

Sommaire

Préface	3
Symboles	6
Indications touristiques	7
Les meilleures randonnées de Ténérife	9
Traces GPS	10
À la découverte de Ténérife	11
Loisirs à Ténérife	13
Informations et adresses	14
Températures de Puerto de la Cruz	14
Horaires des principales lignes d'autobus	16
Le Nord	18
1 4 h 00 De Puerto de la Cruz au café Vista Paraíso	20
2 1 h 40 De Puerto de la Cruz au Mirador de San Pedro	23
3 2 h 00 Entre La Caldera et Aguamansa	26
4 2 h 10 Barranco Madre del Agua	28
5 4 h 00 Chemin sur les hauteurs des Órganos	30
6 2 h 00 Chozas Chimoche, 1425 m	34
7 5 h 00 Montaña del Limón, 2106 m	36
8 4 h 10 Chemin de Candelaria I : Aguamansa – La Crucita, 2061 m	39
9 6 h 45 Chemin de Candelaria II : Arafo – La Crucita, 2061 m	42
10 2 h 00 Malpaís de Güímar	46
11 3 h 45 D'Araya au Risco de la Vera	48
12 6 h 40 De Realejo Alto vers Chanajiga	51
13 6 h 30 De l'aire de pique-nique Chanajiga à la Fortaleza	54
14 2 h 40 De Barranco de Ruíz à San Juan de La Rambla	57
15 2 h 30 De Garachico à San Juan del Reparo	60
16 3 h 50 Entre Las Arenas Negras et Chinyero	62
17 2 h 00 Montaña de la Botija, 2122 m, et Montaña Samara, 1936 m	64
Le massif du Teno et le Sud	66
18 5 h 15 De Los Silos à Erjos	68
19 3 h 45 Cruz de Gala, 1347 m	72
20 3 h 30 De Buenavista à Masca par El Palmar	74
21 3 h 40 Entre El Palmar et Teno Alto	78
22 4 h 00 Le sentier Risco – de Buenavista à Teno Alto	80
23 4 h 15 De Teno Alto à la Punta de Teno	82
24 4 h 00 Sentier de Guergues	84
25 5 h 45 Gorges de Masca	87
26 3 h 00 Entre Santiago del Teide et Masca	90

27	3 h 45	De Tamaimo à Santiago del Teide	93
28	3 h 10	Ruta del Almendro : Arguayo – Santiago del Teide	96
29	2 h 30	De Tamaimo au Guama	99
30	6 h 20	Barranco Seco – D'El Molledo à la Playa Seco	102
31	5 h 00	Entre Tamaimo et Los Gigantes	106
32	2 h 10	Entre Guia de Isora et Chirche	110
33	2 h 45	Entre La Caleta et la Playa Paraíso	112
34	5 h 45	D'Arona à Adeje par Ifonche	114
35	3 h 45	Roque de los Brezos, 1108 m	119
36	3 h 15	Conde, 1001 m	121
37	5 h 20	De Vilaflor à Arona	124
38	4 h 00	De Los Cristianos à Las Galletas	128
39	2 h 00	Entre Costa del Silencio et Los Abrigos	131
40	2 h 15	D'El Médano vers la Montaña Roja	134
41	3 h 45	Entre San Miguel et Aldea Blanca	136
42	7 h 00	De Cruz de Tea au Paisaje Lunar	139
43	4 h 20	Camino de Las Vegas	143
44	7 h 50	D'Arico à El Contador	145

Le massif d'Anaga 150

45	3 h 35	De Tegueste à la Mesa de Tejina et Bajamar	152
46	5 h 05	De Bajamar à Punta del Hidalgo via le Moquinal	155
47	5 h 00	Entre Punta del Hidalgo et Batán de Abajo	158
48	3 h 20	Punta del Hidalgo – Chinamada – Las Carboneras	162
49	4 h 30	De Las Carboneras à la Playa de la Fajana	165
50	5 h 30	De Cruz del Carmen à Chinamada	167
51	2 h 40	Du Pico del Inglés à Santa Cruz	170
52	4 h 25	De Valleseco à Taborno via le Pico del Inglés	173
53	2 h 30	Roque de Taborno	176
54	4 h 30	De Taborno à la Playa de Tamadite	178
55	4 h 20	Entre Afur et Taganana	181
56	5 h 15	Entre la Casa Carlos et Afur	184
57	3 h 30	Vueltas de Taganana – de la Casa Forestal à Taganana	188
58	3 h 30	De la Casa Forestal de Anaga à Valle Brosque	190
59	5 h 25	De la Casa Forestal à Roque de las Bodegas	192
60	2 h 15	De Benijo à El Draguillo	196
61	2 h 15	Circuit du Chinobre	198
62	2 h 20	Montaña Tafada, 593 m	200
63	5 h 30	Grand tour de Faro de Anaga	202
64	4 h 30	De Lomo de Las Bodegas à la Playa de Anosma	206
65	4 h 30	De Lomo de Las Bodegas à la Playa de Ijuana	208
66	4 h 30	Entre Igueste et Las Casillas	210
67	5 h 30	D'Igueste à la Playa de Antequera	214

	Les Cañadas del Teide	218
68	4 h 10 Fortaleza, 2159 m	220
69	3 h 30 Arenas Negras et Alto de Guamaso	222
70	6 h 40 Chemin d'altitude des Cañadas	224
71	4 h 30 Siete Cañadas – Du Parador Nacional à El Portillo	226
72	1 h 15 Roques de García	228
73	4 h 20 Du Parador Nacional vers le Guajara, 2718 m	230
74	4 h 20 Paisaje Lunar	233
75	7 h 30 De Vilaflor au Guajara, 2718 m	236
76	2 h 30 Sombrero de Chasna, 2405 m	239
77	5 h 30 Huevos del Teide et Montaña Blanca, 2748 m	242
78	7 h 00 Pico del Teide, 3718 m	245
79	4 h 30 Du Teide au Parador par le Pico Viejo, 3135 m	250
80	5 h 40 Du Mirador de Chío au Pico Viejo, 3135 m	253

	Index alphabétique	258
--	-------------------------------------	-----