



Wandern • Spanien • Andalusien

Frühling am Meer im Cabo de Gata

Küstenwanderungen, spanisches Lebensgefühl und mediterrane Frühlingssonne

Tage

10

Gruppengröße

6 bis 8

Reiseleiterin

Antje Peters

Anforderung



Wenn in Deutschland der Frühling noch auf sich warten lässt, ist Südspanien schon eine gute Adresse für Sonne und Meer. Unsere **10-tägige Reise durch Andalusien** führt uns zunächst nach Málaga und anschließend in den Naturpark Cabo de Gata. Auf den Wanderungen wechseln sich wilde Küste, karge Landschaften und versteckte Buchten ab. Nach den Touren locken Tapas, ein Kaffee in der Sonne oder einfach ein Platz mit Blick aufs Mittelmeer.

Highlights im Programm

- Wandern durch die Küsten-, Wüsten- und Vulkanlandschaft des Naturparks Cabo de Gata
- Málaga mit seinen maurischen Spuren, lebhaften Plätzen und mediterranem Flair erleben
- Perfekte Balance aus Erholung, Bewegung und kulturellen Highlights
- Wohnen im kleinen charmanten Boutiquehotel in Meeresnähe

Überblick zur Reise

Andalusien im Frühling – zehn Tage zwischen **Málaga, Mittelmeer** und der kargen Landschaft des **Naturparks Cabo de Gata**. Die Reise verbindet abwechslungsreiche Wanderungen mit entspannten Tagen am Meer, gutem Essen und ein bisschen andalusischer Kultur.

Zum Auftakt geht es nach Málaga. Bei einem Spaziergang durch die Altstadt lernen wir die Stadt und ihre maurische Vergangenheit kennen, schlendern durch kleine Gassen, kommen an der **Alcazaba** vorbei und erleben das entspannte Treiben in den Straßencafés. Danach führt die Reise weiter ans Meer, in den Naturpark Cabo de Gata.

An dessen Rande bei dem charmanten Dörfchen Rodalquilar liegt unsere Unterkunft in Meeresnähe – ein guter Ausgangspunkt für die Wanderungen der nächsten Tage. Die Landschaft des Naturparks ist abwechslungsreich und ungewöhnlich: weiße Sandstrände und versteckte Buchten treffen auf bizarre Felsformationen, karge Berghänge und die weite Halbwüste rund um Almería. Auf den Wanderungen geht es mal direkt an der Küste entlang, mal ins Hinterland und in die Berge. Dabei gibt es immer wieder schöne Ausblicke aufs Mittelmeer und viel zu entdecken.

Pausen nehmen wir uns dabei natürlich auch jede Menge: mit einem gemeinsamen Kaffee, Tapas unterwegs oder einem gemütlichen Essen nach der Wanderung. So bleibt neben den aktiven Tagen genügend Zeit, die Umgebung in Ruhe zu genießen und das **spanische Lebensgefühl** kennenzulernen.

Im Frühling zeigt sich Cabo de Gata von seiner besonders angenehmen Seite. Die Temperaturen sind meist ideal zum Wandern, die Sonne sorgt für erste sommerliche Momente und die Natur erwacht. Nach den Touren locken das Meer, kleine Cafés und der entspannte Rhythmus des Küstenortes.

Eine Reise für alle Frauen, die gerne draußen unterwegs sind, abwechslungsreiche Landschaften mögen und Wandern mit Genuss und entspannten Stunden am Meer verbinden möchten.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn ...

- **du Lust auf eine aktive Auszeit unter südlicher Sonne hast und den Frühling gerne am Meer begrüßt**
- **du gern auf abwechslungsreichen Küsten- und Vulkanwegen wanderst und trockene, karge Landschaften genauso spannend findest wie grüne**
- **du dich für die Verbindung aus wilder Natur, maurischer Architektur und mediterranem Lebensgefühl begeistern kannst**
- **du trittsicher bist und über eine gute Kondition verfügst**

Wichtig zu wissen

Anforderung: Die abwechslungsreichen Wanderrouen, die mal entlang der Küste, mal durch die Wüste und mal in die Berge führen, sind leicht bis mittel. Doch gilt es, an einigen Tagen auch Höhenunterschiede zu bewältigen. Trittsicherheit und eine mittlere Kondition sind erforderlich.

