

Special: Die schönsten Ausflüge auf vier Rädern

Vorab: Der Straßenzustand ist üblicherweise gut. Nach Unwettern kann es jedoch zeitweise zur Sperrung von Streckenabschnitten kommen. Im Süden gibt es noch für längere Zeit viele Baustellen.

Halbtagestouren

Cumbrecita und Caldera de Taburiente:

Die **Cumbrecita** bietet mit ihren herrlichen Aussichtsplätzen am Caldera-Rand den idealen Start in den La-Palma-Urlaub. Wer sich etwas bewegen möchte, macht den auf S. 130 beschriebenen Spaziergang. Die Anfahrten sind nur per Pkw möglich. Wegen der geringen Parkmöglichkeiten ist zwischen 9 und 16 Uhr eine Reservierung erforderlich (→ S. 130). Wem das zu umständlich ist, der kommt nach 16 Uhr, dann ist das Licht ohnehin am schönsten. Einfach von Puerto Naos ca. 20 km, ab Los Cancajos ca. 25 km.

Vulkane San Antonio und Teneguía im Südzipfel (→ S. 53/54): Hier zeigt sich deutlich, dass La Palma und nicht etwa Lanzarote die jüngste Kanarische Insel ist. Heißer Dampf dringt noch aus den Spalten des Vulkans Teneguía. Je nach Lust und Puste kann man hier einen kleinen Rundgang auf dem San Antonio, eine Rundfahrt oder eine Wande-

rung (dann wird daraus allerdings leicht eine Tagestour) unternehmen. Einfach ab Los Cancajos und Puerto Naos jeweils ca. 25 km. Auch mit dem Bus möglich.

Inselhauptstadt Santa Cruz: Die schöne Küstenstadt sollte sich kein Urlauber entgehen lassen. Mit ihren restaurierten Bauten aus dem 16. Jh., den sich am Hang hoch ziehenden, stimmungsvollen Plätzen und Gassen und nicht zuletzt wegen ihres leicht verschlafenen Charms sollte der Stadtrundgang ein eigener Programmpunkt sein. (Tipp: Am Sonntag und an den Werktagen zwischen 13.30 und 17 Uhr werden die Bürgersteige hochgeklappt, im Sommer bleiben sie oben, dann sind alle unterwegs.) Einfach ab Los Cancajos 3,5 km, ab Puerto Naos 35 km. Auch mit dem Bus möglich.

Los Llanos, die „Metropole“ des Westens: Sie hat nicht so viele architektonischen Highlights zu bieten wie Santa Cruz, dafür ist sie quicklebendig und kann mit der schönsten und lebhaftesten Plaza aufwarten. Hier einen Kaffee unter den gigantischen Lorbeerbäumen zu genießen, gehört zumindest für Urlauber der Westseite unbedingt dazu. Einfach ab Puerto Naos 9 km, ab Los Cancajos 35 km. Auch mit dem Bus möglich.

Die längste Brücke überspannt den Barranco del Agua



Tagestouren

Lorbeer-Urwald und die Küste im Nordosten: Zugang in einen der weltweit letzten Urwälder ihrer Art bieten **Los Tilos** und/oder **La Galga** mit Informationszentren sowie Spaziergängen und Wanderungen. Im Anschluss ist ein Abstecher zur Küste sehr lohnend. Zunächst sollten Sie ins bezaubernde **San Andrés** fahren und später den Küstenweg über **Charco Azul** (mit Bademöglichkeit) bis **Puerto Espindola** (mit Strand) nehmen. Überall gibt es viele Sehenswürdigkeiten und gute Restaurants. Hin und zurück ab Los Cancajos ca. 55 km, ab Puerto Naos 140 km.

Roque de los Muchachos, der höchste Gipfel des Caldera-Kessels: Ihn besucht man am besten im Rahmen einer kleinen Nordrunde mit Start in Santa Cruz, dann über Mirca und durch herrliche Landschaften hinauf auf den Calderarand. Unterhalb des Pico de la Nieve ist ein Stopp mit Rundwanderung möglich. Nutzen Sie unterwegs jeden Aussichtspunkt und nehmen Sie vom Parkplatz am Roque de los Muchachos den beeindruckenden Weg zum Kessel. Ein Besuch des Observatoriums ist möglich. Zurück geht es über den Nordwesten. Besonders schön ist es im Mai, wenn der Ginster und die gigantischen rosa Taginasten blühen. Restaurants finden Sie nach Santa Cruz erst wieder im Nordwesten. Die gesamte Runde ab Los Cancajos umfasst knapp 120 km, ab Puerto Naos etwa 140 km.

