



Ministero dell'Industria e del Turismo Pubblicato da: © Turespaña Elaborato da: Lionbridge NIPO: 086-17-057-3

ESEMPLARE GRATUITO

Il contenuto del presente depliant è il risultato di un'accurata elaborazione. Tuttavia, se dovessi notare qualsiasi errore, potrai aiutarci segnalandolo per e-mail a brochures@tourspain.es

Copertina: Fuerteventura. Controcopertina: Tamaduste, El Hierro. (Foto: Alexander James Sheridan Bramwell)

INDICE

Introduzione	3
Gran Canaria	4
Tenerife	9
Lanzarote	15
Escursione all'isola	
di La Graciosa	18
La Palma	21
Fuerteventura	24
La Gomera	28
El Hierro	29
Assapora le Canarie	31
Canarie per i più piccoli	33
Vivere la notte alle Canarie	34
Come arrivare	35

INTRODUZIONE

Bel clima durante tutto l'anno, spiagge di sogno, natura, cultura, divertimento... È davvero facile lasciarsi sedurre dalle Isole Canarie. Un paradiso nel cuore dell'Atlantico, con otto isole, ognuna con essenza e personalità propria.

Qui potrai fare il bagno in qualsiasi stagione.prendereilsole.fareimmersioni e praticare il windsurf su spiagge di sabbia fina e acque trasparenti. Ma non solo mare: le Canarie hanno tanto altro da offrire. I paesaggi praticare attività all'aperto come escursioni, mountain bike, birdwatching e astroturismo, la scalata e la speleologia.

A tutto questo si aggiungono città e paesi ricchi di fascino e occasioni di svago. Sulle isole troverai vita notturna e feste per tutti i gusti, come quelle irrinunciabili del carnevale, oltre ai tradizionali pellegrinaggi.

Ma le Canarie sono anche natura: sette Riserve della Biosfera e 146 aree naturali protette, tra cui quattro parchi nazionali e tre riserve marine. Lasciati sorprendere dai paesaggi vulcanici di Lanzarote, dal Teide (il vulcano di Tenerife che è anche la vetta più alta della Spagna), dalle dune delle spiagge di Fuerteventura e Gran Canaria. dall'esuberanza di El Hierro e dai verdi boschi di La Palma e La Gomera.

Se la cultura è la tua passione, non tralasciare siti monumentali come San Cristóbal de La Laguna, Patrimonio Mondiale dell'Umanità a Tenerife. E ammira ere del geniale artista César Manrique. Belvedere, giardini, interventi sul litorale, centri culturali... un magnifico dialogo artistico con il paesaggio e l'ambiente naturale che ti lascerà a bocca aperta.

Vieni alle isole Canarie e ti si aprirà un universo di sensazioni.

GRAN CANARIA

Riesci a immaginare un piccolo continente che possiede tutti gli ingredienti perché ogni giorno sia speciale? Gran Canaria è così, un'isola ricca di contrasti.

Il suo vibrante capoluogo, Las Palmas de Gran Canaria, offre un'ampia scelta di attività di svago, oltre a essere un punto di riferimento per gli amanti degli sport acquatici e dello shopping. A nord troverai incantevoli località marinare perfette per rilassarsi e godere di una deliziosa gastronomia. A sud ti innamorerai dei paesaggi infiniti delle dune di sabbia che il vento modella giorno dopo giorno. Qualsiasi cosa ti piaccia fare, qui il divertimento è assicurato.

CATTEDRALE BASILICA DI SANTA ANA
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



CULTURA

Passeggia nel quartiere di Vegueta, centro storico di Las Palmas de Gran Canaria. Nel capoluogo dell'isola ti aspetta la cattedrale di Santa Ana, con le sue imponenti torri e una commistione di stili: gotico, rinascimentale e neoclassico. All'interno troverai il Museo Diocesano d'Arte Sacra, dove sono esposti preziosi oggetti artistici, dipinti e un'importante collezione di sculture spagnole.

Percorri le incantevoli e vivaci strade adiacenti alla cattedrale, ricche di facciate colorate, e approfittane per raggiungere il mercato di Vegueta.

Molto vicino si trova l'antica Casa del Governatore, che ospita la **Casa** di Colombo. Potrai approfondire la storia delle Canarie, il loro rapporto con l'America e l'impronta lasciata dal navigatore sulle isole.

Passeggiando nell'elegante quartiere di **Triana**, incrocerai meraviglie architettoniche come il **Teatro Pérez Galdós**, il **Gabinetto Letterario** e la **chiesa di San Francisco**.

I musei sono un altro motivo di attrazione turistica di Las Palmas de Gran Canaria. Il **Museo Néstor** è dedicato a uno dei principali esponenti della pittura simbolista e modernista spagnola. Per saperne di più sulle culture pre-ispaniche e la storia dell'arcipelago, fai rotta verso il **Museo Canario**.

Nella Casa-Museo Pérez Galdós potrai vedere mobili, oggetti personali, libri e documenti dello scrittore canario. Il Centro Atlantico di Arte Moderna (CAAM) è invece uno dei centri d'arte più importanti di tutto l'arcipelago, dedicato in particolare ai pittori locali degli anni '30 e '40 del XX secolo.

Circondato dalla costa, ti attende il sito archeologico di Tufia, un villaggio pre-ispanico del quale si conserva un complesso di grotte e case di pietra.

La festa grande dell'isola è il carnevale di Gran Canaria, che si svolge tra gennaio e marzo (a seconda del calendario annuale). Appuntamenti imperdibili da segnare in agenda: il Gala *Drag Queen*, quello della Regina, i concorsi di maschere, gruppi musicali e travestimenti, la Grande Sfilata.