Unterkunft: Wir wohnen in Málaga zentral mitten in der Altstadt. Genial, um andalusisches Flair zu erschnuppern, die Alcazaba zu erklimmen, die zahlreichen Restaurants und bunten Läden zu erkunden und natürlich auch das Picasso-Museum zu besichtigen. Auch in Granada übernachten wir im historischen Zentrum der Stadt. Dazwischen haben wir zu unterschiedlichen Jahreszeiten zwei verschiedene Unterkünfte.

Unser Standort für die Wanderwoche ist das **Hotel Naturaleza Rodalquilar & Spa Cabo de Gata**, ruhig gelegen im Naturpark Cabo de Gata-Níjar bei Rodalquilar. Damit wohnen wir mitten in der Landschaft, die wir in den kommenden Tagen zu Fuß erkunden – umgeben von den vulkanischen Bergen und nur wenige Kilometer von der Küste entfernt. Das Hotel eignet sich daher sehr gut als Ausgangspunkt für unsere Wanderungen im Naturpark.

Das Haus ist modern und schlicht gestaltet und verbindet die Architektur mit der umgebenden Landschaft; von vielen Bereichen des Hotels reicht der Blick auf die umliegenden Vulkanberge. Zum Haus gehören außerdem ein Restaurant mit mediterraner Küche, Garten und Pool sowie ein kleiner Wellnessbereich – angenehm, wenn nach einer Wanderung noch etwas Zeit zum Entspannen bleibt.

Wichtiger Hinweis zur Buchung und Eintritt zur Alhambra:

Die Anzahl der Besucher:innen für die Alhambra ist sehr begrenzt, zudem werden die **Eintrittskarten personalisiert** ausgestellt. Bitte übermittele uns daher bei der Buchung die **Passdaten des Ausweisdokuments** (Personalausweis oder Reisepass). Sollten für einzelne Teilnehmer:innen keine Eintrittskarten mehr verfügbar sein, kann ersatzweise der Besuch der Gärten der Alhambra ohne Besichtigung der Nasriden-Paläste angeboten werden.

Hinweis zu Programmänderungen: Natürlich möchten wir die Reise gerne wie beschrieben durchführen und alle Programmpunkte wie geplant umsetzen. Dennoch kann es aufgrund von Wetterverhältnissen, klimatischen Besonderheiten, unvorhersehbaren Ereignissen oder Einschränkungen der Infrastruktur zu Änderungen kommen. Dazu können beispielsweise eine Anpassung des Tagesablaufs, eine Verschiebung einzelner Programmpunkte oder – falls erforderlich – auch eine Änderung der Unterkunft gehören. Wir bitten um Verständnis, dass wir die Reise flexibel an die jeweiligen Gegebenheiten vor Ort anpassen.

Was wir an dieser Reise lieben

- Bei einer Tapaspause am Wegesrand die erste warme Frühlingssonne im Gesicht spüren
- Durch die kleinen Gassen von Málaga schlendern, einen Kaffee trinken und das spanische Lebensgefühl aufsaugen
- Nach einer Wanderung die Wanderschuhe ausziehen, die Füße ins Meer halten und den Alltag zu Hause für einen Moment vergessen
- Den Tag bei Tapas, einem guten Essen und einem Glas Wein ganz entspannt am Meer ausklingen lassen

Tagesprogramm

1. Tag: Individuelle Anreise nach Málaga

Die Anreise nach Málaga erfolgt individuell. Unser Hotel liegt mitten in der historischen Altstadt, sodass die ersten Tapasbars, Cafés und kleinen Gassen gleich vor der Tür liegen. Nach dem Einchecken und einer kurzen Pause treffen wir uns gegen 18 Uhr zu einem ersten gemeinsamen **Spaziergang** durch die Innenstadt.

