

SOMMAIRE

Préface	3
Symboles	6
Le top des randonnées de Ténérife	8
Indications touristiques	10
Difficultés	10
Traces GPS et coordonnées des points de départ	11
Randonner sur Ténérife	15
Loisirs à Ténérife	17
Informations et adresses	18
Horaires des principales lignes d'autobus	20
Le Nord	24
TOP 1 4 h 40 Camino de Las Lecheras – de La Laguna à Santa Cruz	26
2 4 h 00 De Puerto de la Cruz au café Vista Paraíso	30
3 1 h 40 De Puerto de la Cruz au Mirador de San Pedro	33
4 2 h 00 Entre La Caldera et Aguamansa	36
5 2 h 10 Barranco Madre del Agua	38
6 4 h 00 Chemin sur les hauteurs des Órganos	40
7 2 h 00 Chozo Chimoche, 1425 m	44
8 5 h 00 Montaña del Limón, 2106 m	46
TOP 9 4 h 10 Chemin de Candelaria I : Aguamansa – La Crucita, 2061 m	49
TOP 10 7 h 00 Chemin de Candelaria II : Arafo – La Crucita, 2061 m	52
TOP 11 5 h 25 Ventanas de Güímar	56
12 2 h 00 Malpaís de Güímar	60
13 3 h 45 D'Araya au Risco de la Vera	62
14 6 h 40 De Realejo Alto vers Chanajiga	65
15 6 h 30 De l'aire de pique-nique Chanajiga à la Fortaleza	68
16 2 h 40 De Barranco de Ruíz à San Juan de La Rambla	72
17 2 h 30 De Garachico à San Juan del Reparo	76
18 3 h 50 Entre Las Arenas Negras et le Chinyero	78
19 2 h 00 Montaña de la Botija, 2122 m, et Montaña Samara, 1936 m	80
Le massif du Teno et le Sud	82
20 5 h 15 De Los Silos à Erjos	84
21 3 h 45 Cruz de Gala, 1347 m	88
22 3 h 30 De Buenavista à Masca par El Palmar	90
TOP 23 3 h 40 Entre El Palmar et Teno Alto	94
TOP 24 4 h 00 Le sentier Risco – de Buenavista à Teno Alto	97
25 4 h 15 De Teno Alto à la Punta de Teno	100
26 2 h 20 Sentier d'Abache	102
27 4 h 00 Sentier de Guergue	104
TOP 28 5 h 45 Gorge de Masca	108
29 3 h 00 Entre Santiago del Teide et Masca	112

	30	3 h 45	De Tamaimo à Santiago del Teide	115
	31	3 h 10	Ruta del Almendro: Arguayo – Santiago del Teide	118
	32	2 h 30	De Tamaimo au Guama	121
	33	6 h 20	Barranco Seco – d'El Molledo à la Playa Seco	124
TOP	34	5 h 00	Entre Tamaimo et Los Gigantes	128
	35	2 h 10	Entre Guía de Isora et Chirche	132
	36	2 h 45	Entre La Caleta et la Playa Paraíso	134
	37	1 h 45	De La Quinta à la Boca del Paso	136
	38	5 h 45	D'Arona à Adeje par Ifonche	138
	39	1 h 20	Petit circuit d'Ifonche	143
	40	3 h 45	Roque de los Brezos, 1108 m	145
	41	3 h 15	Conde, 1001 m	147
	42	5 h 20	De Vilaflor à Arona	150
	43	4 h 00	De Los Cristianos à Las Galletas	154
	44	2 h 00	Entre Costa del Silencio et Los Abrigos	157
	45	2 h 15	D'El Médano vers la Montaña Roja	160
	46	3 h 45	Entre San Miguel et Aldea Blanca	162
	47	7 h 00	De Cruz de Tea au Paisaje Lunar	166
	48	2 h 40	Camino de Las Vegas	170
	49	7 h 50	D'Arico à El Contador	173
			Le massif d'Anaga	178
	50	3 h 35	De Tegueste à la Mesa de Tejina et Bajamar	180
	51	5 h 05	De Bajamar à Punta del Hidalgo via le Moquinal	183
TOP	52	5 h 30	Entre Punta del Hidalgo et Batán de Abajo	186
	53	3 h 20	Punta del Hidalgo – Chinamada – Las Carboneras	190
	54	5 h 30	De Cruz del Carmen à Chinamada	193
	55	2 h 40	Du Pico del Inglés à Santa Cruz	196
	56	4 h 25	De Valleseco à Taborno via le Pico del Inglés	199
	57	3 h 15	Canal de Chabuco – entre Valle Grande et La Galería	202
	58	2 h 30	Roque de Taborno	206
	59	4 h 30	De Taborno à la Playa de Tamadite	208
TOP	60	4 h 20	Entre Afur et Taganana	211
	61	5 h 15	Entre la Casa Carlos et Afur	214
	62	3 h 30	Vueltas de Taganana : Casa Forestal – Taganana	218
	63	3 h 30	De la Casa Forestal de Anaga à Valle Brosque	220
	64	5 h 25	De la Casa Forestal à Roque de las Bodegas	222
	65	2 h 15	De Benijo à El Draguillo	226
TOP	66	2 h 10	Circuit du Chinobre	228
	67	2 h 20	Montaña Tafada, 593 m	230
TOP	68	5 h 30	Grand tour de Faro de Anaga	232
	69	4 h 45	De Lomo de Las Bodegas à la Playa de Anosma	236
	70	6 h 00	De Lomo de Las Bodegas à la Playa de Ijuana	238
	71	4 h 30	Entre Igueste et Las Casillas	240
	72	5 h 30	D'Igueste à la Playa de Antequera	244

	Les Cañadas del Teide	248
	73 3 h 10 Fortaleza, 2159 m.	250
	74 2 h 15 Volcán de Fasnía	252
	75 3 h 30 Arenas Negras et Alto de Guamaso.	254
	76 4 h 30 Siete Cañadas – du Parador Nacional à El Portillo	256
	77 1 h 15 Roques de García.	260
TOP	78 4 h 20 Du Parador Nacional vers le Guajara, 2718 m.	262
	79 4 h 20 Paisaje Lunar.	265
	80 7 h 30 De Vilaflor au Guajara, 2718 m.	268
	81 2 h 55 Sombrero de Chasna, 2405 m.	271
	82 5 h 30 Huevos del Teide et Montaña Blanca, 2748 m	274
TOP	83 7 h 00 Pico del Teide, 3718 m.	277
	84 4 h 30 Du Teide au Parador par le Pico Viejo, 3135 m	282
	85 6 h 15 Du Mirador de Chío au Pico Viejo, 3135 m.	285
	Index	290