Der schluchtenreiche, wildromantische Nordwesten: Im Frühling ist diese Tour besonders schön. Bald nach den ersten Regenfällen im Januar beginnt die **Mandelblüte** zwischen **Puntagorda** und **Las Briestas** oberhalb von Santo Domingo. Etwas später entfalten sich die zartrosa Blüten in Richtung Süden bis El Paso. Von Los Llanos sollte Sie der Weg über **El Time** in den Nordwesten führen. Herrlich sind um diese Zeit Wanderung 7 und 8 (→ „Wanderführer“).

Ist die Mandelblüte vorbei, blühen im Februar der Ginster und ab März alle Wiesenblumen zugleich. Unterwegs können Sie den Duft wilder Freesien und die zarten, pinkfarbenen Blüten der wilden Gladiolen genießen. Ab Los Cancajos je nach konkretem Ziel 150–180 km, ab Puerto Naos 90–120 km.

■ Samstags am Nachmittag und am Sonntagvormittag gibt es in Puntagorda einen besonders schönen Bauern- und Kunsthandwerkermarkt, den Mercadillo.

Die großen Rundtouren

Die große Südrunde: Bei den Vulkanausbrüchen von 2021 wurden die LP 2 und die LP 212 an mehreren Stellen von meterhohen Lavaflüssen verschüttet. Ob und wo sie wieder befahrbar sind, sollten Sie erfragen.

Start in Los Llanos oder Santa Cruz. Sie folgen den Landstraßen LP 2/LP 1, die zunächst in den Süden bis nach Los Canarios und zu den Vulkanen führen. Von dort geht es auf der LP 2 weiter nach Norden. Hinter San Nicolás waren die LP 2 und die LP 212 bei der letzten Recherche (Herbst 2022) gesperrt. Die LP 211/213 siehe Seite 166. Hinter La Laguna ist Los Llanos ausgeschildert. Von dort auf der Verbindungsstraße Santa Cruz/Los Llanos (LP 3) wieder zurück. Die Beschreibung der Landschaften längs der Strecken und aller Sehenswürdigkeiten unterwegs finden Sie im Reiseteil dieses Buchs. Je nach Lust und Zeit können Sie Besichtigungen und Abstecher z. B. zum Strand von Salemera einbauen. Ohne Abstecher ab Santa Cruz/Los Cancajos ca. 100 km, ab Puerto Naos, sobald die Verbindung nach Los Llanos wieder hergestellt ist, ca. 130 km.

Die große Nordrunde: Ab Los Llanos oder Santa Cruz. folgen Sie der Landstraße LP 1, die den Norden umrundet. Von Santa Cruz bzw. Los Llanos geht es am Ende auf der Verbindungsstraße LP 3 wieder zurück. Die Beschreibung der Landschaften längs der Strecken

und aller Sehenswürdigkeiten unterwegs finden Sie ebenfalls im Reiseteil dieses Buchs. Auch hier können Sie Abstecher einbauen. Zwischen Las Tricias und Garafia gibt es in Küstennähe die längere Nebenstrecke LP 114 und zwischen Roque de Faro und Bar-

lovento die schmale Nebenstrecke LP 109. Häufig sehr kurvige Passagen. Ohne Abstecher ab Santa Cruz/Los Cancajos ca. 160 km, ab Puerto Naos, sobald die Verbindung nach Los Llanos wieder hergestellt ist, ca. 180 km.

Übernachten

Für die Wahl des Urlaubsorts ist das Mikroklima wichtig. Allgemein ist der Westen auch in den Wintermonaten sonnensicherer, wärmer und trockener, dafür aber im Sommer karger als der Osten. In der Frage „pauschal oder individuell“ unterscheidet sich La Palma von den großen Kanarischen Inseln. Hierher reist man individuell.

Viele Urlauber buchen lediglich den Flug und suchen mit Hilfe einer auf La Palma spezialisierten Agentur oder dieses Reisehandbuchs ihr Quartier. Die Übernachtungsmöglichkeiten entsprechen diesem Wunsch nach Individualität. Eine **Reservierung** ist insbesondere während der Saison (Oktober bis April) ratsam.



Ferienhaus bei Puntagorda

Preise

Die Preise auf den Websites der Direktanbieter sowie der Hotelportale, z. B. www.booking.com und www.trivago.com, ändern sich je nach Saison und Nachfrage, deshalb klassifizieren wir sie im Reiseteil nach Preisgruppen von € bis €€€€:

Ein DZ pro Nacht kostet in der Regel

- € 20–40 € (Hostels/Pensionen)
- €€ 40–80 € (1- bis 3-Sterne-Hotels)
- €€€ 80–140 € (4-Sterne-Hotels)
- €€€€ über 140 € (exklusivere Häuser)

Apartments und Ferienhäuser kosten bei 2-Personen-Belegung

- €€ 45–70 €
(mittlere Ausstattung/Lage)
- €€€ 70–100 €
(gute Ausstattung/Lage)
- €€€€ über 100 €
(sehr gute Ausstattung/Lage)

Apartments und Ferienhäuser

In Deutschland **Calima Reisen**, Ferienhäuser und Apartments auf der ganzen Insel, gute Flugberatung, Kurfürstendamm 30, 10719 Berlin, ☎ 030-89748979, www.la-palmacalimareisen.de.

