

Mountainbike Reisen

Gotours24

träumen. buchen. erleben

Gotours24

träumen. buchen. erleben

A. u. I. Grözinger Blumenstr. 7

68789 St.Leon-Rot

Tel. 06227 357797 Fax 06227

357728.

Bikestation La Palma Volcano-Biking auf La Palma



deutschsprachige Reiseleitung
Ottes Siedesberger und Biketeam

gotours24 • A.u.I. Grözinger • Blumenstrasse 7 68789 St. Leon-Rot • Mail:
info@gotours24.de



Mountainbike Reisen

Gotours24

träumen. buchen. erleben

Gotours24

träumen. buchen. erleben

A. u. I. Grözinger Blumenstr. 7

68789 St.Leon-Rot

Tel. 06227 357797 Fax 06227

357728.

BIKESTATION La Palma

La Palma Die zauberhafte, grüne Insel – auch 'Isla Bonita' (die schöne Insel) genannt, ist ein wahres Paradies für Naturfreunde. Die UNESCO zählt die Insel neben Bora Bora und Jamaika zu den drei schönsten der Welt. La Palma, im Nordwesten des Kanarischen Archipels gelegen, bietet auf seinen 706 km² enorme Kontraste. Das ganzjährige frühlingshafte Klima sowie der gemässigte Regen erlauben es den Urlaubern, das ganze Jahr über die üppige Natur zu geniessen. Das ausgeglichene Klima und unzählige, zum Teil spektakuläre Trails, mit Piniennadeln bedeckte Waldwege, Vulkansandpisten und kleine Nebenstrassen machen die Insel zu einem Traumrevier für Biker.

Puerto Naos und Umgebung

Puerto Naos ist neben Puerto de Tazacorte der wohl bekannteste Badeort der Westseite der Insel. Trotzdem finden Sie hier keine Hotelburgen und keinen Massentourismus. Die schmucke Promenade direkt am schwarzen Lavastrand mit ihren bunten Eispavillons, Strassencafés, Restaurants und Bars lädt zum Bummeln ein. Puerto Naos verfügt über eine gute touristische Infrastruktur und ist auch für Wanderer, Taucher (Tauchschule) und Gleitschirmflieger (Tandemflüge) attraktiv. Hier lässt sich Biken und Baden sehr gut verbinden. Schwimmen ist auch im Winter möglich. Los Llanos (ca. 20 Minuten mit dem Bus von der Bikestation entfernt), die heimliche Inselhauptstadt, lädt zu einem Stadtbummel ein. Wer am Abend eine Disco oder etwas mehr Abwechslung sucht ist hier genau richtig. Zahlreiche Restaurant bieten kulinarische Höhepunkte an.

gotours24 • A.u.I. Grözinger • Blumenstrasse 7 68789 St. Leon-Rot • Mail:
info@gotours24.de

Mountainbike Reisen

Gotours24

träumen. buchen. erleben

Gotours24

träumen. buchen. erleben

A. u. I. Grözinger Blumenstr. 7

68789 St.Leon-Rot

Tel. 06227 357797 Fax 06227

357728.

BIKESTATION La Palma

La Palma genießt das ganze Jahr über ein angenehm, fröhliches Klima. Trotzdem kann es zu Temperaturunterschieden von bis zu 15 °C zwischen Küste und Bergen kommen. Funktionelle, schnell trocknende Bikekleider sind deshalb sehr nützlich. Durchschnittlich gibt es 3 – 4 Tage Niederschläge pro Monat.

