

ärztliches Journal

reise & medizin

REISE

Wandern auf La Palma

Wenn es Sommer ist
in Kopenhagen

Bad Ischl – Fast wie zu
Kaisers Zeiten

World Design Capital
2014: Kapstadt

MEDIZIN

Serien:

- Depression
- Diabetes

Programme zur
Gewichtsreduktion:
Die Spreu vom Weizen
trennen

ferro sanol®
duodenal

www.ferro-sanol.de

Der zu den Raublattgewächsen zählende Wildprets Natterkopf (*Echium wildpretii*), auf Teneriffa rot, auf La Palma blau, wird bis zu 3 m hoch und ist eine der endemischen Pflanzen der beiden Inseln.

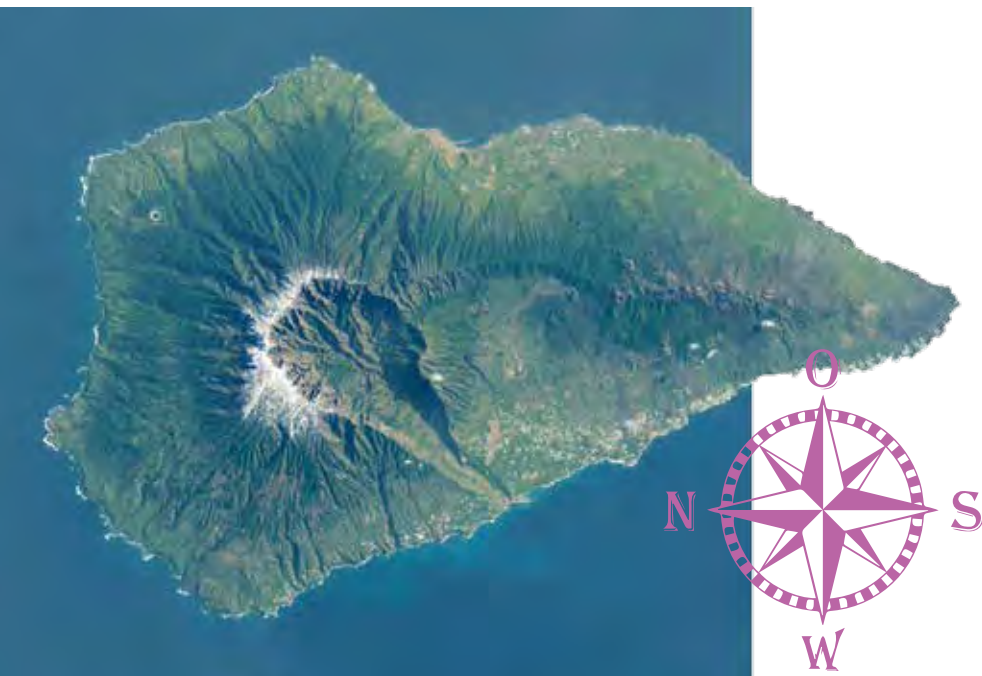
Eigentlich heißt die Kanareninsel ja San Miguel de la Palma, ist die nordwestlichste des Archipels und zählt eher zu den schmucken, feinen Kleinoden. Für Naturfreunde und Wanderer eine perfekte Kulisse

Joachim Chwaszcza (Bilder und Text)

■ La Isla Bonita – die schönste aller Kanarischen Inseln? Es könnte etwas dran sein, und fast möchte man sich beim Besuch an Jim Knopf und Lukas den Lokomotivführer erinnern: »Eine Insel mit zwei Bergen ...« Wie alle Kanareninseln ist auch La Palma vulkanischen Ursprungs und gehört mit rund zwei Millionen Jahren zu den jüngeren Inseln des Archipels. Rechnet man den Vulkanaufbau ab dem Meeresboden, so ist die Insel von rund 4000 Metern Tiefe aus ein 6500 Meter hoher, von unterschiedlichsten Lavaschichten geformter, riesiger Koloss.

