

Inhalt

- 3 Vorwort
4 Kartenlegende
9 Eine Insel mit vielen Gesichtern
30 Zu diesem Buch

Teno-Gebirge

- 35 Tour 1 MITTEL 12,2 km
Auf dem Risco-Steig nach Teno Alto
38 Teno-Halbinsel „Teno Bajo“
40 Tour 2 MITTEL 9,4 km
Teno Alto und der Baracán-Steig
44 Tour 3 MITTEL 15,4 km
Von Los Silos in den Nebelwald
49 Tour 4 MITTEL 9,4 km
Bolico-Bergrücken und Gala-Gipfel
53 Tour 5 LEICHT 9,7 km
Von Erjos zum Gala und in den Lorbeerwald

6

- 56 Tour 6 SCHWER 6,7 km
Der Fortaleza-Steig
59 Tour 7 MITTEL 8,4 km
Masca-Schlucht
62 Tour 8 LEICHT 11,3 km
Vulkanpfade um Los Llanos
63 Vulkan Garachico
(auch Montaña Negra)
66 Tour 9 MITTEL 12,3 km
Teneriffas jüngste Vulkane
67 Vulkan Chinyero
70 Tour 10 SCHWER 15,4 km
Durch die Steilwand von Los Gigantes
76 Tour 11 MITTEL 7,5 km
Guía de Isora und der Mirador de Chirche

100% wasserfest

80	Tour 12	SCHWER	15,1 km	146	Tour 27	MITTEL	15,8 km
	<i>Rund um den Barranco del Infierno</i>				<i>Um den Teide</i>		
86	Tour 13	MITTEL	9,5 km	151	Tour 28	MITTEL	12,5 km
	<i>Höhenwege über Arona</i>				<i>Zur „Festung“ La Fortaleza</i>		
90	Tour 14	MITTEL	12,8 km	154	Caldera		
	<i>Die Mondlandschaft von Vilaflor</i>						
95	Tour 15	LEICHT	7,3 km	155	Tour 29	LEICHT	7,8 km
	<i>Die Wasserwege von Las Vegas</i>				<i>Von El Portillo</i>		
98	Tour 16	LEICHT	12,2 km		<i>um den Berg Arenas Negras</i>		
	<i>Von Los Cristianos um die Südspitze Teneriffas</i>			158	Tour 30	LEICHT	7,8 km
104	Tour 17	LEICHT	6,8 km		<i>Zwischen Teide-Observatorium und Montaña Limón</i>		
	<i>Auf den Berg Montaña Roja</i>						
107	Tour 18	LEICHT	8,5 km	162	Tour 31	SCHWER	12,8 km
	<i>Die Vulkanlandschaft von Güímar</i>				<i>Durch den Barranco de Ruiz nach Icod El Alto</i>		
111	Tour 19	MITTEL	8,0 km	168	Tour 32	MITTEL	12,7 km
	<i>Wilde Schluchten über Araya</i>				<i>Die westliche Talschulter</i>		
115	Tour 20	MITTEL	12,4 km	173	Tour 33	LEICHT	13,5 km
	<i>Von Barranco Hondo nach Las Raíces</i>				<i>El Portillo - La Orotava</i>		
Nationalpark „Las Cañadas del Teide“							
120	Tour 21	SCHWER	15,7 km	178	La Orotava		
	<i>Von Westen zum Pico Viejo</i>			179	Tour 34	LEICHT	7,9 km
126	Tour 22	SCHWER	13,9 km		<i>Küstentour zum Vista Paraíso</i>		
	<i>Über Montaña Blanca auf den Teide</i>			183	Puerto de la Cruz		
131	Tour 23	SCHWER	17,2 km				
	<i>Teide-Abstieg über den Pico Viejo</i>						
137	Tour 24	LEICHT	3,4 km				
	<i>Paraderunde um die Roques de García</i>						
139	Tour 25	LEICHT	11,4 km				
	<i>Durch die Cañadas del Teide</i>						
142	Tour 26	SCHWER	9,0 km				
	<i>Besteigung des Randgebirges</i>						

185	Tour 35	MITTEL	12,4 km			LEICHT	9,2 km
	<i>Höhenwege des obersten Orotavatals</i>						
189	Tour 36	SCHWER	10,4 km				
	<i>Der Höhenweg über die Orgelfelsen</i>						
192	Tour 37	MITTEL	7,2 km				
	<i>Die Ruta del Agua im Orotavatal</i>						
195	Tour 38	MITTEL	13,1 km				
	<i>Die östliche Talschulter: Pinoleris</i>						
200	Tour 39	MITTEL	11,8 km				
	<i>Der Kiefernwald von La Esperanza</i>						
205	Tour 40	MITTEL	15,3 km				
	<i>Vom Acentejo nach Las Lagunetas</i>						
Anaga-Gebirge							
211	Tour 41	SCHWER	13,9 km				
	<i>Rund um den Barranco del Río</i>						
217	Tour 42	MITTEL	11,1 km				
	<i>Von Las Mercedes in den Nebelwald</i>						
221	Tour 43	MITTEL	8,8 km				
	<i>Rund um Teneriffas „Matterhorn“</i>						
225	Tour 44						
	<i>Abstieg vom Hauptkamm in die Hauptstadt</i>						
229	Santa Cruz de Tenerife						
231	La Laguna						
233	Tour 45	MITTEL	12,0 km				
	<i>Von Taganana nach Afur</i>						
238	Tour 46	MITTEL	9,4 km				
	<i>Zum alten Handelsweg Vueltas de Taganana</i>						
242	Tour 47	MITTEL	6,5 km				
	<i>Vom Höhenkamm ins Valle Brosque</i>						
245	Tour 48	LEICHT	8,5 km				
	<i>Märchenwald zwischen Cumbrilla und Chinobre</i>						
249	Tour 49	SCHWER	11,5 km				
	<i>Von Chamorga zum Anaga-Leuchtturm</i>						
254	Tour 50	SCHWER	9,8 km				
	<i>Igueste und der Antequera-Strand</i>						
257	Ortsindex						