

Einleitung			4
Rundtour um El Paso	8 km	2:15 Std.	16
Auf die Montaña Quemada	12,5 km	3:30 Std.	20
Auf den Pico Benejado	11 km	4:15 Std.	24
Tiefblicke vom Höhenkamm	11 km	5:15 Std.	28
Aufstieg zum Reventón-Pass	6 km	2:15 Std.	32
Vom Reventón zum Corralejo	12 km	4:00 Std.	34
Zum Mirador del Time	7 km	2:45 Std.	38
Oberhalb von Nicolás	8 km	2:45 Std.	42
Zum Torre del Time	15 km	4:45 Std.	46
Zum Mirador del Time	12,5 km	4:15 Std.	48
Zur Schmugglerbucht	5 km	2:45 Std.	52
Zum Baden in die Bucht	4 km	2:15 Std.	56
Aufstieg zum Tricias	14 km	4:45 Std.	60
Von Briesta nach Puntagorda	9 km	2:45 Std.	64
Zu den Cueva des Buracas	4 km	2:30 Std.	66
Küstenweg nach El Tablado	15 km	5:00 Std.	70
Auf den Spuren der Altkanarier	8,5 km	3:30 Std.	74
Die Nordküste bei Gallegos	12 km	4:15 Std.	76
Von Barlovento nach La Fajana	7 km	2:45 Std.	80
Cordero- und Marcos-Quelle	16 km	6:00 Std.	84

Kanalweg zu den Quellen	15,5 km	6:45 Std.	88
Druch den Barranco de la Galga	8 km	3:00 Std.	92
An der Ostküste	7,5 km	11:00 Std.	96
Balkonblick in die Caldera	2,5 km	1:00 Std.	100
In die Caldera de Taburiente	5,5 km	1:30 Std.	102
Aus der Caldera de Taburiente	8 km	3:15 Std.	106
Zum Roque Palmero	7 km	2:45 Std.	110
Rundtour am Muchachos	15,5 km	5:30 Std.	114
Zur Pared de Roberto	3 km	1:15 Std.	118
Die Caldera-Gipfel	5,5 km	1:30 Std.	122
Auf den Pico de la Nieve	6,5,5 km	2:45 Std.	126
Das Flair der Hauptstadt	6 km	3:00 Std.	130
Im Barranco de la Madera	12,5 km	4:15 Std.	134
Zur Montaña de la Breña	10 km	3:45 Std.	138
Auf den Roque Niquiomo	14 km	4:00 Std.	142
Auf den Roque Nambrque	13 km	4:00 Std.	146
Rundtour in der Cumbre Vieja	15 km	4:30 Std.	150
Die Route der Vulkane	7 km	4:00 Std.	154
Nach Los Canarios	13 km	6:00 Std.	156
Von Fuencaliente nach Faro	10,5 km	3:00 Std.	160
Register			164
Impressum			168