**Lungime**: 44.6 km        **Dif. de nivel**: +2660 m          **PA-uri**: 5         **PC-uri**: 9          **Ora start**: 8

**Timpi limită**: La Răscruce (PA2) – 2h30min, La Răscruce (PA4) – 6h (ora 14.00), Șesu Cald (Finiș) – 10h

Ce aduc nou în acest an traseele de la **Maraton Apuseni**? Străbat în întregime zone cum le plac drumeţilor: mai liniştite, mai aproape de natură.
Nu se mai urcă la început pe **Buscat,** dar nu vă lăsaţi înşelaţi, nu va fi mai uşor!
Se introduce atât la maraton, cât şi la semimaraton, o porţiune nouă, ce înconjoară **Muntele Boului**, trecând de pe **Valea Tisa** pe **Valea Boului**. De ce-i spune la cea din urmă aşa, rămâne să descoperiţi singuri. Fiind pe urcare, daţi frâu liber imaginaţiei!

Ce nu se putea să nu păstrăm? Evident, urcarea de **Pietrele Mărunte** din final, iar pentru maratonişti, şi circuitul din rezervaţia **Scăriţa-Belioara**.
De asemenea, ca structură, la fel ca la edițiile precedente, traseul probei de Semimaraton este comun cu tronsoanele 1 și 4 ale probei de Maraton, legate între ele cu o „bretea”, dar de 2 km între punctele **PC deasupra Știolne** și **PC Bocșești**.

Traseul porneşte în sens opus pe forestierul (drum militar) spre **Muntele Mare**, dar imediat se coteşte la stânga, coborând spre **Valea Vadului**. Este un drumeag destul de abrupt, pe care în anii precedenţi alergătorii de la cros îl urcau spre finiş.
Sunt **4,4km** de coborâre şi se ajunge la primul punct de control, **PC Valea Vadului**. Intraţi astfel pe o porţiune de traseu din anii precedenţi, locul unde acum alergătorii de la cros fac dreapta.

**PC2 Valea Vadului** nu este departe, la **km6**. Ajungeţi repede aici, noi estimăm că în interval de 10 minute treceţi cu toţii. Se cotește la dreapta peste apă și apoi se  urmează un drum care urcă prin pășune oblic spre stânga în culme, pe **Dealul Boinic.** Apoi se coboară în partea opusă pe un drumeag ce trece printre colibele **Zăpodie/La Zăpozi**.

Aici, la **Zăpodie**, este **PA1**. Este un loc pitoresc potrivit ca punct de alimentare, aflat la **km7,8**.

Se cotește apoi ușor stânga spre a ocoli zona mlăștinoasă și a traversa Valea Tisei. Se ajunge la **PC Valea Tisa**.

De aici vine porţiunea nouă, cu înconjorul Muntelui Boului, nu se mai trece direct la colibele **Ştiolne**. Se urmează la vale pârâul Tisa şi la **km10,8**, unde acaparează pârâul cu numele demn, părăsim Tisa şi urcăm spre **PC deasupra la Ştiolne**, aflat la **km14,3**. Vor avea grijă cei de la **PC Valea Tisa-Boului** să vă îndrume.

La **PC deasupra Ştiolne** semimaratoniştii fac dreapta spre Ştiolne, întorcându-se spre finiş, dar noi încă nu ne-am încălzit şi urcăm. Din culmea Muntelui Româneasa, cotiți la stânga în coborâre lină spre o șa largă unde, **la km 15,9,** se află **PA-2/4 La Răscruce,** pe la care veți mai trece o dată mai târziu!

De aici se continuă înainte în urcuș spre limita Rezervației Scărița-Belioara. Traversați rezervația (pajiște, apoi pădure rară de pini) până la buza abruptului, deasupra adâncului vâlcel numit Groapa Mare. Cotiți la stânga **cu atenție** pe cărarea ce urmează marginea abruptului. Intrați pentru scurt timp în pădurea din stânga, apoi reveniți pe versantul însorit. Sunteți din nou pe buza abruptului Gropii Mari, apoi reintrați în pădurea în care se văd urmele unui incendiu (potecă printre copaci doborâți și carbonizați), coborâți o vreme pe culme, apoi, cotiți brusc la dreapta pe o potecă în serpentine. **ATENȚIE să nu dislocați pietre** care ar putea accidenta pe cei aflați mai spre aval!  Veți ieși din pădure în poienița La Cornu Pietrei, unde cotiți la dreapta urcând cam 20 m până în șa.

Din **Șaua Cornu Pietrei** coborâți pe drum prin pădurea de fag, apoi urcați lin pe o potecă prin mestecăniș și ieșiți în frumoasa culme **Dealu Brădățel**.  Veți coborî cu vedere superbă spre abruptul calcaros din dreapta pe care se remarcă marea arcadă Coșu Boului/Coșu Belioarei și Groapa Mare, iar în față, Dealu Bilii pe care veți ajunge. La limita pădurii găsiți o potecă ce vă duce spre dreapta până în valea seacă numită Răstoaca și apoi la stânga pe ea până la **PA-3 Izvorul Belioarei**, aflat la **km 22**, la jumătatea traseului de maraton.

