

# Lanzarote

## Sport-Hotspot im Atlantik

Vom Vulkanismus geprägt, zeigt sich die nordöstlichste der Kanarischen Inseln besonders facettenreich. Beim Wandern, Biken oder Surfen hat Autorin Monika Neiheisser viele der faszinierenden Gesichter Lanzarotes entdeckt

Carlos ruft mir zu: „Jetzt fahren wir ein Stück auf der Mountainbike-Rennstrecke!“ Na, das kann ja heiter werden, denke ich mir und kämpfe damit, mein Bike zu schultern, während mein Guide flink wie eine Gämse den Trail hinaufsteigt – sein Bike lässt sich auf der rechten Schulter ablegen. Wir kraxeln über spitzes Lavagestein. Eine Viertelstunde später folgt der Lohn der Mühen: Eine Staubwolke hinter uns aufwirbelnd, sausen wir auf einer breiten Schotterpiste wieder ins Tal. Eine Woche lang möchte ich die 846 Quadratkilometer große Insel Lanzarote mit ihren vielen Outdoor-Sportmöglichkeiten kennenlernen, die knackige Biketour ist erst der Anfang. Wir biegen rechts ab, radeln eine einsame Küstenstraße entlang und genießen den weiten Blick über die felsige Küste, die vom Atlantik mit mächtigen, weißen Wellen umspült wird. Nach drei Kilometern steuern wir ins Landesinnere nach Los Ancones. Hier verlassen wir den Asphalt, es geht auf staubigen Pisten leicht bergauf. Wir sind allein in dieser unwirklichen Landschaft aus Fels und Stein. Carlos zeigt Richtung Horizont und ruft mir zu: „Diese braunen Vulkanberge sind über 15 Millionen Jahre alt.“ Mir stockt der Atem und ich vergesse vor Ehrfurcht bei-

PRODUKTION & TEXT: MONIKA NEIHEISSER, MONIKA NEIHEISSER, ANNA-LENA ISSING (8), NATIONALPARK TIMANFAYA (2) SURFANZUG



**Karibikfeeling**  
Die Playa de las Conchas auf der Nachbarinsel La Graciosa

**Charakteristisch** Ganz Lanzarote ist von verschiedensten Gesteinsformationen übersät



**¡Salud!** Nach der 54 Kilometer langen Biketour gönnen wir uns eine Erfrischung (o. und r.)



**Salz statt Schnee**  
Die Salinas de los Agujeros liegen beim Strand von Los Cocoteros



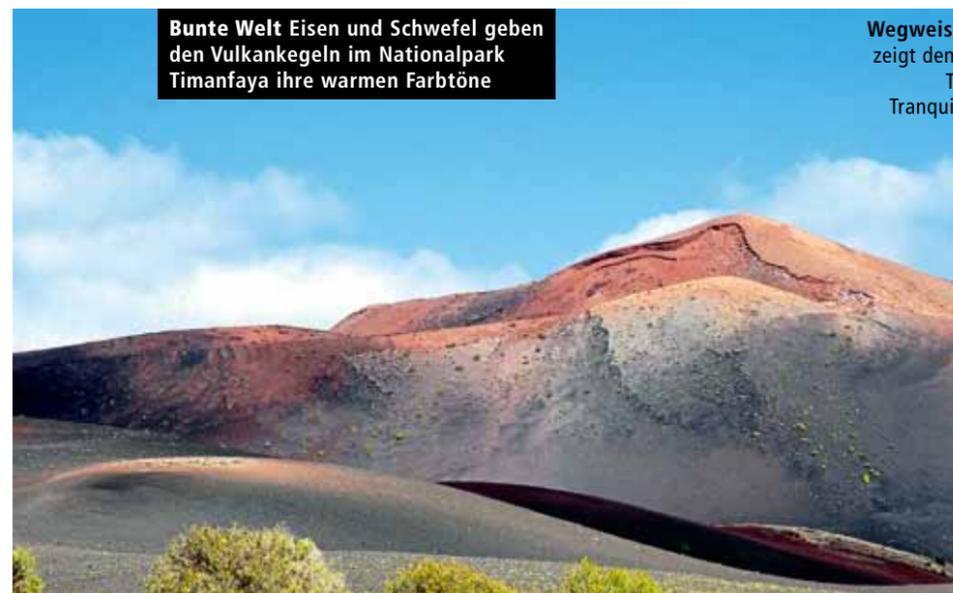
nahe weiterzutreten. Wie eine Fata Morgana tauchen in der Ferne weiß blendende, quadratische Salzbecken auf, deren Kristalle wie Diamanten in der Sonne funkeln. Die Salinas de los Agujeros liegen an der einsamen Küste bei dem Dörfchen Guatiza. Von hier aus geht es zurück und wir beenden unsere vierstündige Tour an unserem Treffpunkt im „Sands Beach Resort“. Ein riesiger Obststeller mit Ananas, Kiwi, Papaya, Grapefruit und Trauben erwartet uns, wir stürzen uns ausgehungert auf die frischen Vitamine. Am nächsten Tag will ich beim Windsurfen die für Lanzarote berühmten idealen Bedingungen testen – und zwar genau dort, wo regelmäßig der Weltcup Station macht. Dazu miete ich mir an der Cala Las Cucharas bei Costa Teguisse ein Surfbrett und rausche wenig später bei Windstärke vier übers Meer. Der Wind brummt im Segel,