Seit 1470 sind sieben Ausbrüche verzeichnet, das letzte Mal meldete sich der Volcán Teneguía 1971 aktiv zu Wort. Mit fast überall steil aufragenden Flanken erheben sich die letzten knapp 2500 Meter dieses Megavulkans wie eine Trauminsel aus dem tiefblauen Atlantik. Von Erosion geschliffen und Wind und Wetter geprägt, mit üppigen und verschiedensten Vegetationszonen ge-

ABFAHREN AUF LA PALMA



Aus dem Meer geboren

Rechnet man den Vulkanaufbau ab dem Meeresboden, so ist die Insel von rund 4000 m Tiefe aus ein 6500 m hoher, von unterschiedlichsten Lavaschichten geformter, riesiger Koloss. Seit 1470 sind 7 Ausbrüche verzeichnet, das letzte Mal meldete sich 1971 der Volcán Teneguía im südlichen Teil der Insel aktiv zu Wort. Mit fast überall steil aufragenden Flanken erheben sich die letzten knapp 2500 m dieses Megavulkans wie eine vulkanische Trauminsel aus dem tiefblauen Atlantik, allerdings mit schroffer Küste und wenigen Sandstränden. Den nördlichen Teil dominiert die Caldera de Taburiente – unbewohnt, nur zu Fuß zu erreichen und seit 1954 Parque Nacional de la Caldera de Taburiente mit der höchsten Erhebung der Insel, dem Roque de los Muchachos (2426 m). Südlich an die Caldera schließt sich ein in Nord-Süd-Richtung verlaufender Höhenzug an, der in die Cumbre Nueva und die jüngere, aus Vulkankratern bestehende Cumbre Vieja unterteilt wird. Infos: www.reservasparquesnacionales.es

segnet, hat sich eine Insel geformt, die besonders Wanderern einiges zu bieten hat. Los Llanos de Aridane ist eine der 14 Gemeinden von La Palma und hat sich im Laufe der Zeit zum einwohnerstärksten Zentrum der Insel entwickelt. Der Ortskern liegt auf einer Höhe von 325 Metern über dem Meeresspiegel und ist ein gut gewählter Standort, das Eiland zu erkunden. Zum Strand sind es nur wenige Kilometer, die schönsten Bergtouren sind mühelos erreichbar. Und abends bieten auf der Plaza oder in den engen Gassen nette Lokale wie das »La Luna« Ferienambiente.

Alexander Spath ist Wanderführer des »Deutschen Alpenvereins« auf La Palma und lebt seit rund 30 Jahren auf der Insel. Immer unterwegs, immer vor Ort, kennt er jeden Steig und eigentlich auch jeden Stein. Beflissen erläutert er uns die Routen für die drei Touren, die wir angehen wollen, zeigt uns auf Karten den Weg. Wo wir aussteigen aus dem Wanderbus, wo wir wieder einsteigen und wo, wenn überhaupt, eine kleine Bar auf uns wartet.

Am nächsten Morgen brechen wir auf zur ersten Tour: ein Tag im Nationalpark Caldera de Taburiente. Vom Ortsrand von Los Llanos windet sich eine mehr als schmale Straße in den Barranco de Las Angustias, die »Schlucht der Ängste«. Bis heute dient

Das Luftbild zeigt den »Ablauf« der Caldera. Luv und Lee bestimmen die Vegetation auf La Palma: tropisch feucht mit Lorbeerwäldern an der Luvseite, trocken vulkanisch an der Leeseite.

dieser Flusslauf, den wir später an seinen engsten Stellen durchklettern, als natürlicher Abfluss der Caldera. Die gewaltige Caldera de Taburiente öffnet sich zur Westseite und ist aller Wahrscheinlichkeit nach durch einen immensen Erdbeben gen Westen abgebrochen. Ähnlich wie das Orotavatal auf Teneriffa ist auch hier eine Seite des Kraters geborsten und in unvorstellbaren Gesteinsmassen von Lavagestein ins Meer abgerutscht. Über Hunderttausende von Jahren hat sich der Barranco dann seinen Weg ins Gestein gegraben und ist heute der ganzjährig Wasser führende Bach, der bei Regen zu tosenden, berechtigterweise angsterregenden Fluten anschwillt.

