

Índice

Prólogo	3
Consejos prácticos	6
Las mejores rutas de La Palma	7
Hacer senderismo en La Palma	10
Actividades de ocio y tiempo libre en La Palma	13
Información y direcciones	14
Horarios de las líneas de autobuses más importantes	17
Mapa general de La Palma	18
Santa Cruz y el este	19
1 De Santa Cruz al Mirador de la Concepción, 398 m	22
2 Pico Ovejas, 1.854 m	26
3 Barranco de la Madera	30
4 De Breña Alta a El Paso	34
5 Fuentes de Las Breñas	38
6 De Los Cancajos a Mazo	42
7 De Mazo al Roque Niquiomo, 1.277 m	46
8 De Mazo a la Playa del Azufre y a La Salemera	50
9 De Puntallana a Los Sauces	52
10 Cubo de La Galga	56
11 Marcos y Cordero	58
12 De Los Tilos a los Nacientes de Cordero	60
13 Monte El Canal y Los Tilos	64
14 Barranco del Agua	66
15 De Los Tilos al Mirador de las Barandas y Los Sauces	68
16 Del Pico de la Cruz a Los Sauces	70
17 De Los Sauces a Barlovento	72
El norte	76
18 De Barlovento a La Fajana	78
19 De Barlovento a Gallegos	80
20 De Roque Faro al Pico de la Cruz, 2.351 m	84
21 De Roque Faro a El Tablado	88
22 De El Tablado a Don Pedro	92
23 De La Zarza a Don Pedro	94
24 De La Zarza a la Ermita de San Antonio	98
25 De Santo Domingo a El Tablado	100
26 De Santo Domingo al Puerto y a la Cueva del Agua	104
El oeste	108
27 De Las Tricias a Buracas	110
28 De Las Tricias a la Lomada Grande	112
29 De Puntagorda al Tricias, 1.209 m, y a Briestas	116
30 De Tinizara al Roque Palmero, 2.306 m	120
31 Playa de Garome	123
32 De Tinizara a Tijarafe	124
33 Playa de la Veta	126
34 De Tijarafe a Porís de Candelaria	128
35 Hoya Grande y Torre del Time, 1.160 m	132
36 De Los Llanos a Puerto de Tzacorte	136
El sur y las Cumbres	140
37 De El Paso a Breña Alta	142
38 De El Paso caminando por la Cumbre Nueva	146
39 De Tacande al Llano del Jable	148
40 Pico Birigoyo, 1.807 m, y Pico Nambroque, 1.924 m	150
41 De San Nicolás al Volcán San Juan	156
42 De Jedey a El Remo	160
43 De Jedey al Volcán Tajuya, 1.078 m	162
44 De Jedey a la Deseada, 1.945 m	164
45 Ruta de los Volcanes	168
46 De Los Canarios al Volcán Teneguía y al Faro	174
47 Volcán Martín, 1.597 m	178
La Caldera de Taburiente	182
48 De Los Brecitos a la Cascada de La Fondada	184
49 Por la Caldera de Taburiente saliendo de Los Brecitos	188
50 Por el Barranco de las Angustias hasta la Caldera de Taburiente	192
51 Pico Bejenado, 1.854 m	196
52 De la Cumbrecita al Pico Bejenado, 1.854 m	198
53 De la Ermita de la Virgen del Pino a la Cumbrecita	200
54 De la Cumbrecita a Los Llanos	202
55 De La Cumbrecita al Mirador de las Chozas	205
56 De La Cumbrecita al Escuchadero	206
57 Del Reventón al Refugio de la Punta de los Roques, 2.040 m	210
58 Pico de la Nieve, 2.239 m	212
59 Del Pico de la Nieve hasta la Ermita de la Virgen del Pino	216
60 Roque de los Muchachos, 2.426 m	218
61 Del Roque de los Muchachos a la Somada Alta, 1.926 m	220
62 Del Roque de los Muchachos a Tijarafe	222
63 Ruta de la Crestería: Ermita Virgen del Pino – Puerto de Tzacorte	224
Índice alfabético	228