



Du bestimmst dein **Limit**

Tenerife No Limits



Turismo de Tenerife

C/ Alcalde José Emilio García Gómez, 9
38005 Santa Cruz de Tenerife
Kanarische Inseln, Spanien
Tel.: (0034) 902 321 331
Fax: (0034) 922 237 872
info@webtenerife.com

Design und Layout

As Publicidad

Fotografie

Alfonso Bravo
Joaquín Ponce de León
Bildbibliothek Turismo de Tenerife
Bildbibliothek der Mitglieder von Tenerife NO LIMITS

INHALT

Tenerife No Limits	4	12. Hochseeangeln	78
10 Gründe Teneriffa auszuwählen	7	13. Caving	84
1. Wandern	11	14. Gleitschirmfliegen	88
2. Tauchen	20	15. Klettern	94
3. Radsport	33	16. Canyoning	98
4. Mountainbiken	40	17. Tennis und Paddle	102
5. Surfen und Bodyboarden	46	18. Golf	104
6. Stand Up Paddling	54	19. Schwimmen	108
7. Windsurfen	58	20. Trainings- und Ausbildungszentren für Hochleistungssportler	112
8. Kitesurfen	62	21. Barrierefreier Sport	114
9. Segeln und Leichtsegeln	66	22. Sportevents	116
10. Kajak	70	23. Sportausrüstung	119
11. Apnoe-Tauchen	74	24. Empfohlene Unterkünfte	120

Tenerife No Limits

Viele werden denken, dass Sie verrückt sind, weil Sie vor dem Morgengrauen aufstehen und zig Kilometer laufen. Andere werden mit dem Kopf schütteln, weil Sie immer auf der Suche nach noch höheren Bergen, größeren Wellen und stärkeren Windböen sind. Manche werden sagen, dass Sie an nichts anderes denken, nur den nächsten Wettkampf im Kopf haben. Und alles entspricht der Wahrheit.

Jede Minute, in der Sie nicht das machen, was Ihnen gefällt, ist Zeit, die ungenutzt verstreicht. Jetzt werden Sie an Ihr nächstes Manöver auf dem Brett denken oder an den neuen Wanderweg, auf dem Ihre Lungen reinste Luft tanken werden.

Sie werden tausendmal nach dem Warum gefragt und geben achselzuckend und mit einem Lächeln die beste Antwort, die Ihnen einfällt: Weil es mir gefällt.

Weil es Ihnen gefällt, vergessen Sie, dass Sie bereits seit mehr als drei Stunden auf dem Wasser sind, und surfen weiter. Sie schöpfen Kraft aus dem Nichts und treten noch stärker und schneller bergan in die Pedale.

Weil es Ihnen gefällt, sind Sie ständig auf der Suche nach neuen Erfahrungen, die Sie die Einzigartigkeit und Einmaligkeit jeder Sekunde Ihres Lebens spüren lassen.

Weil es Ihnen gefällt, ergreifen Sie ein weiteres Mal die Gelegenheit, Ihre eigenen Grenzen an einem Ort auszuloten, der alles bietet, was Sie suchen: Teneriffa.

Viele trainieren bereits auf der Insel. Chris Froome und Alexander Vinokurov in den Pedalen. Britta Steffen im Schwimmbecken. Ana Ivanovich und Tomas Berdych mit dem Tennisschläger. Paul Goodison im Meer. Auch die Spieler der britischen Fußballmannschaften aus Newcastle, Swansea und Everton sowie die Schwimmnationalteams aus Frankreich, Deutschland, den Niederlanden, Italien, der Schweiz und Spanien.

**Worauf warten Sie noch? Seien Sie dabei.
Tenerife. No Limits.**



10

Gründe, Teneriffa zu wählen

1. Der beste Trainingsort
ist ganz in Ihrer Nähe.

Die Zeit wird wie im Flug vergehen, denn Teneriffa liegt nur rund zwei Stunden von der Iberischen Halbinsel und etwa vier Stunden von den wichtigsten europäischen Hauptstädten entfernt.

2. Hier können Sie Ihren Lieblingssport an 365 Tagen im Jahr bei 22 Grad Celsius ausüben.

Vergessen Sie die Kälte und genießen Sie das ganze Jahr über Ihre liebste Sportart.

3. Entdecken Sie eindrucksvolle Wanderwege und Radstrecken in über 2.000 Metern Höhe und lernen Sie die kontrastreichen Landschaften Teneriffas kennen.

Wandern:

Erkunden Sie über 1.500 Kilometer Wanderwege durch die schönsten Orte und Gebiete der Insel.

Radsport:

Wenn Sie von einem Ort träumen, an dem Sie in nur knapp 30 Kilometer bis auf 2.000 Meter über dem Meeresspiegel kommen, dann sind Sie auf Teneriffa goldrichtig.

Mountainbike:

Spüren Sie die frische Luft im Gesicht, wenn Sie durch Pinienwälder bergab fahren und entdecken Sie atemberaubende Landschaften.

4. Surfen Sie auf den besten Wellen, tauchen Sie ins kristallklare Meer ein und lassen Sie sich beim Segeln vom Wind leiten.

Tauchen:

Tauchen Sie in einzigartige Unterwasserlandschaften und lassen Sie sich von den über 60 Tauchplätzen überraschen.

Wind- und Kitesurfen:

Am Strand von El Médano herrschen an mehr als 300 Tagen im Jahr ideale Windverhältnisse – nicht umsonst ist der Strand Austragungsort wichtiger nationaler und internationaler Turniere.

Surfen, Bodyboards und Stand Up Paddling:

Hier gibt es über 32 Surfgebiete. Unser sandigem, felsigem oder vulkanischem Meeresgrund reiten Sie die Wellen.

5. Entdecken Sie Teneriffa aus der Luft heraus.

Fühlen Sie sich wie ein Vogel und schweben Sie mit dem Gleitschirm über die steilen Hänge der Insel.

6. Brechen Sie Ihre eigenen Rekorde in den besten Sportanlagen.

Sie haben den Vorteil, dass Sie direkt am Meer oder auch in 2.000 Höhenmetern trainieren können. Viele erfolgreiche internationale Sportler, u. a. aus dem Schwimmsport, Tennis, Triathlon und Fußball, kommen regelmäßig zum Training nach Teneriffa.

7. Messen Sie sich mit anderen bei diversen Sportveranstaltungen aller Kategorien und Modalitäten.

Auf Teneriffa finden Jahr für Jahr immer mehr sportliche Wettkämpfe statt, vom Anfänger bis Profisportler und für jedes Alter.

8. Übernachten Sie dort, wo hoher Service wartet.

Auf Teneriffa gibt es spezialisierte Sportlerunterkünfte, die spezielle Verpflegung, Naturkost, Physiotherapie, Massagen und vieles mehr bieten.

9. Teneriffa, ein Treffpunkt für Elitesportler.

Ganz ob Profi- oder Hobbysportler – hier finden Sie alles, was das Herz begehrt. Auf Teneriffa finden Sie Experten für alle Sportarten.

10. Ganz gleich, ob Sie Profisportler oder Amateur sind, Teneriffa ist das ideale Reiseziel.

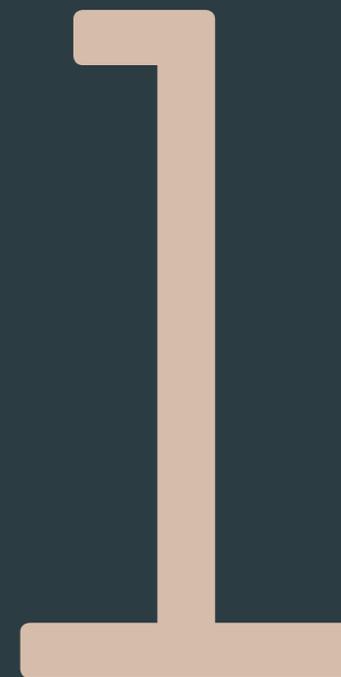
Wenn Sie den Sport lieben, sind Sie auf Teneriffa genau richtig. Die Insel ist ein Treffpunkt für Sportler aus aller Welt. Überlegen Sie nicht länger, Teneriffa erwartet Sie!



Wandern

Tenerife No Limits

Karte Seite 19





■ Nicht das Ziel ist der Weg, sondern der Weg ist das Ziel. Sie ziehen die Wanderschuhe an und können es kaum mehr erwarten, die Augen zu schließen und die reine Luft erneut in Ihre Lungen strömen zu lassen. Wie viele Überraschungen warten noch auf Sie? Die Lava des Teide, die bizarre Formen in die Landschaft zaubert, die unzähligen Pinienwälder, die mit dem Wolkenmeer verschmelzen, die Schönheit

Wann?

Das Wandern ist ganzjährig möglich, nach Schneefall im Teide-Nationalpark ist jedoch auf Grund der wahrscheinlichen Eisplattenbildung besondere Vorsicht geboten.

der steilen Schluchten... doch Worte allein reichen nicht, Sie finden erst Ruhe, wenn Sie den schwarzen Sand mit Ihren eigenen Füßen berühren, die Sonnenstrahlen sehen, die durch den Lorbeerwald schimmern, und beim Einatmen der reinen Luft, die Sie hier erwartet, die Augen schließen.

Wo?

Sie können aus einem Netz an Wanderwegen, das mehr als 1.000 km umfasst, auswählen (darunter bereits offiziell zugelassene und solche, deren Zulassung im Gange ist). Die kontrastreichen Landschaften werden Sie immer wieder überraschen.

Die 10 wichtigsten Wanderwege:

TEIDE-NATIONALPARK



Routenbeschreibung

MONTAÑA BLANCA - TEIDE-GIPFEL

Tourdaten: (Besonderheit: Vulkanisch)

Status: Offiziell zugelassener Wanderweg
 Ausgangspunkt: Km 40,2 der Landstraße TF-21
 Endpunkt: Rambleta-Mirador de La Fortaleza (3.537 m)
 Art der Strecke: Linear
 Dauer: 5 Std. 30 Min.

Länge: 8,3 km
 Schwierigkeitsgrad: Hoch
 Höhenunterschied: 1.350 m



Routenbeschreibung

ROQUES DE GARCÍA

Tourdaten: (Besonderheit: Vulkanisch)

Ausgangs- und Endpunkt: Besucherzentrum
 El Portillo
 Art der Strecke: Rundweg
 Dauer: 2 Stunden
 Länge: 3,5 km

Schwierigkeitsgrad: Mittel
 (umfasst einen sehr steilen Abschnitt)
 Höhenunterschied: 175 m
 Anschlüsse: Wanderweg 23 und 26



Routenbeschreibung

GR-131.1 PARADOR NACIONAL - DEGOLLADA DE GUAJARA - VILAFLO

Tourdaten: (Besonderheit: Vulkanisch)

Ausgangspunkt: Hotel Parador im Teide-Nationalpark
 Endpunkt: Vilaflor
 Art der Strecke: Linear
 Dauer: 5 Stunden

Länge: 11,3 km
 Schwierigkeitsgrad: Mittel bis hoch
 Höhenunterschied: 181,73 m
 Anschlüsse: PR-TF 72; PR-TF 83; PR-TF 86

BAUMKRONE



Routenbeschreibung

PR-TF-72 VILAFLORE - PAISAJE LUNAR - VILAFLORE

Tourdaten: (Besonderheit: Lorbeerwald)

Status: Offiziell zugelassener Wanderweg

Ausgangs- und Endpunkt: Vilaflor

Art der Strecke: Rundweg

Dauer: 5 Stunden

Länge: 12,9 km

Schwierigkeitsgrad: Mittel bis hoch

Höhenunterschied: 777,90 m

Anschlüsse: GR TF 131; PR-TF 83



Routenbeschreibung

PR-TF-35 MAMIO - PINOLERE

(3 mögliche Varianten: PR-TF-35.1, PR-TF-35.2, PR-TF-35.3)

Tourdaten: (Besonderheit: Lorbeerwald)

Status: Offiziell zugelassener Wanderweg

Ausgangspunkt: Mamio

Endpunkt: Pinolere

Art der Strecke: Linear

Dauer: 6 Std. 30 Min.

Länge: 13,2 km

Schwierigkeitsgrad: Hoch

Höhenunterschied: 1.142,96 m

Anschlüsse: GR 131



Routenbeschreibung

KÜSTE

MALPAÍS DE GÜÍMAR

Tourdaten: (Besonderheit: Küste)

Status: Offiziell zugelassener Wanderweg

Ausgangs- und Endpunkt: Puertito de Güímar

Art der Strecke: Rundweg

Dauer: 2,30 Stunden

Länge: 6,86 km

Schwierigkeitsgrad: Niedrig

Höhenunterschied: 330 m

Anschlüsse: Keine



Routenbeschreibung

NATURPARK TENO

PR-TF-55 LOS SILOS - TALAVERA - EL PALMAR

Tourdaten: (Besonderheit: Vulkanisch)

Status: Offiziell zugelassener Wanderweg

Ausgangspunkt: Los Silos

Endpunkt: El Palmar, s. Überschrift

Art der Strecke: Linear

Dauer: 4 Stunden

Länge: 5,03 km

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Höhenunterschied: 320,73 m

Anschlüsse: PR-TF 52.2; PR-TF 56

NATURPARK TENO



Routenbeschreibung

PR-TF-43 GARACHICO - MONTAÑA CHINYERO

(3 mögliche Varianten: PR-TF-43.1, PR-TF-43.2 und PR-TF-43.3)

Tourdaten: (Besonderheit: Vulkanisch)

Status: Offiziell zugelassener Wanderweg

Ausgangspunkt: Garachico

Endpunkt: Montaña Chinyero

Art der Strecke: Linear

Dauer: 5 Stunden

Länge: 17,7 km

Schwierigkeitsgrad: Mittel bis hoch

Höhenunterschied: 1.680,03 m

Anschlüsse: Keine

NATURPARK ANAGA



Routenbeschreibung

PR-TF-8-AFUR-TAGANANA

Tourdaten: (Besonderheit: Lorbeerwald)

Status: Offiziell zugelassener Wanderweg

Ausgangs- und Endpunkt: Afur

Art der Strecke: Rundweg

Dauer: 7 Stunden

Länge: 15,3 km

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Höhenunterschied: 1.546,11 m

Anschlüsse: Keine



Routenbeschreibung

PR-TF-10 CRUZ DEL CARMEN - PUNTA DEL HIDALGO

(eine mögliche Varianten: PR-TF-10.1)

Tourdaten: (Besonderheit: Lorbeerwald)

Status: Offiziell zugelassener Wanderweg

Ausgangspunkt: Cruz del Carmen

Endpunkt: Punta del Hidalgo

Art der Strecke: Linear

Dauer: 4 Stunden

Länge: 10,4 km

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Höhenunterschied: 420,64 m

Anschlüsse: Keine



Was brauche ich?

- Für Wanderwege mit starken Steigungen ist eine gute Kondition Voraussetzung und die Höhenlage zu berücksichtigen.
- Eine geeignete Bergausrüstung (Schuhe, Rucksack, Wasser, Verpflegung usw.) ist unbedingt erforderlich.
- In der Regenzeit ist besondere Vorsicht geboten, da der Boden sehr rutschig sein kann.
- Vergessen Sie nicht, einen Regenmantel und eine Mütze zum Schutz vor der Sonne in Ihren Rucksack zu packen. Sie können von den abrupten Temperaturwechseln in dieser Höhe überrascht werden.
- Nehmen Sie ausreichend Wasser und Verpflegung für die Dauer der Wanderung mit.
- Obwohl es in einigen Bereichen keine Netzabdeckung gibt, sollten Sie Ihr Mobiltelefon auf jeden Fall mitnehmen.

Sind Genehmigungen nötig?

Für den Aufstieg zum Gipfel des Teide ist eine spezielle Genehmigung erforderlich, die auf folgender Webseite angefordert werden kann:

www.reservaparquesnacionales.es

Wenn Sie in der Schutzhütte übermachten, müssen Sie keine Genehmigung für den Aufstieg auf den Gipfel des Teide beantragen, sofern dieser vor 9 Uhr morgens erfolgt. Weitere Informationen finden Sie hier:

www.telefericoteide.com/altavista

Praktische Ratschläge

Überprüfen Sie vor der Planung der Wanderung die Wetterverhältnisse und kontrollieren Sie, ob die Wanderwege geöffnet sind.

