**Lungime**: 11.7 km **Dif. de nivel**: +614 m **PH-uri**: 1 **PC-uri**: 2 **Ora de start**: 10.00

Vi s-a părut dificil startul cu urcarea pe **Buscat**? Şi ultimii patru kilometri ai urcării de final? V-aţí dorit să parcurgeţi ca şi alergătorii de la cursele mai lungi pitoreasca potecă printre ienuperii de pe **Pietrele Mărunte**?
În acest an toate aceste dorinţe s-au îndeplinit! Ba chiar traseul este uşor mai scurt, dar nu mai putem pronunţa cuvântul uşor când ne referim la diferenţa de nivel.
Se porneşte din **Şesu Cald** în sens opus, pe drumul forestier ce urcă la **Muntele Mare**, dar imediat se coteşte la stânga şi se coboară în viteză pe acel traseu pe care-l cunoaşteţi piatră cu piatră din urcările de anii trecuţi.
După aproximativ **4km** se ajunge la **PC Valea Vadului**, de unde traseul de cros se desparte de suratele mai lungi şi se trece, ceva peste 1km, la o porţiune de fals plat, de adaptare la urcarea ce nu poate lipsi. Intraţi într-o porţiune nouă de traseu, foarte frumoasă, o poartă de intrare spre rezervaţia **Scăriţa-Belioara**, mai departe de civilizaţie.
Noi estimăm că în interval de 10 minute veţi ajunge cu toţii la **PH Crucea Crencii**, unicul PH de pe traseu, va fi un ritm nebun atât pentru voi, cât şi pentru voluntarii de la PH. Aşadar, de la **PC Valea Vadului** la **PH Crucea Crencii** se poate spune că aveţi un kilometru de gândire în care trebuie să vă trageţi şi sufletul.
Atenţie la **PC Valea Vadului**, s-o luaţi spre dreapta, să nu continuaţi pe traseele lungi la vale!
La kilometrul **6,4** se ajunge la **Stăuina Runcani** şi deja aţi intrat forţat în modul de urcare. Va urma o potecă sinuoasă prin pădure, trecând pe la reperul notat de noi pe hartă ca **Mijloc Pădure**. Trebuie să ştiţi că până la **PC Pietrele Mărunte** aflat la km **9,6** nu există decât urcare şi orice potecă care vă îndrumă spre vreo coborâre sau plat nu este decât o Fată Morgana, un fenomen sau o iluzie, departe de adevăr.
După ce străbateţi pădurea. de la ienuperi nu mai aveţi mult până la **PC Pietrele Mărunte** de unde începe coborârea. Se văd şi instalaţiile de pe Buscat, nu mai aveţi mult până la finiş!
Poate la început vă încurcă pietrele şi ienuperii la depăşiri, dar urmează de la **Colţul Rotund** spre dreapta forestierul de viteză unde puteţi da “blană” pentru ultimul kilometru. Dacă v-aţi dorit un PB pentru distanţa de un kilometru, e momentul. Poate nu câştigaţi competiţia, dar puteţi dovedi că sunteţi mai buni ca înainte.
Felicitări, aţi ajuns la **basecamp, la Finiș!**

Ați alergat „în ritmul muntelui” pe unul dintre cele mai frumoase trasee de alergare montană și sperăm ca la edițiile viitoare să vă puteți înscrie la probe din ce în ce mai lungi!

Vă așteptăm an de an cu dragul ce-l avem pentru toți oamenii care iubesc și practică mișcarea în aer liber și care respectă curățenia și liniștea muntelui!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Cros | Km total | Km diferenta | Dif. nivel cumulată | Dif. nivel intre puncte  |
|  |  |  | total:11,7km cu 614m dif nivel |  |
| Start | 0 | 0 |  |  |
| PC Valea Vadului | km4,5 | 4,5 | 43/-395 | 43/-395 |
| PH Crucea Crencii  | km5,7 | 1,2 | 75/-446 | 32/-51 |
| PC Pietrele Mărunte | km9,6 | 3,9 | 595/-450 | 520/-4 |
| Şesu Cald | km11,7 | 2,1 | 614/-614 | 19/-164 |