▲ CENTRO ATLANTICO DI ARTE MODERNA, CAAM

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

▼ ORTO BOTANICO CANARIO VIERA Y CLAVIJO LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

NATURA

La natura ribolle di vita in ogni angolo dell'isola. Esplorare il territorio a piedi e in bicicletta percorrendone la rete di sentieri è un'occasione magnifica per conoscere la sua Riserva della Biosfera, che occupa quasi la metà della sua superficie. Una delle esperienze memorabili che potrai vivere nella parte sud-occidentale dell'isola l'osservazione dei cetacei a Puerto Rico. Non è necessario allontanarsi molto dalla costa per avvistare delfini, balenottere, globicefali, capodogli... La cosa migliore è lasciarsi guidare da esperti che conoscono perfettamente il comportamento di queste specie e le acque in cui si muovono.



Altre meraviglie all'aperto: nell'orto botanico canario Viera e Clavijo scoprirai la flora delle isole. Se ami i paesaggi e la natura selvaggia, nel parco naturale di Pilancones si succedono altopiani e gole che offrono passeggiate di grande bellezza.

Nelcomune di Tejeda, nel cuore dell'isola, ti aspetta il **parco rurale Roque Nublo**, appartenente al territorio dichiarato Riserva della Biosfera di Gran Canaria.

La più grande area naturale dell'isola offre formazioni rocciose singolari, belvedere da sogno e sentieri per scoprire tutti i suoi segreti.

Un altro luogo consigliato per godere della natura in tutto il suo splendore è il **parco naturale di Tamadaba**, con favolosi boschi naturali di pino delle Canarie, scogliere vertiginose e la ricca biodiversità delle sue gole.

→ PARCO NATURALE DI PILANCONES SAN BARTOLOMÉ DE TIRAJANA, GRAN CANARIA



SPIAGGE

Gran Canaria offre una scelta quasi infinita di spiagge di sabbia fina, dune e insenature. I paesini del nord racchiudono angoli con un fascino marinaro unico, dove potrai fare il bagno e assaporare deliziosi piatti di pesce fresco. Nel capoluogo ti innamorerai della vivace e curata spiaggia cittadina, attrezzata con tutti i comfort assicurati dalla presenza di una grande città vicina.

Il sud dell'isola è il paradiso delle dune. Fanno parte della riserva naturale delle Dune di Maspalomas e includono aree più familiari, spazi per nudisti. Sempre a sud troverai altre spiagge di ambiente familiare e punti turistici particolarmente vivaci come Puerto Rico e Mogán.

SPIAGGIA DELLE CANTERAS

Una delle migliori spiagge cittadine del mondo, con una temperatura che ti consentirà di fare il bagno tutto l'anno. A fianco si trova un vivace lungomare.

MASPALOMAS

Un'enorme spiaggia turistica situata in una delle più importanti località turistiche delle Isole Canarie. Sabbia dorata e scarso moto ondoso, unitamente a una ricca offerta di hotel, ristoranti e attività di svago.



SPIAGGIA DELL'INGLÉS

Forse la più famosa di Gran Canaria. Dispone di tutti i servizi di svago che tu possa immaginare.

SPIAGGIA DI MOGÁN

Arenile di sabbia fina, con acque trasparenti e tranquille. Non tralasciare di visitare l'omonimo paesino, situato nell'entroterra a vari chilometri dalla costa.

PISCINE NATURALI DI LAS SALINAS

In queste tranquille piscine naturali, situate in prossimità delle acque agitate di questa zona di Agaete, potrai concederti una tranquilla nuotata nell'Atlantico.

SPIAGGIA DI SARDINA DE GÁLDAR

Bellissimo lido protetto dalle correnti. Portati la maschera per fare snorkeling; le sue acque trasparenti sono perfette per le immersioni.

① Ulteriori informazioni su www.grancanaria.com/turismo

▼ SPIAGGIA DI MOGÁN GRAN CANARIA



TENERIFE

La più grande delle Isole Canarie offre una varietà molto ampia di paesaggi e proposte che vanno dall'imponente vulcano del Teide a città con centri storici incantevoli, enormi estensioni naturali protette e fantastici campi da golf.

Sulla costa e nell'entroterra dell'isola si distribuiscono bellissimi paesini e caseggiati circondati da montagne, custodi delle tradizioni locali e oasi di quiete. Il sud è particolarmente rinomato per la presenza di grandi resort turistici, per i parchi tematici e la frizzante vita notturna. Un'altra grande attrattiva è il carnevale, autentica esplosione di pailletes, colore e ritmo.



SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA TENERIFE

CULTURA

Tenerife ribolle di cultura. Qui troverai gioielli architettonici come **San Cristóbal de la Laguna**, città Patrimonio Mondiale UNESCO e antico capoluogo di Tenerife, dall'esemplare tracciato coloniale. Ti innamorerai delle sue strade pedonali e degli edifici religiosi (imperdibile la cattedrale). Lungo il percorso incrocerai continuamente palazzine e dimore signorili, con facciate dai colori intensi e portici di pietra.

Puerto de la Cruz è il centro nevralgico della zona nord. Potrai visitare monumenti architettonici di riferimento come l'incantevole chiesa di Nuestra Señora de la Peña de Francia, circondata da giardini. Sorge nel cuore della città, vicino alla piazza del Charco e al lungomare.





TAPPETI DEL CORPUS DOMINI
LA OROTAVA. TENERIFE

Un'escursione affascinante ti porterà presso la località di **Candelaria**, dall'atmosfera marinara e popolare. La **basilica** è la sua costruzione più significativa. A luglio e agosto organizza le **feste patronali**, con belle processioni e offerte di fiori alla Madonna della Candelaria.

Altre tradizioni che colpiscono molto l'attenzione sono la festa del Corpus Domini a La Orotava, in occasione della quale le strade vengono decorate con vistosi arazzi di fiori, e i falò della festa di San Giovanni. Sono ricorrenze che si festeggiano in tutta l'isola, ma risultano particolarmente attraenti a Puerto de la Cruz e Punta del Hidalgo. Il 4 settembre, a El Palmar, si tiene il popolare Ballo delle Livree, in occasione del quale un

gruppo di ballerini accompagnati da musicisti danzano travestiti al ritmo del tajaraste, una composizione di musica e danza tradizionale delle isole.

