

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
---------	---

Einführung

Land und Leute	6
Die Natur	7
Touristische Informationen	12
Touren & Planung	21
Bike, Ausrüstung & Transport	22
Fahrtechnik	24
Verhalten unterwegs	25
Hinweise zur Benutzung des Führers	26

Anhang

Biketeile auf Spanisch	108
Karten und Literatur	109
Busfahrplan	110
Stichwortverzeichnis	112

Tourenteil

1 Umrundung der Cumbre Vieja auf Naturpisten	30
2 Umrundung des Südens auf Teerstraßen	34
3 Von Jedey über die »Westpiste« zum Leuchtturm der Südspitze	38
4 Von San Nicolás zum Aschefeld »El Llano del Jable«	44
5 Von Mazo zur Südspitze La Palmas	48
6 Über »Charcos de Araco« zur »Ruta de los Volcanes«	52
7 Von Breña Baja über die Montaña Las Toscas zur »Pista El Cabrito«	56
8 Über die Cumbre Nueva und die »Pista de los Lomos«	60
9 Über die Cumbre Nueva und die Ermita de la Virgen zur Cumbrecita	64
10 Von Santa Cruz auf den Roque de los Muchachos, 2426 m	68
11 Von Mirca über Puntallana zum Pico de la Nieve, 2232 m	72
12 Von Los Sauces zu den drei »Lagunen«	76
13 Von der Höhenstraße im Norden ans Meer nach La Fajana	80
14 Die Königstour im Norden: Roque de los Muchachos über Piste	84
15 Von Briestas nach Santo Domingo und El Castillo	88
16 Von Briestas zum Roque de los Muchachos und zurück auf Singletrail	92
17 Von Puntagorda zum Kiosko de Briestas	96
18 Vom Mirador El Time über die »Travesía« zur Pista del Cabildo im Norden	100
19 Von Los Llanos zum Mirador Los Brecitos in der Caldera de Taburiente	104