

Índice

Prólogo	3
Símbolos	6
Consejos prácticos	7
Las mejores rutas de Tenerife	9
Tracks GPS	10
Hacer senderismo en Tenerife	11
Actividades de ocio en Tenerife	13
Información y direcciones	14
Tabla climatológica de Puerto de la Cruz	14
Horarios de las líneas de autobuses más importantes	16
El Norte	18
1 4.00 h De Puerto de la Cruz al Café Vista Paraíso	20
2 1.40 h De Puerto de la Cruz al mirador de San Pedro	23
3 2.00 h De La Caldera a Aguamansa	26
4 2.10 h Barranco Madre del Agua	28
5 4.00 h Camino alto de Los Órganos	30
6 2.00 h Chozas Chimoche, 1.425 m	34
7 5.00 h Montaña del Limón, 2.101 m	36
8 4.10 h Camino de Candelaria I: Aguamansa – La Crucita, 2.061 m	39
9 6.45 h Camino de Candelaria II: Arafo – La Crucita, 2.061 m	42
10 2.00 h Malpaís de Güímar	46
11 3.45 h De Araya al Risco de la Vera	48
12 6.40 h De Realejo Alto a Chanajiga	51
13 6.30 h Del área recreativa de Chanajiga a Fortaleza	54
14 2.40 h Del barranco de Ruíz a San Juan de La Rambla	57
15 2.30 h De Garachico a San Juan del Reparo	60
16 3.50 h De Arenas Negras al Chinyero	62
17 2.00 h Montaña de la Botija, 2.122 m, y montaña Samara, 1.936 m ..	64
El macizo de Teno y el sur	66
18 5.15 h De Los Silos a Erjos	68
19 3.45 h Cruz de Gala, 1.347 m	72
20 3.30 h De Buenavista a Masca por El Palmar	74
21 3.40 h De El Palmar a Teno Alto	78
22 4.00 h El Camino del Risco: de Buenavista a Teno Alto	80
23 4.15 h De Teno Alto a la Punta de Teno	82
24 4.00 h El Camino de Guergues	84
25 5.45 h Barranco de Masca	87
26 3.00 h De Santiago del Teide a Masca	90

27	3.45 h	De Tamaimo a Santiago del Teide	93
28	3.10 h	Ruta del Almendro: Arguayo – Santiago del Teide	96
29	2.30 h	De Tamaimo a la montaña de Guama	99
30	6.20 h	Barranco Seco – de El Molledo a la playa de barranco Seco	102
31	5.00 h	De Tamaimo a Los Gigantes	106
32	2.10 h	De Guía de Isora a Chirche	110
33	2.45 h	De La Caleta a Playa Paraíso	112
34	5.45 h	De Arona a Adeje por Ifonche	114
35	3.45 h	Roque de los Brezos, 1.108 m.	119
36	3.15 h	Conde, 1.001 m	121
37	5.20 h	De Vilaflor a Arona	124
38	4.00 h	De Los Cristianos a Las Galletas	128
39	2.00 h	De Costa del Silencio a Los Abrigos	131
40	2.15 h	De El Médano a la montaña Roja	134
41	3.45 h	De San Miguel a Aldea Blanca	136
42	7.00 h	De Cruz de Tea al paisaje lunar	139
43	4.20 h	Camino de Las Vegas	143
44	7.50 h	De Arico a El Contador	145

El macizo de Anaga 150

45	3.35 h	De Tegueste a la Mesa de Tejina y a Bajamar	152
46	5.05 h	De Bajamar a Punte del Hidalgo por el Moquinal	155
47	5.00 h	De Punta del Hidalgo a Batán de Abajo	158
48	3.20 h	Punta del Hidalgo – Chinamada – Las Carboneras	162
49	4.30 h	De Las Carboneras a la playa de la Fajana	165
50	5.30 h	De la Cruz del Carmen a Chinamada	167
51	2.40 h	Del Pico del Inglés a Santa Cruz	170
52	4.25 h	De Valleseco a Taborno por el Pico del Inglés	173
53	2.30 h	Roque de Taborno	176
54	4.30 h	De Taborno a la playa de Tamadite	178
55	4.20 h	De Afur a Taganana	181
56	5.15 h	De Casa Carlos a Afur	184
57	3.30 h	Vueltas de Taganana – de la casa forestal a Taganana	188
58	3.30 h	De la casa forestal de Anaga a Valle Brosque	190
59	5.25 h	De la casa forestal al Roque de las Bodegas	192
60	2.15 h	De Benijo a El Draguiño	196
61	2.15 h	Vuelta por Chinobre	198
62	2.20 h	Montaña Tafada, 593 m.	200
63	5.30 h	Gran recorrido circular por el faro de Anaga	202
64	4.30 h	De Lomo de Las Bodegas a la playa de Anosma	206
65	4.30 h	De Lomo de Las Bodegas a la playa de Ijuana	208
66	4.30 h	De Igueste a Las Casillas	210
67	5.30 h	De Igueste a la playa de Antequera	214

	Las Cañadas del Teide	218
68	4.10 h Fortaleza, 2.159 m	220
69	3.30 h Arenas Negras y alto de Guamaso	222
70	6.40 h Camino alto de Las Cañadas: El Portillo – Parador Nacional	224
71	4.30 h Siete Cañadas – del Parador Nacional a El Portillo	226
72	1.15 h Roques de García	228
73	4.20 h Del Parador Nacional al Guajara, 2.718 m	230
74	4.20 h Paisaje lunar	233
75	7.30 h De Vilaflor al Guajara, 2.718 m	236
76	2.30 h Sombrero de Chasna, 2.405 m	239
77	5.30 h Huevos del Teide y montaña Blanca, 2.748 m	242
78	7.00 h Pico del Teide, 3.718 m	245
79	4.30 h Del Teleférico del Teide al Parador por el Pico Viejo, 3.135 m	250
80	5.40 h Del Mirador de Chío al Pico Viejo, 3.135 m	253

	Índice alfabético	258
--	------------------------------------	-----