Santa Cruz de Tenerife, invece, si presta particolarmente a essere visitata a piedi. Comincia il tour dalla Plaza de España alla scoperta della sua architettura modernista. Lasciati sorprendere dal contrasto tra le sue chiese ed edifici come il Palazzo Insulare o icone dell'architettura contemporanea come l'Auditorium di Tenerife, opera di Santiago Calatrava. Il capoluogo dell'isola ospita, tra l'altro, il Museo della Natura e dell'Archeologia, che propone un percorso attraverso la ricchezza naturale delle Canarie e la cultura propria degli aborigeni delle Isole Canarie.

Se sei alla ricerca di proposte di svago e intrattenimento, le troverai sul Lago Martiánez, a Puerto de la Cruz, una zona spettacolare con vedute uniche progettata da César Manrique, figlio illustre dell'isola di Lanzarote. Gli impianti includono un grande lago artificiale circondato da piscine naturali, giardini, terrazze e ristoranti.

NATURA

Tenerife è anche sinonimo di natura allo stato puro. Raggiungi le pendici del **Teide**, vulcano enorme e imponente, nonché la vetta più alta della Spagna, per scoprire un paesaggio lavico mozzafiato. Resterai affascinato dalle sue forme e dai colori, che richiamano più la superficie di Marte che quella terrestre.

Contempla la bellezza del firmamento dai suoi belvedere e dagli osservatori. Il Teide e le vette di Tenerife hanno ottenuto la prestigiosa certificazione *Starlight*, che le accredita come spazi con un'eccellente qualità del cielo notturno.

Più di 70 specie di **uccelli** da riproduzione vivono su quest'isola. Una delle postazioni migliori per osservarli sono i belvedere naturali del **parco rurale di Teno**, un massiccio vulcanico con grandi falesie litoranee. Un autentico santuario per specie come il falco pescatore.

L'isola possiede una rete di **sentieri** e strade che ne collegano i diversi paesaggi ed ecosistemi. Avrai a disposizione guide e cartine per percorrerli a piedi, a cavallo o in bicicletta.





SPIAGGE

Lungo il litorale di Tenerife il mare conforma due profili ben diversi. A nord spiccano le belle spiagge di sabbia nera di origine vulcanica, incorniciate da gole verdi e paesini dall'architettura tradizionale. Nella parte meridionale, più turistica, è possibile godere di spiagge tranquille di sabbia bianca e di luoghi ideali per gli sportnautici. Ma potrai anche usufruire di attività di svago, con locali in riva al mare da frequentare sia di giorno che di notte.



◆ SPIAGGIA DI BENIJO TENERIFE

EL MÉDANO E LA TEJITA

Situate presso il nucleo costiero di El Médano, sono ideali per praticare windsurf e kitesurf. Spiccano per l'atmosfera e le vedute sul vulcano Montaña Roja.

LOS CRISTIANOS

Questa spiaggia cittadina, situata nel comune di Arona, ti innamorerà con il suo tranquillo moto ondoso, la sabbia dorata e l'ambiente marinaro.

SPIAGGIA JARDÍN

La vicinanza a Puerto de la Cruz ne fa uno dei lidi più comodi dell'isola. Ideale da visitare in famiglia.

EL ROQUE, ALMÁCIGA E BENIJO

Tre arenili di sorprendente bellezza, situati nella parte più agreste dell'isola.

AGUA DULCE

Spiaggia incontaminata situata nel comune di Los Silos. La quiete e le acque trasparenti ti faranno sentire come in paradiso.

LAS TERESITAS

Acque calme e cristalline, sabbia dorata e palme caratterizzano questa spiaggia della località di San Andrés, circondata da *chiringuitos* e ristoranti.

SPIAGGIA DI SAN MARCOS

Rilassati disteso sulla sabbia nera con vista su una baia protetta dalle onde, vicino a Icod de los Vinos. Dispone di una grande offerta di servizi e attività di svago.

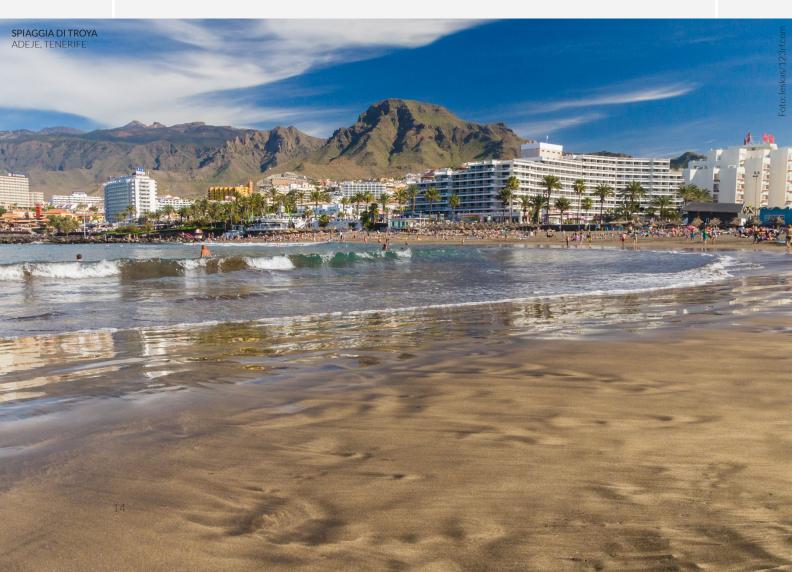
SPIAGGIA DI TROYA

Riparati dal sole all'ombra del palmeto che circonda l'arenile e vivi l'ambiente balneare e surfista di Costa Adeje.

EL BOLLULLO

Vegetazione che si estende fino al mare e sabbia nera in una bellissima spiaggia aperta sull'Atlantico, a metà strada tra Puerto de la Cruz ed El Caletón.