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Anaga Atrapiés

Tel. 00 34 676 526 605
info@anagaatrapies.com
www.anagaatrapies.com

Anaga Experience

Tel. 00 34 690 369 089
info@anagaexperience.com
www.anagaexperience.com

Canarias Nature Guide

Tel. 00 34 626 404 899
info@canariasnatureguides.com
www.canariasnatureguides.com

Diga Sports

Tel. 00 34 922 793 009
info@diga-sports.de
www.diga-sports.de

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
info@elcardon.com
www.elcardon.com

Gaiatours No Limits

Tel. 00 34 619 819 739
info@gaiatours.es
www.gaiatours.es

Teno Activo-Actividades en la Naturaleza

Tel. 00 34 618 000 972
info@tenoactivo.com
www.tenoactivo.com

Volcano Teide

Tel. 00 34 922 010 440
info@volcanoteide.com
www.volcanoteide.com

Spezialisierte Reisebüros

CanariasViaja.com

Tel. 00 34 922 248 161
clientes@canariasviaja.com
www.canariasviaja.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com

XWander

Tel. 00 34 518 880 232
info@xwander.com
www.xwander.com

Die 10 wichtigsten Wanderwege:

- 1 Montaña Blanca - Pico Teide
- 2 Roques de García
- 3 GR-131.1 Parador de Turismo - Degollada de Guajara - Vilaflor
- 4 PR-TF-72 Vilaflor - Paisaje Lunar - Vilaflor
- 5 PR-TF-35 Mamio - Pinolere
- 6 Malpais de Güímar
- 7 PR-TF-55 Los Silos - Talavera - El Palmar / Los Silos - El Palmar
- 8 PR-TF-43 Garachico - Montaña Chinyero
- 9 PR-TF-8 Afur - Taganana
- 10 PR-TF-10

Wanderwege auf Teneriffa

- 1 La Fortaleza
- 2 Arenas Negras
- 3 Roques de García
- 4 Siete Cañadas
- 5 Degollada de Guajara
- 6 Montaña de los Tomillos
- 7 Montaña Blanca - Pico del Teide (Subida al Teide)
- 8 El Filo
- 9 Teide - Pico Viejo - TF-38
- 10 Ruta Telesforo Bravo (Rambleta - Pico Teide)
- 11 Mirador de la Fortaleza
- 12 Mirador de Pico Viejo
- 13 Sámara
- 14 Alto de Guamazo
- 15 Alto de Guajara
- 16 Sanatorio
- 17 Igueque
- 18 Chavao
- 19 Majúa
- 20 Volcán de Fasnía
- 21 Mal Abrigo - Corral del Niño
- 22 Parador de Turismo - Alto de Guajara - Parador de Turismo
- 23 Los Silos - Cuevas Negras - Erjos
- 24 PR-TF-57 - Callejón de Teno (El Palmar - Teno Alto)
- 25 Cruz del Carmen - El Batán - Punta del Hidalgo
- 26 Afur - Taganana
- 27 Cruz del Carmen - La Orilla - Tegueste
- 28 Cruz del Carmen - Llano de los Loros
- 30 PR TF 10 - Cruz del Carmen - Chinamada - Punta del Hidalgo
- 31 PR TF 72 - Camino de Chasna - Paisaje Lunar (Los Escurriales)
- 32 PR-TF-35 Mamio - Los Órganos
- 33 Pinolere (por Camino de Candelaria)
- 34 Ruta del Agua
- 35 SL TF 81
- 36 Ladera de Tigaiga
- 37 SL TF 292 - Samarines

- 38 SL TF 294 - Los Brezos
- 39 SL TF 294.1 - El Moralito
- 40 SL TF 296 - La Mesa
- 41 SL TF 296.1 - Barranco El Rincón
- 42 SL TF 296.2 - Barranco Chacorche
- 43 SL TF 299 - El Centeno
- 44 PR TF 86.1
- 45 Arguayo - Santiago del Teide
- 46 Arona - Roque del Conde - Arona
- 47 Camino Real (Güímar)
- 48 Los Realejos (Maritim) - Rambla de Castro
- 49 Urbanización Vista Paraíso - El Ancón - El Rincón
- 50 Garachico - San Juan del Reparo - Garachico
- 51 PR-TF 43 - San José de los Llanos - Chinyero
- 52 Los Partidos de Franquis - Chinyero
- 53 Santiago del Teide - Montaña Bilma - Chinyero
- 54 Cruz de Tea - Paisaje Lunar (Los Escurriales)
- 55 Las Vegas - Paisaje Lunar (Los Escurriales)
- 56 Camino La Corredera
- 57 Mar a Cumbre de Arico
- 58 Arico Nuevo - Tamadaya - El Contador
- 59 La Sabinita - Tamadaya
- 61 GR 131 Gran sendero de Tenerife
- 62 PR TF 06.2 Roque de las Bodegas-Almáciga-Benijo
- 63 PR TF 06.1 Chamorga-Tafada-Faro de Anaga
- 64 PR TF-12 Cruz del Carmen-Bajamar
- 65 PR TF52 Erjos-Las Portelas
- 66 PR TF 54 Los Silos-Las Moradas-Monte del Agua
- 67 PR TF 55 Los Silos-Talavera-El Palmar
- 68 PR TF 83.3 Altos de Granadilla
- 69 PR TF 35.3 Variante Mamio-Pinolere
- 70 PR TF-6.3 Almáciga-Chamorga-Almáciga
- 71 Malpais de Güímar
- 72 Viñáticos Centenarios
- 73 Parque Nacional



Symbole

- Fremdenverkehrsbüro
- Flughafen
- Top-Ten-Wanderwege
- Wanderwege



Karte

Tauchen

Tenerife No Limits

Karte Seite 31



■ Sie überprüfen noch einmal Ihre Ausrüstung und tauchen ins Wasser. Ihr Tauchgang beginnt und nach wenigen Metern sind Sie bereits von Meeresschildkröten und Riesenrochen umgeben. Es ist unglaublich hell im Wasser. Sie schwimmen ein wenig weiter und erblicken Großaugenbarsche, Weißbrassen und Achtstreifengrunzer. Sie tauchen weiter hinunter und können alles ganz deutlich erkennen. Sie wissen, dass Sie bald wieder an die Oberfläche aufsteigen müssen, aber in der Zwischenzeit **genießen Sie das wunderbare Schauspiel unter dem Meer.**

Wo?

Es stehen Ihnen mehr als 60 über die gesamte Küste verteilte Tauchplätze zur Verfügung.

Wann?

Das Tauchen ist ganzjährig möglich, wobei die Sicht zwischen 10 und 30 Meter beträgt. Obwohl die Tauchbedingungen variieren können, liegt die Wassertemperatur konstant zwischen 19 °C und 26 °C.

Die 10 besten Tauchplätze

The Cathedral

Gemeinde: Puerto de la Cruz
 Ort: Puerto de la Cruz
 Max. Tiefe: 40 m
 Durchschnittliche Tiefe: 35 m
 Tauchzeit: 30 Min.
 Zugang: Im Boot
 Strömung: Gemäßigt
 Schwierigkeitsgrad: Mittel
 Brevetstufe: FEDAS**/C.M.A.S., PADI M.S.D., ACUC Dive-master, Ssil Master-dive, BSAC S.D.

Lebensformen: Es tummeln sich Buntbarsche, Meerjunker, Meerpfaue, Muränen, Großaugenbarsche und Ostatlantik-Pfeilkrabben. In mittlerer Tiefe begegnen uns Weißbrassen, Bernsteinmakrelen und Bastardmakrelen. Am sandigen Meeresboden treffen wir auf rote und gelbe Hornkorallen.

Las Anclas

Gemeinde: Garachico
 Ort: Zwischen den versenkten Wellenbrechern und dem Roque de Garachico
 Max. Tiefe: 26 m
 Durchschnittliche Tiefe: 20 m
 Tauchzeit: 50 Min.
 Zugang: Im Boot
 Strömung: Gemäßigt
 Schwierigkeitsgrad: Mittel
 Brevetstufe: FEDAS**/C.M.A.S., PADI A.O.W., ACUC A.O.W., SSI A.O.W., BSAC S.D.

Lebensformen: Weißbrassen, Kanaren-Demoisellen, Graue Drückerfische, Schweinsfische, Streifenbrassen, Rotbrassen und Königsbarsche tummeln sich in Schwärmen. Zwischen den Felsen leben Muränen, Großaugenbarsche und Mantas.

Los Realejos

Gemeinde: Los Realejos
 Ort: El Guindaste
 Max. Tiefe: 45 m
 Durchschnittliche Tiefe: 30 m
 Tauchzeit: 30 Min.
 Zugang: Im Boot
 Strömung: Stark
 Schwierigkeitsgrad: Hoch
 Brevetstufe: FEDAS**/C.M.A.S., PADI M.S.D., ACUC Dive-master, Ssil Master-dive, BSAC S.D.

Lebensformen: Die Senke dient kleinen Fischen wie Gelbstreifenbrassen, Makrelen und Sardinen als Zufluchtsort. Diese locken große Raubfische wie Bernsteinmakrelen, Barrakudas, Königsbarsche und Zackenbarsche an. Bei den Felsen treffen wir auf Achtstreifengrunzer, Großaugenbarsche, Muränen, Adlerfische und Schweinsfische.

Barranco Seco

Gemeinde: Santiago del Teide
 Ort: Los Gigantes
 Max. Tiefe: 25 m
 Durchschnittliche Tiefe: 20 m
 Tauchzeit: 40 Min.
 Zugang: Im Boot
 Strömung: Schwach
 Schwierigkeitsgrad: Niedrig
 Brevetstufe: FEDAS*/C.M.A.S., PADI A.O.W., ACUC A.O.W., SSI A.O.W., BSAC S.D.

Lebensformen: Es tummeln sich runde Stechrochen, Röhrenaale und Engelhaie, vor allem im Sommer. In den Höhlen finden sich Drachenköpfe, Garnelen, Muränen, Großaugenbarsche, Riesenschwärme von Bastardgrunzern, Achtstreifengrunzer, Trompetenfische und Weißbrassen.

Atlántida:

Gemeinde: Santiago del Teide
 Ort: Los Gigantes
 Max. Tiefe: 25 m
 Durchschnittliche Tiefe: 20 m
 Tauchzeit: 40 Min.
 Zugang: Im Boot
 Strömung: Gemäßigt
 Schwierigkeitsgrad: Mittel
 Brevetstufe: FEDAS*/C.M.A.S., PADI A.O.W., ACUC A.O.W., SSI A.O.W., BSAC S.D.

Lebensformen: Am großen prismenförmigen Basaltfelsen können Muränen, Hummer und Großaugenbarsche beobachtet werden. In der Nähe der Felsen leben Weißbrassen, Kanaren-Umber, Bastardgrunzer-Schwärme, Meerbarben und Trompetenfische. Am sandigen Meeresboden treffen wir auf gelbe Hornkorallen.

Punta Blanca

Gemeinde: Guía de Isora
 Ort: Alcalá
 Max. Tiefe: 30 m
 Durchschnittliche Tiefe: 25 m
 Tauchzeit: 35 Min.
 Zugang: Im Boot
 Strömung: Mittel
 Schwierigkeitsgrad: Mittel
 Brevetstufe: FEDAS**/C.M.A.S., PADI A.O.W., ACUC A.O.W., SSI A.O.W., BSAC S.D.

Lebensformen: Es finden sich große Schwärme verschiedenster Fischarten. Um die Felsvorsprünge und in den kleinen Höhlen sind große Gruppen von Achtstreifengrunzern anzutreffen. In der Nähe der einzelnen Felsen leben Bastardgrunzer und zwischen den beiden Meeresabschnitten tummeln sich große Goldstrie menschwärme.



Cueva de Las Morenas (Muränenhöhle)

Gemeinde: Arona
 Ort: Los Cristianos
 Max. Tiefe: 30 m
 Durchschnittliche Tiefe: 20 m
 Tauchzeit: 45 Min.
 Anfahrt: Mit dem Boot
 Strömung: Schwach
 Schwierigkeitsgrad: Mittel
 Tauchscheine: Fedas**/CMAS,
 PADI AOWD, SSI AOWD, ACUC
 AOWD

Lebensformen: Sehr beliebte Tauchstelle im Süden Teneriffas, wo drei verschiedene Arten von Muränen zu beobachten sind: Braune Muräne, schwarze Muräne und Tigermuräne. Hunderte von braune Röhrenaale stecken ihren Kopf in den Sand. Auch kann man Trompetenfische, Papageifische, Geißbrassen, braune Kugelfische und Spitzkopfkugelfische sehen. Adlerrochen und Meerengel begeistern die Taucher. In 30 Metern Tiefe befindet sich auf dem Sand ruhend eine große Steinstatue, die Virgen del Carmen, die dort von den Fischern der Gegend zu Ehren des Meeres aufgestellt wurde.

Chuchos

Gemeinde: Arona
 Ort: Las Galletas
 Max. Tiefe: 25 m
 Durchschnittliche Tiefe: 20 m
 Tauchzeit: 50 Min.
 Zugang: Im Boot
 Strömung: Schwach
 Schwierigkeitsgrad: Niedrig
 Brevetstufe: FEDAS**/C.M.A.S,
 PADI A.O.W.,
 ACUC A.O.W., SSI A.O.W.,
 BSAC S.D.

Lebensformen: In diesem Bereich sind große Schwärme verschiedenster Fischarten zu finden, die ihren Lebensraum mit runden Stechrochen, Rochen, Schildkröten, Barrakudas, Weißbrassen-Schwärmen, Bastardgrunzern und Goldstrimen teilen. Rund um die Felsvorsprünge und in den kleinen Höhlen sind große Gruppen von Achtstreifengrunzern anzutreffen. In der Nähe der einzelnen Felsen können Bastardgrunzer-Gruppen und zwischen den beiden Meeresabschnitten große Goldstrimen-Schwärme beobachtet werden.

Montaña Amarilla

Gemeinde: Arona
 Ort: Ten Bel
 Max. Tiefe: 25 m
 Durchschnittliche Tiefe: 20 m
 Tauchzeit: 40 Min.
 Zugang: Im Boot
 Strömung: Schwach
 Schwierigkeitsgrad: Niedrig
 Brevetstufe: FEDAS**/C.M.A.S,
 PADI A.O.W., ACUC A.O.W.,
 SSI A.O.W., BSAC S.D.

Lebensformen: Auf den Sandbänken finden sich Sepias, Eidechsenfische, Petermännchen, Weitaugenbutte, Adlerrochen, Aale und Röhrenaale. Zwischen den Felsen verstecken sich Muränen, Hummer, Krebse und Ostatlantik-Pfeilkrabben. In der Umgebung sind Trompetenfische, Buntbarsche, Kanaren-Demoisellen, Meerpfau, Weißbrassen und Bastardgrunzer-Schwärme anzutreffen, die des Öfteren Bernsteinmakrelen anlocken.

Ensenada del Puerto (Hafenbucht), La Cueva (Höhle) und La Escollera (Wellenbrecher)

Gemeinde: El Rosario
 Ort: Radazul
 Max. Tiefe: Bucht 20 m, Höhle 50 m, Wellenbrecher 40 m
 Durchschnittliche Tiefe: Bucht 15 m, Höhle 40 m, Wellenbrecher 30 m
 Tauchzeit: Bucht 60 Min., Höhle 20 Min., Wellenbrecher 30 Min.
 Zugang: Im Boot
 Strömung: Bucht keine, Höhle stark, Wellenbrecher stark
 Schwierigkeitsgrad: Bucht niedrig,

Höhle hoch, Wellenbrecher hoch
 Brevetstufe: Bucht FEDAS*/C.M.A.S, PADI A.O.W., ACUC A.O.W., SSI A.O.W., BSAC S.D.
 Höhle FEDAS***/ C.M.A.S, PADI M.S.D., ACUC Dive-master, Ssil Master-dive, BSAC S.D. Wellenbrecher FEDAS**/ C.M.A.S, PADI M.S.D., ACUC Dive-master, Ssil Master-dive, BSAC S.D.

Lebensformen: Zwischen den Blöcken können Papageienfische, Trompetenfische und Großaugenbarsche beobachtet werden. In ihrer Umgebung leben Schwärme und kleine, Schutz suchende Fische. Des Weiteren sind Barrakudas, Mantarochen, Bernsteinmakrelen und Steinköhler anzutreffen, die in diesem Bereich jagen.



Tauchen zwischen versunkenen Schiffen

Wrack von Tabaiba

Gemeinde: Rosario
Ort: Tabaiba Baja
Max. Tiefe: 30 m
Durchschnittliche Tiefe: 20 m
Tauchzeit: 40 Min.
Zugang: Im Boot
Strömung: Mittel
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Brevetstufe: FEDAS*/C.M.A.S.,
PADI A.O.W., ACUC A.O.W.,
SSI A.O.W., BSAC S.D.

Lebensformen: Das Wrack befindet sich in einem perfekten Zustand und Sie können ringsum große Sardinen- und Makrelenschwärme beobachten. Zwischen den Blöcken finden sich normalerweise Papageienfische, Trompetenfische, Großaugenbarsche und kleine Fische, die Schutz suchen. Des Weiteren sind Barrakudas, Rochen, Bernsteinmakrelen und Steinköhler anzutreffen, die hier jagen.

Wrack von Puerto Colón – Los Gemelos

Gemeinde: Adeje
Ort: Puerto Colón
Max. Tiefe: 20 m
Durchschnittliche Tiefe: 18 m
Tauchzeit: 35 Min.
Zugang: Im Boot
Strömung: Schwach oder keine
Schwierigkeitsgrad: Niedrig
Brevetstufe: FEDAS*/C.M.A.S.,
PADI

Lebensformen: Für gewöhnlich können Adlerrochen beobachtet werden, die sich unter den Wrackteilen ausruhen. In ihrer Umgebung sind große Bastardgrunzer- und Gelbstriemenbrassen-Schwärme zu finden, die Bernsteinmakrelen, die in diesem Bereich jagen, anlocken. Auch Eidechsenfische, Anemonen und Bart-Feuerborstenwürmer sind unter anderem anzutreffen.

Wrack El Meridian

Gemeinde: Arona
Ort: EL Palm-mar
Max. Tiefe: 30 m
Durchschnittliche Tiefe: 27 m
Tauchzeit: 35 Min.
Anfahrt: Mit dem Boot
Strömung: Mittel
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Tauchscheine: Fedas**/CMAS,
PADI AOWD, SSI AOWD, ACUC
AOWD

Lebensformen: Das Wrack befindet sich in Fahrposition auf dem Sandboden und dient als Unterschlupf für die Fauna der Umgebung: Trompetenfische, Papageienfische, Meerpfauen, Neon-Riffbarsche, Krebse, Seeanemonen usw. Man kann gut Schwärme von Gelbstriemenbrassen, Holz- oder Bernsteinmakrelen beobachten, wie sie durch das Schiff streifen, ebenso wie Adlerrochen oder Meerengel auf dem Sand.

Wrack El Condesito

Gemeinde: Arona
Ort: El Palm-Mar
Max. Tiefe: 20 m
Durchschnittliche Tiefe: 15 m
Tauchzeit: 50 Min.
Zugang: Im Boot
Strömung: Schwach
Schwierigkeitsgrad: Niedrig
Brevetstufe: FEDAS*/C.M.A.S.,
PADI A.O.W.,
ACUC A.O.W., SSI A.O.W.,
BSAC S.D.

