

Auf den Roque El Toscón  
Neben steilen Abbrüchen und schroffen Felsen  
gibt es am Roque El Toscón den totalen Über-  
blick über weite Küstenabschnitte. **Seite 28**

Über den Risco-Steig nach  
Teno Alto  
Der Risco-Steig sorgt für tolle Ein- und Aus-  
blicke im ursprünglich gebliebenen Teno-Ge-  
birge. **Seite 34**

Durch die Masca-Schlucht  
Die Masca-Schlucht im Westen Teneriffas be-  
geistert uns mit wilden Steilhängen, pittores-  
ken Dörfern und üppiger Vegetation.  
**Seite 54**

Um die Arenas Negras  
Die Name der Landschaft – Arenas Negras  
– lässt Eintönigkeit vermuten. Doch wer die  
Wanderung wagt, wird eher das Gegenteil fest-  
stellen! **Seite 60**

Von El Palmar nach Teno Alto  
Auf diesem Weg erkunden wir das Hochplateau des Teno-Gebirges mit seiner faszinierenden Vegetation. **Seite 40**

Von Las Portelas nach Masca  
Diese Wanderung durch das Teno-Gebirge versetzt uns mit ihren vielfältigen Urlandschaften in eine andere Zeit. **Seite 48**

Zum Vulkan Chinyero  
Da der Chinyero das Ergebnis des jüngsten Ausbruchs auf Teneriffa ist, zeigt sich der vulkanische Ursprung der Landschaft nirgends so deutlich wie hier. **Seite 66**

Küstenwanderung bei San Juan de la Rambla  
Ein besonders schöner und vielseitiger Abschnitt der tinerfinischen Nordküste wird auf dieser Tour durchwandert. **Seite 72**

Durch das Schutzgebiet Rambla de Castro

In der Rambla de Castro wandern wir auf uralten Handelswegen durch teils wilde und teils touristische Abschnitte der Nordküste. **Seite 78**

## Zum Café Vista Paraíso

Das Café mit dem paradiesischen Blick ist das verlockende Ziel dieser Wanderung. Auf dem Weg dahin erleben wir den herben Charme der Nordküste. **Seite 84**

## Stadtrundgang La Laguna

Für historisch und kulturell interessierte Wanderer ist La Laguna eine wahre Schatzkiste. **Seite 90**

## Rund um den Roque de Taborno

Wir begnügen uns in der Beschreibung mit einer Runde um den steilen Zahn des Roque de Taborno. Wer kann und möchte, darf natürlich auch den Gipfel mitnehmen. **Seite 96**

## Zur Playa de Tamadyte

Auf der Anaga-Halbinsel steigt die Nordküste enorm steil aus dem Wasser. Der Weg zur Playa Tamadyte erschließt einen besonders eindrucksvollen Abschnitt. **Seite 102**

## Höhenwanderung am Anaga-Kamm

Im oft vernebelten Anaga-Gebirge gibt es viel verwunschenen Wald. Am freien Gipfelkamm haben wir die besten Chancen auf freie Aussicht. **Seite 110**

## Zur Playa de Benijo

Schöne Strände, spektakuläre Klippen: auf dieser Wanderung lässt die tinerfinische Norküste keine Wünsche offen. **Seite 116**

## Stadtrundgang Santa Cruz

Quirliges Treiben und maritimes Flair – wir erkunden die Hauptstadt Santa Cruz auf einer ausgesuchten schönen Route. **Seite 128**

## Durch den Palmengarten von Santa Cruz

Einst verrottete hier der Müll, heute blüht das pralle Pflanzenleben. Im Palmetum von Santa Cruz sehen wir so viele Palmenarten wie nirgends sonst in Europa. **Seite 134**

## Faro de Anaga

Das Anaga-Gebirge und die Küste sind jeweils für sich ein Erlebnis. Wir verbinden auf dieser Wanderung beides und fügen einen Leuchtturm am Ende der Welt hinzu. **Seite 122**

## Pico Viejo – Die „leichte“ Variante

Auch wenn wir uns von der Seilbahn unterstützen lassen, bleibt die Wanderung zum Pico Viejo eine schweißtreibende Angelegenheit oberhalb der 3000 Meter. **Seite 140**

## Panoramaspaziergang am Teide

Nur eine gute Stunde dauert diese aussichtsreiche Tour am Teide-Gipfel. Die beträchtliche Höhe kann dennoch für Kurzatmigkeit sorgen.

**Seite 146**

Durch die Cañadas del Teide  
Fast alle landschaftlichen Schätze des grandiosen Teide-Hochplateaus bekommen wir bei dieser Durchquerung seiner Ostseite zu Gesicht. **Seite 152**

## Klassische Teide-Besteigung

Der offiziell höchste Punkt Spaniens erwartet uns nach langem, schweißtreibendem Aufstieg mit einem unvergleichlichen Panorama.

**Seite 158**

## Auf die Guajara

Den vielleicht besten Blick auf den Teide und seine riesige Caldera haben wir uns auf dem Gipfel der Guajara redlich verdient. **Seite 164**

## Rund um die Roques de García

Ehemalige Vulkanschlote erodierten zu bizarren Felsformationen wie „La Catedral“ und hinterlassen starke Eindrücke nach unserer Umrundung der Roques de García. **Seite 170**

## Durch die Malpaís de Güímar

Wer mehr über den Vulkanismus lernen und dabei noch eine besondere Landschaft genießen will, sollte dieses Lavafeld mit seinem Themenpfad genauer unter die Lupe nehmen. **Seite 176**

Arco Tajao

Kakteen und Gesteinsbögen vermuten wir eher im amerikanischen Wilden Westen. Doch so weit müssen wir nicht reisen, auch Teneriffa hat derartiges zu bieten. **Seite 182**

Rund um die Montaña Pelada  
Durch eine karge aber stimmungsvolle Landschaft wandern wir um den Montaña Pelada, dem einstigen Untersee- und einzigen Tuff-Vulkan auf Teneriffa. **Seite 188**

Auf die Montaña Roja  
Die exponierte Lage auf einer Halbinsel, die umgebende Dünenlandschaft und die rötliche Farbe seiner Steine sind die Besonderheiten des aussichtsreichen Montaña Roja. **Seite 194**

Zum Faro de Rasca  
Kurz und leicht, aber manchmal ganz schön heiß: Die schattenlose Tour zum Rasca-Leuchtturm an der wüstenhaften Südküste. **Seite 200**

Von Los Christianos nach Pal-Mar  
Vulkanisch-wüstenhaft und einsam, dann wieder erschlossen und touristisch. Diese Tour nach Palm-Mar sorgt für Abwechslung. **Seite 206**