

## La Palma Outdoor

### Luftige Höhen, vielseitige Trails und Unterwasserskulpturen

Ein Höhenunterschied von 2.426 Meter vom tiefsten bis zum höchsten Punkt der Insel macht La Palma zu einem Outdoor-Eldorado, denn durch die Topographie der Insel finden Sportler beste Voraussetzungen für ihr Training. Optimale Bedingungen schafft auch das ganzjährig milde Klima bei Durchschnittstemperaturen von 24 Grad und die landschaftliche Vielfalt lässt das Workout nie langweilig werden: Erloschene Vulkane, Drachenbäume, steile Küsten, grüner Lorbeerwald und der größte Senkkraater der Welt bilden eine beeindruckende Kulisse.

#### **Gemeinsam an die Grenze**

Ob beim Marathon, Ultramarathon, Sprint oder Wandern – La Palma hat das ganze Jahr über sportliche Veranstaltungen im Programm. Alljährlich im Mai treffen bei der Transvulcania beispielsweise einige der besten Trailrunner der Welt aufeinander, die sich beim Ultramarathon auf 74 Kilometern messen. Die Strecke verläuft über die Vulkanroute bis auf den höchsten Punkt der Insel, den Roque de los Muchachos auf über 2.400 Meter. Weitere Infos unter [transvulcania.info](http://transvulcania.info).

#### **Berge, Trails und Mountainbikes**

Viele der Strecken des 1.000 Kilometer umfassenden Wandernetzes sind auch mit dem Mountainbike befahrbar. Ein guter Ausgangspunkt ist das zentral gelegene Refugio del Pilar, da von hier viele Strecken in unterschiedliche Richtungen starten, die zum Teil auch miteinander kombiniert werden können. Eine der anspruchsvollsten Routen ist mit 15,6 Kilometern die Abfahrtsstrecke von El Pilar bis nach La Salemera, bei der es rund 1.500 Meter bergab geht, teilweise mit Steihängen und Sprüngen. Beeindruckende Ausblicke und abwechslungsreiche Landschaften mit Kiefernwald, Felsformationen und der Steilküste von La Salemera säumen den Weg. Beim Rundweg „Llano de Mosca“ auf 1.400 Metern geht es vorbei an Pinien, Heidekraut und Vulkankegeln. Einige lokale Anbieter verleihen Räder und bieten auch einen Shuttleservice an, um die Fahrer an bestimmten Punkten wieder abzuholen. Weitere Informationen und Routenvorschläge unter [www.senderosdelapalma.es/de/mountainbikes/](http://www.senderosdelapalma.es/de/mountainbikes/)

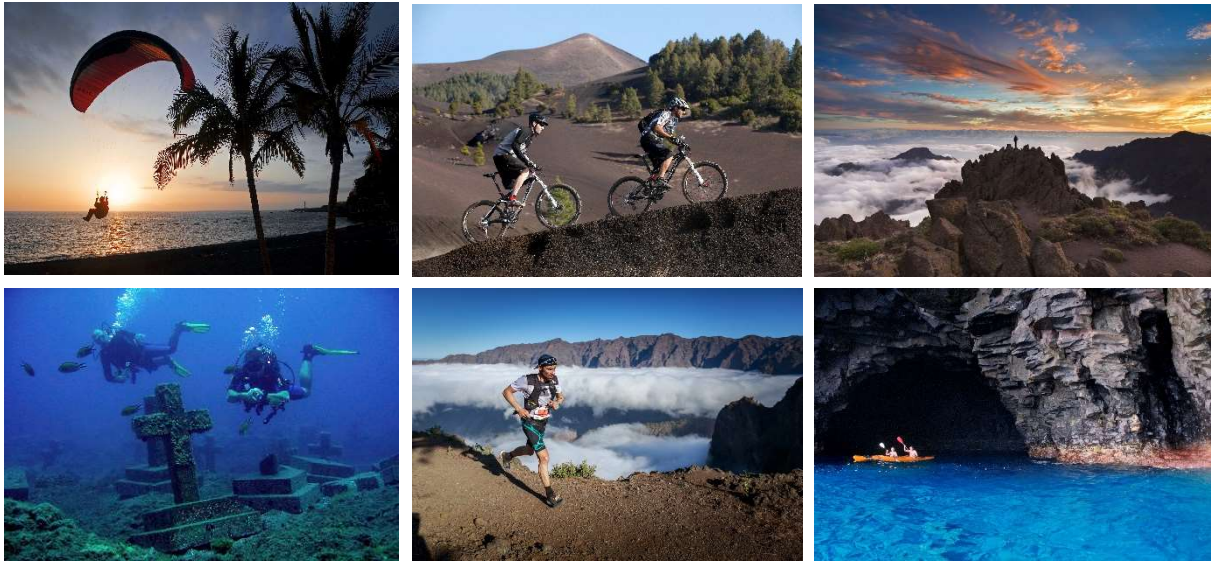
#### **Der Atlantik in all seinen Facetten**

