



La prueba larga **28 KM** de la Tinajo You Trail, partirá a las 9:00 horas de la Plaza de los Dolores en Mancha Blanca. Se saldrá en dirección a La Vegueta, por un primer tramo de 1,3 km de asfalto para girar a la izquierda y afrontar el primer gran desafío de la carrera, el ascenso a Montaña Tinache, salvando 175 m de desnivel, ascenderás por la cara este hasta la cima y bajando por la vertiente oeste, unos 200 m negativos. Tras estas duras rampas siempre por encima del 20 % conectaremos por los caminos de Tajaste hasta el siguiente punto técnico, tras cruzar la carretera principal y acceder a la Caldera de Guiguan. Bordeando este icónico entorno del municipio, se inicia un tercer enlace de asfalto hasta la gran dificultad técnica de la carrera, correrás casi 2,5 km por un entorno único de senderos volcánicos. El pedregoso camino te dejará a las faldas del la Caldera Blanca, un cráter único en Canarias y que si bien te elevará a la máxima cota (448 m) de la carrera, las vistas que te deja estos 250 m positivos te las llevarás para siempre. Bajada rápida (-300 m, 16-30 %), y desde aquí iremos rumbo a la costa de Tenesar con una combinación de senderos, algo de camino volcánico y el primer gran tramo de camino rural. Primero subirás 1,5 km suaves por el camino que habitualmente baja a la Playa del Islote, y luego descenso (-150 m) hasta la Costa de Tenesar, dejando el pueblito a la izquierda nos adentraremos por caminos de costa a casi 8 km de meta. Seguirás costeano por veredas no sin dificultad con un último asfalto de desnivel de 100 m en 1 km y -150 para quedar casi a nivel del mar. Pasarás por La Laja del Sol, cuatro casitas que son historia viva de las gentes de Tinajo. Verás el final en El Picacho, desde donde conectarás con el último sendero de pescadores hasta el Paseo Los Chalaneros de La Santa, donde encontrarás el ansiado final de carrera.

TUS DATOS		
SENDERO	18,96	Km
CAMINO	5,72	Km
ASFALTO	3,32	Km
DESNIVEL	1000	Positivos
DESNIVEL	1260	Negativos
PENDIENTE MEDIA	6,4 % - 7 %	



- Avituallamientos
- AV1 Aparcamiento Caldera Blanca, km 6,5
  - AV2 Bajada de Caldera Blanca, km 13,2
  - AV3 Tenesar, km 19,8
  - AV4 Laja del Sol, km 24,6





Para la distancia de **13 KM** se ha diseñado un trazado circular, que en líneas generales saldrá desde el nivel del mar, en el Paseo Los Chalaneros, y siempre con suave ascensión, para salvar los + 160 m en el km 7. Este primer tramo te lleva por el paseo dirección este-oeste, subes por la última carretera asfaltada del extremo suroeste de La Santa para acceder a Las Betancoras; serán apenas unos metros de asfalto al inicio. El primer tramo de camino rural bordeará la costa buscando El Picacho, dejándolo a la derecha, se acentuará el terreno de ascensión subiendo hacia Tinajo. En el kilómetro 4,2 llegarás al cruce con los caminos que bajan a la Laja de Sol, pero cruzaremos recto y siempre con la referencia de Montaña Tilama al frente de la ruta, donde correrás en un terreno de sendero y camino de 1 km. Desembocarás en la carretera que baja desde el barrio de La Costa paralela a Montaña de San Roque, e irás dirección oeste para seguir su curso por 1 kilómetro dejando Montaña Tilama a la izquierda, giro de 90º para iniciar en torno al kilómetro 7,5 el descenso por buen camino hacia la zona de La Cambuesa. Llegarás nuevamente a los cruces de la Laja del Sol, y ahora sí, bajas al pueblo, donde tendrás el avituallamiento preparado, giro a la izquierda y entrarás en el sendero de costa de regreso al Picacho. Pero antes, la mayor de las dificultades técnicas, el ascenso al Picacho con fuertes rampas de 20-30 % por unos 300 m, y bajar por la cara norte. Un enlace que combina senderos pedregosos con caminos para entrar en el último tramo de vereda de pescadores para llegar la ansiada meta en el Paseo Los Chalaneros de La Santa .

TUS DATOS		
SENDERO	4,4	Km
CAMINO	8,7	Km
ASFALTO	0,5	Km
DESNIVEL	348	Positivos
DESNIVEL	348	Negativos
PENDIENTE MAX	42 % - 30 %	
PENDIENTE MEDIA	4,3 % - 4,6 %	



Avituallamientos  
 AV1, Cruce Montaña de Tilama, km 6,2  
 AV2 Laja del Sol, km 10





Para la distancia de **6,5 KM** se ha diseñado un trazado circular, que en líneas generales saldrá desde el nivel del mar, en el Paseo Los Chalaneros, y apenas tendrá desnivel. El primer tramo te lleva por el paseo dirección este-oeste, subes por la última carretera asfaltada del extremo suroeste de La Santa para acceder a Las Betancoras; serán apenas unos metros de asfalto iniciales. El primer tramo de camino rural bordeará la costa buscando El Picacho, dejándolo a la derecha, y siempre paralelo al mar, por perfiles ondulados y amplios caminos, llegarás al ecuador de tu reto. En torno al kilómetro 3,5 darás un giro a izquierda hacia el mar para entrar en el sendero de pescadores que supondrán la mayor dificultad técnica de vuelta al El Picacho. No tendrás grandes desniveles acumulados, pero el recorrido dispondrá de pequeñas cotas de unos pocos metros que te pondrán a prueba, una ligera subida hasta el volcán del Picacho, y camino de vuelta a la santa dirección Las Betancoras. Antes de entrar en las primeras casas giras a la izquierda para entrar en otro sendero de camino a tu meta en el Paseo Los Chalaneros de La Santa.

TUS DATOS		
SENDERO	2,1	Km
CAMINO	4,1	Km
ASFALTO	0,5	Km
DESNIVEL	132	Positivos
DESNIVEL	132	Negativos
PENDIENTE MAX	24 % - 14 %	
PENDIENTE MEDIA	3,5 % - 3,3 %	



Avituallamiento  
AV1, Paseo Los Chalaneros, km 0,0