Anschließend geht es zum Abendessen. Bei **Tapas** und anderen andalusischen Spezialitäten bleibt Zeit, sich kennenzulernen und gemeinsam in die Reise zu starten.

- **Verpflegung:** -, -, -
- **Unterkunft:** [Hotel Mariposa Málaga](#)

2. Tag: Málaga entdecken und Fahrt zum Naturpark Cabo de Gata

Málaga gehört zu den ältesten Städten der Welt und hat einiges zu bieten: eine schöne Altstadt mit kleinen Gassen, grüne Parks, lebendige Plätze und jede Menge Cafés und Restaurants. Über der Stadt liegt die **maurische Festungsanlage Alcazaba**, und auch das Picasso-Museum ist einen Besuch wert.

Nach dem Frühstück in einem der gemütlichen Cafés rund um unser Hotel erkunden wir Málaga gemeinsam mit unserer Reiseleiterin. Bei einem Rundgang durch die Innenstadt bekommen einen guten Eindruck vom Leben und den Menschen in Málaga. Danach bleibt Zeit für eigene Unternehmungen. Vielleicht geht es hinauf zur **Alcazaba**, durch die Innenhöfe der ehemaligen maurischen Palastanlage, in die große Kathedrale oder in eines der Museen. Oder wir schlendern einfach noch ein bisschen durch die Gassen und schauen, was uns unterwegs so begegnet.

Am Nachmittag steigen wir in unseren Minibus und fahren entlang der **Costa del Sol** Richtung Osten. Über Almería geht es weiter in den Naturpark Cabo de Gata. Hier beziehen wir unser [Hotel Naturaleza Rodalquilar & Spa Cabo de Gata](#), das am Rande des Naturparks bei dem charmanten Dörfchen Rodalquilar und in Fußnähe zum Meer liegt. Hier wird es deutlich ruhiger als in Málaga: kleine Gassen, Meer (fast) vor der Tür und die wilde Landschaft des Naturparks. Der perfekte Ausgangspunkt für unsere kommenden Wandertage!

Fahrtzeit: ca 3h

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Hotel Naturaleza Rodalquilar & Spa Cabo de Gata](#)

3. Tag: Wanderung von Rodalquilar nach Las Negras

Heute geht es mitten durch den **Vulkankessel von Rodalquilar** hinunter zum Playazo, einem der schönsten Strände der Region. Der breite Sandstrand liegt unterhalb einer imposanten Festung aus dem 18. Jahrhundert, die einst zum Schutz vor Piraten gebaut wurde und heute in Privatbesitz ist.

Vom Playazo starten wir auf unseren ersten **Küstenwanderweg**. Der Weg führt über die felsige Küste mit schönen Ausblicken aufs türkisfarbene Mittelmeer bis nach Las Negras, einem ehemaligen kleinen Fischerort. Der perfekte Ort für eine gemütliche Pause und ein paar regionale Tapas, bevor es auf dem gleichen Weg zurück zum Playazo geht.

Am Strand angekommen, bleibt vielleicht noch etwas Zeit für eine Pause am Meer. Bei warmem Frühlingswetter können die Füße schon einmal ins Wasser – und wer mutig ist, wagt vielleicht sogar ein erstes Bad im Mittelmeer?

Wanderung: 3 h, 9 km, +200 Hm / -200 Hm

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Hotel Naturaleza Rodalquilar & Spa Cabo de Gata

4. Tag: Wüstenlandschaft und Olivenöl

Heute geht es in die Wüste! Ausgangspunkt ist Tabernas, bekannt als Drehort zahlreicher **Spaghetti-Western**. Bei einer Rundwanderung erkunden wir die karge Landschaft mit ihren ungewöhnlichen Felsformationen und weiten, fast menschenleeren Flächen.

Mittags machen wir Pause in einer traditionellen **Bio-Olivenöl-Mühle** und genießen einen Kaffee im sonnigen Innenhof. Auf dem Rückweg schauen wir noch bei den Flamingos in den nahe gelegenen Salinen vorbei – mit etwas Glück lassen sie sich aus der Nähe beobachten.

