

Traseul MUNCEL-BĂRIȘOR – ~24km, 1000m diferență de nivel pozitivă

Start – km2 (altitudine 500m) – primii aproximativ 2 km se vor face pe asfalt - plat, pe drumul interior al comunei Baru care face legătura între sala de sport (de unde se dă startul) și primăria Baru.

Km 2 – 5 (altitudine 500-600m) – se parcurg 3 km prin interiorul comunei Baru, pe drum neasfaltat. Se urcă ușor însă fără diferențe de nivel semnificative.

Km 5 – 8 (altitudine 600-830m) – se continuă ascensiunea în afara comunei pe valea Muncelului. Vă veți bucura de traseul străjuit de arbori, pe drum larg din piatră roșie. Ascensiunea este mai pronunțată, cu porțiuni chiar de 10% diferență de nivel. La km 8 veți găsi primul punct de hidratare.

Km 8 – 11,5 (altitudine 830-1270m) – după punctul de hidratare se intră în pădure pe drumul forestier, iar după aproximativ 1km cu destule porțiuni plate va fi cea mai dificilă ascensiune a traseului, până la ieșirea din pădure. Ascensiunea este una dificilă și destul de greu de făcut în alergare, având panta medie aproximativ 16% însă sunt porțiuni pe care panta are peste 20%. Ieșirea din pădure coincide cu finalul ascensiunii dificile.

Km 11,5 – 13 (altitudine 1270-1390-1300m) – este porțiunea de gol alpin unde veți putea admira o parte din specificul acestei zone văzând comuna Baru și valea Streiului de sus. La km 12,5 se află al doilea punct intermediar – locul unde se despart cele două trasee din concurs – care coincide cu finalul ascensiunii pentru cei din traseul Muncel-Bărișor.

Km 13 – 20 (altitudine 1300-600m) – o porțiune de coborâre în viteză, pe drum forestier pe valea Bărișorului, feriți prin intermediul copacilor înalți de razele soarelui și de intemperii. La finalul acestei coborâri relativ constante – pantă 10% pe coborâre – veți găsi al treilea și ultimul punct de hidratare de pe traseul Muncel-Bărișor.

Km 20 – 24 (altitudine 600-500m) – după ultimul punct de hidratare urmează o porțiune cu ușoară coborâre la început și apoi plată, în momentul în care intrați din nou în comuna Baru. Primii 3 km din această porțiune sunt tot pe drum cu piatră roșie iar ultimul km este pe asfalt până la sala de sport. Nu veți avea însă posibilitatea să vă ascundeți de razele soarelui așa că recomandăm să aveți pentru această porțiune (și nu numai) o șapcă sau un buff. La final veți experimenta sentimentul acela de împlinire pe care îl are fiecare alergător în momentul în care termină cursa !