ERDGESCHICHTE ZUM ANFASSEN

Die Straße führt hinein in den Nationalpark, quert die Schlucht und zieht sich am Gegenhang im schattigen Kiefernwald zum Endpunkt Los Brecitos hinauf. Unsere Wanderung beginnt in der beeindruckenden, mit Wald bestandenen Caldera. Der 1954 zum Nationalpark erklärte zerklüftete Riesenkrater hat einen Umfang von rund 28 Kilometern und bildet ein nach Westen geöffnetes, von mehreren, ganzjährig Wasser führenden Bächen durchzogenes, urgewaltiges, natürliches Amphitheater. Fast 2000 Meter hohe Felswände – der tiefste Punkt des Nationalparks liegt auf 430 Metern – umrahmen majestätisch den Krater. Dichte Nadelkissen bedecken die gewaltigen Kanarenkiefern und lassen sie mehr an

Riesenpilze und Urwald erinnern. Abgesetzt vom strahlenden Blau des Himmels, erkennen wir den Pico de La Cruz (2351 m) und erahnen den Roque de Los Muchachos (2426 m), dessen Gipfel sich hinter einem vorgelagerten Felsporn verbirgt – unser Ziel für den nächsten Tag.

Hier, am nordöstlichen Rand, befindet sich zusammen mit dem Cumbre-Nueva-Rücken die mächtige Abrisskante, deren

riesige Trümmerlawine und Ablagerungen heute westlich von La Palma in 4000 Metern Wassertiefe liegen.

Alexander wandert voraus, stoppt und erklärt. Irgendwie kommt er einem vor wie eine Mischung aus Bergfex und Waldschrat, wandelndem botanischem Lexikon und Ornithologe, Geschichtsbuch und Musikus – jedenfalls lässt er die Wanderung so zum vielseitigen Genuss werden. Auch

wenn es heute, je weiter wir nach unten kommen, immer heißer und stickiger wird im Barranco, für seine Erklärungen bleibt man gerne stehen.

Hier oben leben die letzten Bergbauern, von hier kommt das Wasser für die Mühlen, dort war einmal eine kleine Bananenplantage, und das hier ist eine seltene endemische Art ... Was will man mehr am ersten Tag? Nur weit und breit keine Bar. Aber Alexander hat uns vorgewarnt: Unser Wasservorrat mit drei Flaschen pro Kopf erfüllt jetzt seinen Dienst.

Durchgeglüht von der Wanderung in der engen Schlucht, durstig nach einem frischen kühlen Bier und voller Sehnsucht nach einem erfrischenden Bad, kommen wir nach sechs Stunden wieder zu unserem Bus. Eine halbe Stunde Fahrt nach Tzacorte zum schwarzen Lavastrand. Die Strandbar ist geöffnet, die Wellen brechen sich silbrig glitzernd am Lavasand – rein ins Wasser: Der Blick geht nach Westen ins endlose Blau – die nächste Küste wäre St. Lucia oder Barbados. Was für Aussichten!

FAMOSE AUS- UND TIEFBlicKE

Der Abend in Los Llanos ist lang. Man geht spät abends Essen in Spanien, auch auf La Palma. Und wenn man einmal ein nettes Plätzchen gefunden hat, dann bleibt man auch sitzen. Vor allem, wenn die Nächte lau und fast tropisch sind.