🌿 **Karin Pflieger**, Landhäuser des Turismo rural und ein umfangreiches Angebot von Ferienhäusern auf der ganzen Insel. ☎ 040-5604488, www.la-palma-turismo-rural.de.

Auf La Palma Contacto, größter Anbieter vor Ort, Schwerpunkt Ferienhäuser auf der

Westseite. Calle General Yagüe 13, 38760 Los Llanos, ☎ 922-463204, www.la-palma.de.

La Palma Travel, großes Angebot an Fincas, Ferienhäusern und Apartments in allen Zonen. Dazu aktuelle Tipps und Infos zur Insel. ☎ 822-680089, www.la-palma.travel.

La Palma 24, mit vielen günstigen Angeboten. ☎ 682 894829, www.la-palma24.com.

 **Asociación Turismo Rural – isla bonita**, Landhäuser des Turismo rural, Schwerpunkt im Osten und im Norden. Büro in Santa Cruz, Calle O'Daly 50, ☎ 922-430625, www.islabonita.com.

Turismo rural – mitten in der Landschaft

In vielen Ferienhäusern und familiären, kleinen Apartmentanlagen kann man in allen Regionen ruhig und komfortabel wohnen. Kleine Hotels und Pensionen ergänzen das Angebot. In ländlichen Gemeinden wurden mehr als 60 alte Bauernhäuser stilgetreu renoviert. Ihre einheimischen Besitzer vermieten sie über zwei Agenturen (s. o.). Auch diese Ferienhäuser liegen meist abseits der größeren Orte.

Zelten/Wanderherbergen

Den gesamten Urlaub per Zelt zu organisieren, bietet sich nur für Naturfreaks an. Es gibt kaum strandnahe Zeltplätze, wohl aber eigens ausgewiesene Zonen in den Naturschutzgebieten in den Bergen, während der Wintermonate allerdings eine recht kühle Angelegenheit.

Alle Plätze sind öffentliche Einrichtungen. Sie liegen überwiegend an besonders schönen und geschützten Stellen in den Bergen. Ihre Übernachtungskapazitäten werden bewusst niedrig gehalten, damit Zelten zum Naturerlebnis wird. Deshalb benötigt jeder eine schriftliche Erlaubnis, bevor er sein Zelt aufbauen kann (Anschriften s. u.). Für den Antrag ist eine Ausweiskopie des Antragstellers erforderlich sowie Namen und Ausweisnummern aller Begleitpersonen. Wer von zu Hause aus reservieren lässt, kann die Genehmigung frühestens eine

Woche vorher, spätestens aber zwei Tage vor der ersten Übernachtung abholen. Sind auf dem gewünschten Platz noch ausreichend Stellplätze frei, und das ist meist der Fall, reicht es, sich in den genannten Büros mit dem Ausweis einzufinden. Nur während der spanischen Sommerferien (Mitte Juni bis Mitte September) und in der Karwoche kann es eng auf den Zeltplätzen werden. Dann hört man nachts statt Waldesrauschen schon mal Gläserklingen und Gesangseinlagen. In dieser Zeit gibt es besondere Beschränkungen bei der Anzahl der Übernachtungen, z. B. auf zwei oder drei Tage.

■ **Offenes Feuer** ist auf allen Zeltplätzen verboten, meist gibt es separate Kochstellen. Haustiere sind nicht gestattet. **Wildes Zelten** ist nicht erlaubt.

Zeltplätze Caldera de Taburiente (Nationalpark), abgeschiedener Waldplatz, erst nach mehrstündiger Wanderung zu erreichen (→ Wanderung 18). Ein Servicegebäude bietet nicht nur Toiletten, sondern auch Infos und kostenlose geführte Wanderungen. Anmeldung im Besucherzentrum der Nationalparkverwaltung, zwischen Tunnel und El Paso an der Abfahrt zur Cumbreca gelegen. Tgl. 9–18 Uhr, ☎ 922-922280, www.reservasparquesnacionales.es (auch deutsch, im Sommer 2021 noch keine Online-Reservierung).