① Ulteriori informazioni su www.webtenerife.com





L'isola dei vulcani ti accoglierà in un paesaggio lunare unico. Esplora crateri e valli di lava solidificata. Il trascorrere del tempo ha modellato una natura spettacolare dichiarata Riserva della Biosfera. Contemplando le sue bellezze naturali e respirandone l'atmosfera di pace ti sembrerà di trovarti su un altro

Osserva il legame dei suoi abitanti con questo singolare ambiente e scopri l'impronta lasciata dal **geniale artista César Manrique** sull'isola e il suo messaggio ecologista. Gran parte delle

pianeta.

sue opere si trova qui, compresa la famosa fondazione César Manrique.

Lanzarote presenta due paesaggi fondamentali: il *malpais*, a nord, frutto dell'attività vulcanica, e le spiagge di sabbia dorata a sud. Le sue città e le località sono piccole e tranquille, con scenari sorprendenti come quelli della zona vinicola di La Geria: un complesso di scavi conici nella terra nera che accolgono le viti al proprio interno proteggendole dal vento. Il risultato sono dei vini deliziosi con Denominazione d'Origine.



CULTURA

Nel centro storico di **Teguise** scoprirai l'architettura tipica di Lanzarote: una successione di case bianche popolari e di dimore signorili. La località conserva due delle principali creazioni di César Manrique: il **Giardino dei Cactus** e la **fondazione** che porta il suo nome. Un'opportunità per conoscere da un lato tutte le specie di cactus e dall'altra la vita e le opere dell'artista canario. Presta attenzione all'edificio che si estende lungo una colata di lava e che è stato costruito su cinque bolle vulcaniche.

Nei Jameos del Agua Manrique trasformò un tubo vulcanico in un centro di arte, cultura e turismo. All'interno racchiude uno spettacolare lago naturale, una piscina dalle acque turchesi, la galleria di Atlantide e l'unico auditorium al mondo ricavato all'interno di una grotta vulcanica.

Sulla scogliera del Risco de Famara si trova il **Mirador del Río**, un belvedere da dove potrai godere di una spettacolare veduta panoramica sull'isola di La Graciosa. Al suo interno osserva le ceramiche e le sculture tradizionali.

Se desideri conoscere lo stile di vita tradizionale degli abitanti di Lanzarote, visita la Casa-Museo del Campesino, che porta anch'essa la firma di César Manrique. Un omaggio all'architettura popolare con un'esposizione di oggetti e attrezzi legati alla cultura locale e all'agricoltura. Approfondisci la conoscenza di questo grande artista visitando il Museo Internazionale d'Arte Contemporanea (MIAC), allestito nell'antica fortezza militare del Castello di San José.

NATURA

Lanzarote è ricca di tesori naturali. Questo ambiente privilegiato e la singolarità degli uccelli che si sono adattati ai suoi diversi ecosistemi fanno dell'isola la destinazione ideale per il birdwatching. La limpidezza del cielo ti assicurerà un'esperienza memorabile. Peñas del Chache è un luogo perfetto per contemplare la volta celeste.

La natura è riuscita anche a creare monumenti come la **grotta dei Verdes**, ad Haría, risultato di un'eruzione, e il tubo lavico del vulcano della Corona. Indossa degli scarponi comodi e percorri un itinerario la cui illuminazione crea sorprendenti effetti speciali.

Che Lanzarote sia l'isola dei vulcani appare evidente nel **parco nazionale di Timanfaya**. Qui potrai osservare uno degli spettacoli visivi più pittoreschi delle Isole Canarie. La bellezza pura di questa terra rossa e nera si conserva incontaminata e, contemplando paesaggi vulcanici e campi di lava, ti sembrerà di essere su Marte.

La qualità ambientale di Timanfaya è tale che per preservarlo l'accesso è limitato solo a zone determinate. I visitatori più intraprendenti potranno conoscere un settore del parco a dorso di dromedario. Gli appassionati di scienze potranno saziare la propria sete di conoscenza presso il centro di interpretazione Mancha Blanca. Mentre i bambini resteranno sorpresi osservando il calore emanato dalle rocce del vulcano addormentato. Sali sulla Montagna Rajada e contempla l'immenso mare di lava che giunge fino al litorale.





ESCURSIONE ALL'ISOLA DI LA GRACIOSA

L'unica isola abitata del parco naturale dell'Arcipelago Chinijo è un luogo recondito, che ti innamorerà allontanandoti dal rumore mondano. Potrai raggiungerla prendendo il traghetto che salpa dal porto di Orzola, a Lanzarote, e trascorrere una giornata memorabile. Il tragitto dura circa 20 minuti e l'approdo è presso la **Caleta** del Sebo, uno degli unici due paesini abitati dell'isola, dove le strade sono ancora prive di asfalto. Per visitarla ti consigliamo la bicicletta o le escursioni a piedi. Preparati a gustare delizioso pesce fresco, a immergerti nelle acque di spiagge paradisiache e a risalire tra scenari magici come il vulcano della Montaña Amarilla.

 SPIAGGIA DELLE CONCHAS LA GRACIOSA

Un altro spazio protetto è il parco naturale di Los Volcanes, a Tinajo, un paesaggio con curiose e interessanti formazioni, frutto delle ultime eruzioni sull'isola nel XVII e nel XIX secolo. Seguendo i vari sentieri di trekking che lo attraversano potrai osservare specie autoctone di rettili e uccelli.

Esplora la Laguna di Janubio e risali fino al belvedere per ammirare lo spettacolo delle famose saline. Raggiungi il Charco de los Clicos e scoprirai un incredibile lago verde su un cratere vulcanico.



PANTANO DEI CLICOS LANZAROTE

SPIAGGE

Con un clima magnifico che avvolge l'isola in un'eterna primavera, Lanzarote saprà conquistarti con le sue spiagge di sabbia bianca e dorata e con paesaggi di sogno.

Nella parte sud dell'isola, nella zona incontaminata e protetta della Punta del Papagayo, si nascondono insenature di sabbia bianca e acque cristalline dalle tonalità verdi. Le spiagge di Tinajo sono meta abituale di surfisti provenienti da ogni parte del mondo. A nord le spiagge di Haría offrono un paesaggio unico sull'isola che unisce mare e montagna.

