

# TINAJO ~~TRAIL~~ YOU TRAIL

## RECORRIDO 14 KM

Para la media distancia de la Tinajo You Trail, se dispone de un recorrido de 14 km, a esta distancia ya desafiante para muchos corredores y corredoras, le hemos querido dar un carácter más técnico. Sabemos que te atraen los retos y pocos espacios como los que podrás disfrutar sorteando un buen conjunto de tramos especiales.

La salida, como todas, se dará en la explanada de la Ermita de los Dolores en Mancha Blanca. Se saldrá en dirección a la Vegueta, giro a la derecha para entrar en los aparcamientos del Merendero, un tramo de caminos de apenas 800 metros para girar a la izquierda en el primer sector técnico. Por delante unos 2,2 km de senderos, entre terrenos de cultivo y veredas volcánicas para bordear la zona denominada de las Quemadas. Seguirás entre higueras por un complicado tramo para salir a la Montaña Tabayba.

Buen terreno para ascender (Noreste/ Sureste) y bordear Tabayba, te llevará al cruce de Tinguatón, tras cruzar la carretera, a las faldas de la Montaña del Norte, iniciamos el próximo reto. Algo más de 3 km de caminos y senderos, correrás por el acceso a los Rodeos, giro a derecha, siempre circundando la cota volcánica para entrar en una extraordinaria vereda. Momento de afrontar la exigente ascensión a la máxima altura de la carrera. Bajada terminando de rodear la montaña, ahora desde lo alto por la cara norte, y buscando un enlace de asfalto hasta cruzar la carretera de Montañas del Fuego. Un respiro técnico, para llegar hacia el kilómetro 12, accediendo desde Mancha Blanca a la Caldera de Guiguan, este icónico entorno del municipio, te llevará al último

kilómetro en la carretera de acceso a los Dolores. Exigente, compensada, hermosa y un paso adelante como corredor de Trail, te esperamos



### Avituallamientos:

Av 1: Kilómetro 3.6, (Cruce de Tinguatón). Agua y bebida isotónica.

Av 2: Kilómetro 12.5, (Cruce de Montañas del Fuego). Agua y bebida isotónica.

<b>14 kilómetros</b>	<b>Desnivel Acumulado: 393 m</b>
<b>Pendiente Media: 32.3% , -30.2%</b>	<b>Pendiente Media 5.2% , -5.5 %</b>