Fahrzeit: 60 Min/ Strecke

Wanderung: 2-3 h, 7 km

- **Verpflegung:** F, LP, A
- **Unterkunft:** Hotel Naturaleza Rodalquilar & Spa Cabo de Gata

5. Tag: Küstenwanderung im Cabo de Gata

Heute geht es nur ein kurzes Stück an die Küste des Naturparks Cabo de Gata. Von dort starten wir zu einer abwechslungsreichen Wanderung zur weiten, durch zahlreiche Filme bekannten Bucht **Playa de Genoveses**. Entlang der Klippen haben wir immer wieder schöne Ausblicke aufs Meer und die ursprüngliche Küstenlandschaft.

Auch die Pflanzenwelt ist hier überraschend vielfältig. Zwischen Kakteen und Palmen wachsen **Lavendelbüsche** und verschiedene Blumen, die im Frühling Farbtupfer in die sonst eher karge Landschaft bringen. Eine schöne Tour mit viel Meerblick und Zeit, die besondere Landschaft des Cabo de Gata in Ruhe zu genießen.

Fahrzeit: 10 min

Wanderung: 3 h, 9 km (teilweise etwas steiler)

- **Verpflegung:** F, LP, A
- **Unterkunft:** Hotel Naturaleza Rodalquilar & Spa Cabo de Gata

6. Tag: Zur freien Verfügung

Heute steht nichts auf dem Wanderprogramm – der Tag gehört ganz uns. Wir schlendern am Strand entlang, bummeln durch San José, schauen in kleinen Läden vorbei oder machen es uns mit einem Kaffee im Café gemütlich. Wer mag, liest ein paar Seiten, genießt die Sonne oder zieht einfach ein bisschen durch den Ort. Ganz ohne festen Plan und mit viel Zeit für alles, worauf wir gerade Lust haben.

- **Verpflegung:** F, -, A

- **Unterkunft:** Hotel Naturaleza Rodalquilar & Spa Cabo de Gata

7. Tag: Vulkankrater, Goldgräbergeschichte und Westernkulisse

Heute starten wir oberhalb des kleinen Dörfchens Presillas Bajas zu einer leichteren Wanderung. Entlang eines ausgetrockneten Flussbetts geht es hinein in den großen **Majada-Redonda-Krater**. Die Landschaft überrascht dabei mit viel Grün: Zwergpalmen, Agaven, wilder Lavendel, gelber Stechginster und duftender Thymian säumen unseren Weg.

Nach einem Picknick geht es weiter nach Rodalquilar, einem kleinen ehemaligen **Goldgräberort** mitten im Vulkangebiet. Bei einem Spaziergang durch die historische Goldminenanlage erfahren wir mehr über die Geschichte des Ortes und seine einstige Bedeutung.

Anschließend fahren wir ins Hinterland zum historischen Cortijo del Fraile. Der ehemalige Gutshof ist mit Federico García Lorcas Tragödie „**Bluthochzeit**“ verbunden und war außerdem Kulisse für mehrere Western von Sergio Leone. Mit seinen Agaven, dem grünen Hochtal und der kargen Landschaft rundherum ist der Ort auch heute noch eine besondere Filmkulisse.

Ein abwechslungsreicher Tag, an dem Natur, Geschichte und ein bisschen Filmgeschichte zusammenkommen.

Fahrzeit: 20 min/ Strecke

Wanderung: 3 h, 8 km (leicht)

- **Verpflegung:** F, LP, A
- **Unterkunft:** Hotel Naturaleza Rodalquilar & Spa Cabo de Gata

8. Tag: Trompetenfelsen und Strandoase

Heute geht es nach **Agua Amarga**, einem kleinen Küstenort mit weißen Häusern, umgeben von Felsen und versteckten Buchten. Von hier wandern wir zur Cala Enmedio. Unterwegs begleiten uns schöne Ausblicke aufs Meer und die besonderen Felsformationen entlang der Küste.