Refugio El Pilar, ruhiger Waldplatz, mit dem Fahrzeug zu erreichen (→ Kapitel „Cumbres“, S. 128). Wasser, Toiletten und Grillplätze in Zeltplatznähe. Max. 6 Nächte. Anmeldung über das Umweltamt (Medio Ambiente) in 37800 Santa Cruz, Avda. de los Indios 20, ☎ 922-423100. Für diesen und die beiden folgenden Plätze gibt es weitere Informationen bei www.senderosdelapalma.es (unter „Einrichtungen“).

Fuencaliente/Los Canarios, neben dem oberen Sportplatz im Wald. Mit dem Fahrzeug oder per Bus und kleinem Fußmarsch zu erreichen. Toiletten und Waschhaus vorhanden, im Ort Restaurants und Bars. Max. 1 Nacht. Anmeldung → Refugio El Pilar.

San Antonio del Monte, Platz neben der Kapelle. Mit dem Fahrzeug zu erreichen. Tische und Bänke, keine weiteren Einrichtungen. Max. 1 Nacht. Anmeldung → Refugio El Pilar.

Zeltplatz La Fajana, bei den Naturschwimmbecken im Norden. Klein und schattenlos, auch

Platz für Caravans. Kein Service, keine Verwaltung, keine Kosten. Mit dem Bus plus 30 Min. Fußweg oder mit dem eigenen Fahrzeug zu erreichen. Wasser, Toiletten, Duschen und Restaurant in der Badeanlage (→ S. 121).

Parque La Laguna de Barlovento, im gleichnamigen Erholungsgebiet. Mit dem Bus plus 30 Min. Fußmarsch oder dem eigenen Fahrzeug zu erreichen. Wasser, Toiletten, Grillplätze und Restaurant vorhanden. Man kann auch einfache Holzhäuser mieten (→ S. 120).

Anmeldung vor Ort und über ☎ 639-837936. Uneingeschränkt nur im Sommer empfehlenswert, im Winter kann es kühl und feucht werden.

Zeltplatz La Rosa, oberhalb von Puntagorda. Im Sommer 2022 war er nur für Gruppen geöffnet, das kann sich aber wieder ändern. In der Information in Puntagorda anfragen (→ S. 98).

Wanderherbergen 2022 war nur die **Albergue** in Puntagorda in Betrieb (→ S. 99).

Essen und Trinken

La Palma und seine Küchen zählen nicht zu den Pilgerstätten der Gourmets. Wer jedoch rustikal-deftige Speisen mag, wird sich gut bedient fühlen. Neben den typisch palmerischen Restaurants gibt es mehrere von engagierten Köchen geführte Häuser mit kreativer Küche.

Insgesamt ist auswärts essen im Vergleich mit zu Hause günstig. Hauptgerichte können Sie selbst in guten Restaurants schon ab 10 € bestellen. Sehr günstig, aber auch meist nicht besonders originell sind Tagesmenüs, die sie für etwa 12 € bekommen.

Restaurant-Sitten

Auswärts essen verbinden palmerische Familien mit einem **Sonntagsausflug**. Deshalb gibt es mitten in der Landschaft oder in Dörfern große, meist rustikale Gaststätten, die am Sonntagmittag mit Großfamilien voll belegt sind.

Abends zum Essen ausgehen findet in Spanien später als bei uns statt. Um 19 oder 20 Uhr werden Sie nur unter Urtaubern sitzen.

Wer **nur etwas trinken möchte**, macht dies in einer Bar oder an der Bar, die es in den meisten Restaurants gibt, und nicht zur Essenszeit an einem Tisch. Es gilt als ausgesprochen unhöflich, sich an einen **schon besetzten Tisch** zu setzen.

Wenn es ans **Bezahlen** geht („la cuenta, por favor“), kommt eine Rechnung für den Tisch auf einem Tellerchen. Auf dieses Tellerchen wird der Betrag gelegt. Das Tellerchen kommt mit dem Wechselgeld zurück. Der Gast legt ein Trinkgeld hinzu und geht. Zwei Dinge sind dabei wichtig: 1. Es ist unüblich, sogar befremdlich, dass einzelne Personen aus einer Gruppe eine getrennte Abrechnung verlangen. Wenn also nicht eine Person die gesamte Rechnung übernimmt, sollten alle ihren zu zahlenden Betrag auf den Teller legen. Wer früher die Gruppe verlassen will, hinterlässt seine Summe am Tisch. 2. Dem Kellner wird das Trinkgeld nicht in die Hand gedrückt oder großartig darauf hingewiesen. Wenn Sie gehen, wird er es schon bekommen.

Viele Restaurants nennen sich **Kiosko**. Einige haben wirklich als Verkaufsstand für Kaffee, Erfrischungen und Tapas, wie es sie heute noch auf fast jeder Plaza gibt, angefangen. Die meisten sind aber darüber hinausgewachsen und haben eine normale Speisekarte und bequeme Sitzplätze. Für sie ist das „Kiosko“ im Namen eine charmante Untertreibung.

