

DESARROLLO DE LA PRUEBA



El Trail Running es un deporte individual y de resistencia que combina el atletismo o carrera a pie con la naturaleza.

Nuestra carrera dispondrá de dos modalidades:

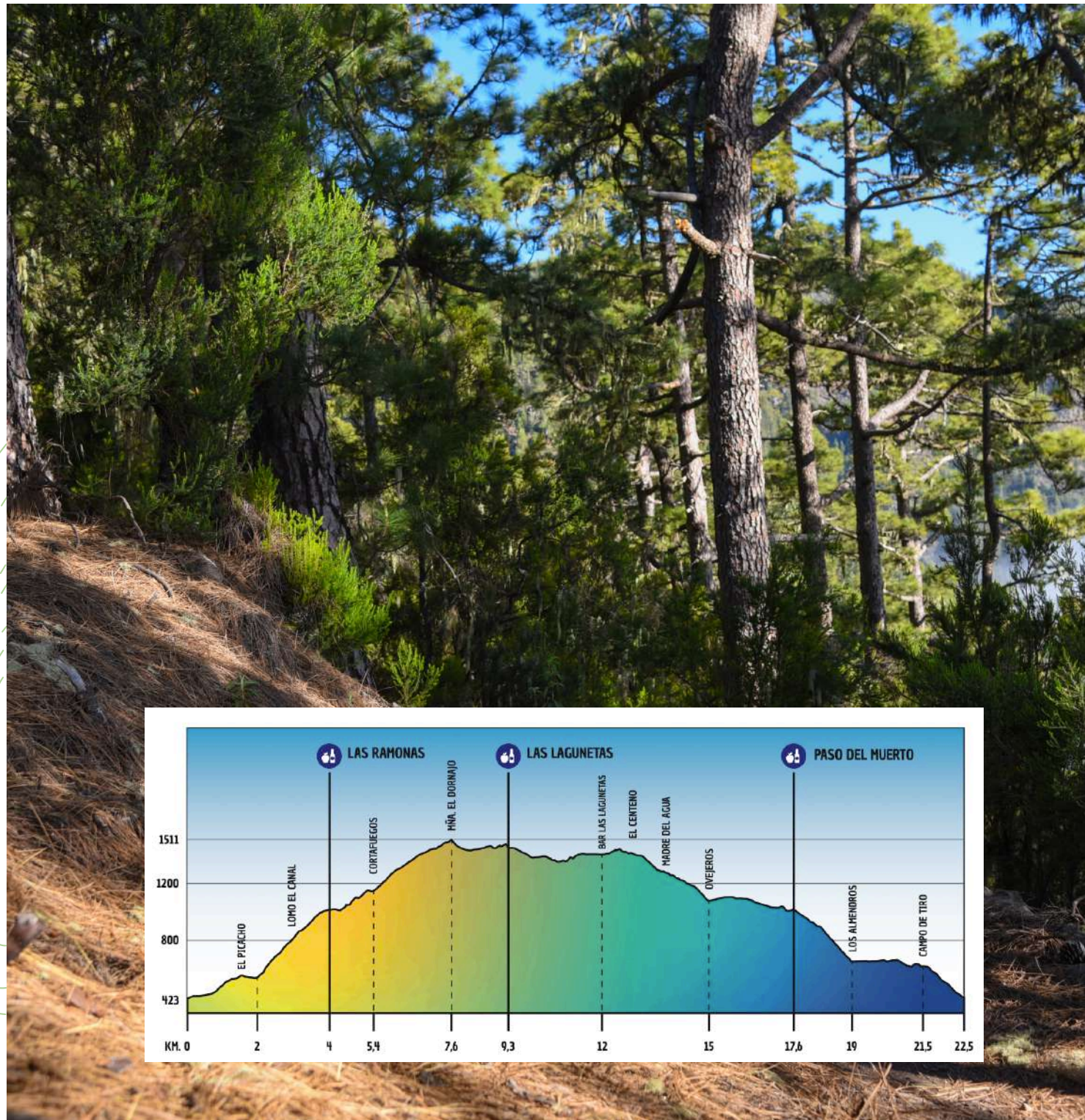
- Ruta L : 23 Km.
- Ruta S : 13 Km.

