



LA PALMA, LA ISLA DE LOS SENDERISTAS

La Red de Senderos de La Palma recorre todo el territorio insular aprovechando los caminos tradicionales utilizados durante siglos por los habitantes de esta isla. En La Palma el senderista encontrará una enorme variedad de climas, relieves y paisajes, tanto naturales como culturales.



LA PALMA, THE ISLAND OF WALKERS

The Footpath Network of La Palma interconnects the entire island territory by using the traditional paths trodden over the centuries by the island's inhabitants. Hikers will discover a huge variety of climates, relief and both natural and cultural landscapes on La Palma.



HIKING PATHS / DIE WANDERWEGE DER INSEL
SENTIERS DE RANDONNÉE PÉDESTRE

LA PALMA RED DE SENDEROS

Bonita de arriba abajo
Beautiful from top to bottom
Einfach wunderschön

LAS CAMINATAS TOP DE LA PALMA

TOP WALKS ON LA PALMA

TOP WANDERUNGEN AUF LA PALMA

LE TOP DES RANDONNÉES À LA PALMA

PR LP 5.1
Cubo de La Galga

9 km →
Baja —
3.45 h ⊕

PR LP 6
Casa del Monte -
Marcos y Cordero - Los Tilos

13.5 km →
Alta ~
6.30 h ⊕

PR LP 9.2
La Zarza - Cruz del Gallo -
La Zarza

7.5 km ⊕
Media —
4 h ⊕

GR 130
Barlovento - Gallegos

6.2 km →
Media —
2.30 h ⊕

PR LP 11
Roque Muchachos - Puntagorda

17.1 km →
Media —
5 h ⊕

GR 130
El Tablado - Santo Domingo de
Garafía

13.6 km →
Alta ~
6.30 h ⊕

GR 131
Ruta de los Volcanes

24.3 km →
Alta ~
8.30 h ⊕

GR 131
La Crestera (Roque de los Muchachos -
Refugio del Pilar)

26.4 km →
Alta ~
11 h ⊕

Gr 131
Roque de los Muchachos -
Tazacorte

18.1 km →
Alta ~
9.30 h ⊕

PR LP 13
Parque Nacional de la
Caldera de Taburiente
(Los Brechitos - Caldera de
Taburiente - Barranco de las
Angustias)

13.4 km →
Media —
6 h ⊕

PR LP 13.3
Pico Bejenado
(Valencia - Pico Bejenado)

7 km ⇄
Media —
6 h ⊕

PR LP 3
Pico de la Nieve (Carretera LP
4 - Pico de la Nieve)

5.2 km ⇄
Baja —
4 h ⊕

PR LP 19
Fuente de las Breñas

8.7 km ⊕
Baja —
3.30 h ⊕

PR LP 12.2
Tijarafe

10.3 km ⊕
Media —
4 h ⊕

PR LP 18.1
Los Cancajos - La Pavona

9.7 km →
Media —
3 h ⊕

SL VG 55 - GR 130 - GR 130.1
Las Tricias - Buracas

4.8 km ⊕
Baja —
3 h ⊕

- ⊕ Circular
- Sólo ida
- ↔ Ida y vuelta
- ⊕ Duración
- Dificultad baja
- Media
- ~ Alta

- ⊕ Round walk
- One-way
- ↔ Return
- ⊕ Duration
- Easy
- Middle
- ~ Demanding

- ⊕ Rundweg
- Nur hin
- ↔ Hin und zurück
- ⊕ Gehzeit
- Einfach
- Mittel
- ~ Anspruchsvoll

- ⊕ Circulaire
- Aller seulement
- ↔ Aller-retour
- ⊕ Durée
- Facile
- Moyen
- ~ Difficile

RED DE SENDEROS

La Palma ofrece a los caminantes la posibilidad de recorrerla a pie, de manera sencilla y segura. Los senderos se reconocen por unas iniciales y un número. Hay tres tipos principales de senderos:

- GR** SENDERO DE GRAN RECORRIDO
Su recorrido dura más de una jornada
- PR** SENDERO DE PEQUEÑO RECORRIDO
Puede realizarse íntegramente en un día
- SL** SENDERO LOCAL
Inferior a 10 Km

Los senderos han sido señalizados mediante flechas direccionales, paneles informativos y balizas de pintura.