UNTERKÜNFTE

Lage Sie wohnen an der sonnigen Westküste in Apartments mit Wohnraum und Kitchenette, Schlafzimmer, Bad/WC und einem Balkon mit Sicht aufs Meer oder den Pool. Supermärkte mit guten Einkaufs- sowie zahlreiche Unterhaltungsmöglichkeiten befinden sich in naher Umgebung. Die Bikestation, wie auch der schönste Palmenstrand der Insel, sind nur etwa 100 bis 200 m von den Unterkünften entfernt. Auf Wunsch buchen wir Zimmer im Hotel Sol La Palma. Das 5-stöckige Hotel bietet Bars, Cafeteria, Restaurant, Boutique, Supermarkt und Souvenirladen. Im Garten auf 2 Ebenen je ein Süßwasserpool mit Poolbar, Sonnenterrassen mit Liegestühlen und Sonnenschirmen. (Preise auf Anfrage.)

Essen

Bei Unterkunft in den Appartements sind keine Mahlzeiten inbegriffen. Die Appartements verfügen über ein Kitchenette, wo das Essen zubereitet werden kann. In Puerto Naos gibt es viele Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants. Das Hotel Sol La Palma kann mit Frühstück oder Halbpension gebucht werden.

BIKESTATION

Lage

Die Bikestation befindet sich im Zentrum von Puerto Naos und wird vom Bike und Tourenspezialisten Ottos Siedersberger geleitet.

Bikes

Die Bikestation verfügt über die aktuellen Scott-Modelle, welche für die Touren und den Verleih zur Wahl stehen.

Team / Guides

Die deutschsprachigen Guides kennen die Insel und die Kultur nach vielen Jahren sehr gut und gehen individuell auf die Bedürfnisse der Gäste ein. Die Station bietet neben den geführten Touren auch regelmässig Fahrtechnikworkshops an und gibt Tipps und Tricks für kleinere Reparaturen. Meistens wird die Fahrtechnik gleich in die Touren eingebaut und kann somit direkt im Gelände angewendet werden.

gotours24 • A.u.I. Grözinger • Blumenstrasse 7 68789 St. Leon-Rot • Mail:
info@gotours24.de

Mountainbike Reisen

Gotours24

träumen. buchen. erleben

Gotours24

träumen. buchen. erleben

A. u. I. Grözinger Blumenstr. 7

68789 St. Leon-Rot

Tel. 06227 357797 Fax 06227

357728.

BIKESTATION La Palma

Werkstatt

Bei der Anreise mit dem eigenen Bike empfehlen wir die Mitnahme aller Ersatzteile sowie des Spezialwerkzeuges. Die Bikestation kann lediglich bei der Behebung kleinerer Schäden behilflich sein. In der Inselhauptstadt Santa Cruz gibt es Bike-Shops, die Lieferung von Ersatzteilen kann jedoch bis zu 2 Tagen dauern, da sie auf dem Festland eingekauft werden.

BIKETOUREN

La Palma bietet eine aussergewöhnliche Tourenvielfalt: unzählige zum Teil technisch schwierige Eselspfade und Steinplattentrails, ein weit verzweigtes Waldwegnetz, Schotterwege und schwarze Lavasandpisten, den höchsten Biker-Berg (2'426m) und die längste Abfahrt der Kanaren! In kleinen Gruppen werden die schönsten Panoramastrecken in verschiedenen Längen- und Schwierigkeitsgraden gefahren. Je nach Anzahl Teilnehmer werden Level 2 und 3 Touren gefahren. Der Spass am Biken und das gemeinsame Naturerlebnis stehen im Vordergrund.

LOMO GUAGO TOUR

Transfer auf 1'100m. Auf dieser Höhe sind Passatnebel typisch. Wir biken durch einen schönen Lorbeerwald, wechseln auf die Westseite der Cumbre und haben dann eine lange, abwechslungsreiche Abfahrt nach Puerto Naos vor uns. Ca. 35 km, 500 Hm

CUMBRE VIEJA RUNDE

Transfer zum Llano de Jable auf 1'250m. Wir umrunden den grossen Bergrücken der Cumbre Vieja, der über 100 Vulkane besteht, auf Schotter- und Sandpisten. Der Abschluss krönt ein kurviger, toller Downhill. Ca. 50 km, 650 Hm

