**Lungime**: 89,7 km        **Dif. de nivel**: +4839 m          **PA-uri**: 9 (PA5 Şesu Cald dropbag)         **PC-uri**: 11          **Ora start**: 00

**Timpi limită**: Șesu Cald (PA5, dropbag) – 8h, La Răscruce (PA6) – 10h30min, La Răscruce (PA8) – 14h (ora 14), Șesu Cald (Finiș) – 18h

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. Şi da, locuri noi!
Nu se mai urcă pe **Buscat,** dar nu vă lăsaţi înşelaţi, nu va fi mai uşor!

Aşa cum v-am obişnuit, proba de Ultramaraton este constituita din două bucle, cu parametri tehnici aproximativ egali. Prima buclă, bucla de noapte, cu termen limită de parcurgere de **8h**, este însă în acest an cu totul deosebită. A doua buclă, pe care sperăm s-o încheiaţi cu bine în timpul limită final de **18h**, este bucla de Maraton. Atenţie, şi bucla de maraton are elemente noi, e bine când apelaţi la memorie să aveţi confirmarea şi pe noul track!

De ce este cu totul deosebită bucla de noapte?
Mai întâi pentru că introduce o provocare: urcarea pe Muntele Mare. Este al treilea vârf ca altitudine (1826m) din munţii Apuseni. De ce este aşa de impresionant, neavând nici măcar 2000m? Noi putem spune simplu: este aşa pentru că nu are nevoie să fie mai mare. Concursuri din zonă au dorit să înglobeze vârful, nu s-a putut. Este un întreg platou expus la intemperii, sunt 10km ce trec de asemenea peste vârful Neteda şi La Dube şi ... nu sunt alternative. În plus, va fi noapte, unde periculoasă este şi ceaţa. Veţi simţi dorinţa să ajungeţi cât mai repede la pădure, dar din pădure veţi dori să ieşiţi, căutând acea siguranţa a unui loc deschis.
Apoi, este un concurs de ultra cu adevărat de munte şi ne-am încumetat să-l facem aşa pentru că nu demult CAR Cluj a construit un refugiu pe Muntele Mare, refugiu care va fi şi PA1. Vor fi oameni de munte acolo şi ce decid ei pentru siguranţa voastră trebuie respectat. Dar cel mai mult va conta să vă ajutaţi între voi şi vă veţi simţi ca-ntr-o familie.
În al treilea rând, veţi ajunge în locuri cu istorie zbuciumată în spate, Şesu Lupşanului şi La Morminţi. Acolo există o terasă ce poate fi folosită ca adăpost.
Nu în ultimul rând, spre dimineaţă veţi avea parte de privelişti din unghiuri inedite asupra rezervaţiei Scăriţa-Belioara şi Trascăului.
Şi da, provocarea necesită minim un plan B, un traseu de rezervă. Suntem însă optimişti că nu vom apela la el.

Acum, despre bucla “de zi”, de maraton.
Se introduce 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 ultramaratonişti, 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**.

***Prima parte, “bucla de ultra”***Traseul începe cu forestierul (drum militar) spre **Muntele Mare.** Atenţie, sunteţi singurii care urmaţi banda roşie **(BR)** înainte, abia la bucla doi “de maraton” o veţi coti la stânga la punctul denumit pe hartă **Intersecţie1**.
Un lucru care trebuie spus şi ştiut de la început, pentru că un ultramaratonist mereu se gândeşte din timp la ce va face şi la ce să fie atent, trackul de ultra conţine bucle. Când e vorba de tronsoane parcurse de două ori, de direcţii diferite de urmat, un gps obişnuit nu te avertizează în avans despre direcţia de urmat. Aşadar, prima dată după tronsonul Start-Intersectie1 se ia înainte.
Sunt **5km** de urcare până când marcajele **BR** şi **CR** (cruce roşie) se despart, traseul nostru coteşte la dreapta pe **BR**, ocolind unitatea militară prin dreapta pentru a ajunge la **PA1 Refugiul CAR**. Trecând de unitatea militară, tot pe stânga este staţia meteo. Aşadar, dacă vedeţi în stânga o bilă mare luminată şi gps-ul de la mobil pare că şi-a ieşit din minţi, nu e vorba de niciun OZN. Dacă însă bila e în dreapta atunci fie e un OZN, fie aţi luat-o greşit. Pentru varianta doi regula e să vă întoarceţi la ultimul marcaj reflectorizant văzut.

În total sunt **9km** de la **Start** la **PA1 Refugiul CAR**, în majoritate urcare. La Refugiu, destul de bine ascuns de vegetaţie, fiind mai în vale, să vă pregătiţi pentru **7km** de alergat pe un platou plin de drumuri înierbate ce vă pot deruta, să urmaţi însă marcajele reflectorizante. GPS-ul când vă avertizează poate aveţi şi 40m abatere de la drum. Sunt **14,3km** până la **PA2 Corţeşti**.