das Meer gleitet im Zeitraffer unter meinem Board hindurch und ich bin im Flow. Der Wind weht hier äußerst zuverlässig, deshalb ist zur Sicherheit ein Motorboot der Surfschule unterwegs, das Surfer im Notfall einsammelt. Den Rest des Tages verbringe ich entspannt an dem weißen, künstlich angelegten Sandstrand. Erst am Abend raffte ich mich noch zu einer Pilates-Stunde im

**Bunte Welt** Eisen und Schwefel geben den Vulkankegeln im Nationalpark Timanfaya ihre warmen Farbtöne

**Wegweiser** Ein originelles Schild zeigt den Weg zum Nationalpark Timanfaya im Valle de la Tranquilidad, dem Tal der Ruhe

**Touristenspektakel** Der Parkwächter lässt Wasser mithilfe von Erdwärme gen Himmel zischen



**Need for speed** Dank des konstanten Passatwindes herrschen beste Windsurfbedingungen

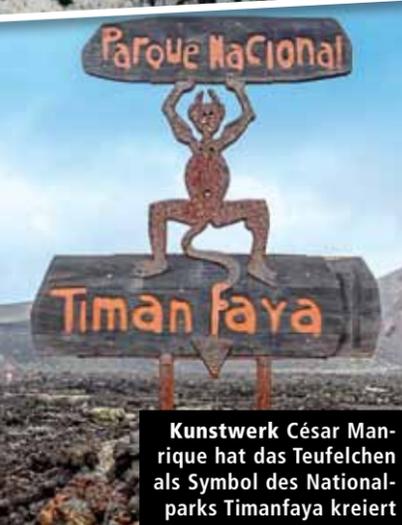




**Im Reich der Stille** Lavaströme haben den Nationalpark unterhöhlt und eine skurrile kleine Welt geformt



**Wüstenritt**  
Auf einer 20-minütigen Kameltour kann man sich am Rande des Nationalparks durch die Landschaft schaukeln lassen



**Kunstwerk César Manrique** hat das Teufelchen als Symbol des Nationalparks Timanfaya kreiert

Sporthotel „Vitalclass“, in dem ich wohne, auf. Trainer Antonio startet gleich mit einem anspruchsvollen Warm-up, und als wir die Plank-Position halten sollen, sinke ich nach wenigen Sekunden zu Boden – meine vom Surfen strapazierten Arme brauchen eine Pause! Doch Antonio kennt keine Gnade und fordert mich auf weiterzumachen. Erst als er mir abends an der Hotelbar einen heißen Tipp gibt, wird er mir sympathischer: „Schau dir morgen unbedingt den Timanfaya-Nationalpark an, er ist ein Feuerwerk der Farben.“

**DIE WELT DER VULKANE** So fahre ich am darauffolgenden Morgen mit meinem Mietauto durch das Valle de la Tranquilidad, das Tal der Ruhe, in den Südwesten der Insel. Während einer zweistündigen geführten Wanderung auf der fünf Kilometer langen Ruta de Tremesana erfahre ich einiges über die Erdgeschichte. Guide Nino erzählt ohne Punkt und Komma mit strahlenden Augen Wissenswertes und spannende Anekdoten über den 40 Jahre alten Nationalpark, der zu 95 Prozent nur für Wissenschaftler geöffnet ist. Und er ist streng: „Niemand darf den Pfad verlassen“, mahnt er. Die feinen, erbsengroßen Vulkanperlen, die Lapilli,

sind bei den Eruptionen zwischen 1730 und 1735 vom Himmel gefallen. „Außerdem ist der Boden von erkalteten Lavaströmen unterhöhlt und kann einbrechen.“ Die letzten Ausbrüche haben die Landschaft, die wir gerade durchwandern, so schwarz gefärbt. **WILDE, KARGE SCHÖNHEIT** Hier und da unterbrechen grüne Feigenbäume und beige leuchtende Flechten die Einöde. Es ist fast ein Wunder, dass in dieser rauen Landschaft überhaupt etwas wächst. „Wir haben viel Wind und Sonne, kein Wasser und kaum fruchtbaren Boden“, erklärt Nino das magere Wachstum. Doch dafür findet man an die 180 Flechtenarten und eine Varietät an Vulkangestein wie sonst nirgendwo. Es ist, als besuche man den Stromboli, den Vesuv, Island und Hawaii gleichzeitig – ein Paradies für Vulkanologen. Bei einer anschließenden Bustour, die auf einer ehemaligen Eruptionsspalte 14 Kilometer weit durch den Park