POR SU SEGURIDAD

Consulte la información meteorológica y el estado del sendero antes de hacerlo. En caso de alerta, la red de senderos queda automáticamente cerrada. Por favor, no abandone el sendero. No recolecte ni dañe plantas, animales, rocas o restos arqueológicos. No haga fuego. Camine siempre en compañía. Informe de su ruta antes de partir. Lleve agua, crema solar, gafas de sol, gorro, comida y móvil. Use ropa y calzado adecuado para senderismo. No deje basura.

HIKING PATHS

La Palma offers hikers the chance to hike all around the island in an easy and safe manner. Hiking paths are clearly distinguished by means of initials and a number. Basically, there are three types:

- GR** LONG-DISTANCE HIKING PATHS
Long, several-day hiking paths
- PR** SHORT-DISTANCE HIKING PATHS
Short, one-day routes
- SL** LOCAL PATHS
Less than 10 kilometres in length

In order to make hiking on the island simpler and safer, hikers will find vertical indicators consisting of an arrow-shaped sign, panels and, finally, small painted stripes which are easily understood.



FOR YOUR OWN SAFETY

Check weather forecasts and trail conditions before setting off to hike. In case of bad weather warning, the La Palma's hiking path network remains closed to the public. Do not stray from the sign-posted path. Do not take plants, animals, rocks or archaeological remains with you. Do not light fires. Go always accompanied. Give details of your intended route to someone before setting off. Carry plenty of water, food, a sun hat, protective cream, sun glasses and a fully charged mobile phone. Wear suitable gear, especially footwear. Do not leave any rubbish.

DIE WANDERWEGE DER INSEL

La Palma zu Fuß zu erkunden, ist weder schwierig noch gefährlich. Die Wege sind mit einer Reihe von Buchstaben und einer Zahl gekennzeichnet. Es gibt drei Kategorien:

- GR** GROBE ROUTEN
Sie setzen sich aus mehreren Tagesetappen zusammen
- PR** KLEINE ROUTEN
Sie sind problemlos an einem Tag zu schaffen
- SL** LOKALE WEGE
Sie sind weniger als 10 km lang

Damit diese Wege möglichst einfach und sicher begehbar sind, wurden sie wie folgt signalisiert: mit Wegweisern, Infotafeln und Farbmärken.



SICHERHEITSTIPPS

Informieren Sie sich, bevor Sie losgehen, über den Wetterbericht und den Zustand der Wanderwege. Verlassen Sie die Wege bitte nicht. Sammeln oder beschädigen Sie keine Pflanzen, Tiere, Steine oder archaischen Reste. Machen Sie kein Feuer. Wandern Sie nicht alleine. Informieren Sie jemanden über die geplante Route. Nehmen Sie Nahrungsmitteln, ein aufgeladenes Handy, genügend Wasser, eine Mütze, Sonnencreme und Sonnenbrille mit. Tragen Sie geeignete Kleidung und vor allem Schuhwerk. Nehmen Sie Ihren Müll wieder mit.

SENTIERS DE RANDONNÉE PÉDESTRE

La Palma offre aux randonneurs la possibilité de parcourir l'île à pied d'une façon simple et sûre. Il existe trois types de sentiers balisés:

- GR** SENTIER DE GRANDE RANDONNÉE
Dont le parcours prend plus d'une journée.
- PR** SENTIER DE PROMENADE ET RANDONNÉE
Durée inférieure à une journée de marche
- SL** SENTIER LOCAL
Inferieur à 10 km

Pour un plus grand confort et sécurité, les sentiers sont balisés par des flèches directionnelles, des panneaux d'information et des balises peintes.



POUR VOTRE SÉCURITÉ

Avant de partir, consultez la météo et l'état des sentiers. En cas d'alerte, le réseau des sentiers reste automatiquement fermé. Ne vous écartez pas des sentiers balisés. Respectez le milieu naturel, la végétation, les animaux, les rochers et les restes archéologiques. N'allumez pas de feu. Évitez de partir seul(e). Signalez votre itinéraire à quelqu'un avant de partir. Emportez de l'eau, une crème solaire, des lunettes de soleil, un bonnet, de la nourriture et un portable. Portez des chaussures et des vêtements appropriés. Ne laissez pas des ordures après votre passage.