Der Atlantik um die Vulkaninsel eignet sich bestens für sämtliche Aktivitäten auf und unter dem Wasser. Taucher schätzen besonders die Bögen, Türme und Höhlen, die durch den Ozean und ins Wasser fließende Lavaströme geformt wurden. Hinzu kommen maritime Bewohner wie Zackenbarsche, Muränen oder Brassen. Die besten Tauchplätze befinden sich im Norden und im Süden der Insel. Besonders interessant sind auch die Unterwasserskulpturen von Malpique. Diese bestehen aus 40 Betonkreuzen auf dem Meeresboden, die zum Gedenken an 40 Jesuiten aufgestellt wurden, die vor Tazacorte von Piraten angegriffen und getötet wurden.

Auf dem Wasser erfreut sich der Kanusport großer Beliebtheit; insbesondere im Süden, da die Strecken entlang der Lavaformationen und Steilküsten hier besonders reizvoll sind. Bootsaufflüge, häufig in Begleitung von Delfinen, werden vor allem vom Hafen in Tazacorte aus organisiert.

## Luftige Höhen

Die Passatwinde, das Azorenhoch und die hohen Berge schaffen beste Bedingungen für das Paragliden, so dass der Sport rund 330 Tage im Jahr praktiziert werden kann. Die Passatwinde sorgen zudem für gute und sichere Windverhältnisse und ermöglichen ruhige, bis zu 30 Kilometer lange Flüge entlang der Küste. Die Paraglidingsschule der Insel, Palmaclub in Los Llanos, bietet Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie Tandemflüge für Neulinge an. [www.palmaclub.com/de/](http://www.palmaclub.com/de/)



## Über La Palma

*La Isla Bonita* gilt als eine der authentischsten und grünsten Inseln der Kanaren. Ganzjährig mildes Klima, grüne Lorbeerwälder im Norden, raues Vulkanland im Süden, der größte Senkkrater der Welt und schwarze Sandstrände machen La Palma vor allem bei Erholungssuchenden und Outdoor-Fans zu einem beliebten Reiseziel. Insbesondere Wanderer finden abwechslungsreiche sportliche Herausforderungen und können zum Beispiel Gipfel wie den Roque de los Muchachos auf 2.426 Metern erklimmen. Traditionelles Kunsthandwerk, ein breit gefächertes kulturelles Veranstaltungsangebot und kulinarische Highlights runden das Portfolio ab. Astronomen und Hobby-Sterngucker sind vor allem vom Nachthimmel der Insel beeindruckt, der auf Grund der geringen Lichtverschmutzung von der UNESCO als *Starlight Reserve* anerkannt wurde. Auch den landschaftlichen Reiz La Palmas hat die UNESCO ausgezeichnet und sie zum Biosphärenreservat erklärt. Dennoch gilt das Eiland als kanarischer Geheimtipp. Weitere Informationen zu La Palma unter [www.visitlapalma.es/de](http://www.visitlapalma.es/de) sowie auf [www.facebook.com/visitlapalmakanaren](https://www.facebook.com/visitlapalmakanaren), [www.instagram.com/visitlapalmacanarias/](https://www.instagram.com/visitlapalmacanarias/) und [twitter.com/Visitlapalma\\_de](https://twitter.com/Visitlapalma_de)

## Kontakt Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Lieb Management & Beteiligungs GmbH  
Bavariaring 38  
80336 München

[www.lieb-management.de](http://www.lieb-management.de)

Jenny Türnau

Telefon: +49 89 45 21 86-19

Fax: +49 89 45 21 86 -20

E-Mail: [jenny@lieb-management.de](mailto:jenny@lieb-management.de)



# PRESSEINFO



## **Kontakt Marketing:**

Franziska Meier

Telefon: +49 89 689 06 38-24

Fax: +49 89 689 06 38-39

E-Mail: [franziska@lieb-management.de](mailto:franziska@lieb-management.de)