

	Wandern auf Gran Canaria	6
	Naturparks auf Gran Canaria	8
	Königliche Wege	10
	Urlaub auf dem Land	12
	Käse, Brot und Wein	14
Tour	1 Ein Königsweg par excellence – Von Ayacata nach Cruz Grande (4 Std.; mittelschwer)	16
Tour	2 Rund um den ›Wolkenfels‹ – Von La Goleta zum Roque Nublo (2 Std.; einfach)	19
Tour	3 Im Herzen der Cumbre – Aussichtsreiche Rundwanderung ab Llanos de la Pez (4.15 Std.; mittelschwer)	22
Tour	4 Tal des fließenden Wassers – Von Cruz de Tejeda in den Barranco de la Mina (3.15 Std.; anspruchsvoll)	26
Tour	5 Wo die Mandelhaine blühen – Rundtour ab Tejeda auf Königspfad (3.15 Std.; einfach)	29
Tour	6 Zu abgeschiedenen Weilern – Große Runde über El Carrizal und El Tescón (7 Std.; mittelschwer)	32
Tour	7 Aussteigerträume – Zu den Seen von Soria und Chira (9.15 Std.; mittelschwer)	36

Tour	8	Naturpark Pílancones – Von Cruz Grande zur ›Passhöhe des Farns‹ (6.45 Std.; einfach)	41
Tour	9	Panoramatour San Bartolomé – Rundwanderung über den ›Kamillenpass‹ (4.30 Std.; einfach)	44
Tour	10	Caldera de Ayagaures – Vom Stausee zum ›Ruheplatz der Toten‹ (6 Std.; mittelschwer)	47
Tour	11	Canyons und sengende Sonne – Von der Nekro- polis in Arteara zum Stausee Ayagaures (3.45 Std.; einfach)	50
Tour	12	Palmen und Olivenhaine – Von Santa Lucía zum ›Jahrhundertkreuz‹ (2 Std.; einfach)	54
Tour	13	Der ›Pass des Giganten‹ – Von Arteara nach San Bartolomé (5 Std.; anspruchsvoll)	57
Tour	14	Zum ›Schneegipfel‹ – Von Cruz Grande zum Pico de las Nieves (5 Std.; mittelschwer)	60
Tour	15	Aufstieg zum Vulkankrater – Durch den Barranco de Guayadeque zur Caldera de Los Marteles (5.15 Std.; mittelschwer)	64
Tour	16	Unter uns der Abgrund – Von Cuevas Bermejas hinauf zum Guayadeque-Kamm (5 Std.; anspruchsvoll)	68
Tour	17	Ins wilde Bergland – Rundtour Barranco de Palmitos (2.45 Std.; mittelschwer)	72
Tour	18	Die Schlucht von Arguineguín – Von Cercado Espino nach Soria (6.45 Std.; mittelschwer)	74
Tour	19	Zu den ›Ebenen des Geiers‹ – Aufstieg von Puerto de Mogán (6 Std.; anspruchsvoll)	77
Tour	20	Mirador des Südens – Von der Höhenstraße auf den Tauro (2.15 Std.; einfach)	80

Tour	21	Endstation Sehnsucht – Zur Playa de Güigüí (5.15 Std.; mittelschwer)	82
Tour	22	Zu Eidechse und Rebhuhn – Von der Passhöhe La Aldea um den Inagua (5 Std.; mittelschwer)	85
Tour	23	Himmlische Stille im Pinar – Von El Juncal durch den Kiefernwald von Pajonales (3.30 Std.; einfach)	88
Tour	24	Zum Höhlendorf Artenara – Panoramaweg von Cruz de Tejeda über den Moriscos (6 Std.; einfach)	91
Tour	25	Altkanarische Trutzburg – Rund um den Tafelberg Acusa (5 Std.; mittelschwer)	95
Tour	26	Auf den Altavista – Von der Finca Tirma zum imposanten Aussichtsberg (3.30 Std.; einfach)	98
Tour	27	Terrassenfelder und Kiefernwald – Rundwanderung ab Artenara (6.15 Std.; mittelschwer)	100
Tour	28	Vom Agaete-Tal zum Tamadaba – Große Runde ab San Pedro (7 Std.; mittelschwer)	104
Tour	29	Auf der ›Milchstraße‹ zur Küste – Von Artenara nach Guía (7.45 Std.; mittelschwer)	109
Tour	30	Zum Krater Pinos de Gáldar – Rundtour ab Fontanales (3.45 Std.; mittelschwer)	113
Tour	31	Ins Tal der Jungfrau – Von Fontanales durch den Barranco de la Virgen (4.30 Std.; mittelschwer)	116
Tour	32	Durch die ›Elysischen Gefilde‹ – Grüne Runde ab Firgas (4.45 Std.; mittelschwer)	119
Tour	33	Pilgerweg nach Teror – Abstieg von Cruz de Tejeda über Valleseco (4 Std.; einfach)	122

Tour	36	Almen und Felsmonolithen – Rundwanderung durch das Tal von San Mateo (6 Std.; mittelschwer)	125
Tour	36	Blühender Steingarten – Umrundung der Caldera de Tenteniguada (4.15 Std.; mittelschwer)	129
		Kleiner Sprachführer	132
		Buslinien	133
		Unterkünfte	136
		Register	139
		Abbildungsverzeichnis/Impressum	144