LA PALMA

RED DE SENDEROS

Hiking paths
Die Wanderwege der Insel
Sentiers de randonnée pédestre



Carretera principal
Main Road
Hauptstraße
Route principale

Carretera secundaria
Secondary road
Nebenstraße
Route secondaire

Casco Urbano Town/Village Ortschaft Centre-Ville	Montaña Mountain Berg Montagne
Albergue Hostel Herberge Gîte	Volcán Volcano Vulkan Vulkan
Refugio Refuge Schutzhütte Refuge	Faro Lighthouse Leuchtturm Phare
Área recreativa Leisure area Rastplatz Aire de Loisirs	Puerto Harbour Hafen Port
Hospital Hospital Krankenhaus Hôpital	Playa Beach Badestrand Plage
Zona de acampada Camping site Campingplatz Camping	Aeropuerto Airport Flughafen Aéroport
Mirador View point Aussichtspunkt Belvédère	Información turística Tourist information Touristeninformation Information Touristique
Sendero compartido Walking and cycling route Bike- und Wandertour Sentier partage VTT	Información medioambiental Environmental information Umweltinformation Information environnementale

Escala gráfica / Graphical scale / Maßstab / Échelle graphique
0 1.500 3.000 4.500
500m 1.000m 1.500m 2.000m 2.500m

Senderos Gran Recorrido GR

Long-distance hiking paths
Große Routen
Sentier de Grande Randonnée

GR 130 - Camino Real de la Costa y Medianías
GR 131 - El Bastón

Senderos Pequeño Recorrido PR

Short-distance hiking paths
Kleine Routen
Sentier de Promenade et Randonnée

- PR LP 1: Santa Cruz de La Palma-Puerto de Tazacorte
- PR LP 2: Camino del Lomo del Lance: La Tabladita (GR 131)-Santa Cruz de La Palma
- PR LP 2.1: Camino de El Corchete: Pico de Las Ovejas (GR 131)-La Crucillada (PR LP 1)
- PR LP 2.2: Ruta de los Molinos: Santa Cruz de La Palma
- PR LP 2.3: Barranco de La Madera: Santuario de Nuestra Señora de las Nieves
- PR LP 3: Pico de La Nieve (GR 131)-Santa Cruz de La Palma
- PR LP 3.1: Montaña de Tagoja (PR LP 3)-Mirca (GR 130)
- PR LP 3.2: Fuente de Olén (PR LP 3)-Casa del Monte (PR LP 6)
- PR LP 4: Carretera Pico de la Nieve (PR LP 3) - San Juan de Puntallana
- PR LP 4.1: PRLP4 - Tenagua.
- PR LP 5: Fuente Vizcaina-La Galga
- PR LP 5.1: Cubo de La Galga - La Galga (GR 130)
- PR LP 6: Sendero Marcos y Cordero: Los Sauces - Centro de Visitantes de la Reserva de la Biosfera
- PR LP 7: Pico de la Cruz-Los Sauces
- PR LP 7.1: Las Cabezas-Laguna de Barlovento-Centro de Visitantes de la Reserva de la Biosfera
- PR LP 8: Pico de la Cruz-Barlovento
- PR LP 9: Roque de los Muchachos-Santo Domingo de Garafía
- PR LP 9.1: Roque del Faro-El Tablado-Roque del Faro
- PR LP 9.2: La Caldera del Agua: La Zarza-Don Pedro-La Zarza
- PR LP 10: La Travesía: La Mata-Mirador de Hoya Grande o Torre del Time
- PR LP 11: Roque de los Muchachos-Puntagorda
- PR LP 12: Roque de los Muchachos-Tijarafe
- PR LP 12.1: Lomo de las Piedras Altas (PR LP 12)-Tinizará
- PR LP 12.2: Tijarafe-Playa del Jurado-Tijarafe
- PR LP 13: Los Llanos de Aridane-Zona de acampada de Taburiente-Los Llanos de Aridane
- PR LP 13.1: Mirador de La Cumbrecita-Zona de acampada de Taburiente.
- PR LP 13.3: Centro de Visitantes-Pico Bejenado-Centro de Visitantes del Parque Nacional de La Caldera de Taburiente
- PR LP 14: Refugio de El Pilar-El Paso
- PR LP 14.1: Lavas de San Juan: San Nicolás-Lavas de San Juan-San Nicolás
- PR LP 15: Tigalate-Jedey
- PR LP 16: Refugio de El Pilar-Playa del Hoyo
- PR LP 16.1: PR LP 16-La Salemera
- PR LP 17: Camino de la Faya: Refugio de El Pilar-Playa del Hoyo
- PR LP 18: Refugio de El Pilar-Los Guinchos-Santa Cruz de La Palma
- PR LP 18.1: Los Cancajos-Cruz de La Pavona (PR LP 18)
- PR LP 18.2: La Calafata-Pista de El Carbonero (PR LP 18)
- PR LP 19: Las Fuentes de Las Breañas: San Pedro-La Calafata
- PR LP 20: La Travesía del Norte: Briesta-Barlovento

