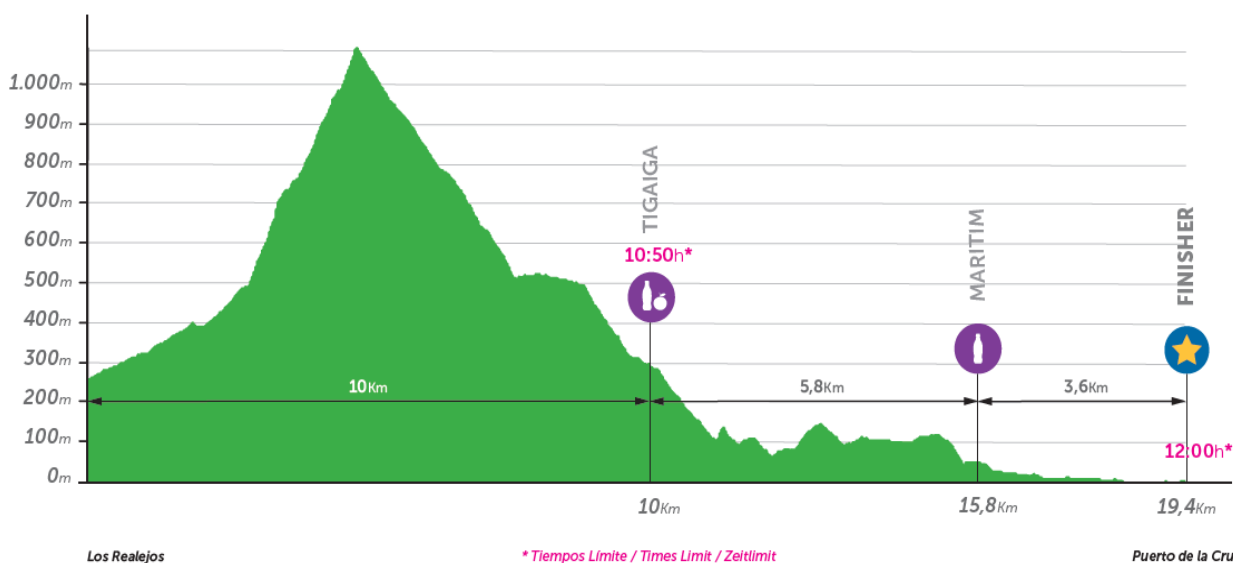


## MEDIA ITINERARIO

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

Inicio:	<a href="#">Plaza de San Agustín de Los Realejos</a> 8:00h del sábado 05 de junio de 2021
Finalización:	<a href="#">Playa de Martiánez, Puerto de la Cruz</a>
Tiempo máximo de finalización:	4 horas
Longitud:	<b>19,35km</b>
Tipología:	<b>sendero 34%, pista 19% y asfalto 47%</b>
Desnivel de subida acumulado:	1.213m
Desnivel de bajada acumulado:	1.464m
Desnivel acumulado:	2.677m
Altitud de salida:	255m
Altitud máxima:	1.092m



La modalidad Media es una bonita manera de introducirse en las carreras de montaña, con un recorrido variado en cuanto a paisaje y dificultad técnica. A través de su itinerario se conocerán las abruptas laderas de Tigaiga, con sus espectaculares vistas sobre el valle de La Orotava, así como el tramo costero de sendero por la Rambla de Castro.

Este recorrido, aunque no supera la longitud de una media maratón, tiene un desnivel acumulado de unos 2.734 metros, que incrementa en gran medida la dureza de la prueba. Es la modalidad más adecuada para personas con menos experiencia en carreras por montaña, porque su dificultad se atenúa en cierta medida respecto a las modalidades Trail, Maratón y Ultra.

Esta modalidad comenzará en la plaza de San Agustín de Los Realejos, a partir de la cual las personas participantes subirán por la calle San Agustín y la avenida Tres de Mayo hacia la Plaza Viera y Clavijo en el Realejo Alto. A partir de ahí, continuarán subiendo para tomar el sendero de pequeño recorrido PR-TF 40 Ladera de Tigaiga. Este itinerario asciende en primer lugar por la calle de El Medio hasta la pequeña capilla conocida como la Exaltación de la Cruz, donde tendrán que tomar la vía de la derecha, al igual que en la siguiente bifurcación, que encontrarán a unos 300 metros. Pronto dejarán atrás el asfalto y alcanzarán el cauce del barranco de La Lora. Allí deberán tomar de nuevo a la derecha, para ascender por el camino de El Asomadero, punto desde el que comparten itinerario con las modalidades más largas de la carrera Tenerife Bluetrail.

Desde ese enclave, siguiendo el borde de la ladera, irán descendiendo por pista hasta el mirador de La Corona y por el sendero de Madre Juana, para continuar por la carretera TF-342 dirección al camino de Las Vueltas que les llevará hasta la calle Tigaiga. Un último repecho cerca de la carretera TF-5 les dirigirá hacia el paso bajo la misma, para así acceder a una vía paralela a su trazado hasta La Casona bajo el mirador de San Pedro.

A partir del mismo, circularán por el paisaje protegido Rambla de Castro, donde recorrerán uno de los últimos palmerales de la Isla y fincas de plataneras. En los 4 kilómetros siguientes, el itinerario discurre alternativamente por tramos de sendero y tramos de calles residenciales, siempre en el entorno del paisaje protegido. Se adentrarán en los límites del mismo para recorrer la ladera que delimita la playa de Los Roques y enseguida tomarán el trazado urbano del Puerto de la Cruz, por la avenida del Loro Parque. Esta pasa junto a la zona de Punta Brava y discurre paralela a Playa Jardín. A continuación se seguirá por el paseo de Luis Lavaggi y la calle Mequinez hasta la casa de La Aduana. El último kilómetro de la carrera discurre por las zonas más populares de este núcleo turístico: la Plaza de Europa, el Ayuntamiento, la calle La Hoya y la Avenida de Colón. Esta última conducirá a las personas participantes hasta las instalaciones del Lago Martiánez y la contigua playa Martiánez, donde estará ubicada la meta de la carrera.