Lebensformen: Das Schiff dient vielen Tieren als Zufluchtsort. Zwischen den verrosteten Eisenelementen tummeln sich Drachenköpfe, Eidechsenfische, Trompetenfische, Großaugenbarsche, Weißbrassen und Bart-Feuerborstenwürmer. In der Umgebung finden sich für gewöhnlich Gelbstriemenbrassen-Schwärme, die Bernsteinmakrelen und gebänderte Barrakudas anlocken. Auf dem sandigen Meeresboden sind Adlerrochen und Weitaugenbutte anzutreffen.

DIE WRACKS

■ Hinter den verrosteten Eisenelementen der versunkenen Schiffe verbergen sich tausende Geschichten. Vergessen Sie nicht, Ihren Fotoapparat mitzunehmen, denn hinter jeder Krümmung des Wracks erwartet sie ein Artenreichtum, der Sie in Staunen versetzen wird.

Was brauche ich?

- Sie benötigen eine vollständige Tauchausrüstung, die Sie in jedem Tauchzentrum erhalten.
- Vergessen Sie nicht, sich mit Sonnencreme einzucremen.
- Wenn Sie auf eigene Faust tauchen gehen, benötigen Sie die entsprechende Brevetstufe, eine Lizenz, einen Tauchschein und eine Krankenversicherung.

Sind Genehmigungen nötig?

- Sie benötigen keine Genehmigungen, wenn Sie einen Tauchgang über ein zugelassenes Tauchzentrum buchen. Die Anforderung der Genehmigungen erfolgt dann über das Zentrum.
- Die Tauchertaufe ist eine gute Gelegenheit festzustellen, ob Ihnen diese Sportart zusagt. Wenn es Ihnen gefällt, können Sie einen Tauchkurs absolvieren, um den Tauchschein zu erhalten.
- Wenn Sie bereits tauchen können und auf eigene Faust tauchen gehen möchten, benötigen Sie die entsprechenden Kursbescheinigungen.

Hinweis: **Tauchertaufen** werden von zugelassenen Tauchzentren und -clubs durchgeführt. Sie müssen von qualifizierten Tauchern mit der Brevetstufe Gruppenleiter vorgenommen werden.

Praktische Ratschläge

- Gehen Sie niemals alleine tauchen.
- Wählen Sie ausschließlich Tauchzentren, die über die entsprechende Zulassung verfügen. Sicherheit geht immer vor.
- Prüfen Sie vor jedem Tauchgang die Wetterverhältnisse.
- Berücksichtigen Sie Ihre eigenen Tauchfähigkeiten und die tatsächlichen Bedingungen vor Ort.
- Der von Ihnen gewählte Tauchgang muss an Ihre Brevetstufe und Erfahrung angeglichen sein.
- Sie müssen über eine Versicherung oder gültige Verbandslizenz verfügen, die Folgendes gewährleistet:
 - Druckkammertherapie
 - Wasser- und Unterwasserrettung, einschließlich im Helikopter
 - Haftpflichtversicherung

Für weitere Informationen oder jede Form der Beratung wenden Sie sich bitte an den kanarischen Verein für Unterwassersport (FEDECAS).

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Spezialisierte Reisebüros

Ocean Friends Diving

Tel. 00 34 659 354 984
 info@oceanfriendsdiving.com
 www.oceanfriendsdiving.com

Sa Caleta Tenerife

Tel. 00 34 922 789 797
 info@sacaletatenerife.com
 www.sacaletatenerife.com

CanariasViaja.com

Tel. 00 34 922 248 161
 clientes@canariasviaja.com
 www.canariasviaja.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
 direccion@elcardon.com
 www.elcardon.com

XWander

Tel. 00 34 518 880 232
 info@xwander.com
 www.xwander.com

Liste der Tauchplätze mit Schwierigkeitsgrad

- | | |
|---------------------|----------------------|
| Carbonero | Atlántida |
| Antequera | Rover Reef |
| Bajos Verdes | Baja de Masca |
| Roque Tierra | Punta Blanca |
| Baja Palometa | Los Picos |
| Playa la Ocadilla | Cueva Cerebros |
| Las Salvajes | El Acuario |
| Punta Filo Cuchillo | Paraíso floral |
| La Barranquera | Cueva de las Morenas |
| Punta Viento | Roncadores |
| Baja Pris | Condesito |
| Bajón Mesa | Cueva Ali Babá |
| Veril Piscina | Cruz de San Miguel |
| Catedral | Falla Claude |
| Baja del Limón | Cueva Tiburones |
| Las Chimeneas | Las Rosas |
| Baja Los Realejos | La Arenita |
| La Chatarra | Punta la Luna |
| La Coronela | Los Champiñones |
| Guincho | Los Arcos |
| El Muelle | Montaña Amarilla |
| Las Anclas | Puerto Armeñime |
| La Catedral | Los Roncadores |
| El Roque | Muellito |
| La Burrera | Las Eras |
| El Tonelero | Punta Prieta |
| La Azucarera | Puertito |
| El Cable | Pecios |
| Diente Ajo | Ensenada Puerto |
| Los Roncadores | La Cueva |
| El Muellito | La Escollera |
| Barranco Seco | La Cueva |

Die besten 10 Tauchplätze

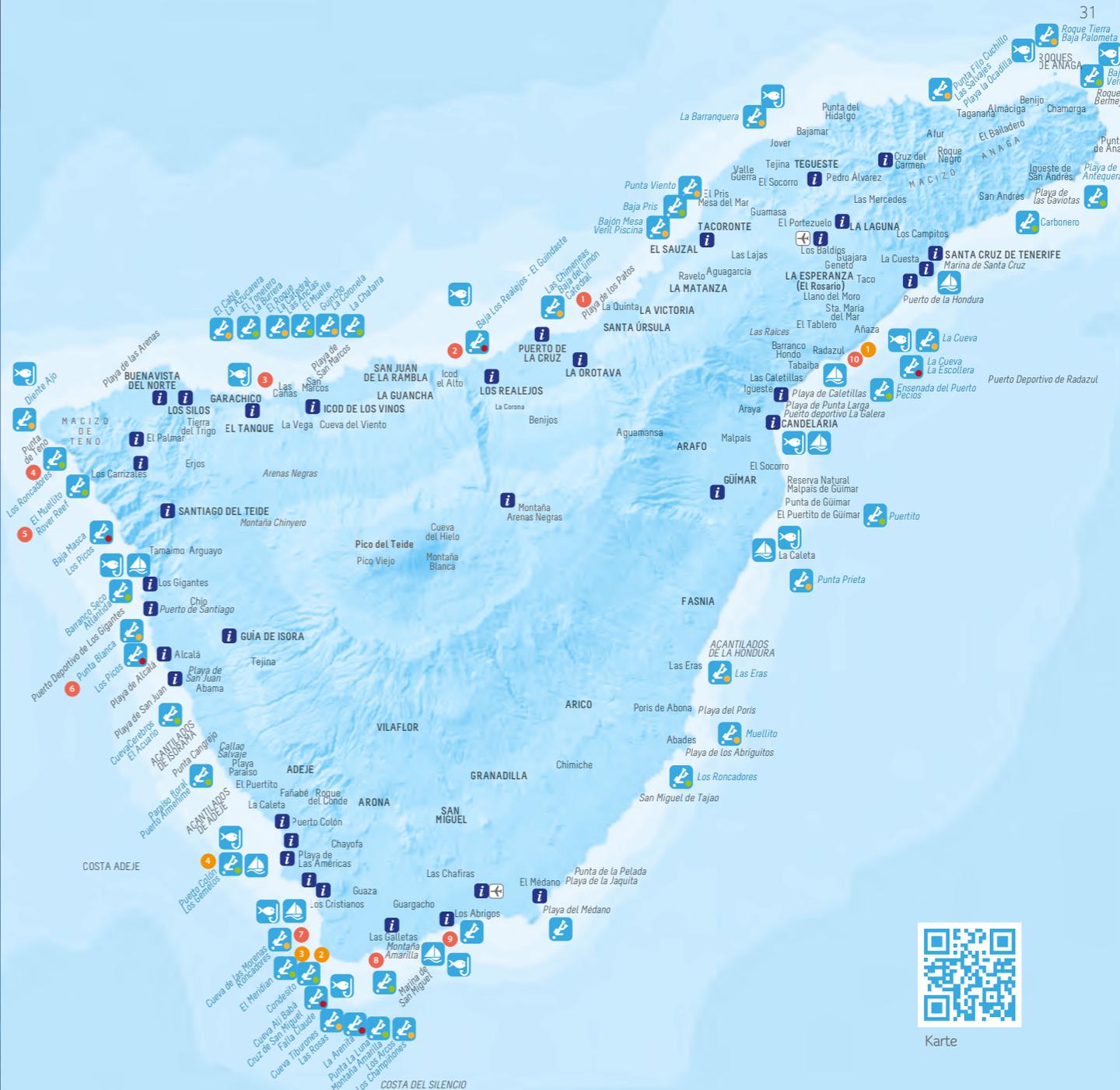
- 1 La Catedral
- 2 Los Realejos
- 3 Las Anclas
- 4 Barranco Seco
- 5 La Atlántida
- 6 Punta Blanca
- 7 Cueva de Las Morenas
- 8 Los Chuchos
- 9 Montaña Amarilla
- 10 La Ensenada del Puerto, La Cueva y La Escollera

DIE WRACKS

- 1 Pecio de Tabaiba
- 2 Pecio el Condesito
- 3 Pecio el Meridian
- 4 Pecio Pto. Colón - Los Gemelos

Symbole

- Fremdenverkehrsbüro
- Flughafen
- Tauchplatz – Schwierigkeitsgrad niedrig
- Tauchplatz – Schwierigkeitsgrad mittel
- Tauchplatz – Schwierigkeitsgrad hoch
- Marina/Sporthafen
- Fischerei



Karte



RadSPORT

Tenerife No Limits

Karte Seite 39

3

Routen auf der Insel

■ Atmen Sie. Treten Sie ein wenig stärker. Erhöhen Sie die Frequenz. Vorwärts! Es geht nur um Sie, Ihre Fahrt und Ihren nächsten Halt, bei dem Sie eine neue, unbeschreibliche Landschaft bestaunen können. Sie können aus unzähligen Routen aller Schwierigkeitsgrade auswählen.

Ob Sie auf Höhe des Meeresspiegels oder in über 2.000 Metern Höhe in die Pedale treten, Sie finden den Service, den Sie gerade benötigen, immer in Ihrer Nähe. Aus diesem Grund haben sich bereits die besten Radsportler der Welt bei der Wahl ihres Trainingsorts für Teneriffa entschieden.

Wann kommen Sie?



Routenbeschreibung

ROUTE 1

Garachico – Erjos – Santiago del Teide – Masca – Buenavista – Garachico

Ausgangspunkt: Garachico TF-421
Endpunkt: Garachico TF-42
Länge: 54 km
Gesamtanstieg: 1.589 m
Durchschnittlicher Höhenunterschied: 6%

Höchste Erhebung: 1.107 m
Durchschnittliche Geschwindigkeit: 18 km/h
Geschätzte Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Hoch



Routenbeschreibung

ROUTE 2

La Orotava – Teide-Nationalpark – La Esperanza – La Laguna – El Sauzal durch los Ángeles – La Matanza – Santa Ursula – La Orotava

Ausgangspunkt: La Orotava Kreisverkehr TF-21 und TF-324
Endpunkt: TF-21 Einfahrt nach La Orotava
Länge: 98 km
Gesamtanstieg: 2.727 m
Durchschnittlicher Höhenunterschied: 5,4%
Höchste Erhebung: 2.302 m
Durchschnittliche Geschwindigkeit: 19 km/h
Geschätzte Dauer: 5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Hoch



Routenbeschreibung

ROUTE 3

Santa Cruz – Bailadero – Pico del Inglés – Las Mercedes – La Cuesta – Santa Cruz

Ausgangspunkt: Santa Cruz TF-11
Endpunkt: Santa Cruz Plaza de España
Länge: 52 km
Gesamtanstieg: 1.235 m
Durchschnittlicher Höhenunterschied: 4,9%

Höchste Erhebung: 998 m
Durchschnittliche Geschwindigkeit: 20 km/h
Geschätzte Dauer: 2 Std. 5 Min.
Schwierigkeitsgrad: Mittel



Routenbeschreibung

ROUTE 4

Buenavista – Punta del Hidalgo

Ausgangspunkt: Buenavista TF-42
Endpunkt: Punta del Hidalgo TF-13
Länge: 75 km
Gesamtanstieg: 1.786 m
Durchschnittlicher Höhenunterschied: 3,9%

Höchste Erhebung: 1.477 m
Durchschnittliche Geschwindigkeit: 22 km/h
Geschätzte Dauer: 3 Std. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: Mittel



Routenbeschreibung

ROUTE 5

Hohe Südroute: Costa Adeje – hinter Los Cristianos (Parallelstraße zur Autobahn von Los Cristianos) – Carretera General del Sur – La Camella – Granadilla – Vilafior – Arona – hinter Los Cristianos (Parallelstraße zur Autobahn von Los Cristianos) – Costa Adeje

Ausgangspunkt: Costa Adeje
Endpunkt: Costa Adeje
Länge: 62 km
Gesamtanstieg: 2.332 m
Durchschnittlicher Höhenunterschied: 5,8%

Höchste Erhebung: 1.380 m
Durchschnittliche Geschwindigkeit: 20 km/h
Geschätzte Dauer: 3 Std. 5 Min.
Schwierigkeitsgrad: Mittel



Routenbeschreibung

ROUTE 6

Low South: Costa Adeje – Rear of Los Cristianos – Las Galletas – El Médano – San Isidro – Granadilla – Carretera General del Sur – Los Cristianos – Costa Adeje

Ausgangspunkt: Costa Adeje
Endpunkt: Costa Adeje
Länge: 70 km
Gesamtanstieg: 1.368 m
Durchschnittlicher Höhenunterschied: 4,4%

Höchste Erhebung: 703 m
Durchschnittliche Geschwindigkeit: 22 km/h
Geschätzte Dauer: 3 Std. 10 Min.
Schwierigkeitsgrad: Niedrig



Routenbeschreibung

ROUTE 7

Costa Adeje – Guía de Isora - Chío - Teide-Nationalpark – Boca Tauce – Vilaflor – Granadilla – San Miguel – La Camella – hinter Los Cristianos (Parallelstraße zur Autobahn von Los Cristianos) – Costa Adeje

Ausgangspunkt: Costa Adeje
Endpunkt: Costa Adeje
Länge: 101 km
Gesamtanstieg: 3.841 m
Durchschnittlicher Höhenunterschied: 5,8%

Höchste Erhebung: 2.360 m
Durchschnittliche Geschwindigkeit: 20 km/h
Geschätzte Dauer: 5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Hoch



Routenbeschreibung

ROUTE 8

Costa Adeje – hinter Los Cristianos (Parallelstraße zur Autobahn von Los Cristianos) – Carretera General del Sur – Arafo – Seitlich von La Esperanza – Teide-Nationalpark – Vilaflor – Arona – hinter Los Cristianos (Parallelstraße zur Autobahn von Los Cristianos) – Costa Adeje

Ausgangspunkt: Costa Adeje
Endpunkt: Costa Adeje
Länge: 162 km
Gesamtanstieg: 3.950 m
Durchschnittlicher Höhenunterschied: 4,5%

Höchste Erhebung: 2.364 m
Durchschnittliche Geschwindigkeit: 19 km/h
Geschätzte Dauer: 8 Std. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: Sehr hoch

Wann?

Dank der günstigen klimatischen Bedingungen kann das ganze Jahr über Rad gefahren werden. Die mittlere Jahrestemperatur beträgt 22 Grad Celsius.

Wo?

Überall auf der Insel. Es steht Ihnen ein weitläufiges Straßennetz, das bis auf 2.000 Meter Höhe reicht, zur Verfügung. Ob Anfänger oder Profi, Sie profitieren von unzähligen Routenmöglichkeiten und maßgeschneiderten Services.

Was brauche ich?

- Ein Fahrrad.
- Sie finden ein breites Angebot an Fachgeschäften für die von Ihnen benötigten Leistungen.
- Ein technischer Service und Pannendienst stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung.
- Nutzen Sie alle verfügbaren Sicherheitsmaßnahmen, insbesondere den Helm.

Sind Genehmigungen nötig?

Gruppen mit über 50 Radfahrern benötigen eine Genehmigung. Diese kann beim Straßenreferat des Inselrats von Teneriffa oder über den Inselverein für Radsport (Federación Insular de Ciclismo) angefordert werden.

Praktische Ratschläge

- Vergessen Sie nicht, Mantel und Regenmantel mitzunehmen. Denken Sie daran, dass auf der Insel ein Mikroklima herrscht und die Wetterverhältnisse, insbesondere in den höheren Lagen, rasch umschlagen können.
- Prüfen Sie vor Ihrem Aufbruch die Wettervorhersage.
- Seien Sie auf den Straßen besonders achtsam, vor allem in Stadtgebieten mit hohem Verkehrsaufkommen.
- Sollten Sie alleine unterwegs sein, geben Sie immer jemandem von der Hotelrezeption Bescheid und hinterlassen Sie eine Mobiltelefonnummer, damit Ihr Aufenthaltsort bekannt ist.
- Das Tragen des Helms ist verpflichtend und für Ihre Sicherheit unentbehrlich.



Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Bike Experience Tenerife*

Tel. 00 34 922 088 188
info@bikeexperiencetenerife.com
www.bikeexperiencetenerife.com

Bike Point Tenerife*

Tel. 00 34 922 176 273
info@bikepointtenerife.com
www.bikepointtenerife.com

Diga Sports*

Tel. 00 34 922 793 009
info@diga-sports.de
www.diga-sports.de

EC Rider, Electric Cycles Tenerife

Tel. 00 34 676 517 273
info@ecrider.es
www.ecrider.es

Free Motion*

Tel. 00 34 922 168 499
contact@free-motion.com
www.free-motion.com

Fun Bike Adventures*

Tel. 00 34 626 342 741
info@funbikeadventures.com
www.funbikeadventures.com

Tenerife Bike Training*

Tel. 00 34 653 395 775
info@tenerifebiketraining.com
www.tenerifebiketraining.com

Teno Activo-Actividades en la Naturaleza

Tel. 00 34 618 000 972
info@tenoactivo.com
www.tenoactivo.com

Spezialisierte Reisebüros

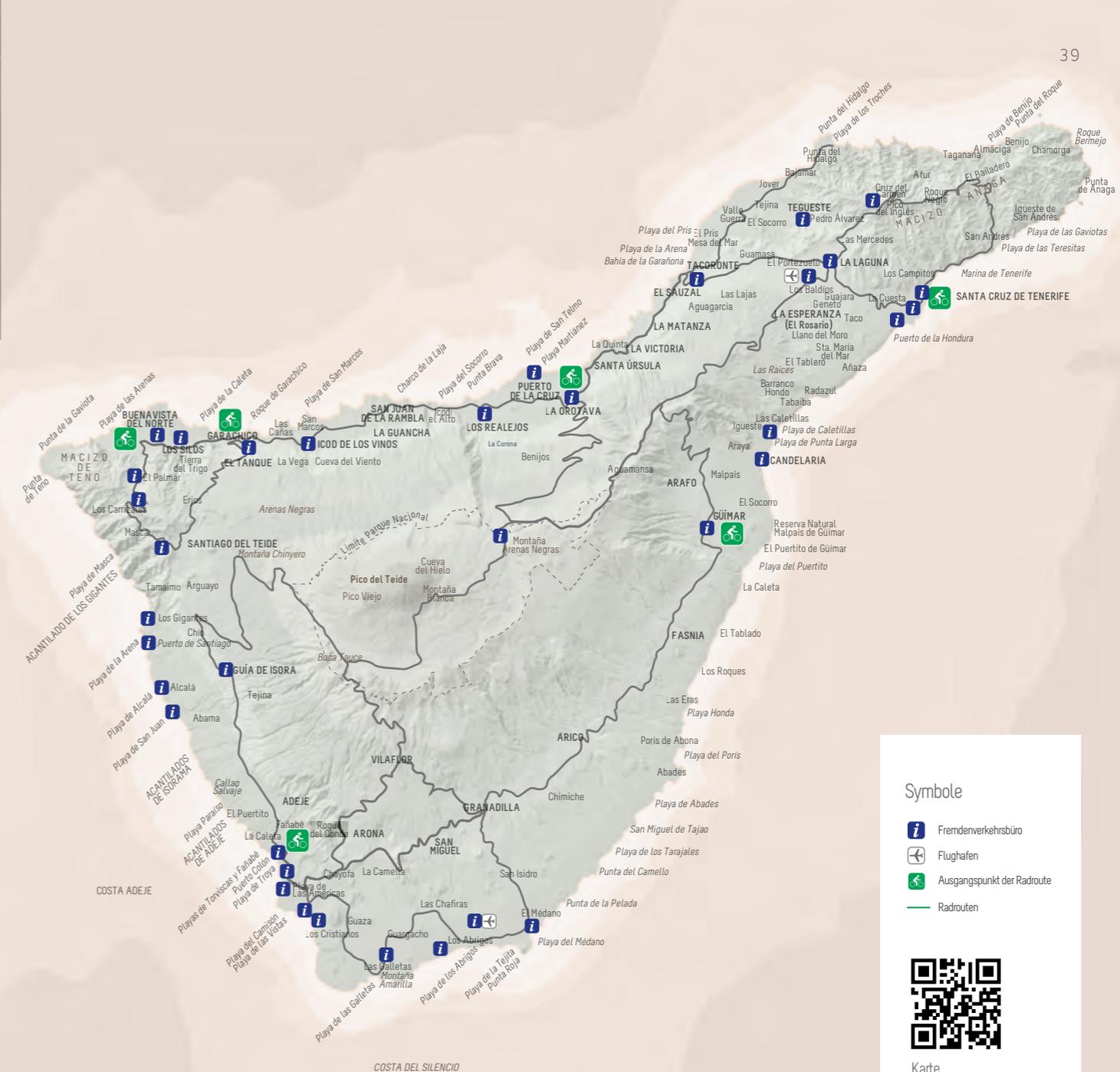
CanariasViaja.com

Tel. 00 34 922 248 161
clientes@canariasviaja.com
www.canariasviaja.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com

* Sie mieten und reparieren auch Fahrräder



Symbole

- Fremdenverkehrsbüro
- Flughafen
- Ausgangspunkt der Radroute
- Radrouten



Karte

Mountain- biken

Tenerife No Limits

Karte Seite 45

4

■ Sie treten immer stärker in die Pedale. Sie fühlen die frische Luft in Ihrem Gesicht und beobachten, wie die Bäume immer schneller an Ihnen vorbeiziehen. Sie befinden sich im Naturpark Corona Forestal auf einem beeindruckenden Abhang, der durch unzählige Pinienwälder führt. Sie rutschen in eine scharfe Kurve und es geht weiter bergab. Für einen Moment halten Sie inne und bestaunen die beeindruckende Landschaft. Sie fahren weiter. **Es liegen noch 20 Kilometer vor Ihnen.**

Wann?

Dank der günstigen klimatischen Bedingungen kann das ganze Jahr über Rad gefahren werden. Die mittlere Jahrestemperatur beträgt 22 Grad Celsius.

Wo?

Es stehen Ihnen mehr als 200 Kilometer Waldwege zur Verfügung. Die meisten verlaufen im nördlichen Bereich der Insel, insbesondere im Naturpark Corona Forestal. Das Wegenetz verbindet einen Großteil des Nordens mit dem Gebiet von Tacoronte und dem Süden, sodass die Ausgangs- und Endpunkte in Orten mit Serviceangebot liegen, die in vielen Fällen über eine Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel und Parkplätze verfügen.

Was brauche ich?

- Ein Fahrrad.
- Sie finden ein breites Angebot an Fachgeschäften für die von Ihnen benötigten Leistungen.
- Ein technischer Service und Pannendienst stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung.
- Nutzen Sie alle verfügbaren Sicherheitsmaßnahmen, insbesondere den Helm.

ROUTEN

■ Das Wegenetz besteht aus 4 Hauptrouten mit verschiedenen Varianten und Abzweigungen, die nach Belieben kombiniert werden können. Sie haben die Möglichkeit, die Streckenlänge, den

Konditionsanspruch und die Art der Landschaft, die Sie sehen möchten, individuell festzulegen und auf diese Weise Ihre eigene maßgeschneiderte Route zu planen.



Routenbeschreibung

BC-1: Nordroute

Der Hauptabschnitt weist eine Länge von 84,035 km auf. Durch die Abzweigungen und Varianten kommen noch einmal 52,35 km hinzu. Sie ist die längste Route der Insel. Sie durchfahren die gesamte Nordseite, wobei die wichtigsten in den Waldgebieten vorhandenen öffentlichen Infrastrukturen auf der Strecke liegen. Diese Route weist insgesamt 12 Abzweigungen bzw. Varianten auf:

- BC-1.1: Lomo de la Jara
- BC-1.2: Las Calderetas
- BC-1.3: La Vica
- BC-1.4: Las Lagunetas
- BC-1.5: Hoya de Abajo
- BC -1.6: Ramón Caminero - Chimoche - La Caldera
- BC -1.7: Benijos
- BC -1.8: Ramón Caminero - R. Machado - Chanajiga
- BC -1.9: La Tahona
- BC -1.10: Fuente Pedro
- BC -1.11: Las Hayas
- BC -1.12: Arenas Negras



Routenbeschreibung

BC-2: Route Las Raíces - Las Lagunetas

Diese Route ist lediglich 6,53 km lang. Sie liegt zur Gänze im Landschaftsschutzgebiet von Las Lagunetas mit Anbindung nach Las Raíces. Die Strecke weist eine 3,60 km lange Abzweigung auf, die zum Campingplatz von La Esperanza führt.

BC -2.1: Campingplatz La Esperanza.



Routenbeschreibung

BC-3: Route Guía de Isora

Die Route ist 9,32 km lang und verläuft im Nordwesten der Insel im Naturpark Corona Forestal. Sie führt zum Teil entlang der Waldwege von Fife und El Canal zwischen zwei Punkten der Inselstraße TF-38. Sie werden die zwischen den Gemeinden von Santiago del Teide und Guía de Isora liegenden Pinienwälder von Chío in vollen Zügen genießen.



Hans - Joachim Kleine - MTB-Active.com



Routenbeschreibung

BC-4: Südroute

Die Strecke ist 42,29 km lang, Sie können sich jedoch auch für die Abzweigungen und Varianten im Umfang von 38,83 km entscheiden. Sie verläuft durch einen Großteil der südlichen Hochlagen der Insel und besticht durch eine einzigartige Landschaft mit weitläufigen Pinienwäldern. Diese Route weist 5 Abzweigungen auf:

- BC -4.1: Agua Agria
- BC -4.2: Las Vegas
- BC -4.3: Cruz de Tea
- BC -4.4: Madre del Agua
- BC -4.5: El Contador

Code	Name	km	%	Code	Name	km	%
BC-1	Nord	84,035 km	35,46%	BC-2	Las Raíces	6,531 km	2,76%
BC-1.1	Lomo de la Jara	1,985 km	0,84%	BC-2.1	Campingplatz La Esperanza	3,601 km	1,52%
BC-1.2	Las Calderetas	1,007 km	0,42%	BC-3	Guía de Isora	9,323 km	3,93%
BC-1.3	La Vica	1,811 km	0,76%	BC-4	Süd	42,291 km	17,85%
BC-1.4	Las Lagunetas	5,714 km	2,41%	BC-4.1	Agua Agria	8,887 km	3,75%
BC-1.5	Hoya de Abajo	1,663 km	0,70%	BC-4.2	Las Vegas	8,558 km	3,61%
BC-1.6	Ramón Caminero - La Caldera	7,965 km	3,36%	BC-4.3	Cruz de Tea	5,440 km	2,30%
BC-1.7	Benijos	4,359 km	1,84%	BC-4.4	Madre del Agua	0,290 km	0,12%
BC-1.8	Ramón Caminero - Chanajiga	7,428 km	3,13%	BC-4.5	El Contador	15,657 km	6,61%
BC-1.9	La Tahona	6,395 km	2,70%				
BC-1.10	Fuente Pedro	0,560 km	0,24%				
BC-1.11	Las Hayas	4,539 km	1,92%				
BC-1.12	Arenas Negras	8,922 km	3,77%				

Km pro Strecke



Hans - Joachim Kleine - MTB-Active.com

Sind Genehmigungen nötig? Praktische Ratschläge

- Nur auf Wegen, die durch Schutzgebiete verlaufen.
- Am besten informieren Sie sich vor der Entscheidung für eine Tour eingehend.

- Vergessen Sie nicht, Mantel und Regenmantel mitzunehmen. Denken Sie daran, dass auf der Insel ein Mikroklima herrscht und die Wetterverhältnisse, insbesondere in den höheren Lagen, rasch umschlagen können.
- Prüfen Sie vor Ihrem Aufbruch die Wettervorhersage.
- Seien Sie auf den Straßen besonders achtsam, vor allem in Stadtgebieten mit hohem Verkehrsaufkommen.
- Sollten Sie alleine unterwegs sein, geben Sie immer jemandem von der Hotelrezeption Bescheid und hinterlassen Sie eine Mobiltelefonnummer, damit Ihr Aufenthaltsort bekannt ist.

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Bike Experience Tenerife

Tel. 00 34 922 088 188
info@bikeexperiencetenerife.com
www.bikeexperiencetenerife.com

Bike Point Tenerife*

Tel. 00 34 922 176 273
info@bikepointtenerife.com
www.bikepointtenerife.com

Canarias Nature Guide

Tel. 00 34 626 404 899
info@canariasnatureguides.com
www.canariasnatureguides.com

Diga Sports*

Tel. 00 34 922 793 009
info@diga-sports.de
www.diga-sports.de

EC Rider, Electric Cycles Tenerife*

Tel. 00 34 676 517 273
info@ecrider.es
www.ecrider.es

El Cardón Naturexperience

Tel. 00 34 922 127 938
info@elcardon.com
www.elcardon.com

Free Motion*

Tel. 00 34 922 168 499
contact@free-motion.com
www.free-motion.com

Fun Bike Adventures*

Tel. 00 34 626 342 741
info@funbikeadventures.com
www.funbikeadventures.com

Sports Club Tenerife

Tel. 00 34 922 787 245
info@sctenerife.es
www.sctenerife.es

Tenerife Bike Training*

Tel. 00 34 653 395 775
info@tenerifebiketraining.com
www.tenerifebiketraining.com

Tenerife Rent a Bike

Tel. 00 34 606 348 554
teneriferentabike@gmail.com
www.teneriferentabike.es

Teno Activo-Actividades en la Naturaleza

Tel. 00 34 618 000 972
info@tenoactivo.com
www.tenoactivo.com

Spezialisierte Reisebüros

CanariasViaja.com

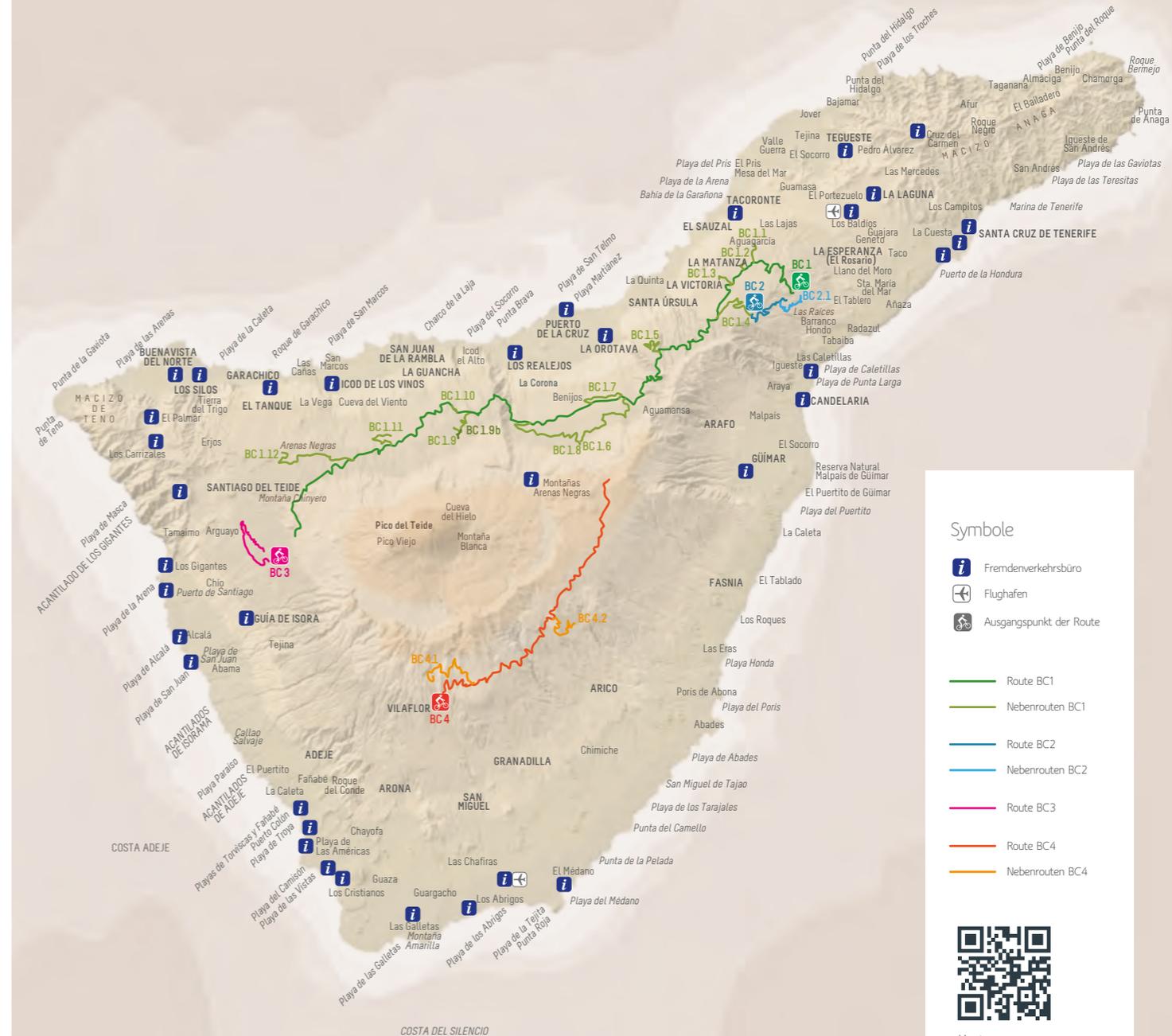
Tel. 00 34 922 248 161
clientes@canariasviaja.com
www.canariasviaja.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com

XWander

Tel. 00 34 518 880 232
info@xwander.com
www.xwander.com



Symbole

- Fremdenverkehrsbüro
- Flughafen
- Ausgangspunkt der Route

- Route BC1
- Nebenrouten BC1
- Route BC2
- Nebenrouten BC2
- Route BC3
- Route BC4
- Nebenrouten BC4



Karte

* Sie mieten und reparieren auch Fahrräder

Surfen Bodyboarden

Tenerife No Limits

Karte Seite 83

5

■ Es ist wahr, was man sagt. Auf Teneriffa ist alle zehn Minuten ein Spot zu finden. Ist eine Welle nicht perfekt, dann eben eine andere. Ob Sandboden, steiniger Untergrund oder vulkanisches Riff – Sie haben die Wahl. Die Zeit im Wasser ist einfach großartig. Und was noch hinzu kommt: **Sie können das ganze Jahr über surfen.** Vergessen Sie den Winteranzug, denn hier ist das Wasser immer angenehm warm.

Wann?