Ambas tendrán la Salida y Meta en la **Plaza de Barranco Hondo**, contando en la modalidad Larga con 3 avituallamientos (kilómetros 4 - 9 y 17,6 aprox.) y la modalidad corta con 2 avituallamientos (kilómetros 4 y 8 aprox.) Además del avituallamiento final post Meta.

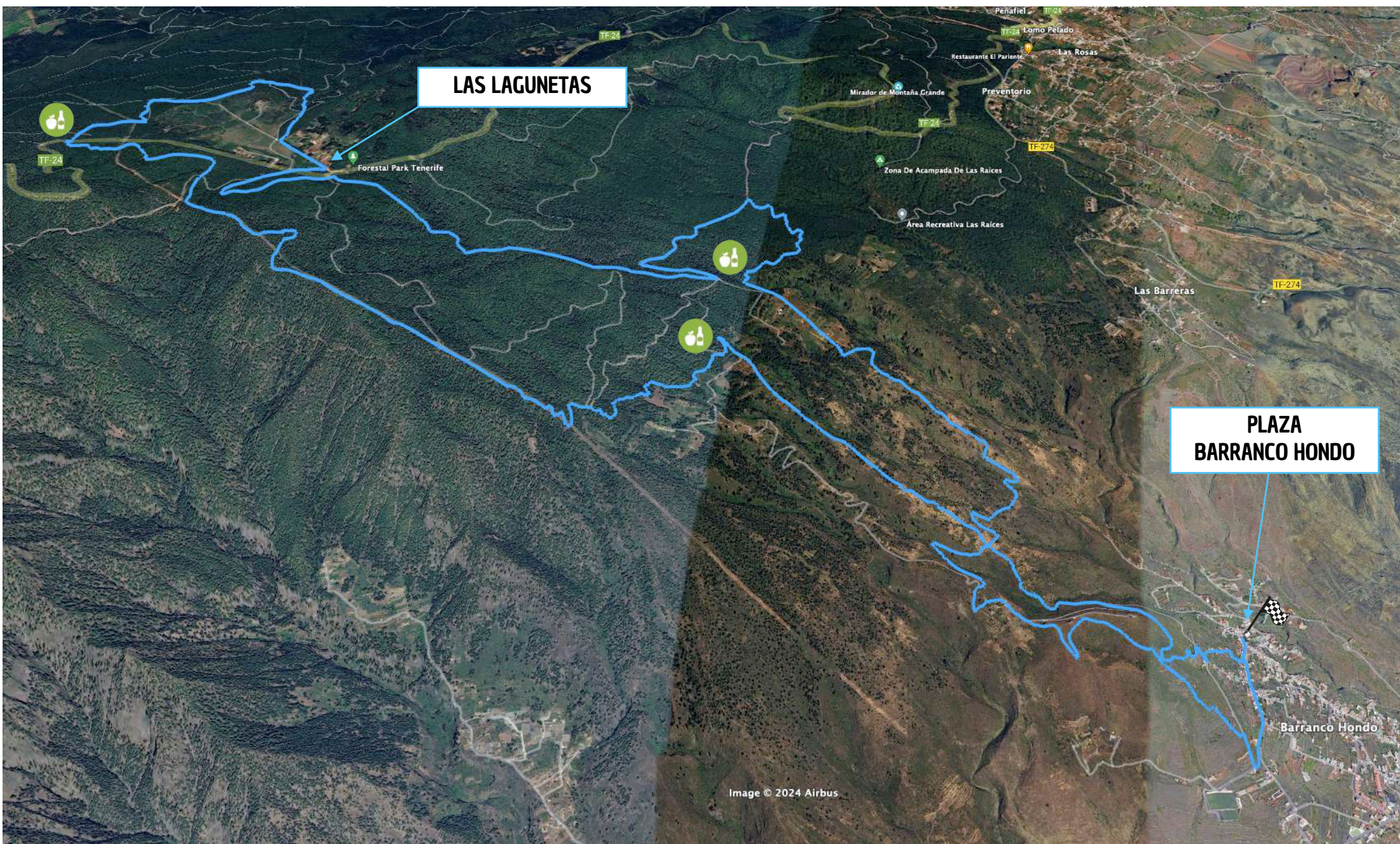
De este modo en el presente documento pasamos a exponer todos los detalles de la carrera.

