

## ***Einleitung***

- Teneriffa – eine Insel der Kontraste 4
- Vom Meer zu den Vulkanen 6
- Die wichtigsten Tipps zum Wandern 9
- Blütenreichtum und Urwälder 10
- Klima: der ewige Frühling 12
- So schmeckt das Meer 13
- Von der Entdeckung zur Demokratie 14
- Orte und Sehenswertes 16
- Erläuterungen zu den Touren 26

## ***Touren***

- 4 leichte Tour 5 mittlere Tour 6 schwere Tour
- 1** Zum verlassenen Bergdorf Las Castillas 28
- 2** **TopTour** Zum Nordkap von Teneriffa 30
- 3** Küstenwanderung nach El Draguillo 34
- 4** Zum Aussichtspunkt Cabezo del Tejo 36
- 5** Durch den Nebelurwald nach Taganana 38
- 6** Die Wälder der Anaga-Südseite 42
- 7** Zur Playa de Tamadite 46
- 8** Auf alten Pfaden nach Chinamada 50
- 9** Historische Pfade zum Cruz del Carmen 54
- 10** **TopTour** Durch San Cristóbal de La Laguna 58
- 11** Rundgang durch Santa Cruz 62
- 12** Das Naturschutzgebiet Malpaís de Güímar 66
- 13** Der Organos-Höhenweg 70
- 14** Zu den Orgelpfeifen 74
- 15** Zurück in die Vergangenheit: La Orotava 78

- 16** Küstenwanderung bei Puerto de la Cruz 80
  - 17** Auf alten Wegen n. San Juan del Reparo 84
  - 18** Durch den Lorbeerwald bei Los Silos 86
  - 19** Der Riscosteig durch das Tenogebirge 90
  - 20** Rundtour auf der Teno-Hochfläche 92
  - 21** Rundwanderung um Erjos 96
  - 22** Um den Vulkan Garachico 100
  - 23** Von Santiago del Teide nach Masca 104
  - 24** Höhenwanderung zur Finca Guergues 108
  - 25** **TopTour** Durch die Schlucht von Masca 110
  - 26** Im Vulkangebiet bei Arguayo 114
  - 27** Auf den Pico Viejo 118
  - 28** Der Tafelberg Fortaleza 122
  - 29** Um die Arenas Negras 126
  - 30** Zu den Lavakugeln am Fuße des Teide 128
  - 31** **TopTour** Auf den Pico del Teide 132
  - 32** Vom Parador nach El Portillo 136
  - 33** Auf den Guajara 140
  - 34** Rund um die Roques de Garcia 144
  - 35** Die Mondlandschaft von Vilaflor 146
  - 36** Der Barranco Del Infierno 150
  - 37** Auf den Conde 152
  - 38** Zwischen Arona und Adeje 154
  - 39** Zum südlichsten Punkt der Insel 158
  - 40** Auf die Montaña Roja 162
- Telefonnummern und Infoadressen 164  
Ortsregister 171, Zeichenerklärung 172,  
Bildnachweis 174, Impressum 175