Wenn es ums Surfen geht, ist Teneriffa die perfekte Insel. Zahlreiche Surfspots laden dazu ein, den Sport das ganze Jahr über auszuüben.

Dank des atlantischen Tiefdrucks im Winter (Oktober-April) und des Einflusses der Passatwinde zu Sommerbeginn (Mai-September) ist Teneriffa der ideale Ort, um das Surfen in all seinen Facetten zu genießen.

Die Wellen brechen über verschiedenen Arten von Untergründen:

Felsen, Felsen und Sand, Sand und vulkanisches Riff

Wellen, die über Sand-Fels-Untergründen brechen, sind leichter zugänglich und daher für Anfänger und Fortgeschrittene ideal. Die vulkanischen Riffe sind schwieriger zu meistern und somit für jene geeignet, die die Technik aus dem Effeff beherrschen.

Die Wassertemperatur schwankt zwischen 19 Grad im Winter und 26 Grad im Sommer.

Wo?

Die stärksten Wellen gibt es im Norden und Nordwesten der Insel. Im Süden und Südwesten ist die Brandung gemäßigter. Der Wellengang ist jedoch je nach Jahreszeit verschieden.



Welleninfor-
mationen

12 Wellen

Almáciga

Gemeinde: Santa Cruz
 Serviceangebote: Bars/Restaurants
 Optimale Strömungsrichtung: N, NE, NW, WNW
 Wellenrichtung: rechts und links
 Merkmale: Tube und Wellenwand
 Optimale Windrichtung: S, SE und SW
 Untergrund: Sand
 Optimale Gezeiten: Flut und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: ganzjährig
 Technisches Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene und Profis

El Socorro

Gemeinde: Los Realejos
 Serviceangebote: Toiletten, Duschen, Bars, Restaurants
 Optimale Strömungsrichtung: N, NW, WNW und NE
 Wellenrichtung: rechts und links
 Merkmale: Tube und Wellenwand
 Optimale Windrichtung: S, SE und SW
 Untergrund: Kiesel und Sand
 Optimale Gezeiten: Flut und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: ganzjährig
 Technisches Niveau: Fortgeschrittene und Profis

Punta del Hidalgo

Gemeinde: La Laguna
 Serviceangebote: Bars/Restaurants
 Optimale Strömungsrichtung: N, NW, WNW und W
 Wellenrichtung: links
 Merkmale: Tube und Wellenwand
 Optimale Windrichtung: S, SE, SW und NE
 Untergrund: Kiesel
 Optimale Gezeiten: Ebbe und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: Frühling, Herbst und Winter
 Technisches Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

La Caleta de Interián

Gemeinde: Los Silos
 Serviceangebote: Bars/Restaurants
 Optimale Strömungsrichtung: NW, WNW und W
 Wellenrichtung: rechts und links
 Merkmale: Tube und Wellenwand
 Optimale Windrichtung: S, SE und SW
 Untergrund: Kiesel und Fels
 Optimale Gezeiten: Ebbe und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: Frühling, Herbst und Winter
 Technisches Niveau: Fortgeschrittene und Profis

Martiánez

Gemeinde: El Puerto de la Cruz
 Serviceangebote: Bars/Restaurants
 Optimale Strömungsrichtung: N, NW und NE
 Wellenrichtung: rechts
 Merkmale: kraftlose Wellen
 Optimale Windrichtung: S, SE und SW
 Untergrund: Kiesel und Sand
 Optimale Gezeiten: Flut und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: Frühling, Herbst und Winter
 Technisches Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

Las Conchas

Gemeinde: Santiago del Teide
 Serviceangebote: Rettung, Toiletten, Duschen, Bars, Restaurants
 Optimale Strömungsrichtung: NW, WNW und W
 Wellenrichtung: rechts
 Merkmale: Tube und Wellenwand
 Optimale Windrichtung: N, NE, E und SE
 Untergrund: vulkanisches Riff
 Optimale Gezeiten: Flut und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: Frühling, Herbst und Winter
 Technisches Niveau: Fortgeschrittene und Profis



Punta Blanca

Gemeinde: Guía de Isora
 Serviceangebote: keine
 Optimale Strömungsrichtung: NW, WNW und W
 Wellenrichtung: links und kurz rechts
 Merkmale: Tube und Wellenwand

Optimale Windrichtung: N, NE, E und SE
 Untergrund: vulkanisches Riff
 Optimale Gezeiten: Ebbe und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: Frühling, Herbst und Winter
 Technisches Niveau: Fortgeschrittene und Profis

La Machacona

Gemeinde: Granadilla
 Serviceangebote: keine
 Optimale Strömungsrichtung: WSW, SW und S
 Wellenrichtung: rechts und links
 Merkmale: Tube und Wellenwand

Optimale Windrichtung: N, NE und E
 Untergrund: vulkanisches Riff
 Optimale Gezeiten: Ebbe und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: Sommer
 Technisches Niveau: Fortgeschrittene und Profis



La Caleta

Gemeinde: Adeje
 Serviceangebote: Bars/Restaurants
 Optimale Strömungsrichtung: S, SW und WSW
 Wellenrichtung: rechts und links
 Merkmale: Tube und Wellenwand

Optimale Windrichtung: N, NE, E und SE
 Untergrund: vulkanisches Riff
 Optimale Gezeiten: Ebbe und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: Sommer
 Technisches Niveau: Fortgeschrittene und Profis

La Derecha del Conquistador

Gemeinde: Arona
 Serviceangebote: Bars/Restaurants
 Optimale Strömungsrichtung: NW, WNW und W
 Wellenrichtung: rechts mit kurzer und starker linker Welle
 Merkmale: Tube und Wellenwand

Optimale Windrichtung: N, NE, E und SE
 Untergrund: vulkanisches Riff
 Optimale Gezeiten: Ebbe und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: Frühling, Herbst und Winter
 Technisches Niveau: Fortgeschrittene und Profis

Playa del Faro (El Porís)

Gemeinde: Arico
 Serviceangebote: keine
 Optimale Strömungsrichtung: N und NE
 Wellenrichtung: rechts und links
 Merkmale: Tube und Wellenwand

Optimale Windrichtung: W, WSW, SW
 Untergrund: Sand
 Optimale Gezeiten: Ebbe und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: ganzjährig
 Technisches Niveau: Anfänger

El Socorro de Güímar

Gemeinde: Güímar
 Serviceangebote: keine
 Optimale Strömungsrichtung: N und NE
 Wellenrichtung: links
 Merkmale: Wellenwand

Optimale Windrichtung: W, WNW, SW
 Untergrund: Fels
 Optimale Gezeiten: Ebbe und Gezeitenmitte
 Optimale Jahreszeit: ganzjährig
 Technisches Niveau: Fortgeschrittene



Was brauche ich?

Wenn Sie zu denen gehören, die ihr Surfbrett mit ins Bett nehmen, wissen Sie bereits, wie Sie mit Ihrer besseren Hälfte auf Reisen gehen. Möchten Sie es jedoch lieber zu Hause lassen, kein Problem. Bei uns finden Sie verschiedene Fachgeschäfte und Surfschulen, bei denen Sie das perfekt auf Ihr Können abgestimmte Brett erhalten.

Sind Genehmigungen nötig?

Für diese Aktivitäten sind keine besonderen Genehmigungen erforderlich.

¿Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

La Marea Surf School

Tel. 00 34 922 105 534
lamareasurfschool@gmail.com
www.lamareasurfschool.com

Sports Club Tenerife

Tel. 00 34 922 787 245
info@sctenerife.es
www.sctenerife.es

Spezialisierte Reisebüros

CanariasViaja.com

Tel. 00 34 922 248 161
clientes@canariasviaja.com
www.canariasviaja.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com

XWander

Tel. 00 34 518 880 232
info@xwander.com
www.xwander.com

Stand up Paddling

Tenerife No Limits

Karte Seite 83

6

■ Haben Sie Lust, einen Spaziergang am Meer zu machen? Steigen Sie aufs Brett, nehmen Sie das Paddel in die Hand und es kann losgehen. Sie werden einige Winkel entdecken, zu denen nur sehr wenige gelangen. Sie trainieren all Ihre Muskeln und haben gleichzeitig Spaß mit Ihren Freunden oder Ihrer Familie. Stand Up Paddling ist für jeden geeignet. Im Osten und Südosten der Insel gibt es einige sehr ruhige Fleckchen, die ideal für diese Art von Surfen sind.

Wann?

Das ganze Jahr hindurch haben Sie die Möglichkeit, die Küste Teneriffas auf eine andere Art kennenzulernen: paddelnd auf einem Stand Up Paddle Board. Stehpaddeln kann alleine, paarweise, mit der Familie oder mit einer Gruppe von Freunden ausgeübt werden. Auf Grund der Vulkanausbrüche, die auf der Insel stattgefunden haben, sowie der Erosion durch Wind und Meer können Sie atemberaubende Landschaften in Form von Steilküsten, Höhlen und Naturbuchten bestaunen.

Dank der verschiedenen Schulen können Sie sich auch erst mal mit dem Sport vertraut machen. Die Wassertemperatur schwankt zwischen 19 °C im Winter und 26 °C im Sommer.

Wo?

Playa de las Teresitas - Santa Cruz de Tenerife
 Radazul - El Rosario
 Las Galletas - Arona
 El Palm-Mar - Arona
 Los Cristianos - Arona
 Caleta de Adeje - Adeje
 Los Gigantes - Santiago del Teide

Wenn Sie mit Ihrem Stehpaddelbrett lieber Wellenreiten möchten, empfehlen wir die Playa de Las Américas.

Was brauche ich?

Da das Stehpaddelbrett extrem groß ist, leihen Sie die Ausrüstung am besten in einem Fachgeschäft oder bei einem Anbieter dieser Sportart aus.

Sicherheit am Wasser

Teneriffa ist für sanfte Wellen, aber auch für seine tosende Brandung bekannt. Es ist unbedingt erforderlich, dass Sie sich über Ihren körperlichen Zustand und Ihre Surfkenntnisse im Klaren sind, bevor Sie sich ins Wasser begeben.

Im Allgemeinen gibt es an den Stränden Rettungsschwimmer. Lassen Sie sich bei Fragen von der Rettungsmannschaft beraten. Ist kein Rettungsposten vorhanden, muss Folgendes beachtet werden:

Windstärke und -richtung
Hauptströmungsrichtung
Gezeitenstand und Tageszeit
Höhe des Wellengangs

Einstiegs- und Ausstiegsbereich. Bitte beachten Sie, dass sich diese Bereiche auf Grund der zuvor genannten Faktoren verschieben können.

- Es ist ratsam, immer in Begleitung zu surfen und maximal zwei Stunden am Wasser zu verbringen, um Ermüdung und Dehydrierung zu vermeiden.
- Schützen Sie sich vor der Sonne und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung während Ihres Urlaubs. Sie werden viel besser surfen.

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Anaga Experience

Tel. 00 34 690 369 089
info@anagaexperience.com
www.anagaexperience.com

Sports Club Tenerife

Tel. 00 34 922 787 245
info@sctenerife.es
www.sctenerife.es

Spezialisierte Reisebüros

CanariasViaja.com

Tel. 00 34 922 248 161
clientes@canariasviaja.com
www.canariasviaja.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com

XWander

Tel. 00 34 518 880 232
info@xwander.com
www.xwander.com



Windsurfen

Tenerife No Limits

Karte Seite 83



■ Wird es morgen Wind geben? In El Médano können Sie rund 300 Windtage im Jahr genießen. Die Wassertemperatur ist sowohl im Winter als auch im Sommer gemäßigt. In dieser Region im Süden der Insel treffen sich Sportler aus der ganzen Welt. Hier werden nationale und internationale Wettbewerbe ausgetragen. Die Atmosphäre ist von Ruhe und Leidenschaft für das Windsurfen geprägt, was diesen Ort absolut einzigartig macht.

Wann?

Windsurfen kann das ganze Jahr über ausgeübt werden. Die Winde wehen meist aus östlicher und nordöstlicher Richtung.

Je nach Windstärke sind zwei Surfsaisonen zu unterscheiden:

Winter (Oktober bis April):

etwa 10 bis 25 Knoten

Sommer (Mai bis September):

etwa 15 bis 30 Knoten

Wo?

Der bekannteste Windsurf-Ort in Teneriffa ist El Médano. Er ist auf Grund der nationalen und internationalen Wettbewerbe sowie Weltmeisterschaften, die dort ausgetragen werden, auf der ganzen Welt ein Begriff. Zudem ist er seit Jahrzehnten der Treffpunkt für die besten Windsurfer Europas.

Strände zum Wellenreiten

El Médano

Die günstigen Winde kommen aus Osten und Nordosten (side und side-on). Dieser Sandstrand ist ideal für Fortgeschrittene und Profis. Für Anfänger ohne Lehrer ist dieser Strand nicht geeignet. Es gibt Windsurf-Schulen und -Verleihzentren in der Nähe sowie einen Parkplatz etwa 100 Meter vom Surfgebiet entfernt.

El Cabezo

Die günstigen Winde wehen aus östlicher und nordöstlicher Richtung (side und side-on). Es handelt sich um einen mit Felsen durchsetzten Sandstrand. Der Einstieg ist schwierig. Der Strand ist ideal für Surfer mit hohem Können und verfügt über einen Peak in der Nähe. Er ist für Anfänger nicht empfehlenswert. Es gibt Windsurf-Schulen und -Verleihzentren in der Nähe sowie einen Parkplatz etwa 200 Meter vom Surfgebiet entfernt.

La Tejita

Die günstigen Winde wehen aus südöstlicher, südlicher und südwestlicher Richtung (side und side-on). Es handelt sich um einen Sandstrand und der beste Einstieg befindet sich auf der rechten Seite. Er ist ideal für alle Niveaus, Anfänger sollten jedoch nicht ohne Lehrer surfen. Es gibt keine Windsurf-Schulen und -Verleihzentren in der Nähe. Der Parkplatz befindet sich etwa 500 Meter vom Surfgebiet entfernt.

Playa de Las Américas (Conquistador und Las Palmeras)

Die günstigen Winde wehen aus nordwestlicher, südwestlicher und südöstlicher Richtung (side und side-on). Es handelt sich um einen Felsstrand. Die bequemsten Einstiege befinden sich vor dem Hotel Conquistador bzw. vor dem Hotel Las Palmeras. Der Strand ist ideal für Surfer mit hohem Können. Der Parkplatz befindet sich etwa 50 Meter vom Surfgebiet entfernt.

Playa de Las Américas (Fitenia)

Die günstigen Winde wehen aus nordwestlicher und südwestlicher Richtung (side und side-on). Es handelt sich um einen Felsstrand und die bequemsten Einstiege befinden sich vor dem Resort Mare Nostrum. Der Strand ist ideal für Profis. Ein Peak befindet sich jeweils auf der linken und rechten Seite. Der Parkplatz befindet sich etwa 100 Meter vom Surfgebiet entfernt.

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Sports Club Tenerife

Tel. 00 34 922 787 245
info@sctenerife.es
www.sctenerife.es

Surf Center Playa Sur

Tel. 00 34 922 176 688
mail@surfcenter.biz
www.surfcenter.eu

Spezialisierte Reisebüros

CanariasViaja.com

Tel. 00 34 922 248 161
clientes@canariasviaja.com
www.canariasviaja.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com

Was brauche ich?

In mehreren südlichen Regionen der Insel befinden sich Windsurf-Zentren, bei denen Sie die gesamte notwendige Ausrüstung ausleihen und Kurse besuchen können.

Sind Genehmigungen nötig?

Sie benötigen zum Surfen keine besondere Genehmigung.

Praktische Ratschläge

- Prüfen Sie Ihre gesamte Sportausrüstung, bevor Sie sich ins Wasser begeben.
- Informieren Sie sich vor dem Surfen über die Wetterverhältnisse.
- Holen Sie genaue Informationen zu den angegebenen Surfgebieten ein.
- Surfen Sie nach Möglichkeit nicht alleine und stellen Sie falls doch sicher, dass jemand über Ihre Tätigkeit informiert ist.
- Achten Sie auf die anderen Strandbenutzer.
- Befolgen Sie die für das Surfen geltenden Sicherheitsmaßnahmen.

Kitesurfen

Tenerife No Limits

Karte Seite 83



■ Die Sonne scheint, das Wasser ist mild und der Wind bläst mit 22 Knoten von Osten. Ihr Kite berührt das Wasser praktisch nicht und Sie werden immer schneller. Sie gehen bis zum Äußersten. Sie fordern Ihrem Drachen alles ab und... fliegen! Für einige Sekunden sehen Sie mit dem Gesicht nach unten die Montaña Roja von El Médano und als Sie hinunterfallen, spüren Sie einen Adrenalin-Kick, der Ihren ganzen Körper durchströmt.

Wann?

Kitesurfen ist das ganze Jahr über möglich. Im Gebiet von El Médano gibt es durchschnittlich 300 Windtage pro Jahr und die Wassertemperatur schwankt zwischen 19 °C im Winter und 26 °C im Sommer.

Die Hauptwinde kommen aus östlicher und nordöstlicher Richtung.

Je nach Windstärke sind zwei Saisonen zu unterscheiden:

Winter (Oktober bis April):

etwa 10 bis 25 Knoten

Sommer (Mai bis September):

etwa 15 bis 30 Knoten

Wo?

Der berühmteste Ort ist El Médano. Er ist als Treffpunkt von Kitem aus ganz Europa bekannt, die von den unvergleichlichen Bedingungen an dieser Küste angezogen werden. Hier werden nationale und internationale Wettbewerbe ausgetragen.

Abgesehen von El Médano eignen sich jedoch auch andere Gebiete ideal zum Kitesurfen. Hier unsere Empfehlungen:

5 Strände zum Wellenreiten

El Médano

Die günstigen Winde kommen aus Osten und Nordosten (side und side-on). Dieser Sandstrand ist ideal für Fortgeschrittene und Profis. Für Anfänger ohne Lehrer ist dieser Strand nicht geeignet. Es gibt Kitesurf-Schulen und -Verleihzentren in der Nähe sowie einen Parkplatz etwa 100 Meter vom Surfgebiet entfernt.