Getränke

Wo über Jahrhunderte der Weinanbau eine derart zentrale Rolle spielte, kom-

men Weinfreunde selbstverständlich auf ihre Kosten. Und selbst das auf den Kanaren gebraute Bier – *Dorada* und *Tropical* heißen die Marken – kann Dortmunder oder Bremer Biertrinker zufrieden stellen. *Aguardiente*, ein einfacher Tresterschnaps ähnlich dem italienischen Grappa (aber nicht so edel), wird selten in Bars angeboten, da trinken die Palmeros Whisky oder zum Kaffee einen Brandy. Wer den *Aguardiente* probieren möchte, muss ausdrücklich danach fragen, dann zaubert der Wirt ihn vielleicht unter der Theke hervor.

Typisch palmerische Gerichte

Tapas: Die für ganz Spanien typischen Minigerichte für den kleinen Hunger bekommt man in Bars. Dort liegt in Vitrinen Leckeres aus Fisch, Fleisch und Gemüse. Tapa heißt „Deckel“, und entstanden ist dieser Name aus dem Brauch, das Weinglas mit dem Tellerchen abzudecken, um den guten Trunk vor lästigen Fliegen zu schützen. Da lag die Idee nahe, den Deckel mit Essbarem zu bestücken – die Tapa war geboren.

Gofio: die kanarische Nationalspeise, der die bemerkenswerte Körperkraft der Einheimischen zugeschrieben wird. Gofio besteht einfach aus Getreide, das vor dem Mahlvorgang geröstet wurde und damit bereits gegart ist. Gofio ist allgegenwärtig: Bauern tragen es in einem Säckchen aus Ziegenleder zur Brotzeit aufs Feld, andere benutzen es zum Andicken der Suppen; mit Speck oder Süßigkeiten angereichert, wird es als Beilage verwendet und Kleinkindern in die Milch gerührt. Gofio bekommen Sie in jedem Supermarkt – aber nicht kochen!

Papas arrugadas con mojo: runzelige Kartoffeln mit Soße. Uninformierte Touristen erkennt man zum Beispiel daran, dass sie Papas arrugadas abpellen – falsch! Diese Kartoffeln werden gründlich gereinigt und mit der Schale in sehr stark gesalzenem Wasser ge-

kocht. Nach dem Abgießen bestreut man sie noch einmal mit Salz, das sich dann auf der noch feuchten Schale absetzt und zu einer feinen Kruste trocknet. Und so werden Papas arrugadas auch serviert und mit Kruste und Schale gegessen. Meist mit *mojo rojo*, der roten Soße, zu Fleisch und mit *mojo verde*, grüner Soße, zu Fisch. Es existieren so viele Mojo-Rezepte wie Palmeros, höchstens die Basis aus Öl, Knoblauch, Paprika oder Koriander ist dieselbe.

Suppen: Lecker sind auch die kräftigen Suppen. Probieren Sie mal *sopa de garbanza* (Kichererbsensuppe).

Nachspeisen: immer sehr süß und kalorienhaltig. Das bekannteste Dessert *Bien me sabe* („Schmeckt mir gut“) besteht aus Mandeln und Honig, wahlweise auch mit Eiern und Biskuit.

Käse: *Queso blanco*, den köstlichen palmerischen Ziegenkäse, bekommen Sie auch geräuchert (*ahumado*). Dank einer Ausnahmeregelung der EU wird er noch immer aus Rohmilch hergestellt.

Fleischgerichte: In typischen Restaurants wird oft *carne de cerdo*, (vom Schwein) angeboten. In Soße geschmort, kommt *conejo* (Kaninchen) auf den Tisch. Im Frühjahr bekommen Sie *cabrita* (Zicklein).

Fische und Meeresfrüchte: Reisende mit eigener Kochmöglichkeit bekommen frischen Fisch direkt vom Boot, in Puerto de Tazacorte beispielsweise, aber auch im Mercado in Los Llanos und Santa Cruz oder in Fischfachgeschäften und Supermärkten. Wenn Sie auf dem Land wohnen, können Sie bei einem der Fischhändler kaufen, die hupend und rufend durch die Straßen kutschieren und den Fisch direkt von der Ladefläche ihrer Autos verkaufen.

Um die Auswahl im Restaurant oder Supermarkt zu erleichtern, hier die häufigsten Fischarten. Nicht jeder Fisch ist immer zu bekommen und das Angebot kann im Winter weniger umfangreich sein als im Sommer, weil die

Fischerboote bei stürmischer See seltener auslaufen können.

Atun: Den Thunfisch aus kanarischen Gewässern bekommt man von Februar bis Sommeranfang.

Bonito: Thunfischart/Wanderfisch. Erscheint hauptsächlich von Juni bis November/Dezember.

