

Sommaire

| | |
|---|-----|
| Préface | 3 |
| Indications touristiques | 6 |
| Les meilleures randonnées de Ténérife | 7 |
| A la découverte de Ténérife | 9 |
| Informations et adresses | 12 |
| Horaires des principales lignes d'autobus | 14 |
| Le Nord | 16 |
| 1 De Puerto de la Cruz au Café Vista Paraíso | 18 |
| 2 De Puerto de la Cruz au Mirador de San Pedro | 21 |
| 3 D'Aguamansa à La Orotava | 24 |
| 4 D'Aguamansa par Pino Alto à La Orotava | 26 |
| 5 De La Caldera à Aguamansa | 28 |
| 6 Barranco Madre del Agua | 30 |
| 7 Chemin sur les hauteurs des Órganos | 32 |
| 8 Chozo Chimoche, 1425 m | 36 |
| 9 Montaña del Limón, 2101 m | 38 |
| 10 Chemin de Candelaria I : Aguamansa – Montaña de la Crucita | 41 |
| 11 Chemin de Candelaria II : Arafo – Montaña de la Crucita | 44 |
| 12 Malpaís de Güímar | 48 |
| 13 D'Aguamansa par Chanajiga vers le Mirador La Corona | 50 |
| 14 Du Mirador La Corona à El Portillo | 52 |
| 15 Du Mirador La Corona à La Guancha | 56 |
| 16 Du Barranco de Ruíz à San Juan de La Rambla | 59 |
| 17 De Garachico à San Juan del Reparo | 62 |
| 18 Autour du Volcán Garachico (Montaña Negra), 1402 m | 64 |
| 19 Montaña de la Botija, 2122 m, et Montaña Samara, 1936 m | 66 |
| Le massif du Teno et le Sud-Ouest | 68 |
| 20 De Los Silos à Erjos | 70 |
| 21 Cruz de Gala, 1347 m | 74 |
| 22 De Buenavista à Masca par El Palmar | 76 |
| 23 D'El Palmar à Teno Alto | 80 |
| 24 Le sentier Risco – De Buenavista à Teno Alto | 82 |
| 25 De Teno Alto à la Punta de Teno | 84 |
| 26 Sentier de Guergues | 86 |
| 27 Gorge de Masca | 88 |
| 28 De Santiago del Teide à Masca | 92 |
| 29 De Tamaimo à Santiago del Teide | 95 |
| 30 De Tamaimo au Guama | 98 |
| 31 Barranco Seco – D'El Molledo à la Playa Seco | 100 |
| 32 De Tamaimo à Los Gigantes | 104 |
| 33 Barranco del Infierno | 108 |
| 34 D'Arona à Adeje par Ifonche | 110 |
| 35 Roque de los Brezos, 1108 m | 114 |
| 36 Conde, 1001 m | 116 |
| 37 De Los Cristianos vers Las Galletas | 118 |
| 38 De Costa del Silencio vers Los Abrigos | 121 |
| 39 D'El Médano vers la Montaña Roja | 124 |
| Le massif d'Anaga | 126 |
| 40 De Bajamar à Tegueste | 128 |
| 41 De Punta del Hidalgo à Batán de Abajo | 132 |
| 42 De Punta del Hidalgo à Las Carboneras par Chinamada | 136 |
| 43 De Cruz del Carmen à Chinamada | 139 |
| 44 Du Pico del Inglés à Santa Cruz | 142 |
| 45 De Valleseco à Taborno via le Pico del Inglés | 145 |
| 46 Roque de Taborno | 148 |
| 47 De Taborno à la Playa de Tamadite | 150 |
| 48 D'Afur à Taganana | 153 |
| 49 Vueltas de Taganana – De la Casa Forestal à Taganana | 156 |
| 50 De la Casa Forestal de Anaga à Valle Brosque | 158 |
| 51 De la Casa Forestal de Anaga à la Playa de San Roque | 160 |
| 52 De Benijo vers El Draguillo | 164 |
| 53 Circuit du Chinobre | 166 |
| 54 Montaña Tafada, 606 m | 168 |
| 55 Grand tour de Faro de Anaga | 170 |
| 56 De Lomo de Las Bodegas à la Playa de Anosma | 174 |
| 57 D'Igüeste à Las Casillas | 176 |
| 58 D'Igüeste à la Playa de Antequera | 179 |
| Les Cañadas del Teide | 182 |
| 59 Fortaleza, 2159 m | 184 |
| 60 Chemin d'altitude des Cañadas – D'El Portillo au Parador | 186 |
| 61 Chemin des Cañadas – Du Parador Nacional à El Portillo | 188 |
| 62 Roques de García | 190 |
| 63 Du Parador Nacional vers le Guajara, 2718 m | 192 |
| 64 Paisaje Lunar | 195 |
| 65 De Vilaflor au Guajara, 2718 m | 198 |
| 66 Sombrero de Chasna, 2405 m | 201 |
| 67 Huevos del Teide et Montaña Blanca, 2748 m | 204 |
| 68 Pico del Teide, 3718 m | 207 |
| 69 Du téléphérique du Teide au Parador par le Pico Viejo, 3135 m | 212 |
| 70 Du Mirador de Chío au Pico Viejo, 3135 m | 215 |
| Index alphabétique | 220 |