

Wandern auf Teneriffa	6
Die Insel des ewigen Frühlings	8
Geburt aus dem Feuer	10
Teneriffas Wälder	12
Geheimnisvolle Guanchen	14

Der heiße Süden

Tour	1	Das Wahrzeichen des Südens – Von Arona auf den Conde (3 Std.; mittelschwer)	16
Tour	2	Hoch über der »Höllenschlucht« – Von Arona nach Adeje (5.30 Std.; mittelschwer)	19
Tour	3	Der infernalische Barranco – Durch die »Höllenschlucht« bei Adeje (2.30 Std.; einfach)	23
Tour	4	Lavalandschaften – Auf alten Pfaden zwischen Chío und Arguayo (4.30 Std.; mittelschwer)	26
Tour	5	Ziegenalm und Wasserschlucht – Zwischen Santiago del Teide und Tamaimo (3 Std.; mittelschwer)	32

Teno-Gebirge

Tour	6	Durch ein Bilderbuchtal – Von Los Silos über die Casas de las Cuevas Negras nach Erjos (3 Std.; mittelschwer)	36
-------------	----------	---	----

Tour	7	Schluchten und Grate über Los Silos – Von Los Silos hinauf zum ›Lorbeerweg‹ und zurück über die Montaña de Talavera (5 Std.; mittelschwer)	40
Tour	8	Der lange Weg nach Masca – Von Buenavista nach Teno Alto und über den Baracán-Steig nach Masca (5.30 Std.; anspruchsvoll)	44
Tour	9	Zwischen Giganten – In den Tiefen des Barranco de Masca (6 Std.; anspruchsvoll)	49
Tour	10	Felsiger Steig mit Aussicht – Vom Mirador de Masca zur Finca de Guergues (4 Std.; mittelschwer)	52
Tour	11	Gala-Wanderung im Teno – Von Santiago del Teide über die Cumbre de Bolico nach Las Portelas (2.30 Std.; mittelschwer)	56
Tour	12	Maultierpfad und Bauernkaten – Über das Teno-Hochplateau zum Tabaiba-Pass (4.30 Std.; mittelschwer)	60

Anaga-Gebirge

Tour	13	Dörfer und Schluchten über La Punta – Von Punta del Hidalgo nach Batán de Abajo (4.30 Std.; mittelschwer)	65
Tour	14	Anaga für Abenteurer – Schluchteneinsamkeit zwischen Punta del Hidalgo und Bejía (5 Std.; anspruchsvoll)	70
Tour	15	Die Drei-Dörfer-Wanderung – Von Punta del Hidalgo über Chinamada und Las Carboneras nach Taborno (4.30 Std.; mittelschwer)	75
Tour	16	Am ›Matterhorn‹ des Nordens – Rund um den Roque de Taborno (1.30 Std.; mittelschwer)	80
Tour	17	Unter dem Felsen von Taborno – Steile Pfade zwischen Taborno und dem Barranco de Afur (4 Std.; anspruchsvoll)	83

Tour	18	Schluchtentiefen und Weinreben – Von Afur nach Taganana (2.30 Std.; einfach)	88
Tour	19	Über den »Gipfel des Engländers« – Von Taborno nach Santa Cruz (4 Std.; mittelschwer)	91
Tour	20	Die große Küstenrunde – Von Almáciga zum Anaga-Leuchtturm und über Chamorga zurück zur Küste (5.30 Std.; mittelschwer)	96
Tour	21	Zum Heiligen Fels der Guanchen – Von Igueste de San Andrés zum Roque de Anambra und zurück (7 Std.; anspruchsvoll)	102
Tour	22	Alte Signalstationen im Anaga – Zu zwei Aussichtspunkten hoch über Igueste de San Andrés (3 Std.; mittelschwer)	109

Wälder und Vulkane

Tour	23	Über und unter den Orgelpfeifen« – Von La Caldera über den Los Órganos-Höhenpfad (4.30 Std.; mittelschwer)	113
Tour	24	Der Weg der Kreuze – Von Aguamansa auf dem Candelaria-Pilgerpfad nach Arafo (5 Std.; anspruchsvoll)	117
Tour	25	Über das »Rückgrat« Teneriffas – Von La Caldera über die Cumbre Dorsal nach Güímar (8 Std.; anspruchsvoll)	121
Tour	26	Schwarzer Sand und Grüne Kiefern – Von Los Llanos über die Arenas Negras nach La Montañeta (2.30 Std.; einfach)	127
Tour	27	Durch das Vulkanrevier – Von Erjos hinauf zur Montaña Negra und zum Chinyero (5 Std.; einfach)	131

Unter dem Teide

Tour	28	Auf die rote ›Festung‹ – Von El Portillo zu den Höhen der Fortaleza (3 Std.; einfach)	136
Tour	29	Entlang der Caldera-Randberge – Vom Parador nach El Portillo (4 Std.; einfach)	140
Tour	30	Auf den Guajara – Vom Parador über den Ucanca-Pass hinauf zum Aussichtsgipfel (4.30 Std.; anspruchsvoll)	143
Tour	31	Rund um den ›Finger Gottes‹ – Vom Parador zu den Roques de García und zurück. (1.30 Std.; mittelschwer)	146
Tour	32	Zur Mondlandschaft – Vom Parador zum Paisaje Lunar (5.30 Std.; mittelschwer)	149
Tour	33	Über die Caldera-Randberge – Auf den Sombrero de Chasna und über den Ucanca-Pass zum Parador (4 Std.; anspruchsvoll)	155
Tour	34	Durch die Felsen des ›Zedernbergs‹ – Vom Mirador de Chío auf die westlichste Höhe des Caldera-Rands (1.30 Std.; anspruchsvoll)	159
Tour	35	Auf den Teide – Über die Montaña Blanca auf Spaniens höchsten Gipfel (6 Std.; anspruchsvoll)	161
		Register	166
		Abbildungsnachweis/Impressum	168