Caballa: kleine Makrelen; sehr verbreitet im Sommer und Herbst. Preiswert.

Cherne: Wrackbarsch; die zarten, weißen Filets finden Sie häufig auf Speisekarten.

Congrio: Der Meeresaal erreicht vor den Kanaren bis zu 30 kg. Er hat ein wohl-schmeckendes, festes, weißes Fleisch, ist allerdings sehr grätenreich.

Dorada: Goldbrasse; schwimmt vor Tazacorte in Zuchtbecken.

Morena Pintada: Muräne; langer, dem Aal ähnlicher, braun gefleckter Fisch. Sehr helles Fleisch. Schmeckt frittiert sehr gut.

Lenguado: Seezunge; der Edelfisch wird häufig angeboten und ist sehr viel preiswerter als in Deutschland. Kommen kleinere Exemplare auf den Teller, stammen sie eher aus der Tiefkühltruhe als vom am Morgen eingelaufenen Fischkutter.

Sama: Brassenart; auf La Palma wird meist die rosarote Unterart aus der

Sama-Familie angeboten. Ein guter Koch- und Bratfisch.

Sardina: Kennt wohl jeder, Sardinen gehören zu den preiswertesten Fische.

Vieja: Seepapagei; auffällig ist seine tiefrote Farbe mit schwarzen und gelben Flecken. Gilt als kanarischer Leckerbissen, guter Kochfisch.

Calamares: Gibt es in allen Variationen und im Allgemeinen durchaus leckerer als zu Hause beim Griechen. Probieren Sie einmal den kleineren Verwandten *choco*, er kommt im Ganzen gebraten auf den Tisch.

Langustinos: Die Nachfrage ist größer als der Fang, deshalb kommen sie häufig von auswärts und aus der Kühltruhe. Mit viel Knoblauch gebraten, sind sie dennoch ein Genuss und viel preiswerter als zu Hause.

Lapas: Napfschnecken; finden Sie hauptsächlich auf den Angebotstafeln in Puerto de Tazacorte. Hervorragend schmecken sie in Knoblauchsoße (die mitservierte Zitrone ist zum Säubern der Hände und nicht zum Würzen des Gerichts gedacht – das würde den typischen Geschmack zerstören).

Mejillones: Miesmuscheln

Familienportion Sama



Reisepraktisches von A bis Z

Apotheken

In allen größeren Ortschaften gibt es *farmacias*. Der Bereitschaftsdienst ist ähnlich wie in Deutschland organisiert. *Medikamente* sind preiswerter als zu Hause, und eine größere Anzahl ist rezeptfrei. Sie bekommen alle auch in Mitteleuropa handelsüblichen Medikamente, wenn auch häufig unter anderem Namen. Wenn Sie ein bestimmtes Medikament benötigen, nehmen Sie eine Medikamentenschachtel oder den Beipackzettel mit, dann kann der Apotheker anhand der Zusammensetzung das passende Medikament heraussuchen. In Ihrer *Reiseapotheke* benötigen Sie außer Ihren persönlichen Arzneien keine besonderen Mittel.

Ärztliche Versorgung

Die medizinische Versorgung auf La Palma ist gut. Gesundheitszentren (*Centro de Salud*) für ambulante Behandlungen gibt es in jeder Gemeinde (→ Ortsbeschreibungen). Oberhalb von Santa Cruz liegt ein modernes Krankenhaus. Daneben gibt es ein Netz von niedergelassenen (auch deutschen) Allgemein- und Fachärzten, die privat praktizieren.

Trotz der guten Versorgung gibt es einige Unterschiede zum Standard, den man von zu Hause gewohnt ist. Es gibt z. B. mit der gesetzlichen Krankenversicherung keine freie Arztwahl. Im *Centro de Salud* wird ein Allgemeinmediziner zugewiesen, der notwendige Überweisungen zu Fachärzten vornimmt. Sie können nicht davon ausgehen, dass der Arzt Englisch oder gar Deutsch spricht. Zahnbehandlungen (außer Zahnentfernungen im Hospital) werden nicht übernommen.

Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen haben die *Europäische Aus-*

landskrankenversicherungskarte – EHIC (European Health Insurance Card) auf der Rückseite ihrer Versichertenkarte. Sie berechtigt zur kostenlosen Konsultation und Behandlung akuter Beschwerden innerhalb des öffentlichen Gesundheitssystems. Es genügt, die Karte im Gesundheitszentrum vorzulegen.

Eine Alternative ist der Abschluss einer Urlaubskrankenversicherung. Es gibt sie zu günstigen Tarifen bei manchen Automobilclubs und bei fast allen privaten Krankenversicherungen, auch für Mitglieder gesetzlicher Kassen. Damit haben Sie freie Arztwahl.