**Originelle Architektur**  
Alte Häuser wurden auf La Graciosa zu schmucken Ferienhäusern renoviert



führt, bin ich überwältigt von der Farbenvielfalt, die Vulkangestein haben kann. Besonders der Montaña Colorado, der bunte Berg, hat es mir mit seinen Gelb-, Rot- und Orangetönen angetan. Zu Recht hat die UNESCO die Insel zum Biosphärenreservat erklärt. Noch heute schlummert das Magma in den Bergen und das Restaurant „El Diabo-

lo“ nutzt die Temperaturen, die in zehn Metern Tiefe 600 Grad Celsius betragen, um auf einem Grill über einem Erdloch Steaks und Gemüse zu grillen. Ein Parkwächter demonstriert die Erdwärme, indem er Wasser in eine Spalte gießt, das sofort als zischende Dampffontäne gen Himmel jagt. **SUP GEGEN DEN WIND** Nach so viel Trockenheit und Hitze zieht es mich wieder ans Wasser und ich möchte Stand-Up-Paddeln am Meer ausprobieren. Dazu buche ich einen zweistündigen Kurs und leihe mir einen Neoprenanzug. Wir starten von der Hafenlagune Charco de San Ginés aus. Trainer Sergio zeigt mir ein paar Tricks, wie ich Kurven fahren kann und stabiler auf dem Brett stehe: „Wenn es wackelig wird, lass das Paddel im Wasser und drück es vor und zurück. Das wirkt wie eine Stütze.“ Okay, das geht ja, doch durch das Labyrinth der Boote, die in der Lagune vor Anker liegen, gelange ich nicht ohne den einen oder anderen Sprung ins Wasser. Erst als es aufs offene Meer hinausgeht, habe ich den Dreh in etwa raus. Doch plötzlich zieht



**Mitbringsel**  
Schmuck und Teelichthalter aus Vulkangestein sind authentische Souvenirs

**Auf Tuchfühlung**  
In der ehemaligen Hauptstadt Tegui laden hübsche Läden in alten Häusern zum Einkaufen ein



**Moderne Skulptur**  
Spirale aus Vulkangestein auf der Insel La Graciosa



**Slalomkurs**  
Die Lagune Charco de San Ginés ist ein perfektes Trainingsgelände für zielsicheres Steuern

**Tiefenentspannung**

Die Yogastunde bei Sonnenuntergang fordert volle Konzentration



**Zumba für alle** An der Playa de las Cucharas finden kostenlose Fitness-Stunden statt

uns ablandiger Wind immer weiter Richtung Horizont anstatt an unseren angestrebten Strand Playa del Reducto. Auch in dieser Situation weiß Sergio Rat: „Leg dich auf das Board, das Paddel unter den Bauch, und paddle so

schnell du kannst Richtung Strand.“ Puh, das ist anstrengend, doch nur so gelingt es uns, gegen den Wind anzukämpfen. Nach kräftezehrenden 40 Minuten erreichen wir endlich völlig ausgepowert das Ufer.

**YOGA BEI SONNENUNTERGANG**

Erst bei der Yogastunde, zu der Sergio uns im Anschluss animiert, erhole ich mich so langsam wieder von meinem Schreck. Während ich die Asanas halte, die Yogalehrerin Sandra aus traditionellem Hatha-Yoga, technisch anspruchsvollem Iyengar und

dynamischem Ashtanga zusammengestellt hat, spüre ich meine müden Muskeln. Doch bei den Atemübungen am Ende der Stunde durchströmt mich ein Gefühl der tiefen Entspannung, während die Sonne im Meer versinkt und die schwarze Vulkanlandschaft rosa färbt.



**Köstlich** Fangfrischer Fisch und in Salzwasser gekochte Kartoffeln sind eine Spezialität der Insel



**Sport-Eldorado** Das Vier-Sterne-Hotel „Vitalclass Lanzarote“ ist mit seinem vielfältigen Sportangebot und dem großen Pool ein Paradies für Sportler

**REISETIPPS FÜR LANZAROTE**

- **Anreise** Direktflug in 4,5 Stunden von Frankfurt nach Arrecife, z.B. mit Condor ab 321 €, condor.com
- **Reisezeit** Die Kanarische Insel ist ein ganzjähriges Reiseziel, da die Temperaturen auch im Winter nicht unter 20 Grad fallen und

im Sommer 30 Grad nicht übersteigen. Die Wassertemperaturen liegen zwischen 18 und 20 Grad. In den Sommermonaten kann allerdings der heiße Wüstenwind Scirocco wehen und im Dezember oder Januar sind ein paar Regentage möglich.

- **Mietauto** Kleinwagen ab 93 €/Woche, autoeurope.de
- **Aktivitäten** Wanderung im Nationalpark Timanfaya mit englischsprachiger Führung, 9 €, Kamelritt 12 €, buchbar im Centro de Visitantes de Timanfaya am Parkeingang, reservasparquesnacionales.es

- **Unterkunft** Vier-Sterne-Hotel „Vitalclass Lanzarote“ in Costa Tegüise. Modernes Hotel mit großem Sport- und Wellnessangebot, DZ mit Frühstück ab 98 €, vitalclasslanzarote.com
- **Weitere Infos** turismolanzarote.com