El Cabezo

Die günstigen Winde wehen aus östlicher und nordöstlicher Richtung (side und side-on). Es handelt sich um einen mit Felsen durchsetzten Sandstrand. Der Einstieg ist schwierig. Der Strand ist ideal für Surfer mit hohem Können und verfügt über einen Peak in der Nähe. Er ist für Anfänger nicht empfehlenswert. Es gibt Kitesurf-Schulen und -Verleihzentren in der Nähe sowie einen Parkplatz etwa 200 Meter vom Surfgebiet entfernt.

La Tejita

Die günstigen Winde wehen aus südöstlicher, südlicher und südwestlicher Richtung (side und side-on). Es handelt sich um einen Sandstrand mit starken und etwas böigen Winden. Durch den aus Nordosten kommenden Wind ist dieser Strand der perfekte Ort zum Freestylen. Zu beachten ist allerdings, dass die Windrichtung Offshore ist und der Strand über keinen Rettungsdienst verfügt. Er ist ideal für alle Niveaus, jedoch nicht für Anfänger ohne Lehrer geeignet. Der beste Einstieg befindet sich auf der rechten Seite. Es gibt keine Kitesurf-Schulen und -Verleihzentren in der Nähe. Ein Parkplatz befindet sich etwa 500 Meter vom Surfgebiet entfernt.

Playa de Las Américas (Conquistador und Las Palmeras)

Die günstigen Winde wehen aus nordwestlicher, südwestlicher und südöstlicher Richtung (side und side-on). Es handelt sich um einen Felsstrand. Die bequemsten Einstiege befinden sich vor dem Hotel Conquistador bzw. vor dem Hotel Las Palmeras. Der Strand ist ideal für Surfer mit hohem Können. Es gibt Kitesurf-Verleihzentren in der Nähe sowie einen Parkplatz etwa 50 Meter vom Surfgebiet entfernt.

Playa de Las Américas (Fitenia)

Die günstigen Winde wehen aus nordwestlicher und südwestlicher Richtung (side und side-on). Es handelt sich um einen Felsstrand. Die bequemsten Einstiege befinden sich vor dem Resort Mare Nostrum. Der Strand ist ideal für Profis. Ein Peak befindet sich jeweils auf der linken und rechten Seite. Es gibt Kitesurf-Verleihzentren in der Nähe. Ein Parkplatz befindet sich etwa 100 Meter vom Surfgebiet entfernt.

Anbieter von Aktivitäten

Azulkiteboarding

Tel. 00 34 637 575 931
info@azulkiteboarding.com
www.azulkiteboarding.com

Sports Club Tenerife

Tel. 00 34 922 787 245
info@sctenerife.es
www.sctenerife.es

Surf Center Playa Sur

Tel. 00 34 922 176 688
mail@surfcenter.biz
www.surfcenter.eu

Spezialisierte Reisebüros

CanariasViaja.com

Tel. 00 34 922 248 161
clientes@canariasviaja.com
www.canariasviaja.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com

Wer kann
mir helfen?

Was brauche ich?

In mehreren südlichen Regionen der Insel befinden sich Kitesurf-Zentren, bei denen Sie die gesamte notwendige Ausrüstung ausleihen und Kurse besuchen können.

Bitte beachten Sie Folgendes:

- Wir raten Ihnen zu einer Haftpflichtversicherung.
- Die Mitgliedschaft in einem Verein bringt immer Vorteile.
- Bei einigen Spots wird auf Grund der Felsen zum Tragen von Füßlingen geraten.

Sind Genehmigungen nötig?

Sie benötigen zum Surfen keine besondere Genehmigung.

Praktische Ratschläge

- Prüfen Sie Ihre gesamte Sportausrüstung, bevor Sie sich ins Wasser begeben.
- Informieren Sie sich vor dem Surfen über die Wetterverhältnisse.
- Holen Sie genaue Informationen zu den angegebenen Surfgebieten ein.
- Surfen Sie nach Möglichkeit nicht alleine und stellen Sie falls doch sicher, dass jemand über Ihre Tätigkeit informiert ist.
- Achten Sie auf die anderen Strandbenutzer.
- Befolgen Sie die für das Surfen geltenden Sicherheitsmaßnahmen.

Segeln und Leichtsegeln

Tenerife No Limits

Karte Seite 83



■ Stellen Sie sich einen Wintertag mit Sonne und 22 Knoten Wind vor. Sie blicken zum Horizont und das Meer gleicht einem unendlichen Teppich, der nur auf Sie gewartet hat. Sie prüfen Segel und Ausrüstung... alles bereit! Nun müssen Sie nur mehr den Hafen verlassen und es kann losgehen.

Wann?

Das ganze Jahr über, der Winter ist allerdings für Europäer die beste Jahreszeit. Die sogenannten „calmas de septiembre“ sorgen im September dafür, dass der Wind erheblich nachlässt.

Wo?

Auf der gesamten Insel, wobei es an der Ost- und Südostseite am windigsten ist.

Was brauche ich?

Für die Ausübung dieser Sportart benötigen Sie einen Club oder eine Schule, die Ihnen die erforderliche Infrastruktur und Ausrüstung zur Verfügung stellen kann, wie etwa: Boote, Marinas, Zugangsstege zum Meer... Wenn Sie bereits über sämtliche Mittel verfügen, sollten Sie sich an die vorhandenen Ablegestellen wenden.

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Sports Club Tenerife

Tel. 00 34 922 787 245
 info@sctenerife.es
 www.sctenerife.es

Spezialisierte Reisebüros

CanariasViaja.com

Tel. 00 34 922 248 161
 clientes@canariasviaja.com
 www.canariasviaja.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
 direccion@elcardon.com
 www.elcardon.com

Sind Genehmigungen nötig?

Sie benötigen zum Segeln keine besondere Genehmigung, der Club bzw. die Schule muss jedoch über alle vorgeschriebenen Genehmigungen sowie die entsprechenden Versicherungen verfügen. Sollten Sie über einen Club an Wettkämpfen teilnehmen, muss dieser Mitglied des Kanarischen Segelverbands und im Register der Sportorganisationen eingetragen sein.

Praktische Ratschläge

- Informieren Sie sich vor dem Segeln über die Wetterverhältnisse.
- Holen Sie genaue Informationen zu den ausgewiesenen Segelgebieten ein.
- Für die Ausübung dieses Sports ist die entsprechende Sicherheitsausrüstung unbedingt erforderlich.
- Halten Sie sich an die zuvor von Ihrem Ausbilder erteilten Ratschläge. Er informiert Sie über die Wetterverhältnisse, die Ablege- und Anlegevorschriften sowie die Segelgebiete.



Kajak

Tenerife No Limits

Karte Seite 83



■ Mit dem Paddel gelangen Sie an Orte, die Sie noch nie zuvor gesehen haben. Sie erkunden vulkanische Höhlen und sehen, wie sich das kristallklare Wasser an der Decke aus Lavagestein spiegelt. Sie lauschen dem Echo Ihrer Stimme und der Ihrer Freunde oder Familie... Ein Bad gefällig? Dann ab ins Wasser! Nehmen Sie die Kamera mit, denn Sie werden beeindruckende Landschaften sehen. Und wenn Sie Glück haben, werden Sie von Delfinen auf Ihrer Fahrt begleitet.

Wann?

Die Küste der Insel kann das ganze Jahr über mit dem Kajak erkundet werden. Diese Sportart ist ideal, um außergewöhnliche Orte kennenzulernen, die nur vom Meer aus zugänglich sind. Ob alleine, paarweise, mit der Familie oder einer Gruppe von Freunden, Sie werden begeistert sein.

Auf Grund der Vulkanausbrüche und der Erosion durch Wind und Meer können Sie atemberaubende Landschaften in Form von Steilküsten, Höhlen und Naturbuchten bestaunen.

Wo?

Die Ost- und Südostseite sind zum Kajakfahren bestens geeignet, da sie normalerweise vor Wellengang geschützt sind.

1. Playa de las Teresitas-Santa Cruz de Tenerife
2. Radazul-El Rosario
3. Las Galletas-Arona
4. El Palm-Mar-Arona
5. Los Cristianos-Arona
6. Caleta de Adeje-Adeje
7. Los Gigantes-Santiago del Teide

Was brauche ich?

Am besten leihen Sie alles in einem Fachgeschäft oder bei einem Veranstalter aus, der diese Aktivität anbietet.

Sind Genehmigungen nötig?

Für diese Aktivität sind keine besonderen Genehmigungen erforderlich.

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Anaga Experience

Tel. 00 34 690 369 089
info@anagaexperience.com
www.anagaexperience.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
www.elcardon.com
info@elcardon.com

Sports Club Tenerife

Tel. 00 34 922 787 245
info@sctenerife.es
www.sctenerife.es

Teno Activo-Actividades en la Naturaleza

Tel. 00 34 618 000 972
info@tenoactivo.com
www.tenoactivo.com

Spezialisierte Reisebüros

CanariasViaja.com

Tel. 00 34 922 248 161
clientes@canariasviaja.com
www.canariasviaja.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com

XWander

Tel. 00 34 518 880 232
info@xwander.com
www.xwander.com



Apnoe-Tauchen

Tenerife No Limits

Karte Seite 83



■ Kennen Sie Ihre Grenzen? Glauben Sie, dass Sie Körper und Geist unter Kontrolle haben? Es geht nicht darum, die Atmung unter Wasser unterdrücken zu können, sondern zu lernen, mit der Kontrolle von Körper und Geist an Grenzen zu gehen, die Sie sich niemals erträumt hätten. Teneriffa ist für das Apnoe-Tauchen eine der Hauptdestinationen Europas. Trauen Sie sich?

Wann?

Das ganze Jahr über, obwohl der Winter für Sportler aus Europa die beste Jahreszeit ist, da die Wassertemperatur immer konstant ist und es keine Sprungschichten gibt. Die Meerestemperatur schwankt zwischen 19 °C im Winter und 26 °C im Sommer, wobei zwischen 0 und 50 Metern Tiefe nur 1 Grad Unterschied ist. Die Sicht beträgt zudem 20 bis 25 Meter.

Wo?

Auf der gesamten Insel, wobei die Westseite auf Grund ihrer orographischen Besonderheiten hervorzuheben ist, da Temperatur, Strömungen und Wetter ideale Bedingungen für das Apnoe-Tauchen in all seinen Facetten schaffen.

Wenn Sie möchten, stehen Ihnen alle notwendigen Mittel zur Verfügung, ob Sie nun Anfänger in dieser Wassersportart sind oder als Profi Ihre Technik perfektionieren möchten. Die modernen Einrichtungen und Serviceleistungen des T3 sowie das renommierte Academy West Europe Cen-

ter von Umberto Pelizzari warten auf Ihren Besuch. Beide Zentren sind weltberühmt und befinden sich in gerade einmal 200 Meter Entfernung.

Die Experten bringen Ihnen Atemtechniken bei und zeigen Ihnen, wie Sie sich ohne Atemgerät im Wasser bewegen können, um den Tauchgang länger zu genießen. Teneriffa ist somit der perfekte Ort, um alle Aspekte des Apnoe-Tauchens zu trainieren.



Anbieter von Aktivitäten

Apnea Academy West Europe

Tel. 00 34 609 048 351
apneacademy.we@gmail.com
www.apneacademywe.com

Tenerife Top Training–T3

Tel. 00 34 922 782 755
info@tenerifetoptraining.com
www.tenerifetoptraining.com

Ocean Friends Diving

Tel. 00 34 659 354 984
info@oceanfriendsdiving.com
www.oceanfriendsdiving.com

Spezialisierte Reisebüros

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com

Wer kann mir helfen?

Was brauche ich?

Flossen, Monoflossen, Ein Neoprenanzug, Taucherbrille und Schnorchel

Sind Genehmigungen nötig?

Für das Apnoe-Tauchen sind keine besonderen Genehmigungen erforderlich. Zu beachten ist jedoch, dass die Tauchsulen für gewöhnlich ein ärztliches Attest für diese Sportart verlangen.

Praktische Ratschläge

- Prüfen Sie vor jedem Tauchgang die Wetterverhältnisse.
- Fragen Sie Experten, welche Orte und Meeresbedingungen für diese Sportart geeignet sind.
- Gehen Sie niemals alleine, sondern nur in Begleitung.

Hochsee- angeln

Tenerife No Limits

Karte Seite 83

12

■ Alles ist ruhig, bis Sie fühlen, dass er anbeißt. Nun beginnt ein Kampf auf Biegen und Brechen. Sie spannen die Angelschnur. Schneller. Ihr Herz schlägt wie verrückt. Sie ziehen noch stärker. Noch schneller. Bis einer schließlich nachgibt. Am Ende wissen Sie, dass sich die ganze Mühe gelohnt hat. Ihre Gedanken kreisen bereits um Ihren nächsten Fang.

Wann?

Diese Sportart ist 365 Tage im Jahr möglich. Dank der hervorragenden Wasserbedingungen ist Teneriffa dafür eine der besten Destinationen der Welt. Die Gewässer von Teneriffa liegen auf den Hauptzugrouten verschiedenster einheimischer Arten. Darunter sind riesige Blaue Marline und Thunfische besonders hervorzuheben, wobei die optimale Fangzeit beider Arten von Mai bis September ist.

Wo?

Die verschiedenen, hauptsächlich im Süden liegenden Sporthäfen bieten eine umfangreiche Flotte an Schiffen, die für diesen internationalen Spitzensport ausgelegt sind. Die entsprechende Ausrüstung und die Besatzung der Schiffe sorgen dafür, dass Sie einen unvergesslichen Tag beim Hochseeangeln verbringen.

Marinas in Teneriffa

Radazul
La Galera
Puertito de Güímar
Marina San Miguel
Marina del Sur
Los Cristianos
Puerto Colón
Los Gigantes
Garachico

Was brauche ich?

Einen Anlegesteg, wenn Sie über ein eigenes Schiff verfügen. Oder Sie mieten ein Schiff über eine Reservierungszentrale. Die Schiffe sind mit der für diese Sportart erforderlichen Ausrüstung ausgestattet: Ausleger, Kampfstühle, Angelruten sowie Spulen mit verschiedenen Widerständen und in elektrischer Ausführung, Köder.

Verbote

Die von der Behörde für Landwirtschaft, Viehzucht, Fischerei und Gewässer der kanarischen Regierung erlassenen Vorschriften müssen befolgt werden.

Es ist verboten:

- Geschützte Arten zu fangen, darunter: Roter Thun, Seehecht, Dianafisch und Schwertfisch.
- Diese Aktivität ohne entsprechende Fischereilizenz auszuüben. Beim Hochseefischen auf speziell dafür ausgelegten Schiffen ist dies nicht erforderlich, da diese über eine kollektive Fischereilizenz für die entsprechende zulässige Anzahl an Passagieren des Schiffes verfügen.
- Zudem gibt es weitere Arten, die beim Fang von den Schiffskapitänen zu deklarieren sind: Weißer Thun, Großaugen-Thun, Gelbflossen-Thun.

Wer kann mir helfen?

Es steht Ihnen eine Reservierungszentrale zur Verfügung, über die Sie den optimalen Schiffstyp für Ihre Anforderungen erhalten. Die verfügbaren Schiffe liegen in folgenden Häfen: Marina San Miguel, Marina del Sur, Puerto de Los Cristianos, Puerto Colón und Puerto de Los Gigantes.

Anbieter von Aktivitäten

Punta Umbría V

Tel. 00 34 922 861 918
reservas@maritimaacantilados.com
www.maritimaacantilados.com

Spezialisierte Reisebüros

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com





Symbole

-  Fremdenverkehrsbüro
-  Flughafen
-  Surfen
-  Windsurfen/Kitesurfen
-  Stand Up Paddling
-  Bodyboarden
-  Kajak



Karte

Caving

Tenerife No Limits

13

■ Möchten Sie durch eine Lavahöhle wandern, die vor mehr als 27.000 Jahren entstanden ist? Auf der Insel gibt es eine besondere Höhle. Als die äußere Hülle eines riesigen Lavastroms viel schneller als im Inneren erkaltete, bildete sich ein Hohlraum von 17 Kilometern Länge unter der Erde. Auf diese Weise entstand der längste Lavatunnel Europas: **die Cueva del Viento.**

Wo?

Ein Führer zeigt Ihnen bei einer unterirdischen Wanderung die Geheimnisse dieser labyrinthischen Höhle auf drei Ebenen.

Besucherzentrum:

Tel. 00 34 922 815 339

C/ Los Piquetes, 51 . El Amparo

38430 - Icod de los Vinos

info@cuevadelviento.net

www.cuevadelviento.net

Öffnungszeiten: Dienstag bis Samstag von 9.00 bis 16.00 Uhr

Was brauche ich?

- Nur mit Voranmeldung.
- Wanderschuhe erforderlich, am besten Stiefel.
- Der Schwierigkeitsgrad des Wegs ist mittel und somit für Kinder unter 5 Jahren nicht geeignet.
- Die Wanderung dauert einschließlich Autofahrt 2 Stunden.

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Cueva del Viento

Tel. 00 34 922 815 339
info@cuevadelviento.net
www.cuevadelviento.net

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com

Gleitschirmfliegen

Tenerife No Limits

Karte Seite 93

14

■ Sie blicken zum Himmel und fühlen die frische Luft in Ihrem Gesicht. Sie laufen wie verrückt, damit der Schirm hochsteigt, und plötzlich fliegen Sie über die Bäume hinweg. Es scheint, als könnten Sie sie mit den Füßen berühren. Sehen Sie nach hinten, erblicken Sie den Teide. Unter Ihnen erstrecken sich Steilhänge mit Pinienwäldern, riesige Täler mit Bananenstauden und vulkanische Strände mit schwarzem Sand, auf denen Sie landen werden.

Wann?