Der europäische **Notruf 112**, auch auf Deutsch, funktioniert sehr gut. Wenn erforderlich, steht nach kurzer Zeit ein Rettungswagen vor der Tür. Bei Notfällen auch nach 17 Uhr sowie an Sonn- und Feiertagen stehen in folgenden Gemeinden ambulante Notdienste (*urgencia*) im *Centro de Salud* zur Verfügung:

Notfallambulanz Im *Hospital* oberhalb von Santa Cruz sowie in den **Centros de Salud** in Los Sauces, Breña Baja, Mazo, Fuen-caliente, Los Llanos und Tijarafe.

Sermeva, privates Ärztezentrum in Los Llanos, Avda. Carlos Fr. Lorenzo Navarro 69, ☎ 922-461916.

Deutsch sprechende Ärzte auf La Palma Centro Medico: Dr. A. Luthardt, Dr. A. Rembert (beide Allgemeinmediziner), Dr. Norbert Zeeh (Gynäkologe). El Paso, Avda. Islas Canarias 12, ☎ 922-497287, Notfall ☎ 678-879334.

MediCenter La Palma: Dr. E.M. Vela Prieta und Dr. Dominik Reister (Allgemeinmediziner und Orthopäden), Carretera La Laguna, Laguna-Tazacorte 42, ☎ 922-403090, 655-533034.

Dr. S. Kasper, Allgemeinmediziner, Santa Cruz, Avda. El Puente 31, ☎ 649 080 708. Sprechstunde Mo–Fr 11.30–13 Uhr

Dr. Radomski, Orthopäde, San Pedro, Calle Guayrím 8, neben SPAR, ☎ 922-429805, 638-218135.

Zahnärzte Zahnärzteezentrum Gingko, Los Llanos, Calle Diaz Pimienta 10, ☎ 922-401238.

Clinica Dental, L. Hötzel, Los Llanos, Avda. Venezuela 11, ☎ 922-460419.

Dos Palmas, Dieter Dental, El Paso, Carretera General Tayuja 22 (LP 1, unterhalb von El Paso), ☎ 922-497324.

Dr. A. Rosca, San Pedro, Calle 30 de Mayo 17, ☎ 922-429265.

Ausländer

Die meisten Palmeros haben längst, wenn auch nicht aus Nächstenliebe, ihren Frieden mit den *extranjeros*, den Ausländern, geschlossen. Denn sie waren ja schon immer da: Zuerst die Festlandspanier, von waschechten Canarios noch heute als „Goten“ geschmäht, dann flämische Kaufleute, die vom Handel mit La Palmas Zuckerrohr reich wurden, und schließlich die Briten, die bis ins 19. Jh. die beliebten kanarischen Malvasierweine vermarkteten und später die Banane als neue Kulturpflanze auf den Archipel brachten. Straßennamen wie O'Daly und Van Dale erinnern an ihre Bedeutung.

Deutsche waren bislang von seltener Zurückhaltung, sieht man von bescheidenen Geländekäufen einmal ab (→ „Als die Deutschen La Palma kauften“, S. 89). Sonntagmorgen auf dem Flohmarkt (Rastro) ist Deutsch aber fast schon Umgangssprache. Und das sind keineswegs nur Touristen, sondern auch auf La Palma lebende Deutsche.

Wie viele Ausländer auf La Palma leben, ist nicht sicher. Viele – insbesondere Rentner – melden sich nicht an und behalten trotz Daueraufenthalt lieber ihren ersten Wohnsitz in der alten Heimat. Unüberhörbar ist, dass die Deutschen die größte Gruppe stellen. Für viele ist weniger das süße Nichtstun angesagt als vielmehr eine Standortalternative, um im alten oder einem ganz neuen Beruf zu arbeiten. Während

der Wohntrend der Palmeros vom Dorf in die Stadt oder gar, der besseren beruflichen Möglichkeiten wegen, ganz weg von der Insel führt, verläuft der Zuzug der Ausländer umgekehrt: Für sie kann es gar nicht ruhig und ländlich genug sein. Seit einigen Jahren schon sitzen in vielen Schulklassen im Norden mehr ausländische als palmerische Kinder.

Für Bauindustrie, Immobilien- und Einzelhandel sind die Fremden ebenso zur entscheidenden Größe geworden wie für Apartment- und Autovermieter, Taxifahrer und Kellner. Solcher Nutzen, gepaart mit der Friedfertigkeit der meisten Palmeros, ermöglicht Ausländern ein konfliktfreies Leben auf La Palma. Denn die meisten Palmeros haben längst erkannt: Diese Ausländer bringen Geld und beanspruchen kaum Fürsorge.