Alexander hat seine Gitarre mitgebracht und spielt verträumt jazzige Samba-Rhythmen. Gilberto Gil, Caetano Veloso, Antonio Carlos Jobim – der Übergang nach Südamerika ist fließend. Und so empfinden es auch die Palmeros. Viele von ihnen haben südamerikanische Wurzeln. Urgroßeltern, die von der damals bitterarmen Insel ausgewandert sind nach Venezuela, Kuba oder in andere südamerikanische Länder. Musikalisch, in der Sprache und auch im Herzen. Mit den Klängen des »Samba de Carnaval«



1

1 Die Kanarenkiefern »melken« die Passatwolken, und ihre Rinde ist nahezu feuerresistent.

2 Gut beschildert – aber die schönsten Wandertouren sind leider keine Rundwege.



2



- 1** Kubanischer Tabak, handgerollt auf La Palma – selbst das Königshaus zählt in La Sitio zu den Kunden.
- 2** Einblicke in die Inselhauptstadt Santa Cruz de La Palma
- 3** Pico de fuego (Feuerschnabel)

von Alexanders Gitarre im Kopf wandern wir am nächsten Tag hinauf zum Roque de Los Muchachos, mit 2426 Metern der höchste Berg der Insel. Ein gut ausgebauter Kammweg mit fantastischen Aussichten und Tiefblicken in die Caldera de Taburiente führt über den Pico de La Cruz (2351 m) und Pico de La Nieve (2240 m) zum Gipfel. Immer wieder treffen wir auf die seltenen

Natternköpfe, genießen das Panorama, wandern vorbei an den internationalen Sternwarten – denn nirgendwo sonst ist die Luft so klar wie hier oben, heißt es – und sehen beim Anstieg auch den höchst seltenen Pico de fuego (Feuerschnabel), eine Pflanze aus der Hornkleefamilie. Alex sei Dank – wir wären vorbeigelaufen und hätten uns am schnöden Ginster erfreut.

Die Ruta de Los Volcanes am nächsten Tag gilt als eine der exotischsten Touren, die man auf den Kanaren überhaupt wandern kann. Dieser Weg durch die Erdgeschichte beginnt beim Refugio del Pilar (1430 m). Entlang einer Vielzahl von Vulkankegeln und beeindruckenden Kratern – u.a. auch der des erst 1949 entstandenen Hoyo Negro – erreichen wir den höchsten Punkt des Südkammes von La Palma, die 1949 Meter hohe Deseada. Das Wetter ist einmalig gut, keine Wolken, und wir sehen auf beiden Seiten den Atlantik und den Bilderbuchvulkan San Martin. Drei Farben bestimmen hier die Landschaft: schwarze Lava, grüne Kiefern, blauer Himmel.

Wir schnüren unsere Wanderstiefel enger, nehmen die Stöcke raus und machen uns fertig. Der Abstieg bis Fuencaliente (730 m) ist lang, aber der Lavasand weich und ideal zum »Abfahren«. Der Abstieg wird zum Dauerlauf im Lavasand und zum schnellen Genuss. Und am Ende wartet dann doch endlich einmal eine Bar! ■

INFO

ALLGEMEINES

La Palma ist mit 700 qkm die fünftgrößte Kanareninsel und misst 45 km Länge und etwa 27 km Breite. Die beiden größten Städte sind Lo Llanos de Aridane und Inselhauptstadt Santa Cruz de La Palma.

KLIMA

Ganzjährig mildes Klima, das

entscheidend durch den Nordostpassat und den Kanarenstrom bestimmt wird. La Palma ist wegen seiner üppigen Vegetation auch bekannt als Isla Verde oder La Isla Bonita. Bereits 1983 wurde der Lorbeerwald von Los Tilos zum UNESCO-Biosphärenreservat erklärt, inzwischen ist der Status auf die gesamte Insel ausgeweitet.

VERANSTALTER

La Palma gehört zum Standard der meisten Reiseveranstalter. Die hier beschriebenen 5- bis 6-stündigen Wanderungen mit Alexander Spath sind Teile des vielseitigen, 1- oder 2-wöchigen Wanderreiseprogramms des DAV Summit Club (www.dav-summit-club.de).

LITERATUR

La Palma: Die schönsten Küsten- und Bergwanderungen – 66 Touren. Mit GPS. Von Klaus Wolfsperger u.a., Bergverlag Rother, 240 S., 14,90 EUR

AUSKÜNFTE

www.visitlapalma.es
www.turismodecanarias.com