

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

- 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

Süden und Südosten

- 76 Tour 11 MITTEL 7,5 km
Guía de Isora und der Mirador de Chirche

80 Tour 12 *SCHWER 15,1 km*
Rund um den Barranco del Infierno

86 Tour 13 *MITTEL 9,5 km*
Höhenwege über Arona

90 Tour 14 *MITTEL 12,8 km*
Die Mondlandschaft von Vilaflor

95 Tour 15 *LEICHT 7,3 km*
Die Wasserwege von Las Vegas

98 Tour 16 *LEICHT 12,2 km*
Von Los Cristianos um die Südspitze Teneriffas

104 Tour 17 *LEICHT 6,8 km*
Auf den Berg Montaña Roja

107 Tour 18 *LEICHT 8,5 km*
Die Vulkanlandschaft von Güímar

111 Tour 19 *MITTEL 8,0 km*
Wilde Schluchten über Araya

115 Tour 20 *MITTEL 12,4 km*
Von Barranco Hondo nach Las Raíces

Nationalpark

„Las Cañadas del Teide“

120 Tour 21 *SCHWER 15,7 km*
Von Westen zum Pico Viejo

126 Tour 22 *SCHWER 13,9 km*
Über Montaña Blanca auf den Teide

131 Tour 23 *SCHWER 17,2 km*
Teide-Abstieg über den Pico Viejo

137 Tour 24 *LEICHT 3,4 km*
Paraderunde um die Roques de García

139 Tour 25 *LEICHT 11,4 km*
Durch die Cañadas del Teide

142 Tour 26 *SCHWER 9,0 km*
Besteigung des Randgebirges

146 Tour 27 *MITTEL 15,8 km*
Um den Teide

151 Tour 28 *MITTEL 12,5 km*
Zur „Festung“ La Fortaleza

154 *Caldera*

155 Tour 29 *LEICHT 7,8 km*
Von El Portillo um den Berg Arenas Negras

158 Tour 30 *LEICHT 7,8 km*
Zwischen Teide-Observatorium und Montaña Limón

Orotavatal und Cumbre Dorsal

162 Tour 31 *SCHWER 12,8 km*
Durch den Barranco de Ruiz nach Icod El Alto

168 Tour 32 *MITTEL 12,7 km*
Die westliche Talschulter

173 Tour 33 *LEICHT 13,5 km*
El Portillo – La Orotava

178 *La Orotava*

179 Tour 34 *LEICHT 7,9 km*
Küstentour zum Vista Paraiso

183 *Puerto de la Cruz*

185 Tour 35 *MITTEL* 12,4 km
Höhenwege des obersten Orotavats

189 Tour 36 *SCHWER* 10,4 km
Der Höhenweg über die Orgelfelsen

192 Tour 37 *MITTEL* 7,2 km
Die Ruta del Agua im Orotavatal

195 Tour 38 *MITTEL* 13,1 km
Die östliche Talschulter: Pinoleris

200 Tour 39 *MITTEL* 11,8 km
Der Kiefernwald von La Esperanza

205 Tour 40 *MITTEL* 15,3 km
Vom Acentejo nach Las Lagunetas

Anaga-Gebirge

211 Tour 41 *SCHWER* 13,9 km
Rund um den Barranco del Río

217 Tour 42 *MITTEL* 11,1 km
Von Las Mercedes in den Nebelwald

221 Tour 43 *MITTEL* 8,8 km
Rund um Teneriffas „Matterhorn“

225 Tour 44 *LEICHT* 9,2 km
*Abstieg vom Hauptkamm
in die Hauptstadt*

229 Santa Cruz de Tenerife
231 La Laguna

233 Tour 45 *MITTEL* 12,0 km
Von Taganana nach Afur

238 Tour 46 *MITTEL* 9,4 km
*Zum alten Handelsweg
Vueltas de Taganana*

242 Tour 47 *MITTEL* 6,5 km
Vom Höhenkamm ins Valle Brosque

245 Tour 48 *LEICHT* 8,5 km
*Märchenwald zwischen Cumbrilla
und Chinobre*

249 Tour 49 *SCHWER* 11,5 km
*Von Chamorga zum Anaga-
Leuchtturm*

254 Tour 50 *SCHWER* 9,8 km
Iguete und der Antequera-Strand

257 Ortsindex