

## 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

- 1 leichte Tour  
 2 mittlere Tour  
 3 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