**Lungime**: 23.3 km        **Dif. de nivel**: +1172 m          **PA-uri**: 2         **PC-uri**: 7          **Ora start**: 9.30

**Timpi limită**: Crucea Crencii – 4h, Șesu Cald (Finiș): 7h

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. Sunteţi aşadar aproape de jumătatea traseului, e şi punctul cel mai îndepărtat, dar greul abia începe.  
  
La **PC deasupra Ştiolne** maratoniştii fac stânga spre rezervaţie, dar noi coborâm la colibele Ştiolne şi apoi alergăm spre înainte-dreapta încă 1.2 km, cam pe curbă de nivel, până la **PC** colibele **Bocșești.** Suntem la **km 16,2**  al probei de semimaraton unde vom reîntâlni traseul probei de Maraton.  
  
Se vor traversa apoi vreo trei izvoare mlăștinoase și se va ajunge lângă alte câteva colibe și un gater: **PA2 Crucea Crencii, km17,3.** 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 21,2**. 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!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Semimaraton | Km total | Km diferenta | Dif. nivel cumulată | Dif. nivel intre puncte |
|  |  |  | 23,3km cu 1172m dif nivel timp limită 4h la Crucea Crencii | |
|  |  |  |  |  |
| 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 |
| PC Bocşeşti | km16,2 |  | 600/-982 | 46/-123 |
| PA2 Crucea Crencii | km17,3 | 9,5 de la PA1 | 638/-1010 | 38/-28 |
| PC Pietrele Mărunte | km21,2 |  | 1159/-1014 | 521/-4 |
| Şesu Cald | km23,3 | 6km de la PA2 | 1172/-1172 | 13/-158 |