RUTA L

- Distancia:
23 Km.
- Desnivel:
1472 m. +
1471 m. -
2943 m. Acumulados
- Altitud Máxima:
1511 m.
- Altitud Mínima:
423 m.
- Horario Previsto Salida:
9:00 H.
- Avituallamientos:
1 Líquido
2 Solido/Líquido



RECORRIDO RUTA L - 23 KM.



DESCRIPCIÓN

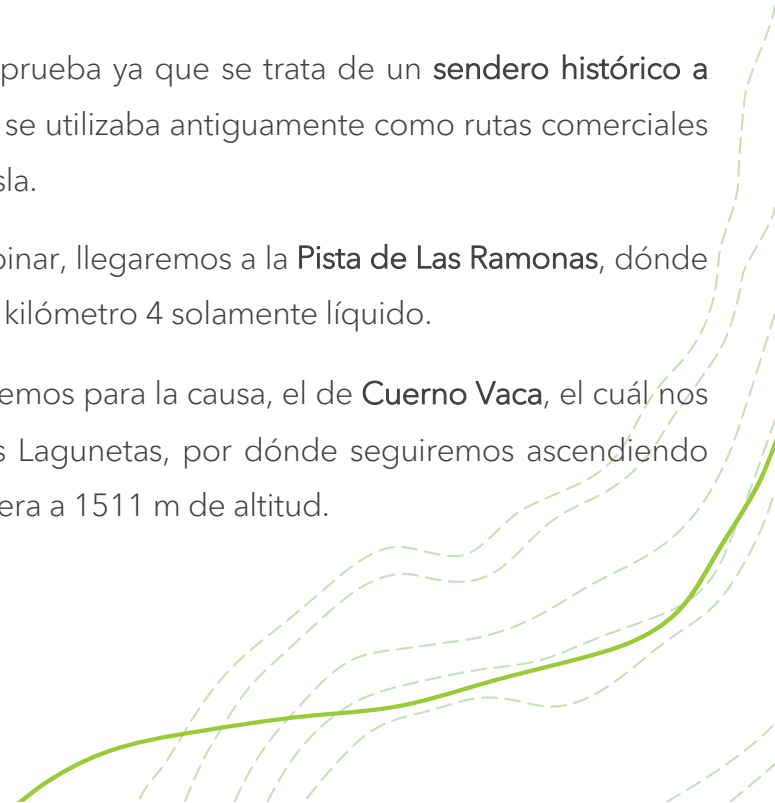
El recorrido parte de la **Plaza de Barranco Hondo** donde saldremos por la Calle La Calzadita en dirección al Campo de Fútbol del pueblo. Antes de llegar aquí nos desviaremos a la derecha hacia la Calle El Cabuco y en a penas 200 metros dejaremos el asfalto para adentrarnos ya en el **primer sendero, el del Picacho**. Un sendero recuperado el año pasado para el paso de la Tenerife Bluetrail.

A los pies de la cruz del mirador del Picacho, rodearemos la montaña para posteriormente descender al fondo del barranco de la **Cueva de la Arena** y desde este punto comenzar un ascenso continuo de unos 2 km por el **sendero del Lomo el Canal** hasta llegar al monte de Barranco Hondo.

Esta es una parte muy importante del recorrido de la prueba ya que se trata de un **sendero histórico a recuperar**, que lleva más de 40 años en el olvido y que se utilizaba antiguamente como rutas comerciales por nuestros antepasados para unir varias partes de la isla.

