

**MEDIA**  
**Parcours**

**Plaza San Agustín – Plaza Viera y Clavijo – El Asomadero – Mirador de la Corona – Rambla de Castro – Puerto de La Cruz**

<b>Départ</b>	<a href="#">Place de San Agustín de Los Realejos</a> 800h le 08 juin 2019
<b>Arrivée</b>	<a href="#">Plage de Martiánez, Puerto de la Cruz</a>
<b>Temps limite pour arriver</b>	4 heures
<b>Distance de la course</b>	<b>19,35km</b>
<b>Types de terrains</b>	Sentier 37 %, piste 16 %, goudron 47 %
<b>Dénivelé positif cumulé</b>	1.242m
<b>Dénivelé négatif cumulé</b>	1.492m
<b>Dénivelé total</b>	2.794m
<b>Altitude départ</b>	255m
<b>Altitude maximale</b>	1.092m



**\*Temps limites**

La modalité *Media* (Semi marathon) est une belle façon de s'introduire à l'univers des courses de montagne, avec un parcours très varié quant au paysage et la difficulté technique. Cet itinéraire permet de découvrir les coteaux escarpés de *Tigaiga* et leurs vues imprenables sur la Vallée de *L'Orotava*, ainsi que le tronçon côtier du sentier par la *Rambla de Castro*.

Ce parcours ne dépasse pas la distance d'un Semi-marathon mais son dénivelé total est de 2 734 m, ce qui rend la course très pénible. Cette modalité est la plus appropriée pour les personnes moins expérimentées dans les courses de montagne, car elle est plus abordable que les modalités Trail, Marathon et Ultra.

Cette modalité prend son départ à la place de *San Agustín*, à *Los Realejos*. Les participants devront monter par la rue *San Agustín* et l'avenue *Tres de Mayo* vers la Place *Viera et Clavijo*, à *Realejo Alto*. À partir de ce point, ils doivent monter encore pour atteindre le sentier de petite randonnée PR-TF 40 du versant de *Tigaiga*. Le parcours monte d'abord par la rue de *El Medio* jusqu'à la petite chapelle de *la Exaltación de la Cruz*, où il faut emprunter la voie de droite, tout comme à la bifurcation suivante, à 300 mètres. Ils laisseront vite le goudron pour atteindre le ravin de *La Lora*. Là il faut prendre à droite pour monter par le chemin de *El Asomadero*, d'où démarre le parcours partagé avec les modalités les plus longues de la course Tenerife Bluetrail.

Ensuite, en suivant le bord du versant, ils doivent descendre par une piste jusqu'au belvédère de *La Corona* pour prendre le sentier de *Madre Juana* et continuer par la route TF-342 en direction du chemin de *Las Vueltas*, qui mène à la rue *Tigaiga*. Un dernier raidillon, près de la route TF-5, se dirige vers le passage situé sous celle-ci pour accéder à une voie parallèle à son tracé jusqu'à la *La Casona*, sous le belvédère de *San Pedro*.

Dorénavant, ils vont circuler à travers le paysage préservé de la *Rambla de Castro*, où ils pourront découvrir l'une des dernières palmeraies sauvages de l'île et plusieurs terrains bananiers. Les 4 kilomètres suivants du parcours comportent en alternance des tronçons de sentier et des tronçons de rues résidentielles, toujours dans le cadre d'un paysage préservé. Ils y pénètrent pour parcourir le versant longeant la plage de *Los Roques* et emprunter immédiatement le tracé urbain de *Puerto de la Cruz*, par l'avenue du *Loro Parque*. Celle-ci passe très près de la zone de *Punta Brava* et continue parallèle à *Playa Jardín*. Le circuit se poursuit par la promenade de Luis Lavaggi et la rue Mequinez jusqu'au bâtiment de *La Aduana*. Le dernier kilomètre de la route traverse les zones les plus populaires de ce noyau touristique : La Place d'Europe, la Mairie, la rue La Hoya et l'avenue de Colon. Cette dernière mène les participants aux installations du *Lago Martiáñez* et à la plage attenante (Plage Martiáñez), où est située la ligne d'arrivée de la course.