SPIAGGIA DEL PAPAGAYO

Uno degli angoli più incantevoli di Lanzarote. Sabbia dorata e mare turchese. I fondali rocciosi della zona sono ideali per le immersioni.

SPIAGGIA DI FAMARA

Mostra tutta la sua bellezza con la bassa marea, quando l'acqua crea un velo delicato sulla sabbia su cui si riflettono il cielo e il picco di Famara. Ideale per gli sport nautici.

▼ SPIAGGIA DEL PAPAGAYO

I ANZAROTE





► PISCINE NATURALI DEI CHARCONES LANZAROTE

PISCINE NATURALI DEI CHARCONES

Questo paradiso nascosto ti accoglierà con un clima un po' più fresco del resto di Lanzarote. Relax e tranquillità in un ambiente magico.

SPIAGGIA DEL RISCO

Molto vicino al punto più settentrionale di Lanzarote, si estende per quasi un chilometro con un selvaggio arenile di sabbia dorata.

BARRANCO DEL QUÍQUERE

Zona litoranea scoscesa che dà accesso a insenature nascoste e rocciose. Se sei appassionato di immersioni, non fartelo sfuggire.

SPIAGGIA LA FRANCESA

Questa spiaggia incontaminata è una delle più belle dell'isola di La Graciosa. Offre meravigliose vedute su quella muraglia di pietra naturale che è la scogliera di Famara.

SPIAGGIA GRANDE

Una delle spiagge più frequentate di Lanzarote. Sabbia dorata e varie proposte di ristorazione e svago.

① Ulteriori informazioni su www.turismolanzarote.com

LA PALMA



CHIESA DEL SALVADOR SANTA CRUZ DE LA PALMA

La"islabonita" èlapiù verdedell'arcipelago. I boschi preistorici di laurisilva e le condizioni astronomiche, che consentono di osservare le stelle sotto uno dei migliori cieli del mondo, sarebbero già due ragioni sufficienti per visitarla. Dichiarata Riserva della Biosfera su tutto il suo territorio, ci sono tanti modi di percorrerla, ma il più suggestivo è a piedi. I suoi sentieri, pensati per escursionisti di ogni tipo, ti condurranno in luoghi incredibili.

CULTURA

Il bel centro di Santa Cruz de La Palma richiama un passato coloniale con i suoi palazzi, le case rinascimentali e l'architettura tradizionale. Passeggia per le sue stradine e avvicinati alla chiesa del Salvador e al convento di Santo Domingo. Percorri l'Avenida Marítima, quindi via O'Daly per risalire poi fino al castello di Santa Catalina.

Scopri lo stretto legame dell'isola di La Palma con il mare visitando il **Museo Navale Barco de la Virgen**, allestito all'interno di un veliero. Sali a bordo di questa nave varata nel cuore della città e passeggia in coperta.

La località interna di El Paso ospita il **Museo della Seta**, dove potrai imparare tutto sull'arte produzione di questa fibra naturale, dall'allevamento dei bachi alla tessitura e al ricamo.

Il complesso pre-ispanico di **Belmaco** è il più significativo di La Palma. Nel sito archeologico sono esposti reperti legati alla popolazione indigena che abitò il territorio prima dell'arrivo dei colonizzatori provenienti dalla penisola.

Se c'è una festa popolare sull'isola di La Palma è la Danza de los Enanos. È uno degli eventi principali delle feste della Discesa della Madonna delle Nevi, che si svolge ogni cinque anni a Santa Cruz de La Palma. Vivi una notte magica durante la quale una ventina di uomini, che si trasformano in nani indossando un cappello napoleonico, ballano per bambini e adulti al ritmo di polka in segno di gratitudine nei confronti della patrona dell'isola.



NATURA

La Palma ha tutti gli ingredienti necessari per farti vivere grandi avventure: paesaggi vulcanici, fitti boschi, spiagge e piscine naturali, un clima ideale con temperature miti. La frondosa laurisilva del nord contrasta con il paesaggio lunare del sud, con molteplici sentieri per conoscerne tutti i segreti facendo trekking.

L'imperdibile Sentiero dei Vulcani, all'interno del parco naturale di Cumbre Vieja, ti offrirà vedute dei due versanti insulari permettendoti anche di osservare specie animali autoctone. Il monumento naturale dei Vulcani di Teneguía merita sicuramente una sosta.

Fai trekking nel parco nazionale della Caldera de Taburiente, un paesaggio scosceso attraversato da ruscelli e cascate. Potrai vedere specie vegetali autoctone, come il pino delle Canarie, e le cime più alte dell'isola.

La Palma è uno dei centri astronomici più prestigiosi del mondo, con il Roque de los Muchachos, dove si trova l'osservatorio astrofisico, e altri belvedere d'eccezione. I suoi cieli limpidi e protetti offrono condizioni uniche per l'osservazione delle stelle. Potrai farlo liberamente per conto tuo o partecipando a un tour notturno guidato o a una sessione di osservazione.

Il mare di La Palma non ti deluderà: nuota e immergiti in acque cristalline, tra coralli neri e fondali marini impressionanti.



SPIAGGIA CHARCO VERDE

SPIAGGE

sport nautici.

Sulla costa di **Fuencaliente** le eruzioni vulcaniche hanno modellato profili selvaggi che si estendono fino al mare su spiagge come quella di La Zamora. È frequente trovare lingue di lava che hanno dato vita a piccole insenature, come quelle di **Punta Larga**, **Punta Martín**, **El Río** e **Los Roquitos**.

levigati dove fare il bagno e praticare

Gli arenili più estesi con servizi di ogni tipo sono le spiagge cittadine di Los Cancajos, Puerto Naos e Puerto de Tazacorte.

SPIAGGIA DI BAJAMAR

Per la posizione in prossimità di Santa Cruz e l'offerta di caffetterie e ristoranti, è una delle più popolari dell'isola.

SPIAGGIA NOGALES

Situata a Puntallana, questa spiaggia di sabbia vulcanica è circondata da montagne, sentieri, lava, oceano e verde. È il tempio dei surfisti locali.