In der Bucht angekommen, machen wir eine Pause und können die Füße ins Wasser halten. Danach geht es weiter zur Cala de Plomo, einer kleinen Bucht zwischen Felsen und Dünen. Hier machen wir es uns bei einem Picknick gemütlich. Wenn das Meer schon angenehm warm ist, bietet sich natürlich auch ein Sprung ins Wasser an.

Anschließend wandern wir über die Dünen zurück nach Agua Amarga. Dort bleibt Zeit für einen **Kaffee in einer Strandbar** und einen letzten Blick aufs Meer, bevor es zurück ins Hotel geht.

Fahrzeit: 20 min

Wanderung: 2,5 h, 9 km über steinerne Dünen

- **Verpflegung:** F, LP, A
- **Unterkunft:** Hotel Naturaleza Rodalquilar & Spa Cabo de Gata

9. Tag: Fahrt nach Granada und Besuch der Alhambra

Unser heutiger Tag bringt uns in die berühmteste Stadt des maurischen Spaniens - nach

Granada, umgeben von den verschneiten Bergen der Sierra Nevada. Durch die engen Gassen der Altstadt geht es ins historische Viertel Albaicín, vorbei an kleinen Plätzen, weißen Häusern und vielen Spuren der maurischen Vergangenheit. Zwischendurch bleibt Zeit für einen Kaffee oder eine kleine Pause, bevor am Nachmittag mit der **Alhambra** ein echtes Highlight auf unserem Programm steht.

Wir besuchen die prächtigen Nasridenpaläste und die Gärten des Generalife und können uns in Ruhe die vielen Details, Innenhöfe und Wasserläufe anschauen.

Gut zu wissen: Die Zahl der Besucher:innen in der Alhambra ist streng begrenzt. Frühe Buchungen sind dafür notwendig. Sollten für einzelne Teilnehmerinnen keine Eintrittskarten für die Paläste mehr verfügbar sein, können dieses alternativ die wunderschönen **Gärten der Alhambra** besuchen.

Wer Lust hat, kann den Tag am Abend bei einer kleinen **Flamenco-Vorstellung** im Casa del Flamenco beschließen. Dort erleben wir eine ganz andere Seite Andalusiens – Musik, Tanz und jede Menge Temperament. Übernachtet wird mitten im historischen Zentrum im Hotel Monjas del Carmen, sodass anschließend noch Zeit für einen Bummel durch die Gassen oder einen Drink in einer der vielen Bars bleibt.

Fahrzeit: 2,5 h

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Hotel im historischen Zentrum von Granada

10. Tag: Fahrt zum Flughafen in Málaga und Abreise

Nach dem Frühstück bringt uns Antje zurück zum Flughafen nach Málaga. Die Rückflüge sollten möglichst erst nach 13 Uhr starten.

Wer erst am Abend zurückfliegt, kann natürlich noch länger in der Stadt bleiben und individuell mit dem Bus zurück nach Malaga fahren.

Fahrzeit: 2 h

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 6 bis 8

21.03.2027 - 30.03.2027 | 10 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.990,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	2.450,00 €	460,00 €

Enthaltene Leistungen

- 1 x Übernachtung im DZ im Hotel in Málaga (mit Frühstück); 7 x Übernachtung im DZ in San Jose (mit Halbpension); 1 x Übernachtung im DZ im Hotel in Granada (mit Frühstück)
- 7 x Abendessen
- 4 x Picknick an den Wandertagen, 1 x Tapas Mittagessen
- Alle Wanderungen wie im Programm ausgeschrieben
- Eintritt Alhambra (unter Vorbehalt; je nach Verfügbarkeit)
- Alle Fahrten im Kleinbus für 8 Frauen
- Fahrt im Minibus von Málaga nach Almeria und zurück nach Málaga
- Deutschsprachige Wander-/ Reiseleiterin

- Klimaschutzbeitrag, mit dem wir von Atmosfair CDM-Gold-Standard-zertifizierte Klimaschutzprojekte unterstützen

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Internationaler Flug
- Transfer vom Flughafen zum Hotel
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Weitere Verpflegung
- Trinkgelder & persönliche Ausgaben