 Einwohner
- ◆ Los Llanos de Aridane: 1812 gegründet, 20.100 Einwohner
- ◆ Tazacorte: 4.600 Einwohner

## Santa Cruz de La Palma, Inselhauptstadt

Die Hauptstadt mit ihren knapp 16.000 Einwohnern ist unbedingt einen Besuch wert. Kurz nach der Eroberung durch die Spanier 1492 wurde sie zum Hafen für die mit Schätzen beladenen Schiffe aus den Kolonien ausgebaut, im 16. und 17. Jahrhundert entstanden prächtige Bauten. Doch 200 Jahre später siedelten die Ämter nach Teneriffa um. Santa Cruz verfiel in einen Dornröschenschlaf. Seiner Schönheit hat das nicht geschadet, im Gegenteil. Um sich einen Eindruck von der charmanten Inselhauptstadt zu verschaffen, bummelt man am besten durch den historischen Stadtkern mit seinen Gassen und schattigen Plazas, den kunterbunt gestrichenen Balkonhäusern, den Palästen, Kirchen und Klöstern. Früher oder später setzt man sich in eines der vielen Cafés, schlürft einen Cafécito, knabbert an einer Tapa und schaut dabei den Menschen zu, die ohne jede Hektik vorbeischlendern.

## Los Llanos de Aridane, heimliche Hauptstadt

Für hiesige Verhältnisse ist Los Llanos beinahe eine Boomtown. 2005 überholte die heimliche Hauptstadt die offizielle Hauptstadt Santa Cruz in der Einwohnerzahl und baut den Vorsprung seitdem kontinuierlich aus. Ausgleichende Gerechtigkeit: In puncto städtebaulicher Schönheit liegt Santa Cruz weiterhin vorn. Trotzdem lohnt Los Llanos einen Besuch, denn jenseits der von moderner Architektur dominierten Durchgangsstraße präsentiert sich immer noch eine geruhsame kanarische Kleinstadt. Ihren Mittelpunkt bildet die Plaza España mit der in einem altkanarischen Bau untergebrachten Gemeindeverwaltung. An Festtagen und zu Veranstaltungen versammeln sich die Bewohner hier, um im Salsaschritt zu feiern. Ideal ist die Stadt auch als Stützpunkt für Wanderer, denn mit der Caldera de Taburiente liegt eines der Hauptwandergebiete direkt vor der Haustür.

## Tazacorte, fast schon Stadt

Einer der ältesten Orte La Palmas. Im Ortsteil El Charco unterhalb des Ortskerns stehen noch viele der Herrenhäuser aus dem 16. und 17. Jahrhundert, ein Erbe aus der großen Zeit des Zuckerrohranbaus. Heute ist Tazacorte ein hübsches, geschlossenes Städtchen mit fast schon urbanen Strukturen. Die vielen schmalen, autofreien Gassen ziehen sich steil den Berg hinauf, und auf der Promenade des an der Küste liegenden Ortsteils **Puerto de Tazacorte** wird allabendlich flaniert.

# San Andrés, schönsten Inseldorf

Außerhalb der „zweieinhalb“ städtischen Ansiedlungen lebt man in Häusern längs der Straßen bzw. in der Nähe der zu bewirtschaftenden Felder. Geschlossene klassische Ortsstrukturen rund um Kirche und Plaza sind kaum auszumachen. Massive und gemessen an der Bewohnerzahl erstaunlich große Kirchen und Plazas gibt es dennoch in jeder Gemeinde. Buntes Treiben findet dort vor allem an Festtagen statt. Für Urlauber sind die Dörfer hauptsächlich für den Besuch von Museen, Märkten, einer Fiesta oder als Ausgangspunkt für Wanderungen interessant (→ „Nicht zu vergessen ...“). Aus dem Rahmen fällt San Andrés, das absolut schönste Dorf La Palmas: Hibiskus leuchtet rot, rosa und gelb aus dem dunklen Grün der Gärten, Bougainvilleen in glühendem Lila und Pink hüllen die Patrizierhäuser ein. Die Plaza neben der Kirche liegt im Schatten hoher Palmen, und die mit Natursteinen gepflasterten Straßen scheinen direkt ins Meer zu führen.