REVENTON-TOUR

Wir starten bei den eindrücklichen Lavadünen und fahren dann direkt auf den Grat der Cumbre Nueva, mit schönen Ausblicken auf das Aridane-Tal und den grossen Vulkankrater. Es folgt eine sehr steile, ausgesetzte Trialabfahrt. Anschliessend erwartet uns ein langer Anstieg zum Lavafeld und eine Schotterabfahrt nach San Nicolás. Fahrtechnisch eine anspruchsvolle Tour. Ca. 50 km, 900 Hm

CALDERA TABURIENTE

Die einzige Strecke, die innerhalb der Caldera de Taburiente (einer der grössten Erosionskrater der Welt) für Bikes zugelassen ist, führt erst durch ein Bachbett auf dem Grund des Vulkankessels und dann über anstrengende Steigungen auf einer Schotterpiste hinauf zum Aussichtspunkt 'Los Brecitos'. Die Ausblicke in den Vulkankrater sind einmalig. Den Rückweg tritt man wieder auf derselben Piste an. Ca. 45 km, 1'300 Hm

Mountainbike Reisen

Gotours24

träumen. buchen. erleben

Gotours24

träumen. buchen. erleben

A. u. I. Grözinger Blumenstr. 7

68789 St. Leon-Rot

Tel. 06227 357797 Fax 06227

357728.

BIKESTATION La Palma

WEL TIME-TOUR

Ausflug in den Nordwesten der Insel, vorbei an Mandelbaum- und Pinienwälder. Transfer bis Tijarafe (670m). Anstieg auf kleiner Strasse und schöner Piste, bis wir in etwa 1'200m Höhe auf eine Höhenroute treffen, der wir im ständigen auf und ab nach Süden folgen. Endpunkt ist der Torre del Time, ein Aussichtspunkt direkt an der Steilkante der Caldera; ein toller Einblick in den grössten Erosionskrater der Welt. Von dort geht es in vielen Serpentinaen hinunter zum Hafen von Tazacorte und auf einer kleinen Nebenstrasse zurück nach Puerto Naos. Ca. 50 km, 1'100 Hm

GRAN VULCANO TOUR

Grosse, abwechslungsreiche Südtour durch Pinienwälder, imposante Vulkanlandschaften und Weinfelder. Zu Beginn geht es locker auf einer Waldpiste, dann unvermittelt auf einem schmalen Singletrail zum Lavastrom des Volcan San Martin, der wegen seiner roten Farbe auch Feuerberg genannt wird. Dann Abfahrt zum Teneguia, dem jüngsten Vulkan der Insel. Zurück über einen langen Anstieg in ein schönes Hochtal und danach über Nebensträsschen runter nach Puerto Naos. Ca. 85 km, 1'000 Hm

Level

Die Bikestation bietet Touren der Level 2-3 an. Es sind meistens mehrere kleine Gruppen unterwegs und Sie können entscheiden, mit welcher Gruppe Sie mitfahren möchten. Die Einteilung erfolgt vor Ort und kann jederzeit geändert werden.

Toureninfos

Die Touren starten mehrheitlich mit einem Transfer per Minibus an die höher gelegenen Ausgangsorte. Das Mittagessen wird bei den längeren Touren unterwegs eingenommen. Kosten hierfür ca. € 10.- pro Mahlzeit. Ansonsten schalten wir kleine Pausen für die Zwischenverpflegung ein. Je nach Bedarf empfehlen wir Energieriegel, Isotonisches Getränkpulver, Dörrfrüchte etc. von daheim mitzunehmen. Frische Früchte oder sonstige Verpflegung können beim Supermarkt direkt neben der Bikestation eingekauft werden.

-5-

gotours24 • A.u.I. Grözinger • Blumenstrasse 7 68789 St. Leon-Rot • Mail:
info@gotours24.de

Mountainbike Reisen

Gotours24

träumen. buchen. erleben

Gotours24

träumen. buchen. erleben

A. u. I. Grözinger Blumenstr. 7

68789 St. Leon-Rot

Tel. 06227 357797 Fax 06227

357728.