Das ganze Jahr über, wobei immer die aktuellen Wetterbedingungen der jeweiligen Region ausschlaggebend sind. Die beste Zeit für erfahrene Gleitschirmflieger ist von Oktober bis Mai.

NACH REGIONEN

Südwesten, Taucho

Von September bis Mai

Norden, La Corona

Herbst, Frühling und Sommer

Osten, Ladera de Güímar

Von Herbst bis Frühling sowie an vielen Sommertagen

Cumbre de Izaña

Ganzjährig

Wo?

Die leicht zugänglichen Hauptfluggebiete sind: Norden – Los Realejos • Südwesten – Adeje • Osten – Güímar.

Um diese Gebiete zu nutzen, ist eine Überwachung durch die Flieger oder lokale Anbieter von grundlegender Bedeutung. Obwohl keine offizielle Infrastruktur für Start und Landung zur Verfügung steht, wird die Sportart im Moment in diesen Gebieten ausgeübt. Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich an den Luftsportverband wenden.

Was brauche ich?

Sie können Ihr Gleitschirmerlebnis ganz an Ihre individuellen Ziele und Kenntnisse anpassen:

Für Ihr persönliches Flugerlebnis können Sie einen Tandemflug bei einem der darauf spezialisierten Anbieter buchen. Wenn Sie das Gleitschirmfliegen erlernen möchten, können Sie einen von den Verbandsschulen und zugehörigen Anbietern organisierten Kurs absolvieren. Wenn Sie das Gleitschirmfliegen bereits beherrschen, können Sie auf eigene Faust mit Ihrer Ausrüstung loslegen (die Ausrüstung wird normalerweise nicht geliehen, da sie individuell auf den Benutzer zugeschnitten ist).

6 Startplätze

La Corona - Los Realejos

Der Startplatz von LA CORONA befindet sich im Norden der Gemeinde Los Realejos. Einer der Gipfel weist die Koordinaten 28 R 343.171 E 3.140.191 N auf und befindet sich auf einer Seehöhe von etwa 765 m. Die als Startrampe und Vorbereitungszone dienende Fläche ist 420 m² groß.

Der Startplatz wird verwendet, wenn die Winde in dieser Höhe aus nördlicher bis östlicher Richtung kommen.

Am frühen Morgen und späten Abend – Anfänger (1-2)
Zu Mittag – Fortgeschrittene/Weit Fortgeschrittene (3-4)

Zugehörige Landeplätze:
Finca Los Quintos – Los Realejos
Playa del Socorro, Landen von Juni bis August zwischen 11.00 und 18.00 Uhr vermeiden – Los Realejos

Taucho – Adeje

Der Startplatz von TAUCHO befindet sich im Zentrum der Gemeinde Adeje. Einer der Gipfel weist die Koordinaten 28 R 329.445 E 3.114.546 N auf und befindet sich auf einer Seehöhe von etwa 760 m. Die als Startrampe und Vorbereitungszone dienende Fläche ist 5.600 m² groß.

Der Startplatz wird verwendet, wenn die Winde in dieser Höhe aus westlicher bis südlicher Richtung kommen.

Am frühen Morgen und späten Abend – Gemäßigt/Weit Fortgeschrittene (2-4) Zu Mittag – Fortgeschrittene/Weit Fortgeschrittene (3-4)

Zugehörige Landeplätze:
Ebene Taucho_Armeñime
Playa La Caleta (nur im Winter; im Sommer auf Grund der Badegäste am Strand verboten)

Ifonche- Vilaflor

Der Startplatz von IFONCHE befindet sich im Nordosten der Gemeinde Güímar. Einer der Gipfel weist die Koordinaten 28 R 333.787 E 3.112.285 N auf und befindet sich auf einer Seehöhe von etwa 1.000 m. Die als Startrampe und Vorbereitungszone dienende Fläche ist 750 m² groß.

Der Startplatz wird verwendet, wenn die Winde in dieser Höhe aus südwestlicher bis nordwestlicher Richtung kommen.

Zugehörige Landeplätze:
Playa La Caleta (nur im Winter; im Sommer auf Grund der Badegäste am Strand verboten)

Ladera de Güímar – Güímar

Der Startplatz von LA LADERA DE GÜÍMAR befindet sich im Zentrum der Gemeinde Güímar. Einer der Gipfel weist die Koordinaten 28 R 360.926 E 3.130.318 N auf und befindet sich auf einer Seehöhe von etwa 725 m. Die als Startrampe und Vorbereitungszone dienende Fläche ist 400 m² groß.

Der Startplatz wird verwendet, wenn die Winde in dieser Höhe aus östlicher bis nordöstlicher Richtung (schwach) kommen.

Zugehörige Landeplätze:
Ebene Güímar-Ladera
Playa Puertito Güímar (nur im Winter; im Sommer auf Grund der Badegäste am Strand verboten)

Volcán de Fasnía – Fasnía

Der Startplatz von Fasnía befindet sich im Südosten der Insel und der Gemeinde Fasnía. Die Koordinaten sind 28°13'44.8"N 16°25'57.4"W 28°13'28.4"N 16°25'25.1" auf einer Seehöhe von etwa 400 Metern. Die als Startrampe dienende Fläche ist etwa 400 m² groß.

Am frühen Morgen und späten Abend – Gemäßigt/Weit Fortgeschrittene (2-4)

Zu Mittag – Fortgeschrittene/Weit Fortgeschrittene (3-4)

Zugehörige Landeplätze:
Vulkanebene von Fasnía am Fuße des Volcán de Fasnía

Der Startplatz wird verwendet, wenn die Winde in dieser Höhe aus südlicher, östlicher oder nordwestlicher Richtung kommen.

Izaña richtung Norden und Süden (Km 33 und 34 der Landstrasse TF-24)

Normaler Gleitsinkflug bis zur Küste. Schwierigkeitsgrad: In Abhängigkeit der Wetterverhältnisse ganztägig für Fortgeschrittene (2-3), Wechsel auf Profiniveau (5) jedoch innerhalb weniger Stunden möglich. Vor Flugbeginn sind unbedingt aktuelle Wetterinformationen einzuholen. Dieser Gleitflug ist etwas ganz Besonderes, da Sie mit Blick auf den Teide starten. Der Höhenunterschied ist einer der größten Europas und macht dieses Flugerlebnis zu einer einzigartigen Erfahrung. Sie starten auf dem Gipfel des Teide in 2.300 Metern über dem Meeresspiegel.

Zugehörige Landeplätze:
Richtung Norden: Leuchtturm von Puerto – Puerto de la Cruz/
Ebene neben dem Fußballfeld El Peñón beim Leuchtturm – Puerto de la Cruz
Richtung Süden: Ebene Güímar-Ladera
Playa Puertito Güímar (nur im Winter; im Sommer auf Grund der Badegäste am Strand verboten)

Landeplätze

- Finca Los Quintos – Los Realejos
- Playa del Socorro, Landen von Juni bis August zwischen 11.00 und 18.00 Uhr vermeiden – Los Realejos
- Ebene neben dem Fußballfeld El Peñón beim Leuchtturm – Puerto de la Cruz
- Puertito de Güímar, Strand (nur im Winter und Frühling) – Güímar
- Vulkanebene von Fasnía am Fuße des Volcán de Fasnía



Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Spezialisierte Reisebüros

EnMiNube

Tel. 00 34 606 977 920
 info@enminube.net
 www.enminube.net

Ibrafly

Tel. 00 34 609 546 192
 info@ibrafly.net
 www.ibrafly.net

Teno Activo-Actividades en la Naturaleza

Tel. 00 34 618 000 972
 info@tenoactivo.com
 www.tenoactivo.com

Overfly Tenerife

Tel. 00 34 648 228 518
 info@overflytenerife.com
 www.overflytenerife.com

CanariasViaja.com

Tel. 00 34 922 248 161
 clientes@canariasviaja.com
 www.canariasviaja.com

El Cardón NaturExperience

Tel. 00 34 922 127 938
 direccion@elcardon.com
 www.elcardon.com

Verbote

In Übereinstimmung mit den GELTENDEN VORSCHRIFTEN DER FECDA

fecda@fecda.org Tel.: (0034) 928 400 805 / (0034) 615 602 329

Innerhalb des Sicherheitsbereichs von Flughäfen, Flugplätzen, Flugkorridoren und Luftsperrgebieten.

Von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang.

In den Wolken.

Über Menschenansammlungen.

Über Ballungsgebieten in einer Höhe von unter 300 Metern, ausgenommen bei Notlandungen.

Andere von der zuständigen Behörde oder der FECDA festgelegte Gebiete.



Symbole

- Fremdenverkehrsbüro
- Flughafen
- Startplatz
- Landeplatz



Karte

Klettern

Tenerife No Limits

15

■ Wenn sich jeder Muskel Ihres Körpers anspannt und Sie der Wand so nahe sind, als könnten Sie ihren Herzschlag hören, dann wissen Sie, dass es hinauf geht. Und Sie machen weiter! Sie haken einen weiteren Karabiner ein und setzen den Weg mit aller Kraft fort. Der Gipfel ist ganz nah. Sie greifen mit Ihren Fingern in die letzte Spalte im Felsen. Sie schieben sich mit den Füßen ein kleines Stück weiter nach oben und... Sie haben es geschafft! Von hier oben sieht alles anders aus. Sie entdecken Landschaften wie von einem anderen Planeten wie den Cañadas del Teide.

Wo ist es möglich?

Auf der Insel Teneriffa gibt es unendlich viele Wände mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, aber es ist besser, wenn Sie sich bei spezialisierten Unternehmen erkundigen, die wissen, welche die besten sind, damit Sie eine unvergessliche Erinnerung mit nach Hause nehmen können.

Was brauche ich?

Bei den spezialisierten Unternehmen erhalten Sie die ganze Ausrüstung, die Sie brauchen. Auf jeden Fall sollten Sie Folgendes dabei haben: Persönliche Schutzausrüstung, Helm, Körpergurt, Verankerungsseil, Kletterschuhe, 1 Liter Wasser pro Person, etwas zu Essen wie z. B. Nüsse, die Ihnen Energie geben, Sonnencreme und viel Abenteuerlust!

Genehmigungen

Machen Sie sich keine Sorgen um die einzuholenden Genehmigungen. Die spezialisierten Unternehmen übernehmen das für Sie, lassen Sie sich also einfach mitnehmen.

Welche ist die beste Jahreszeit?

Auf Teneriffa können Sie diesen Sport zu jeder Jahreszeit ausüben. Sie sollten aber berücksichtigen, dass einige Gebiete beschränkten Zugang haben, weil dort gewisse Vogelarten nisten.

Praktische Ratschläge

Klettern ist eine sehr unterhaltsame Aktivität, die jedoch auch ein gewisses Risiko beinhaltet. Er findet mitten in der Natur statt, weit entfernt von den Rettungsdiensten. Dieser Sport sollte nur von Personen ausgeübt werden, die körperlich gut in Form sind. Gehen Sie niemals alleine zum Canyoning. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich mit den spezialisierten Unternehmen in Verbindung setzen, die Sie gerne über alles informieren.

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Canarias Nature Guide
Tel. 0034 626 404 899
info@canariasnatureguides.com
www.canariasnatureguides.com

Teno Activo-Actividades en la Naturaleza
Tel. 00 34 618 000 972
info@tenoactivo.com
www.tenoactivo.com

Spezialisierte Reisebüros

El Cardón NaturExperience
Tel. 00 34 922 127 938
direccion@elcardon.com
www.elcardon.com



Canyoning

Tenerife No Limits

16

■ Können Sie sich vorstellen, bis auf den Grund der Schluchten auf Teneriffa hinabzusteigen?

Ihre Füße stehen fest am Hang. Der Gurt ist gut festgezurt, Sie fühlen sich sicher und beginnen den Abstieg. Sie spüren, wie das Adrenalin durch Ihr Körper fließt, während Sie vom Wasserfall durchnässt werden: Genießen Sie den Augenblick und gehen Sie Schritt für Schritt.

Dort spürt man, wie klein der Mensch ist, wenn man sich von den hohen Wänden der Schluchten umgeben sieht.

Die Isolierung und Stille lassen einen erschauern. Einige Meter vom Boden entfernt fühlen Sie sich lebendiger denn je. Man kann dabei direkt die Erosionswirkung sehen, die in Tausenden von Jahren die Schluchten ausgegraben hat. Was das Beste daran ist? Wählen Sie zwischen unzähligen Schluchten mit dem besten Expertenteam an der Seite.

Wo ist es möglich?

Die Insel Teneriffa wird von unendlich vielen Schluchten durchzogen, wo Sie diesen Sport betreiben können, aber es ist besser, wenn Sie sich bei spezialisierten Unternehmen erkundigen, die wissen, welche die besten sind und in welcher Jahreszeit man dort absteigen kann, damit Sie eine unvergessliche Erinnerung mit nach Hause nehmen können.

Was brauche ich?

Bei den spezialisierten Unternehmen erhalten Sie die ganze Ausrüstung, die Sie brauchen. Auf jeden Fall sollten Sie Folgendes dabei haben: 1 Liter Wasser pro Person, etwas zu Essen wie z. B. Nüsse, die Ihnen Energie geben, Badekleidung, Sonnencreme und viel Abenteuerlust!

Genehmigungen

Machen Sie sich keine Sorgen um die einzuholenden Genehmigungen. Die spezialisierten Unternehmen übernehmen das für Sie, lassen Sie sich also einfach mitnehmen.

Welche ist die beste Jahreszeit?

Auf Teneriffa können Sie diesen Sport zu jeder Jahreszeit ausüben. Allerdings führen die Schluchten nach Regenfällen Wasser, wodurch das Canyoning noch angenehmer wird. Die beste Jahreszeit ist vom 1. September bis zum 30. Juni.

Sie sollten berücksichtigen, dass einige Gebiete beschränkten Zugang haben, weil dort gewisse Vogelarten nisten. Aber machen Sie sich keine Sorgen, die besten Fachleute in der Branche werden Sie bei allem beraten, was Sie wissen müssen.

Praktische Ratschläge

Der Abstieg in die Schluchten ist eine sehr unterhaltsame Aktivität, die jedoch auch ein gewisses Risiko beinhaltet. Er findet mitten in der Natur statt, weit entfernt von den Rettungsdiensten. Dieser Sport sollte nur von Personen ausgeübt werden, die körperlich gut in Form sind. Gehen Sie niemals alleine zum Canyoning. Wenn Sie Fragen haben, stehen Ihnen die spezialisierten Unternehmen gerne zur Verfügung.

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Canarias Nature Guide
Tel. 0034 626 404 899
info@canariasnatureguides.com
www.canariasnatureguides.com



Tennis und paddle

Tenerife No Limits



■ Ob Sie zwei oder zehn Stunden auf dem Platz sind, spielt keine Rolle. Die Zeit hat keine Bedeutung. Wichtig ist nur das Spiel, ob mit Freunden, Familie oder im Rahmen eines Wettbewerbs. Wenn sich jedes Haar an Ihrem Körper aufrichtet, weil Sie den Ball gerade rechtzeitig erreichen und mit einem kräftigen Schlag in das gegnerische Feld nageln, dann wissen Sie, was zählt.

Wo?

Es stehen Ihnen mehr als 11 Sportzentren mit Plexipave-, Sand- und Kunstrasen-Freiluftplätzen zur Verfügung.

Ein renommiertes Team aus Physiotherapeuten gewährleistet Ihre Fitness und ein Training auf höchstem Niveau. Das wunderbare Klima sorgt dafür, dass Sie sich im Nu von Verletzungen oder langen Wettkämpfen erholen.

Auch Pelota und Squash können an vielen Plätzen der Insel gespielt werden.

Wer kann mir helfen?

Academia Annabel Croft Abama

Ctra. Gral. TF 47, Km 9
38670. Guía de Isora
Tel. 00 34 922 126 000
guestrecognition@ritzcarlton.com
www.ritzcarlton.com/es/hotels/spain/abama

Tenerife Top Training-T3

Avenida de los Acanilados, s/n.
La Caleta. 38679 – Adeje
Tel. 00 34 922 782 755
info@tenerifetoptraining.com
www.tenerifetoptraining.com

Golf

Tenerife No Limits

Karte Seite 107

108



■ Stellen Sie sich vor, Sie üben Ihren Schwung direkt am Meer oder im Schatten beeindruckender Felswände. Ein Spaziergang über den frisch geschnittenen Rasen, der an Palmen, Seen und Schluchten am Fuße des Teide vorbeiführt. Alle Voraussetzungen für ein einzigartiges und unvergessliches Erlebnis.

Wann?

Die konstante Temperatur im Frühjahr sorgt dafür, dass Sie Ihren Lieblingssport das ganze Jahr über ausüben können.

Wo?

Im Norden und Süden der Insel stehen insgesamt 8 Golfplätze und 2 Pitch & Putt Anlagen zur Verfügung. Jede Anlage bietet ein vollkommen unterschiedliches Golferlebnis. Ein breites Netz an First-Class-Hotels und -Appartements unter dem Markennamen Tenerife Golf sorgt zudem mit seinen Serviceleistungen dafür, dass keine Wünsche offen bleiben.

Die Schönheit der Golfplätze, die von Golfgrößen wie Severiano Ballesteros, John

Jacobs oder Donald Steel entworfen wurden, manifestiert sich in den Bunkern aus schwarzem Sand oder den beeindruckenden Wasserhindernissen.

Zudem finden jedes Jahr prestigeträchtige Profiturniere wie das Canarias Open de España oder Tenerife Open de España Femenino statt, wo die besten Golfer der Welt zusammentreffen.

Schwimmen

Tenerife No Limits



19

■ Sie springen ohne zu zögern ins Wasser und beginnen mit all Ihrer Kraft zu schwimmen. Sie behalten den Rhythmus bei. Hinter Ihnen die Gischt. Vor Ihnen das Becken, das es so schnell wie möglich zu durchqueren gilt. Jede Armbewegung zählt. Sie wissen, dass Sie es schaffen, und machen weiter. Alles hängt von Ihnen ab. Wie oft wollen Sie sich selbst besiegen?