Bücher/Karten

Wen erst auf La Palma die Leselust packt, der kann die Bücher über die Kanarischen Inseln auch auf der Insel erstehen. Die hier erwähnten Sachbücher beziehen sich nicht nur auf La Palma, sondern auf alle Kanarischen Inseln – aber immer mit nützlichen Informationen über ihr Urlaubsziel.

Romane/Kurzgeschichten Tanausú – Der letzte König der Kanaren, Roman von Harald Braem, Zech-Verlag Tenerife 2004. Harald Braem, Professor für Kommunikation und Design in Wiesbaden, ist La-Palma-Kenner. Mehr noch, er hat TV-Filme und Fachbücher über die Frühkulturen der Kanaren veröffentlicht. Dieses Buch, sein dritter Roman, erzählt die Eroberungsgeschichte La Palmas durch die Spanier aus Sicht der Unterworfenen und setzt dabei Tanausú, La Palmas Freiheitskämpfer und noch heute verehrtem Helden, ein literarisches Denkmal.

Tod am Teide, Irene Börjes, Zech-Verlag Tenerife 2004. Die Autorin dieses Reiseführers ist unter die Krimischreiber gegangen. Ort der Handlung ist zwar nicht La Palma, sondern Teneriffa, aber in die Handlung sind viele Informa-

WANDERN AUF LA PALMA

Wir empfehlen unseren Wanderführer **La Palma** von Irene Börjes. Reichlich Infos zum Wanderziel La Palma, 35 detailliert beschriebene, GPS-gestützte und nach Schwierigkeitsgrad eingeteilte Touren inklusive exakter Karten, Höhenprofile und Tipps zu An- und Abfahrt.

3. Auflage | ISBN 978-3-95654-545-0 | 14,90 €



MM-WANDERN

tionen über die kanarische Geschichte und das kanarische Lebensgefühl einbezogen, die auch für La Palma gültig sind.

Geheimnisse der Insel La Palma, von Ines Dietrich, Verlag Claudia Gehrke, 16,90€. Die auf La Palma lebende Autorin beschreibt sehr persönlich, informativ und reich bebildert 12 Monate auf der Insel. Was blüht, was ist reif, wie wird das Wetter, was wird gefeiert - sind Fragen denen sie nachgeht.

Sachbücher Auf den Spuren der Ureinwohner – ein archäologischer Reiseführer für die Kanaren. Von Harald und Marianne Braem, Zech Verlag. Woher kamen sie, die Ureinwohner? Dieser Frage gehen die Kanarenkenner nach, beschreiben und bewerten dabei die verschiedenen Theorien. Besonders interessant: alle prähistorischen Fundstellen werden vorgestellt und können deshalb besucht werden.

Kanarische Pflanzenwelt. Von Peter und Ingrid Schönfelder. Zech Verlag, 15,90 €. Standardwerk. Mehr als 260 Arten der Kanarenflora werden vorgestellt und mit allen botanischen Eigenheiten beschrieben.

Exotische Pflanzenwelt der Kanaren. Ein neuer Band des oben genannten Autorenduos im Zech Verlag. Es beschreibt die eingeführten häufig besonders schönen Pflanzen.

Geologischer Wanderführer La Palma. Von Rainer Olzem und Timm Reisinger, RT Geologie Verlag Aachen, 19,90 €. Auf 17 ausgewählten Exkursionen beschreiben die beiden Geolo-

gen die Hypothesen zur Entstehung der Kanaren und die geologischen Besonderheit La Palmas.

Zum Vulkanausbruch 2021

Vulkaneruption La Palma. Von Roger P. Frey, BoD-Books on Demand, Norderstedt, auf La Palma 34 €. Der Autor hat vom Vorbeben am 12. September bis zum offiziellen Ende des Ausbruchs am 25. Dezember in seinem täglichen Blog über alle Phasen und Auswirkungen berichtet. Diese Infos und zusätzliche Texte hat er zu einem Buch zusammengefasst.

Lavazeit. Von Gudrun Bleyhl, zweisprachig, Konkursbuch-Verlag, 15 €. Aus eigenem Erleben schildert die auf La Palma wohnende Journalistin den dreimonatigen Vulkanausbruch. Ergänzend beschreibt sie die Insel, ihre Schönheit und Menschen so, dass der Leser ihre Entscheidung, hier zu leben, nachvollziehen kann.

Karten/Wandern La Palma, Auto- und Freizeitkarte, Freytag und Berndt, Maßstab 1:40.000, die kleinere der Karten aus diesem Verlag ist handlicher als die große im Maßstab von 1:30.000.

La Palma, Wanderkarte, Editorial Alpina, im 4er-Pack. Sehr gute Karten mit ausgezeichneter Schummerung, die auch viele der markierten Wanderwege aufnimmt. Maßstab 1:25.000.