CHARCO VERDE

Impressionante arenile selvaggio vicino a Puerto Naos, nella parte sud-orientale dell'isola. L'ambiente incontaminato e di facile accesso ti conquisterà.

SPIAGGIA ECHENTIVE

Situata nel cuore del monumento naturale dei vulcani di Teneguía, offre un paesaggio di sogno, con laghetti naturali dove è possibile fare tranquillamente il bagno, anche quando il mare è più mosso.

Ulteriori informazioni su www.visitlapalma.es

FUERTEVENTURA

Fuerteventura mette a tua disposizione una varietà infinita di spiagge paradisiache di sabbia bianca, con acque verde smeraldo, dove il sole splende tutto l'anno. La seconda isola più grande dell'arcipelago delle Canarie offre paesaggi molto pittoreschi, come la mitica montagna Tindaya, alla quale gli indigeni attribuivano proprietà magiche.

L'isola è caratterizzata anche da lunghe pianure ondulate, sul cui orizzonte si stagliano i mulini in cui si produce il *gofio*, farina di cereali tostati che rappresenta l'ingrediente essenziale di molti piatti delle Canarie.

Solca le onde con la tavola da windsurf, scopri ricchi fondali marini, degusta pesce locale fresco, siediti a contemplare un bel tramonto. I suoi spettacolari paesaggi vulcanici ti conquisteranno.



CULTURA

Seti interessa la cultura, a Fuerteventura troverai diverse proposte molto interessanti. Le Saline del Carmen, ad esempio, ospitano il Museo del Sale. Qui scoprirai tutto il processo di produzione che porta il sale dal mare alla tavola e capirai l'importanza di questo elemento nella storia delle Canarie. Annota anche l'Ecomuseo dell'Alcogida, un complesso di case che riproducono la vita tradizionale dell'isola.

Scopri le tradizioni di Fuerteventura nella cittadina di **Betancuria**. Situata in una delle aree più aride dell'isola, questa città

fondata nel XV secolo si erge con il suo impressionante centro storico. Antico capoluogo dell'isola, possiede un museo archeologico che consente di vedere come vivevano i suoi antichi abitanti. Potrai visitare anche Casa Santa María, luogo al quale si accede da un giardino paradisiaco e dove c'è un laboratorio in cui è possibile osservare come lavorano gli artigiani.

Ad **Antigua** vi sono vari siti archeologici ed esempi di edifici popolari, come chiese e mulini per la produzione del *gofio*.

NATURA

L'isola, paradiso per gli amanti della natura incontaminata, possiede spazi naturali protetti ed è stata dichiarata Riserva della Biosfera.

Risali fino al **belvedere delle Peñitas** per scoprire un'oasi in mezzo al deserto. Dal **belvedere di Morro Velosa**, opera di César Manrique, potrai godere di altre vedute uniche.

Il parco naturale di Corralejo è un'incredibile distesa di dune, habitat di numerose specie autoctone. Il parco naturale dell'Isolotto di Lobos, accessibile sono in barca dal paesino di Corralejo, è un altro luogo di grande valore ambientale, un autentico rifugio di serenità dove troverai piante e uccelli che non esistono in nessun'altra parte del pianeta. Qui è possibile godere delle piscine naturali di Puertito de Lobos, con acque azzurre e trasparenti che invitano a bagni rilassanti e a fare snorkeling.

Anche a Betancuria avrai l'opportunità di godere delle piscine naturali di **Aguas Verdes**, sulla **spiaggia del Valle**, con una serie di scogliere e formazioni rocciose che racchiudono lagune di grande bellezza.

In mare aperto i venti e le onde di Fuerteventura sono ideali per mettere alla prova la perizia sulla tavola da windsurf. Le immersioni si praticano ad ogni livello, soprattutto presso le spiagge della penisola di Jandía e la Caleta de Fuste. Vela, surf, sci d'acqua o pesca (se vuoi vivere emozioni forti prova la pesca del marlin) sono altri sport a tua disposizione.









SPIAGGIA DI COFETE

Un dono per la vista: un interminabile arenile di sabbia dorata lambito dalle onde impetuose dell'oceano e una sensazione di libertà totale.

SPIAGGIA DI VIEJO REY

Un altro piccolo eden solitario che puoi trovare nella zona di Jandía.

SPIAGGIA DEL CASTILLO (CALETA DE FUSTE).

Spiaggia molto sicura, dalla morbida sabbia bianca e acque tranquille protette dalla baia che la racchiude.

SPIAGGIA DI A JUY

Spiaggia tranquilla di sabbia nera a fianco delle grotte di Ajuy, in prossimità di Pájara. La fina sabbia vulcanica e il moto ondoso moderato ne fanno lo scenario ideale per una vacanza all'insegna del relax.

CORRALEJO VIEJO

Comfort per tutta la famiglia: acque turchesi che ricordano quelle di una piscina, servizi di ogni tipo e ampio parcheggio.

BUTIHONDO

Spiaggia semi-cittadina dalla sabbia

dorata e acque tranquille dove è possibile praticare il nudismo.

COSTA CALMA

Insenatura di sabbia fina con tutto il necessario per praticare sport nautici.

SPIAGGIA DEL MORRO JABLE

Si estende dalla spiaggia di Las Gaviotas, a nord, al centro della località marinara di Morro Jable, a sud. È delimitata da un enorme viale con negozi, centri di svago e ristoranti.

SPIAGGIA DELLA CONCHA

Tranquillità, bellezza e qualità a El Cotillo, a nord-ovest dell'isola. Nei giorni in cui soffia il vento, i corralitos, piccoli muri di pietra vulcanica eretti dai residenti, servono da rifugio. Ideale da visitare in famiglia.

SPIAGGIA DI SOTAVENTO

Punto nevralgico dell'isola per la pratica di windsurf e kitesurf. Si caratterizza per la presenza di un lago che si forma tra la riva e il banco di sabbia.