Senderos Locales SL

Local paths
Lokale Wege
Sentier Local

- SL SC 14. Llano de Las Vacas - PR LP 4
- SL PL 20. PR LP 3.1 - PR LP 4
- SL BL 40. Barlovento - Barlovento
- SL BL 41. Barlovento - Piscinas de La Fajana
- SL VG 51. El Bailadero - Santo Domingo de Garafía
- SL VG 55. Las Tricias - La Travesía
- SL TJ 70. Montaña Bermeja - PR LP 10
- SL TJ 71. Las Pareditas - Fuente del Toro.
- SL EP 100. Tacande - Pista de Piedras Blancas
- SL EP 101. Tacande - Llanos del Jable
- SL EP 103. Llanos del Jable - Lavas de San Juan
- SL EP 104. Mirador de Los Llanos del Jable - Pista de la Barquita
- SL EP 105. Lavas de San Juan - Pista de la Barquita
- SL EP 107. San Nicolás - Hoyo de la Sima
- SL FU 110. Montaña de los Faros - Pista general del Este
- SL FU 111. Pie del Volcán Martín - Fuente de El Tión
- SL FU 112. Los Quemados - El Puertito
- SL VM 122. Camino de La Ratona - Camino de La Faya
- SL VM 123. SL VM 126 - PR LP 16
- SL VM 124. Camino de La Faya - PR LP 16
- SL VM 125. Llanos de Las Moscas - Lomo del Volcán de Hoyo Negro
- SL VM 126. Cruz del Monte - Camino de La Faya
- SL BB 131. Camino de La Ratona - Camino de La Faya
- SL BB 132. A. R. La Pared Vieja - Camino de La Faya

La caminatas top de La Palma

Top walks on La Palma
Top Wanderungen auf La Palma
Le top 10 des randonnées à La Palma

- PR LP 5.1. Cubo de La Galga
- PR LP 6. Casa del Monte - Marcos y Cordero-Los Tilos
- PR LP 9.2. La Zarza - Cruz del Gallo - La Zarza
- GR 130. Barlovento - Gallegos
- PR LP 11. Roque Muchachos-Puntagorda
- GR 130. El Tablado - Santo Domingo de Garafía
- GR 131. Ruta de los Volcanes
- GR 131. La Crestería (Roque de los Muchachos - Refugio del Pilar)
- GR 131. Roque de los Muchachos - Tazacorte
- PR LP 13. Parque Nacional de la Caldera de Taburiente
- PR LP 13.3. Pico Bejenado (Valencia - Pico Bejenado)
- PR LP 3. Pico de la Nieve (Carretera LP 4 - Pico de la Nieve)
- PR LP 19. Fuente de las Breañas
- PR LP 12.2. Tijarafe
- PR LP 18.1. Los Cancajos-La Pavona
- SLVG 55 - GR 130 - GR 130.1. Las Tricias - Buracas