De la Refugiul CAR mai întâi traseul abandonează **BR** pentru a ajunge la **CR** şi a urca la vârful Neteda. De aici urmează vârful La Dube pe care-l lăsaţi în dreapta şi practic de la **km16** vine coborârea.
Traversaţi valea Lupşii care se formează nu departe, faceţi stânga puternic şi coborâţi **La Morminţi**.
**La Morminţi** sunt doua zone de cruci. Cele de lemn, mai vechi, făcute probabil de sătenii din Lupşa, sunt în urma luptelor din 1848. De atunci e denumirea locului. Crucea nouă de marmură, de la drum, e de la rândul de cruci standard cum vedem mai nou. Sunt de la luptele din luna mai 1849, Avram Iancu.
Aici este şi o terasă (este o festivitate populară anuală acolo) unde vă puteţi adăposti sau face o pauză. Aţi trecut de porţiunea mai riscantă, de aici încolo şi dacă e vreme rea mai mult decât echipament ud nu are ce să fie mai rău.
În aceşti munţi taful face drumurile şi animalele potecile. De **La Morminţi** este o coborâre lungă şi mai abruptă pe drum de taf. În 4km coborâţi 500m diferenţă de nivel.

La **km19,7** treceţi pe lângă o casă mare părăsită, e bine de ştiut că vă poate adăposti.

Până la **PA2 Corţeşti** **km23,3** drumul este vălurit, iar singurul lucru ce vă scoate din ritm este traversarea văii Corţeşti. Cu ajutorul beţelor folosite ca sprijin sau cu o botă puteţi sări pe bolovani fără să vă udaţi. Să vă folosiţi calităţile de “porumbei călători”, precis voluntarii sunt avizi să ştie şi chiar să transmită informaţii, pe acolo cu greu găseşti semnal gsm.

Nici nu scăpaţi bine de ei că iar trebuie să traversaţi o vale, Creţoaia. No, cu asta e mai greu, dar tot bota sau beţele sunt baza. Nu este însă problemă dacă vă udaţi, urmează o urcare lungă şi abruptă, perechea coborârii de La Morminţi, aproximativ 400m diferenţă de nivel dintr-un foc, trecând de pe dealul Doştina pe dealul Răchiţilor.

După **8,3km** ajungeţi la **PA3 Săgagea sus, km31,6**. Şi aici este o terasă pentru drumeţi. Sunteţi pe forestier, în dreapta se văd luminile din Săgagea, e o porţiune de viteză cu tendinţa de coborâre până la **PC Bocşeşti**. Intrarea în lumea cunoscută se face la **km37**, unde traseul buclei de ultra se intersectează cu cel de maraton, la **ramificaţia dealul Ţicu**.

Punctul de alimentare nu mai este la Bocşeşti, ci după un kilometru, la **PA4 Crucea Crencii**,aflat la **km39,8**.
Tot pe porţiune pe care o veţi mai parcurge o dată veţi fi până la **Stăuina Runcani**, un punct de intersecţie foarte important pentru că până la **PA5 Şesu Cald** (basecamp şi loc de dropbag) nu veţi trece pe la Pietrele Mărunte ci, mai direct, folosind o scurtătură, veţi folosi ca urcare acelaşi traseu pe care veţi coborî în bucla doi, de maraton.
Nu sunt decât **4,8km** de la PA4 la PA5, dar e urcare susţinută şi poate lua cel puţin o oră. Sus, la basecamp, să vă pregătiţi şi să nu uitaţi că **PA6**, următorul, este **La Răscruce**, **după 16km**. Şi, de asemenea, că nu puteţi sta mult, este timp limită acolo de 10h30min.

***A doua parte, „bucla de maraton”***Din **PA5 Şesu Cald**, cu timp limită de 8 ore, începe bucla de maraton. În principiu maratoniştii încă n-au pornit, aveţi un avans şi fiţi siguri că atunci când veţi fi ajunşi veţi primi încurajări şi imbolduri de la ei, oboseala fiind compensată de animaţia de pe bucla de maraton.

**Atentie!** Se porneşte din nou pe forestierul (drum militar) spre **Muntele Mare**, dar de data aceasta imediat se coteşte la stânga, coborând spre **Valea Vadului** pe traseul pe unde înainte aţi urcat. 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 **km50,6**. 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**, se cotește ușor stânga spre a ocoli zona mlăștinoasă și a traversa Valea Tisei. Se ajunge la **PC Valea Tisa**.

De aici vine porţiunea nouă din bucla de maraton, cu înconjorul Muntelui Boului, nu se mai trece direct la colibele **Ştiolne**. Se urmează la vale pârâul Tisa şi la **km55,4**, unde acaparează pârâul cu numele demn, părăsim Tisa şi urcăm spre **PC deasupra la Ştiolne**, aflat la **km59**. Vor avea grijă cei de la **PC Valea Tisa-Boului** să vă îndrume.