BIKESTATION La Palma

ANREISE

Reisedaten

Die Station ist bis auf 6 Wochen im Sommer (29. Juli bis 9. September) ganzjährig geöffnet. Es kann täglich – je nach Flugplan – angereist werden.

Flüge Es gibt diverse Möglichkeiten um nach La Palma zu gelangen:

Direktflüge verschiedenen Charterfluggesellschaften., Linienflüge (Iberia/Spainair) via Spanien oder mit dem Charter nach Teneriffa Süd und dann mit der Fähre nach La Palma.

Achtung: Falls Sie den Flug selber buchen, beachten Sie bitte, dass der Flughafen Santa Cruz de La Palma (SPC) heisst, nicht zu verwechseln mit Las Palmas (LPA) auf Gran Canaria oder La Palma (PMI) auf Mallorca!

Transfer

Ein Taxifahrer erwartet Sie mittels Namensschild am Flughafen von La Palma und bringt Sie zur Bikestation. Dort erhalten Sie die Apartmentschlüssel sowie Informationen zur ersten Biketour. Der Transfer am Rückflugtag wird von der Bikestation organisiert (Transfers sind im Preis inbegriffen). Der Transfer vom Flughafen Santa Cruz de la Palma an der Ostküste bis nach Puerto Naos führt quer über die Insel und dauert ca. 60 Minuten.

Mietwagen

Auf Wunsch reservieren wir Ihnen gerne einen Mietwagen, welcher am Flughafen entgegen genommen und zurück gebracht werden kann. Preise auf Anfrage.

-6-

gotours24 • A.u.I. Grözinger • Blumenstrasse 7 68789 St. Leon-Rot • Mail:
info@gotours24.de

Mountainbike Reisen

Gotours24

träumen. buchen. erleben

Gotours24

träumen. buchen. erleben

A. u. I. Grözinger Blumenstr. 7

68789 St.Leon-Rot

Tel. 06227 357797 Fax 06227

357728.

BIKESTATION

REISEINFOS

Einreisebestimmungen

Deutsche und Österreicher Schweizer benötigen für die Einreise einen gültigen Reisepass oder einen gültigen Personalausweis. Bei Fragen erkundigen Sie sich bitte bei den betreffenden Behörden.

Währung / Kreditkarten. .

Kreditkarten werden praktisch überall akzeptiert. . Vor Ort stehen

EC-Automaten zur Verfügung, an welchen du mit der EC-Karte Bargeld (nur Euro) beziehen kannst.

Stromspannung

Die Stromspannung beträgt 220 Volt. Ein Adapter ist erforderlich.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung zwischen den Kanarischen Inseln und Deutschland beträgt -1 Stunde MEZ

Telefon / Internet

Geschäfte und Apotheken sind von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr und von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr von Montag bis Freitag in der Regel geöffnet. Am Samstagnachmittag und Sonntag sind die meisten Geschäfte geschlossen. Am günstigsten telefoniert man von den öffentlichen Telefonkabinen.

Vorwahl nach Deutschland 0049 + Ortswahl ohne 0.

Vorwahl nach Österreich 0043 + Ortswahl ohne 0.

Vorwahl in die Schweiz 0041 + Ortswahl ohne 0.

Handys funktionieren problemlos. Im Restaurant Mambo neben der Bikestation gibt es ein Internetzugang, welcher zur Verfügung steht.

-7-

gotours24 • A.u.I. Grözinger • Blumenstrasse 7 68789 St. Leon-Rot • Mail:
info@gotours24.de

Mountainbike Reisen

Gotours24

träumen. buchen. erleben

Gotours24

träumen. buchen. erleben

A. u. I. Grözinger Blumenstr. 7

68789 St. Leon-Rot

Tel. 06227 357797 Fax 06227

357728.