Una vez adentrados de pleno en el monte y ya bajo el pinar, llegaremos a la **Pista de Las Ramonas**, dónde tendremos el primer avituallamiento de la carrera, en el kilómetro 4 solamente líquido.

Seguidamente cogeremos otro sendero que recuperaremos para la causa, el de **Cuerno Vaca**, el cuál nos llevará hasta las inmediaciones del cortafuegos de Las Lagunetas, por dónde seguiremos ascendiendo hasta la **Montaña del Dornajo**, punto más alto de la carrera a 1511 m de altitud.



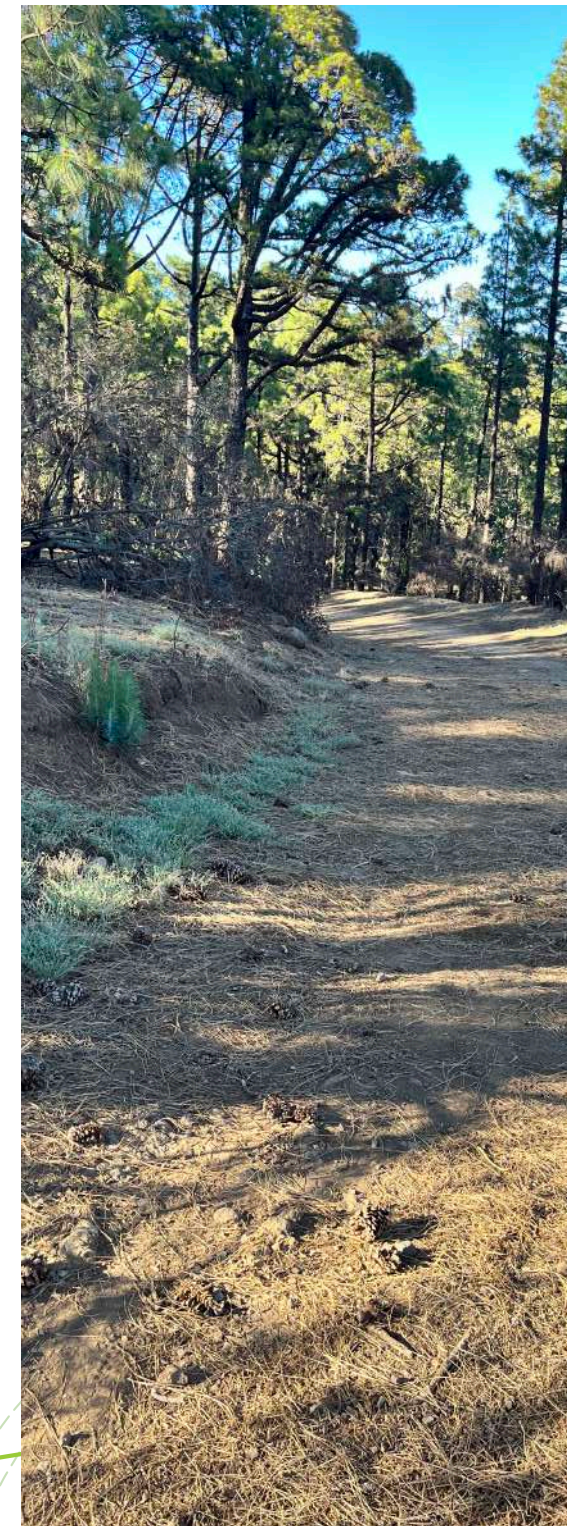
Aquí llegaremos a la zona de **Boca del Valle** dónde cogemos el sendero de la circular de Las Lagunetas en dirección Norte, hacia la zona de la pista de 7 Fuentes, dónde cruzaremos la carretera por el **paso subterráneo** que existe en la zona.

Tras ese paso encontraremos a continuación el segundo avituallamiento, Km 9,3 de carrera. De ahí seguiremos por sendero hacia el cruce de Fuente Fría y seguidamente hasta la **recta del Bar de Las Lagunetas**.