La **PC deasupra Ştiolne** semimaratoniştii fac dreapta la vale spre Ştiolne, întorcându-se spre finiş, dar noi urcăm. Din culmea Muntelui Româneasa, cotiți la stânga în coborâre lină spre o șa largă unde, la **km60,6,** se află **PA6+8 La Răscruce,** pe la care veți mai trece o dată mai târziu!
**Atenţie, este timp limită** de **10h30min** la prima trecere (este şi ora 10 şi 30 min).

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 **PA7 Izvorul Belioarei**, aflat la **km66,6**, la jumătatea buclei 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 **PA6+8 La Răscruce.** Sunteți la **km72,5.**

Cei care n-ați depășit timpul limită (14h) 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 77,2,** 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.
Ajungeţi astfel la tronsonul pe care l-aţi mai parcurs o dată dimineaţa, nu vă îngrijoraţi. Urmaţi forestierul la dreapta încă 1.8 km până la **PC Bocșești,** nu departe de noul PA,unde sunteți la **km 82,2** 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: **PA9 Crucea Crencii, km83,3.** 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. Atenţie, **Stăuina Runcanilor** este locul unde în bucla precedentă aţi folosit scurtătura ca să nu urcaţi pe la Pietrele Mărunte.
Se iese în golul montan plin de ienuperi printre care poteca vă conduce la **PC Pietrele Mărunte, km 87,3**. 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**.

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!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| UltraMaraton | Km total | Km diferenta | Dif. nivel cumulată | Dif. nivel intre puncte  |
|  |  |  | 89,2km cu 4831m dif nivel |
|  |  |  |  |  |
| Start Şesu Cald | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Intersecţie1 | km0,3 |  |  |  |
| Colţ Rotund | km1,2 |  |  |  |
| PA1 Refugiul CAR  | km9 | 9 de la Start | 394/-273 | 394/-273 |
| La Morminţi | km16,5 |  | 636/-619 | 242/-346 |
| Casa părăsită | km19,7 |  | 651/-1143 | 15/-524 |
| PA2 Corţeşti | km 23,3 | 14,3 de la PA1 | 856/-1438 | 205/-295 |
| PA3 Săgagea sus | km31.6 | 8,3 de la PA2 | 1393/-1697 | 537/-259 |
| Ramificaţie dealul Ţicu | km37 |  | 1607/-1994 | 214/-297 |
| PC Bocşeşti | km38,8 |  | 1720/-2093 | 113/-99 |
| PA4+9 Crucea Crencii | km39,8 | 8,3km de la PA3 | 1749/-2121 | 29/-28 |
| Stăuina Runcani | km40,6 |  | 1850/-2121 | 101/-0 |
| Intersecţie1 | km44,3 |  |  |  |
| PA5 Şesu Cald dropbag | km44,6 | 4,8km de la PA4 | 2162/-2162 | 312/-41 |
| Intersecţie1 | km45 |  |  |  |
| PC Valea Vadului | km49,1 |  | 2200/-2548 | 38/-386 |
| PC Valea Vadului2  | km50,6 |  | 2203/-2676 | 3/-128 |
| Zapodie | km52,5 |  |  |  |
| PC Valea Tisa | km53 |  | 2347/-2806 | 144/-130 |
| PC Valea Tisa-Boului | km55,4 |  | 2355/-3018 | 8/-212 |
| PC deasupra Stiolne | km59 |  | 2716/-3021 | 361/-3 |
| PA6+8 La Rascruce | km 60,6 | 16 de la PA5 | 2780/-3071 | 64/-50 |
| PA7 Izv. Belioarei | km66,6 | 6 de la PA6 | 2959/-3790 | 179/-719 |
| PC Valea Belioarei | km68 |  | 2962/-3882 | 3/-92 |
| PA6+8 La Rascruce | km72,5 | 5,9 de la PA7 | 3688/-3979 | 726/-97 |
| PC Dealu Răfăileşti | km75 |  | 3741/-4205 | 53/-226 |
| PC Săgagea | km77,2 |  | 3750/-4511 | 9/-306 |
| Ramificaţie dealul Ţicu | km80,6 |  | 4157/-4549 | 407/-38 |
| PC Bocşeşti | km82,2 |  | 4251/-4633 | 94/-84 |
| PA4+9 Crucea Crencii | km83,3 | 10,8 de la PA8 | 4294/-4663 | 43/-30 |
| PC Pietrele Mărunte | km87,3 |  | 4818/-4673 | 524/-10 |
| Finiş Şesu Cald | km89,2 | 5,9km de la PA9 | 4831/-4831 | 13/-158 |