BIKESTATION La Palma

Bevölkerung

Ca. 80 000 leben auf La Palma, etwa 18000 davon leben in der Hauptstadt Santa Cruz de la Palma. In Puerto Naos wo die Bikestation ist sind es ca. 600.

Staatsform

Das Königreich Spanien besteht aus 16 geografischen Regionen. Landeshauptstadt ist Madrid. Nach der diktatorischen Herrschaft Francos seit dem Bürgerkrieg (1936 – 39), übernahm König Juan Carlos I am 22.11.1975 das Amt des Staatsoberhauptes. Er brach die Machtstellung der konservativen „Falange“ und wandelte Spanien in einen demokratischen Rechtsstaat um.

Busse

Fahrpläne der Linienbusse sind auf die Bedürfnisse der einheimischen Bevölkerung ausgerichtet und für Touristen nicht unbedingt optimal. Fahrpläne an den Bushaltestellen gibt es kaum. Bushaltestellen sind durch Markierung auf der Strasse ersichtlich. Erkundige dich bei Chris und Ottos.

Essen / Trinkgeld

Die palmerische Küche findet man in zahlreichen Restaurants und Bars rund um die Insel. Das Essen ist sehr schmackhaft und basiert auf Kartoffeln (papas arrugadas), Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten und einer Vielfalt an Gemüse und vorzüglicher Obstsorten. Dazu gibt es verschiedene pikante Saucen, die grüne Mojo verde und die rote Mojo rojo, die du unbedingt probieren solltest. Der Service ist in Spanien bereits im Preis inbegriffen. Wer zufrieden war, legt je nach Restaurant-Kategorie ein Trinkgeld drauf. Üblich sind zwischen 5 und 10 %. Eurocard wird meistens akzeptiert.

Trinkwasser

Auf den Kanarischen Inseln ist das Leitungswasser nicht trinkbar. Praktische 5 Liter-Bidons sind im Supermarkt erhältlich.

Krank auf La Palma

Das Krankenhaus ist ca. 10 km von Santa Cruz entfernt. Deutsche Praxen für Allgemeinmedizin findet man in Santa Cruz, San Antonio und El Pasa. In einem Notfall stehen Chris und Ottos von der Bikestation zur Seite.

-9-

gotours24 • A.u.I. Grözinger • Blumenstrasse 7 68789 St. Leon-Rot • Mail:
info@gotours24.de



Gotours24

träumen. buchen. erleben
A. u. I. Grözingen Blumenstr. 7
68789 St. Leon-Rot
Tel. 06227 357797 Fax 06227
357728.

BIKESTATION La Palma

AUSRÜSTUNGSLISTE

Tagesrucksack

- 1 - 2 Trinkbidons oder Cambelbag (Wasser kann in den Supermärkten in praktischen 5 Liter behältern gekauft werden)
- Bikekleidung kurz (lang im Winterhalbjahr)
- leichte Windjacke (Winter, Frühling und Herbst) Bikeschuhe & -socken / ev. eigene Klickpedalen & eigener Sattel (ohne Rohr)
- Helm (Helmtragen ist Pflicht! Wir empfehlen den eigenen Helm mitzunehmen)
- Bikehandschuhe
- Isotonische Getränkepulver
- Energieriegel, Dörrfrüchte, usw.
- 1. Hilfeset
- Flickzeug, Ersatzschlauch, Handpumpe, Biketool
- Sonnencreme und -brille
- Fotoapparat mit Ladegerät/Batterien, Chip/Ersatzfilm
- Toiletten-/Kosmetikartikel, ev. Föhn
- Frottier- und Badetücher, Badehosen, Strandschuhe, ev. Wäscheleine
- notwendige Medikamente, Ersatzbrille/Linsen
- Komplette Reiseunterlagen (Flug-/Bahnticket, Pass/ID, Bargeld, Kreditkarte, ev. Führerausweis)

Notizen:

.....

.....

gotours24 • A.u.I. Grözingen • Blumenstrasse 7 68789 St. Leon-Rot • Mail:
info@gotours24.de