De aici se coboară 1 km pe drumul de pe vale până la **PC Valea Belioara/Colțul lui Balmoș,** apoi se traversează pârâul și se urcă pe o potecă a localnicilor prin fânațe, printre case și grajduri vechi, apoi oblic spre dreapta până în culmea numită **Dealu Bilii.** O urmați spre dreapta, apoi coborâți tot spre dreapta până la limita pădurii. Aici întâlniți poteca turistică marcată cu PR-punct roșu pe care o urmați spre stânga în urcuș prin zona **La Stânci** folosindu-vă în zona mai abruptă de corzile plasate de membrii Salvamont. Treceți prin pădure și trei poiene; în a 3-a, numită „La Măteoaie” există un izvor unde cei mai însetați vă veți putea potoli setea deși, după încă vreo 15-20 de minute prin pădure, veți ajunge din nou la **PA-2/4 La Răscruce.** Sunteți la **km 28.**

Cei care n-ați depășit timpul limită veți continua pe poteca ce face „slalom” printre ienuperi, apoi prin pădure, pe la Fântâna Popii – izvor cu „ciurgău”. După ieșirea din pădure în culme, se coboară nu mult printre ienuperi, panglici de marcaj vă vor dirija spre dreapta către   **PC Dealu Răfăileștilor,** apoi la stânga până în Valea Mărginită. Pe ea tot spre stânga la 1 km în anii trecuți era un PA. În sat, la o intersecție se află **PC Săgagea, la km 32.6,** de unde sunteți îndrumați pe dealul cu cele două bisericuțe, apoi la dreapta pe ulicioare care vă conduc în **Dealu Țicului** și intrați în pădure la drumul forestier. Pe el la dreapta încă 1.8 km până la **PC Bocșești,** nu departe de noul PA,unde sunteți la **km 37.5** și unde vin dinspre dreapta și alergătorii de la proba de semimaraton.

Se vor traversa apoi vreo trei izvoare mlăștinoase și se va ajunge lângă alte câteva colibe și un gater: **PA5 Crucea Crencii, km38,7.** Vin 4km de urcare grea la Pietrele Mărunte, vă poate lua o oră să ajungeţi sus.

Se cotește la stânga în urcuș spre poienița Stăuina Runcanilor, se intră la stânga în pădure, curând la dreapta tot pe un culoar din pădure. Se iese în golul montan plin de ienuperi printre care poteca vă conduce la **PC Pietrele Mărunte, km 42,6**. Mai aveți aproximativ **2 km** până la Sosire.

Se coboară lin spre dreapta, se trece pe lângă o căbănuță de lemn, se ajunge la „drumul militar” (Colţul Rotund) și pe el la dreapta, în coborâre lină,  ajungeți la **Finiș**. Dacă poteca de coborâre de la **PC Pietrele Mărunte** nu prea permite depăşirile, fiind îngustă, sinuoasă şi cu pietre, ultimul kilometru - drumul militar, e de sprint.

Ați parcurs sau reparcurs unul dintre cele mai frumoase trasee de alergare montană, care v-a purtat prin locuri în care v-ați simțit „hoinari prin trecut” și prin care ați alergat „în ritmul muntelui”!

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!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Maraton | Km total | Km diferenta | Dif. nivel cumulată | Dif. nivel intre puncte  |
|  |  |  | 44,2km cu 2484m dif nivel |
|  |  |  |  |  |
| Start | 0 | 0 | 0 | 0 |
| PC Valea Vadului | km4,5 |  | 43/-395 | 43/-395 |
| PC2 Valea Vadului  | km6 |  | 43/-514 | 0/-119 |
| PA1 Zapodie | km7,8 | 7,8 de la Start | 185/-614 | 142/-100 |
| PC Valea Tisa | km8,2 |  | 185/-644 | 0/-30 |
| PC Valea Tisa-Boului | km10,8 |  | 193/-856 | 8/-212 |
| PC deasupra Stiolne | km14,3 |  | 554/-859 | 361/-3 |
| PA2+4 La Rascruce | km 15,9 | 8,1 de la PA1 | 618/-909 | 64/-50 |
| PA3 Izv. Belioarei | km22 | 6,1 de la PA2 | 791/-1622 | 173/-713 |
| PC Valea Belioarei | km23,3 |  | 794/-1714 | 3/-92 |
| PA2+4 La Rascruce | km28 | 6 de la PA3 | 1524/-1815 | 730/-101 |
| PC Dealu Răfăileşti | km30,2 |  | 1576/-2034 | 52/-219 |
| PC Săgagea | km32,6 |  | 1579/-2343 | 3/-309 |
| PC Bocşeşti | km37,5 |  | 2083/-2465 | 504/-122 |
| PA5 Crucea Crencii | km38,7 | 10,7 de la PA4 | 2126/-2498 | 43/-33 |
| PC Pietrele Mărunte | km42,6 |  | 2647/-2502 | 521/-4 |
| Şesu Cald | km44,6 | 5,9km de la PA5 | 2660/-2660 | 13/-158 |