① Ulteriori informazioni su www.visitfuerteventura.com

LA GOMERA

Piccola per dimensioni, grande per bellezza. Questa è La Gomera. Trascorri vacanze da sogno tra paesaggi indimenticabili. In questo scenario verdeggiante troverai valli coperte di palme, gole e boschi di un colore verde intenso. Un autentico paradiso per escursionisti e amanti delle attività all'aperto.

Percorri l'isola a piedi e addentrati nel parco nazionale di Garajonay, bosco con vegetazione preistorica iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale UNESCO. La distesa subtropicale di laurisilva, unica al mondo, concentra la metà dell'estensione arborea di questo tipo di vegetazione presente su tutto l'arcipelago, in condizioni di conservazione ottimali.

Altri valori di questo spazio protetto sono la diversità delle formazioni vegetali, la ricchezza di specie autoctone (soprattutto invertebrati) e l'esistenza di spettacolari monumenti geologici, come Los Roques. Contempla La Gomera dall'alto dei suoi belvedere.

Fai il bagno in spiagge racchiuse tra scogliere e lasciati sorprendere da Los Órganos, nella parte settentrionale dell'isola, una spettacolare scogliera formata da rocce tubolari da cui prende il nome. Nella Valle Gran Rey troverai un paesaggio di palme e case bianche. Visita anche l'incantevole località di Agulo: l'immagine fiabesca delle sue case dalle facciate colorate sarà un ricordo che si fisserà nella memoria in modo indelebile.

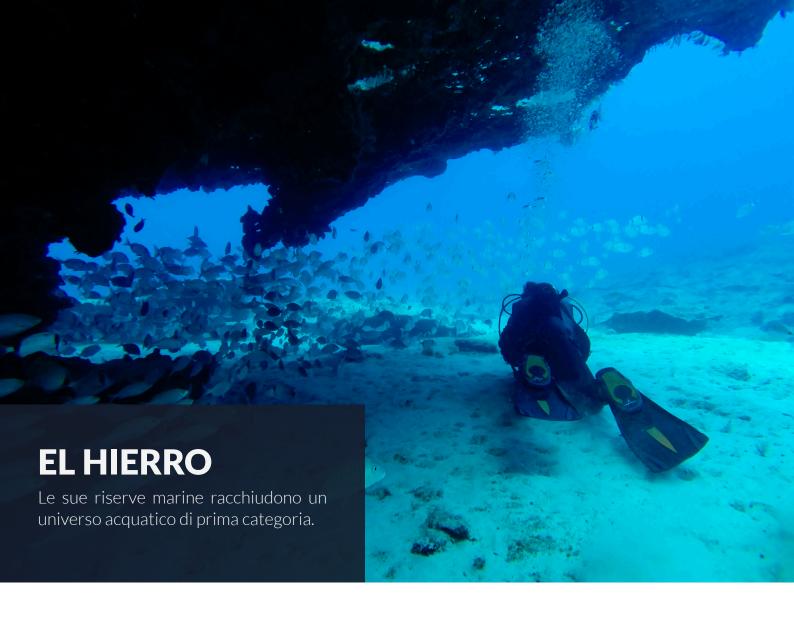


► PARCO NAZIONALE DI GARAJONAY

Sulla cima del picco che si erge a nord dell'isola ti attende il **belvedere di Abrante**: un edificio sorprendente con una struttura a sbalzo di vetro dove ti sembrerà di fluttuare in cielo. Da lì potrai avvistare la valle di Agulo e, se la giornata è abbastanza tersa, l'isola di Tenerife e il Teide.

Inoltre potrai assistere a un'esibizione del **fischio gomero**, antica modalità di comunicazione dell'isola basata su fischi che è stata iscritta nell'elenco del Patrimonio Culturale Immateriale dall'UNESCO.

Ulteriori informazioni su www.lagomera.travel



La più occidentale delle Isole Canarie ti conquisterà con le sue acque trasparenti, perfette per fare immersioni.

Sulla superficie vedrai terre vulcaniche e frondosi boschi verdi. Passeggia tra le sue fertili terre, affacciati da scogliere scoscese e osserva le impressionanti formazionigeologichedilava. Il belvedere della Peña ti offrirà un'eccellente prospettiva, con magnifiche vedute sulla Valle del Golfo e i suoi picchi.

El Hierro è un luogo ideale per fare sport all'aperto. A San Andrés l'albero Garoé rappresenta una tappa obbligatoria: appartiene a una specie considerata sacra dagli antichi abitatori di El Hierro, perché le sue foglie raccoglievano l'acqua piovana rifornendo la popolazione. Oggi dispone di un centro di interpretazione dove potrai conoscere il fenomeno della pioggia orizzontale e tutti i valori racchiusi in questo luogo ricco di mistero. Avrai buone occasioni per fare escursionismo, come l'Itinerario dell'Acqua.

Nella zona di La Dehesa si trova **El Sabinar**, un bellissimo bosco di sabine secolari modellate dalla forza del vento. I tronchi e i rami ritorti ti lasceranno senza parole.

Altri paesaggi naturali magici sono il parco rurale di Frontera, dove ti sembrerà di passeggiare in un bosco incantato tra alberi alti fino a otto metri, e la riserva naturale speciale Tibataje, rifugio della lucertola gigante di El Hierro, specie a rischio di estinzione.

Lungo il litorale troverai un paesaggio frastagliato, ricco di insenature e straordinarie piscine naturali come quella del **Charco Azul**. Distribuite su tutta la costa, le loro acque vengono rinnovate naturalmente dalle onde del mare e alcune sono dotate di servizi di ogni tipo mare e le troverai lungo tutta la costa, dotate di servizi di ogni tipo.

Sei appassionato di immersioni? Sentiti come Jacques Cousteau nella riserva marina di La Restinga, la località più meridionale dell'Europa, un paesaggio sottomarino unico e ricco di vita, frutto della sua singolare natura vulcanica. Qui si concentrano i principali centri di immersioni dell'isola. Potrai immergerti in punti come il Bajón, vulcano sottomarino che il famoso oceanografo esplorò durante il suo primo viaggio a bordo della Calypso.

