

# Índice

Prólogo	3
Consejos prácticos	6
Hacer senderismo en Tenerife	9
Información y direcciones	12
Horarios de las líneas de autobuses más importantes	14
<b>El Norte</b>	16
1 De Puerto de la Cruz al Café Vista Paraíso	18
2 De Puerto de la Cruz al Mirador de San Pedro	21
3 De Aguamansa a La Orotava	24
4 De Aguamansa a La Orotava por Pino Alto	26
5 De La Caldera a Aguamansa	28
6 Barranco Madre del Agua	30
7 Camino alto de Los Organos	32
8 Chozo Chimoche, 1425 m	36
9 Montaña del Limón, 2101 m	38
10 Camino de Candelaria I: Aguamansa – Montaña de la Crucita, 2061 m	41
11 Camino de Candelaria II: Arafo – Montaña de la Crucita, 2061 m	44
12 Malpaís de Güímar	48
13 De Realejo Alto a Chanajiga	50
14 Del Mirador La Corona a El Portillo	53
15 Del Mirador La Corona a La Guancha	56
16 Del Barranco de Ruíz a San Juan de La Rambla	59
17 De Garachico a San Juan del Reparó	62
18 En torno al Volcán Garachico (Montaña Negra), 1402 m	64
19 Montaña de la Botija, 2122 m, y Montaña Samara, 1936 m	66
<b>El Macizo de Teno y la zona suroeste</b>	68
20 De Los Silos a Erjos	70
21 Cruz de Gala, 1347 m	74
22 De Buenavista a Masca (por El Palmar)	76
23 De El Palmar a Teno Alto	80
24 El Camino del Risco: de Buenavista a Teno Alto	82
25 De Teno Alto a la Punta de Teno	84
26 El Camino de Guergues	86
27 Barranco de Masca	89
28 De Santiago del Teide a Masca	92
29 De Tamaimo a Santiago del Teide	95
30 De Tamaimo a la Montaña de Guama	98
31 Barranco Seco – De El Molledo a la Playa de Barranco Seco	100

32 De Tamaimo a Los Gigantes	104
33 Barranco del Infierno	108
34 De Arona a Adeje (por Ifonche)	110
35 Roque de los Brezos, 1108 m	114
36 Conde, 1001 m	116
37 De Los Cristianos a Las Galletas	118
38 De Costa del Silencio a Los Abrigos	121
39 De El Médano a la Montaña Roja	124
<b>El Macizo de Anaga</b>	126
40 De Bajamar a Tegueste	128
41 De Punta del Hidalgo a Batán de Abajo	132
42 De Punta del Hidalgo a Las Carboneras (por Chinamada)	136
43 De la Cruz del Carmen a Chinamada	139
44 Del Pico del Inglés a Santa Cruz	142
45 De Valleseco a Taborno por el Pico del Inglés	145
46 Roque de Taborno	148
47 De Taborno a la Playa de Tamadite	150
48 De Afur a Taganana	153
49 Vueltas de Taganana – de la Casa Forestal a Taganana	156
50 De la Casa Forestal de Anaga a Valle Brosque	158
51 De la Casa Forestal de Anaga a la Playa de San Roque	160
52 De Benijo a El Draguillo	164
53 Vuelta por Chinobre	166
54 Montaña Tafada, 606 m	168
55 Gran recorrido circular por el Faro de Anaga	170
56 De Lomo de Las Bodegas a la Playa de Anosma	174
57 De Igueste a Las Casillas	176
58 De Igueste a la Playa de Antequera	179
<b>Las Cañadas del Teide</b>	182
59 Fortaleza, 2159 m	184
60 Camino alto de Las Cañadas – de El Portillo al Parador Nacional	186
61 Siete Cañadas – del Parador Nacional a El Portillo	188
62 Roques de García	190
63 Del Parador Nacional al Guajara, 2718 m	192
64 Paisaje Lunar	195
65 De Vilaflor al Guajara, 2718 m	198
66 Sombrero de Chasna, 2405 m	201
67 Huevos del Teide y Montaña Blanca, 2748 m	204
68 Pico del Teide, 3718 m	207
69 Del Teleférico del Teide al Parador por el Pico Viejo, 3135 m	212
70 Del Mirador de Chío al Pico Viejo, 3135 m	215

Índice alfabético	220
-------------------	-----