Junto al Bar, cruzaremos la carretera TF-24, cerca del Punto Kilométrico 16, a través de paso controlado para volver a la cara sur de la isla y desde esa zona enlazar el **sendero del Centeno**, donde empezaremos una divertida bajada que nos llevará hacia la **Madre del Agua** y el cruce de las pistas El Fayal con Ovejeros.

Ahí cogemos a la izquierda durante un kilómetro la Pista de **Ovejeros** y a continuación a mano derecha la pista de **Las Leñas** para enlazar con el sendero circular de Las Raíces en dirección Barranco Hondo.

Una vez crucemos el barranco subiremos hasta el **Paso del Muerto**, dónde tendremos el tercer y último punto de Avituallamiento (Km 17,5) y de ahí comenzaremos una bajada algo técnica de unos 1,5 km por el **Lomo del Centeno** hasta el cruce del canal de Araca.



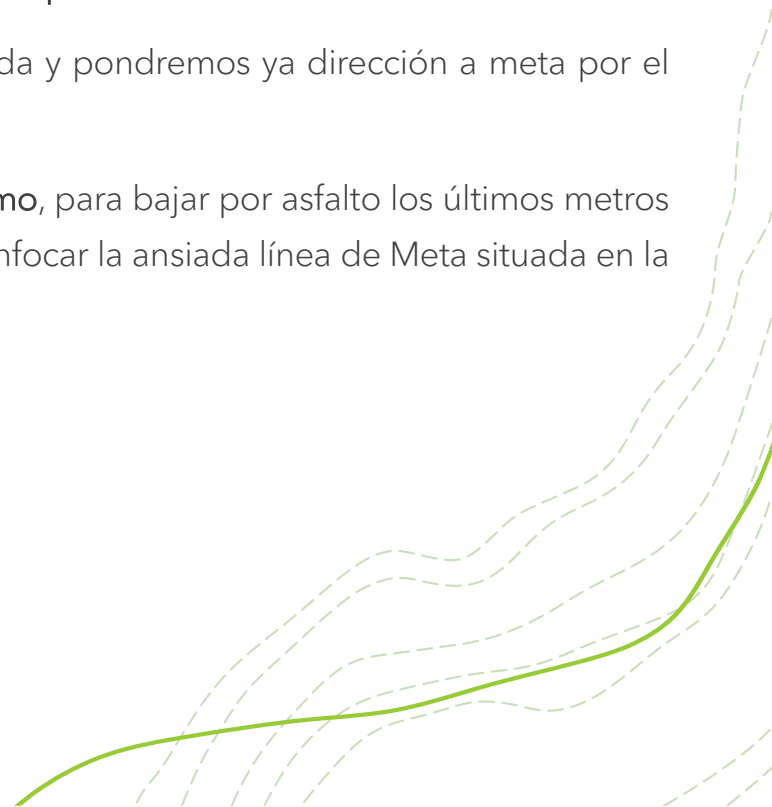


La última parte de la carrera **transcurrirá por las medianías**, una vez dejemos El Centeno nos desviaremos a la derecha por el sendero de **Los Almendros** hasta llegar a la carretera de subida al Monte.

En esa zona llegaremos a **Montaña del Castillo**, donde podremos disfrutar de unas espectaculares y únicas vistas desde Anaga hasta El Poris. De ahí giraremos a la izquierda, por un sendero también a recuperar hasta la zona del **Campo de Tiro La Caldera**.

Desde aquí entraremos en la parte final de la bajada y pondremos ya dirección a meta por el sendero **del Picacho hasta El Cabuco**.

Finalmente entraremos al pueblo por la **Calle El Lomo**, para bajar por asfalto los últimos metros antes de **girar a la izquierda en el Bar Portugués** y enfocar la ansiada línea de Meta situada en la **Calle La Calzadita**, justo antes de La Plaza.





AVITUALLAMIENTOS

AVITUALLAMIENTO	MODALIDAD	KM.	DISTANCIA ANTERIOR
LAS RAMONAS	Líquido	4	-
LAS LAGUNETAS	Sólido/Líquido	9,3	5,3
PASO DEL MUERTO	Sólido/Líquido	17,6	8,3