Wann?

Das ganze Jahr über. Dank der entsprechenden Infrastruktur und einem unübertrefflichen Klima können Sie verschiedene Wassersportarten im Becken wie Schwimmen, Wasserball oder Synchronschwimmen ausüben.

Wo?

Es stehen Ihnen sowohl Indoor- als auch Outdoor-Schwimmbäder zur Verfügung.

Die besten Schwimmbäder

Ideal zum Trainieren der verschiedenen Schwimmstile sowie von Wasserball und Synchronschwimmen.

25-m-Outdoorbecken

Hauptstadtregion

Piscina Municipal Acidalio Lorenzo – S/C de Tenerife

Süden

Complejo Polideportivo Jesús Domínguez „El Grillo“ – Arona

Schwimmbad des Sportzentrums T3 – Adeje

50-m-Outdoorbecken

Hauptstadtregion

Piscina Municipal Acidalio Lorenzo – S/C de Tenerife

Süden

Complejo Polideportivo Jesús Domínguez „El Grillo“ – Arona

Schwimmbad des Sportzentrums T3 – Adeje

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Tenerife Top Training – T3

Avenida de los Acantilados, s/n. La Caleta.

38679 – Adeje

Tel. 00 34 922 782 755

info@tenerifetoptraining.com

www.tenerifetoptraining.com

25-m-Indoorbecken

Norden

SU Complejo deportivo – Santa Ursula

Hauptstadtregion

Palacio Municipal de Deportes - Santa Cruz de Tenerife

Complejo deportivo insular (Casa Cuna) S/C de Tenerife (Ofra)

Süden

Acuasport Tenerife – Guía de Isora

Was brauche ich?

Ihnen stehen alle notwendigen Mittel für ein

2-Phasen-Training zur Verfügung:

Trockentraining: Ein Aufwärmraum mit Geräten

Training im Wasser: Das Schwimmbecken



Hydrodynamischer Strömungskanal des T3

Hydrodynamischer Strömungskanal des T3: Eine Gegenstromanlage, in der das Wasser Geschwindigkeiten von bis zu 2,5 m/s erreicht. Die Anlage umfasst 3 Videokameras (eine seitlich, eine vorne und eine oben) sowie 2 Kameras zur Messung der Horizontal- und Vertikalgeschwindigkeit der Hüfte.

Diese Art von Schwimmbecken ist sowohl für Schwimmeranfänger als auch Fortgeschrittene und Profis, die die Schwimmbewegungsphasen verbessern sowie die Unterschiede in ihren Bewegungs-

mustern beurteilen möchten, ideal. Es kann des Weiteren im Rahmen von Geschwindigkeits- und Frequenztrainings, beim Unterwasser-Delphinschwimmen usw. verwendet werden.

Weitere Anwendungsgebiete, abgesehen von Schwimmen, Apnoe-Tauchen und anderen Wasser- und Unterwassersportarten, sind die Rehabilitation, das Kraftaufbautraining und alle Arten von Kräftigungsübungen.

Trainings-

Tenerife No Limits

und Ausbildungszentren
für Hochleistungssportler

20

■ Unabhängig davon, ob Sie sich gerade auf den nächsten Wettkampf vorbereiten oder einfach nur Ihre Technik perfektionieren möchten, stehen Ihnen verschiedene Einrichtungen mit den modernsten Technologien am Markt sowie das beste Expertenteam, das Sie bei allen Trainingsabläufen unterstützt, zur Verfügung. Jedes Jahr kommen professionelle Schwimmer, Tennisspieler, Triathleten und Fußballer aus Europa und der ganzen Welt in die Sportzentren der Insel.

Die Sportler profitieren nicht nur von der Ausbildung und dem Training auf Höhe des Meeresspiegels, sondern auch von vorbereitenden Trainingseinheiten in über 2.000 Metern Höhe.

Wer kann mir helfen?

Tenerife Top Training-T3
Avenida de los Acantilados, s/n.
La Caleta.38679 - Adeje
Tel. 00 34 922 782 755
info@tenerifetoptraining.com
www.tenerifetoptraining.com

Tenerife No Limits

Barrierefreier Sport

■ Wenn Sie an einer Behinderung oder an eingeschränkter Mobilität leiden, stehen Ihnen im T3 Top-Experten und modernste Sporteinrichtungen zur Verfügung. Ein Zentrum von internationalem Renommee, das von paralympischen Spitzensportlern als Trainingsort auserkoren wurde.

Das Tenerife Top Training Center bietet Sportlern wie den Mitgliedern der paralympischen Schwimmmannschaften von

Schweden, den Niederlanden, Estland, Norwegen und Mexiko sowie den kanarischen paralympischen Athleten Enhamed Enhamed, Michelle Alonso und Israel Oliver optimale Trainingseinrichtungen.

Wer kann mir helfen?

Anbieter von Aktivitäten

Tenerife Top Training – T3
 Tel. 00 34 922 782 755
info@tenerifetoptraining.com
www.tenerifetoptraining.com

Tenerife No Limits

Sport-
events

2022

■ Das ganze Jahr über stehen Ihnen zahlreiche Möglichkeiten zur Verfügung, Ihre sportlichen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Wählen Sie aus dem prall gefüllten Sportevent-Kalender Teneriffas eine Veranstaltung aus, die perfekt Ihren Erwartungen entspricht.

Hier finden weltbekannte Meisterschaften statt wie z. B. WSL Pro Las Americas, CicloturistaVuelta al Teide, Tenerife Walking Festival, Tenerife Bluetrail, PWA Windsurf, Santa Cruz Xtreme und der Internationale Marathon Santa Cruz de Tenerife.

- TRAIL
- RUNNING + SKYRUNNING
- TRIATHLON
- DUATHLON



Veranstaltungs-
kalender

Events auf der Insel

Trail

Der Tenerife Bluetrail hat sich als Extremberglauf von internationalem Ruf etabliert. Er findet im Oktober statt und führt die Läufer vom Meer bis auf 3.565 Meter Seehöhe.

Es gibt vier verschiedene Laufdistanzen im Ausmaß von 101, 51, 23 und 10 Kilometer. Es ist einer der wenigen Bergläufe Spaniens und Europas, der für den Mont-Blanc-Wettbewerb relevant ist.

Auf mehr als 1.000 km umfassenden Wegen eröffnen sich Ihnen einzigartige Landschaften wie Lorbeer- und Pinienwälder, Lavafelder und Küstengebiete.

Teneriffa ist vor allem im Winter der Trainingsort für internationale Spitzensportler wie Iván Raña, Gómez Noya und Ainhoa Murúa.

Running

Sie können das ganze Jahr über aus einem breiten Angebot an Sportevents wählen. 20 Profirennen, 9 Halbmarathons, 5 Marathons, 6 Duathlons, 5-Cross-Wettbewerbe und 2 Querfeldeinläufe stehen Ihnen zur Verfügung.

Die Vorlage Ihres Verbandsausweises genügt und Sie sind bei allen dabei. An einigen Wettbewerben können Amateursportler aller Alters- und Niveaugruppen teilnehmen.

Triathlon und Duathlons

Überwinden Sie Ihre eigenen Grenzen und nehmen Sie an einer Vielzahl von Triathlons und Duathlons teil, die auf der gesamten Insel veranstaltet werden. Innerhalb weniger Stunden kämpfen Sie sich Schlag um Schlag durch das Meer, schweben mit dem Fahrrad über den Wolken und laufen schließlich durch eine unbeschreibliche Landschaft, die Ihnen den Atem verschlägt.

Sportausrüstung

■ Auf Teneriffa finden Sie viele Sportgeschäfte und Geschäfte, die die nötige Ausrüstung anbieten, um Sport treiben zu können. Es ist nicht wichtig welchen Sport Sie treiben, denn auf Teneriffa gibt es genügend spezialisierte Geschäfte, egal ob auf der Erde, im Meer oder in der Luft.



Empfohlene Unterkünfte

Auf Teneriffa finden Sie auch Unterkünfte, die auf die besonderen Bedürfnisse von Sportlern zugeschnitten sind. Sie bieten sowohl für Mannschaften als auch Einzelathleten, die ihre Technik perfektionieren möchten, spezielle Serviceleistungen an. Jedes Jahr entscheiden sich zahlreiche Athleten für Teneriffa als Trainingsort, darunter Schwimmer, Tennisspieler, Triathleten, Fußballer und Radfahrer. Die Sportler profitieren nicht nur von der Ausbildung und dem Training auf Höhe des Meeresspiegels, sondern auch von vorbereitenden Trainingseinheiten in über 2.000 Metern Höhe im Teide-Nationalpark, was sich förderlich auf ihre körperliche Konstitution auswirkt.

24

Hotel Meliá Hacienda del Conde ***** Gran Lujo

In Buenavista del Norte gelegen, im Landkreis Isla baja und an den Füßen des Teno Naturparks.

Leistungsangebot:

- Wandern
- Mountainbike und Elektrobike
- Kayak fahren im Meer
- Höhlenforschung
- Fitnesscenter, Spa, spezielle Massagen
- Meetingräume
- Platz für Lagerung von Sportausrüstung
- Exklusives Ernährungsprogramm "Balance by Meliá" und Menüs, angepasst für Sportler mit flexiblen Arbeitszeiten
- Walbeobachtung
- Astrotourismus
- Buenavista Golf, Golfplatz mit 18 Löchern, designed von Severiano Ballesteros

Tel. 00 34 922 061 700
melia.haciendadelconde@melia.com
www.melia.com

Sandos San Blas Nature Resort & Golf *****

In einer ruhigen Gegend im Inselfüden (San Miguel de Abona) gelegen, nur rund fünf Minuten vom Flughafen Teneriffa Süd entfernt und mit direktem Zugang zum Umweltreservat San Blas.

Leistungsangebot:

- Hotel mit dem Zertifikat „Bike Friendly“, Fahrradverleih, Aufbewahrungsraum, Reinigung und Reparatur von Fahrrädern.
- Wander-, Jogging- und Mountainbike-Routen innerhalb des Umweltreservats, einschließlich Hindernisparcours.
- Führungen zum Umweltreservat.
- Fitnessstudio (24 Stunden geöffnet)
- Spa mit Sauna und Whirlpool. 2 Behandlungskabinen.
- Tagungsräume.
- Kostenloses WLAN.
- Kostenlose Tiefgarage für Autos und Motorräder.

Tel. 00 34 922 749 010
reservas.sanblas@sandos.com
www.sandos.com

Hotel La Casona del Patio 4* ****

Im faszinierenden Tal von Santiago del Teide, mehr als 900 Meter über dem Meeresspiegel, im nordwestlichen Teil der Insel Teneriffa gelegen.

Es bietet:

- Spa
- Fitnessraum
- Raum für die Einstellung von Fahrrädern (Waschen, Instandsetzen usw.)
- Verleih von Elite-Bikes (Trek, Pinarello, BH, Cannondale)
- Auf Radfahrer spezialisierter Physiotherapeut
- Menü-Anpassung für Sportler (spezifische Diäten)
- Routenberatung
- Pro Cyclist-Raum – Trainingsraum für Eliteteams oder Radfahrergruppen
- Wäscheservice
- Besprechungsraum
- Gepäcktransfer von einer Unterkunft zur nächsten
- Topaktuelle, lokale Wettervorhersage
- Biker-Fachzeitschriften im Leseraum
- Restaurants
- Weinkeller
- Pferde (Routen)
- Kaminzimmer (TV und Spiele)
- Zugänglichkeit

Tel. 00 34 922 839 293
reservas@lacasonadelpatio.com
www.lacasonadelpatio.com

Hotel Luz del Mar

In Los Silos gelegen und von den Hängen des Teno Gebirges, den Bananenplantagen und dem Meeresrauschen umgeben, in einer ruhigen Gegend und in der Nähe der Küste.

Leistungsangebot:

- Wandern (geführte Routen und/ oder nicht geführte). Wir bringen unsere eigene Karte der Umgebung mit.
- Fahrradverleih
- Kostenlose Tauchkurse für Anfänger
- Kayak Ausflüge
- Walbeobachtung
- Gleitschirmfliegen
- Thematische Routen wie die Gofio-Route, die Wein- oder Bananenroute
- Massagen für Sportler
- Golf, wir bieten Golfpakete und Unterkunft zu speziellen Preisen an
- Tennis, Vermietung des Tennisplatzes neben dem Hotel, Schläger und Bälle
- Meetingraum
- Frei zugängliches Fitnesscenter
- Picknicks auf Anfrage
- Frei verfügbares Spa; finnische Sauna, Biosauna, verschiedene Duschen
- Spa, Fußbad und Ruhezone
- Parkplatz und/oder kostenlose Garage für Autos, Motorräder und Fahrräder

Tel. 00 34 922 841 623
 info@luzdelmar.eu
 www.luzdelmar.eu
 www.oceano-tenerife.com

Hotel Silken Atlántida

In der Hauptstadt von Teneriffa auf halbem Weg zwischen dem Norden und Süden der Insel gelegen. Nur wenige Minuten vom Hafen und Flughafen sowie von der Autobus- und Straßenbahnstation entfernt.

Leistungsangebot:

- Sondertarife für Sportmannschaften mit Upgrade auf Junior-Suite für den Trainer oder Präsidenten
- Spezielle von unseren Chefköchen zubereitete Sportlermenüs in abgetrennten Essbereichen und zu flexiblen Zeiten
- Lunchpakete und Imbisse auf Anfrage
- Eigener Aufenthaltsraum mit modernster technischer Ausstattung für Lagebesprechungen oder zur Lagerung von Sportausrüstung
- Fitnesscenter (Saunas, Jacuzzis, Solarium und Fitnessgeräte)
- Liegen für Physiotherapie-/Sportmassagebehandlungen (auf Anfrage)
- Privater Parkplatz für Pkw, Motorräder und Fahrräder
- Gratis WLAN und Tourismusservice

Tel. 00 34 922 294 500
 hotelatlantida.sc@hoteles-silken.com
 www.hoteles-silken.com

Hotel Spa Villalba

Hotel auf 1.500 Metern Seehöhe, ideal für die Beherbergung von Sportlern, die ein Hochleistungstraining absolvieren möchten.

Leistungsangebot:

- Zertifiziertes fahradfreundliches Haus mit Fahrradverleih und Stauraum zum Reinigen und Reparieren von Fahrrädern.
- Mehrere Wanderwege vor Ihrer Haustür
- Besuch der Bodegas Reverón

Tel. 00 34 922 709 930
 hotelvillalba@hotelesreveren.com
 www.hotelvillalba.com

Hotel Playa Sur

Am Strand von El Medano gelegen (Granadilla de Abona), am Rande des Naturparks mit Dünen, im Süden Teneriffas

Leistungsangebot:

- Wanderungen
- Konzerte
- Geführte Ausflüge
- Massagen, Saunas, Infrarot-Kabinen
- Windsurfen
- Kitesurfen
- Mountainbiken

Tel. 00 34 922 176 120
 mb@hotelplayasurtenerife.co
 www.hotelplayasurtenerife.com

Las Cañadas del Teide Parador Hotel

**

Auf 2.512 Metern Höhe im Teide Nationalpark.

Leistungsangebot:

- Verpflegung mit speziell auf die Bedürfnisse von Sportlern zugeschnittenen Menüs
- Depotraum und Wartungsarbeiten an den Fahrrädern
- Waschmaschine und Trockner
- Massageraum, Fitnessraum, Sauna und beheiztes Schwimmbaden
- Versammlungsraum
- Gratis WLAN

Tel. 00 34 922 386 415
 canadas@parador.es
 www.parador.es

Albergue Montes de Anaga

Inmitten der Natur. Ein idealer Ort für Freunde des Aktiv- und Sporttourismus.

Leistungsangebot:

- Wandern
- Caving
- Klettern
- Surfen
- Gruppenaktivitäten und vieles mehr...

Tel. 00 34 922 822 056
 alberguedeanaga@idecogestion.net
 www.alberguestenerife.net

Refugio de Altavista (Refugio del Teide)

In 3.270 Meter Höhe im Teide Nationalpark gelegen. Ein einzigartiger Ort in der Welt, um Kraft zu tanken, um den Sonnenaufgang von der höchsten Unterkunft Spaniens zu genießen.

Leistungsangebot:

- Ruhezone im Empfangsbereich
- Drei Schlafsäle mit einer Kapazität für 54 Personen
- Heizung und warme Bettwäsche
- Toiletten ohne Dusche
- Speisezimmer ohne Restaurant um Mitgebrachtes zuzubereiten
- Verkauf von warmen Getränken, Softdrinks und Wasser
- Möglichkeit zum Aufwärmen von Essen

Tel. 00 34 922 010 440
 info@volcanoteide.com
 www.volcanoteide.com

Route Active Hotel

Unterkunft an der Nordküste Teneriffas (Los Realejos) gelegen, spezialisiert auf Outdoor-Aktivitäten in der Umgebung.

Angebot:

- Grafische Informationen an der Rezeption über Wanderwege in der Umgebung und auf der Insel Teneriffa
- Einige der besten Rad- und Mountainbike-Touren, Fahrradverleih - und reparatur, Reinigung und Lagerung von Material in videoüberwachten Räumen
- Olympia-Leichtathletik-Bahn und Fußballplatz, zu Fuß erreichbar (beide vor Kurzem eröffnet)
- Tauchkurse für Anfänger
- Fitnessraum für Profis
- Massageraum
- Konferenzraum (inklusive Projektoren)
- Gesundes Frühstück „Health Live“ zum Energietanken für einen sportlichen Tag
- Vollständig ausgestattete Küche in allen Hotelzimmern

Tel. 00 34 922 363 726
 info@routeactivehotel.com
 www.routeactivehotel.com





webtenerife.com/tenerifenolimits/

Folgen Sie uns auf:  facebook.com/visittenerife  twitter.com/visit_tenerife