## Nicht zu vergessen ...

- ◆ San Pedro: mit Tabak- und Kreuzfestmuseum.
- ◆ Mazo: mit Stickereimuseum und einem Bauern- und Handwerkermarkt.
- ◆ Los Canarios: Ausgangspunkt für Vulkantouren.
- ◆ Las Manchas: mit Weinmuseum und einem beeindruckenden Vulkantunnel.
- ◆ El Paso: mit Seidenmuseum und archäologischen Fundstellen.
- ◆ Tijarafe: mit zwei ethnografischen Museen.
- ◆ Puntagorda: mit Bauernmarkt, außerdem Ausgangspunkt vieler Wanderungen.
- ◆ El Tablado: mit spektakulärer Lage zwischen Meer und Schluchten.

Genuss und Fitness

## Aktiv auf La Palma

Sport auf La Palma ist vielfältig. Die unterschiedlichen Landschaften sowie das Inselprofil mit zahlreichen Bergzügen stellen ganz unterschiedliche Anforderungen und bieten Abwechslung an Land, in der Luft und im Wasser. Neben den hier vorgestellten Sportarten gibt es auch Angebote zum Reiten, Klettern oder Tennisspielen.





## Prima Klima

Das milde Klima bietet das ganze Jahr über ideale Bedingungen für viele Freiluftsportarten. Lediglich an den wenigen sehr heißen Tagen (Calima) mit Saharastaub in der Luft oder während der seltenen Unwetter sollten die Aktivitäten unterbrochen werden.

## Die Insel der Marathonläufer ...

La Palma ist beliebt bei Extremsportlern. Internationalen Ruf genießt der seit 2009 jährlich stattfindende **Ultramarathon „Transvulcania“** mit einer Streckenlänge von 74,3 Kilometern und einer Gesamthöhendifferenz von etwas mehr als 8400 Metern. Für weniger Hartgesottene gibt es auch einen Marathon, einen Halbmarathon und diverse Rennen für Kinder. Sogar ein thematischer Lauf auf den Spuren der Ureinwohner wird veranstaltet. Insgesamt nahmen 2018 mehr als 2.000 Läufer an dem Event teil.

## ... und der Wanderer

Länger als für seine Extremsportereignisse ist La Palma für seine herrlichen, gut markierten Wanderwege bekannt. Mehr als 1.000 Kilometer sind ausgeschildert - für Faule und für ganz Fitte. Sie führen durch Vulkanwüsten, durch Wälder, in Etappen über alle Bergkämme und für Fernwanderer über 160 Kilometer auf dem Camino de la Costa einmal um die Insel.

**Durch die letzten Lorbeerwälder:** Einer der letzten Lorbeerurwälder des Planeten liegt im Nordosten La Palmas. Unter den Kronen der Lorbeerbäume bilden riesige Farne, einheimische Sträucher und kleinere Bäume einen dichten Urwald. In den höheren Zonen sieht man Erica-Gewächse, die bis zu 12 Meter in den Himmel ragen. Erkunden lässt sich der Wald bei La Galga und Los Tilos. → Wanderungen 12 und 13.

**Route der Vulkane:** Der erst 1971 ausgebrochene Vulkan Teneguía bildet den vorläufigen Endpunkt der Cumbre Vieja, einer von Nord nach Süd verlaufenden Kette von mehr als 100 Vulkanen. Unterhalb des Dorfes Los Canarios/Fuencaliente lohnt sich das informative Besucherzentrum und ein bequemer Gang auf dem flachen Kraterrand des Vulkans San Antonio. Von dort hat man den besten Blick auf den Teneguía, für dessen Besteigung man in jedem Fall Wanderstiefel braucht. Wer danach auf den Geschmack gekommen ist und Kondition hat, kann die komplette Cumbre Vieja an einem anderen Tag auf der „Route der Vulkane“ erwandern. → Wanderung 3 und Wanderung 16.

**La Palma alpin:** Der Nationalpark Caldera de Taburiente ist die Attraktion und das Herzstück der Insel. Ein neun Kilometer breiter bewaldeter Kessel, durchzogen von Schluchten und Wasserläufen. Bis zu 1.800 Meter hohe Felswände umschließen ihn.