① Ulteriori informazioni su www.elhierro.travel



▼ EL HIERRO



▲ PAPAS ARRUGÁS

ASSAPORA

LE CANARIE

Alle Canarie potrai degustare una cucina semplice, saporita e nutriente, erede della tradizione aborigena. Uno dei piatti di riferimento sono le papas arrugás, varietà autoctona di patate cotte con la buccia in acqua ben salata e abbinate al mojo picón, salsa tipica delle isole.

Altro ingrediente fondamentale è il **gofio**, farina di grano o di mais tostata. Una delle ricette più tipiche è il *gofio escaldado*, che si prepara aggiungendo alla farina del brodo di pesce mescolando fino a ottenere una crema dal sapore unico e delicato.



▲ LA GERIA LANZAROTE

Nelle "isole fortunate" potrai gustare pescisquisiti, come il pesce pappagallo, la cernia o l'addotto. Le Canarie sono anche un paradiso della frutta, dove la deliziosa varietà di banana detta plátano occupa sicuramente un posto di primo piano. Assapora i vini delle denominazioni d'origine presenti nell'arcipelago e prova i diversi formaggi, soprattutto il majorero, gioiello culinario di Fuerteventura

elaborato con latte di capra. Un altro prodotto di eccellenza delle isole è il famoso **rum canario** o la sua variante con miele.

Non ripartire senza aver provato il tipico *rancho*, uno stufato tradizionale a base di ceci, carne, pasta e verdure.

A Gran Canaria posti come il mercato di Vegueta permettono di assaporare tutti questi prodotti tipici.

CANARIE PER I PIÙ PICCOLI

Se viaggi con bambini, le Canarie sono una meta ideale. Ci sono attività per tutti i gusti e per tutte le età, dai parchi acquatici ai viaggi in sottomarino. Numerose rotte e sentieri spettacolari possono essere facilmente percorsi da tutta la famiglia, centinaia di spiagge consentono di godere del sole e del mare, mentre un bellissimo cielo stellato permette di scoprire tutti i misteri del firmamento.

L'Oasis Wildlife Fuerteventura è un enorme parco tematico che propone attività come escursioni a dorso di cammello, spettacoli con lemuri e giraffe alle quali dar da mangiare. I bambini lo adoreranno!

A La Palma potrai visitare il Maroparque, con numerose specie esotiche e a rischio di estinzione.

Il Loro Parque, invece, è il paradiso dei pappagalli. Situato a Puerto de la Cruz (Tenerife), possiede anche un fantastico acquario con un sorprendente spettacolo di orche. Sulla stessa isola si trova il Siam Park, il parco acquatico più grande d'Europa e uno dei più apprezzati al mondo.

Altre emozioni per i bambini: il Lanzarote Aquarium possiede un tunnel sottomarino dove è possibile passeggiare circondati dagli squali, come pure un acquario tattile dove poter toccare e conoscere meglio specie come i ricci e i cetrioli di mare.

Inoltre, in quasi tutte le isole ci sono agenzie che offrono gite in barca per l'avvistamento dei cetacei.



◆ OASIS WILDLIFE FUERTEVENTURA

A Gran Canaria, el Sioux City Park ti trasporterà nel selvaggio West, in un'autentica città con tanto di ufficio dello sceriffo, fucina e *saloon*. Inoltre potrai assistere a spettacoli a tema con indiani e cowboy e vivere esperienze a dorso di cavallo.

Enon mancano le proposte che uniscono cultura e divertimento, come il Museo Museo della Natura e dell'Archeologia (MUNA), di Santa Cruz de Tenerife, con modelli a grandezza naturale delle specie animali presenti nell'arcipelago delle Canarie, o il Museo Elder della Scienza e della Tecnologia, a Las Palmas de Gran Canaria, con esperimenti interattivi e la sensazionale attrazione articolata Robocoaster.

33



A **Tenerife** raggiungi la Playa de Las Américas o immergiti nell'atmosfera studentesca di La Laguna. Se preferisci un'ambiente più familiare, scegli Los Gigantes e la spiaggia di La Arena.

Anche Gran Canaria offre un ampio ventaglio di opzioni. Nel capoluogo, Las Palmas de Gran Canaria, troverai club e discoteche, come pure a Maspalomas, Playa del Inglés e Puerto Rico.

Corralejo e **Morro Jable** sono due luoghi di riferimento della vita notturna di **Fuerteventura**.

La notte a Lanzarote si concentra prevalentemente su Avenida de Las Playas e nel Centro Atlantico a Puerto del Carmen. Se preferisci un ambiente più rilassato con locali per gustare un buon cocktail, **Playa Blanca** offre numerose alternative. A **Costa Teguise** i club e le discoteche si distribuiscono lungo **Avenida del Jablillo**.

Il resto delle isole ti riservano proposte più tranquille. A La Palma potrai assaporare un cocktail nei piccoli pub e nei bar di Breña Baja, Los Llanos, San Andrés e Sauces.

Le deliziose caffetterie della costa di La Gomera di notte si trasformano in discoteche. Jardín Tecina è il complesso di locali di vita notturna più grande di La Gomera.

Se vuoi fare un giro di sera a **El Hierro** recati a **Valverde**, il capoluogo.

COME ARRIVARE

NAVE

Con il traghetto che parte da Cadice è possibile raggiungere Gran Canaria, Tenerife, Lanzarote e Fuerteventura. Inoltre ci sono collegamenti in barca tra tutte le isole. Tutte le linee di traghetti permettono di imbarcare anche l'auto.

AEROPORTO

Tutte le isole possiedono aeroporto proprio, pertanto è possibile raggiungerle da varie città europee con voli diretti (in molti casi dalla penisola spagnola) o con voli internazionali in connessione.

SPOSTARSI ALLE CANARIE

Su tutte le isole puoi usufruire del servizio di autobus detti *guaguas*. Le tratte sono brevi, motivo per cui è anche comodo noleggiare auto, moto e biciclette.

① Ulteriori informazioni su www.holaislascanarias.com www.spain.info

▼ AEROPORTO DI GRAN CANARIA















