

# Trasee turistice montane

## Rarău-Giumalău

### Descriere:

Munții Rarău-Giumalău fac parte din Carpații Orientali, fiind situați în pitoreasca zona a Bucovinei, în bazinele hidrografice superioare ale Moldovei și Bistriței.

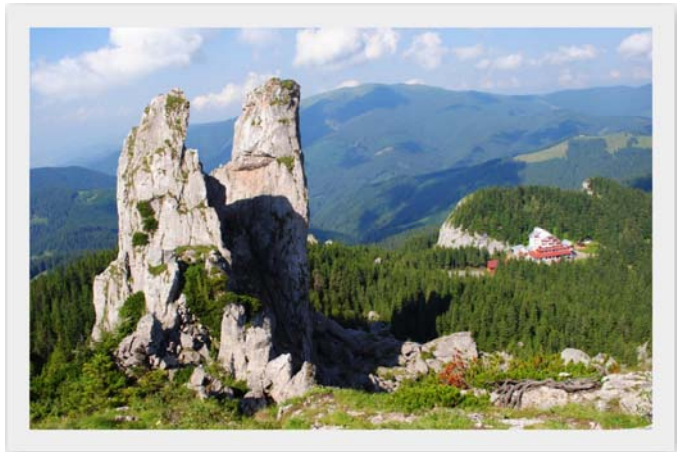
- Au o suprafață de circa 375 kmp.

- Climatul specific acestor munți este cel continental (iernile lungi, bogate în zăpezi, veri scurte, răcoroase și umede).

- Masiv montan accesibil, cu culmi domoale, peisaj subalpin, puncte de belvedere asupra masivelor învecinate (Pietrosul Bistriței, valea Bistriței, depresiunea Dornelor, valea Moldovei, Obcinile Bucovinei).

- Cei mai accesibili munți din zonă datorită infrastructurii de drumuri de acces auto și poteci turistice în general bine întreținute, a posibilităților de cazare și a distanței mici față de localitățile limitrofe.

- În momentul de față aceștia sunt cei mai vizitați munți din zonă.
- Sunt singurele masive montane care dispun de facilități de cazare
- Trasee de legătură cu Cheile Zugrenilor, Pasul Mestecăniș.
- Activități specifice: drumeție, schi de tură, mountain-bike, escaladă



### Obiective turistice în munții Rarău-Giumalău:

- Rezervația forestieră Codrul secular Slătioara. Codrul secular al Slătioarei are o structură floristică bogată în esențe-molid, brad, tisa, pin, fag, carpen, paltin. Dintre flori putem admira: papucul doamnei, tulichina pitica, vulturica, albumița, foaia grasă.

- Rezervația forestieră Codrul secular Giumalău-Valea Putnei este dominată de molid, cu exemplare în vârstă de până la 130 de ani; stratul ierbaceu este dominat de afin și

merișor, iar poienile sunt acoperite cu un covor floral alcătuit din degetăruț, clopoței, crețișoare, cinci degete etc.

- Rezervația botanică Todirescu se află pe muntele cu același nume, la o altitudine de 1320-1490m și se întinde pe o suprafață de 44 ha, având caracter floristic. Elementele floristice sunt bogate în specii: trifoiștea, iarba câmpului, arnica, volovaticul și cupele, aiul de munte, margarete.

- Rezervațiile geologice și geomorfologice sunt și ele numeroase, conservându-se fosile și roci, dar și macro și microforme de relief: stâncile ruiforme Pietrele Doamnei, Piatra Zimbrului, Piatra Buhei, Cheile Moara Dracului, Cheile Zugrenilor sau Cheile Bistriței.

- Rezervația paleontologica Stratele de Pojorata este situată în cheia de la Piatra Străjii, cu o suprafață de 1 ha.

- Piatra Șoimului, stânca situată la vest de Cabana Rarău, are o suprafață de 1 ha.

- **Popii Rarăului** - un ansamblu de stânci situate pe creasta principală,

#### **Cazare în munții Rarău-Giumalău:**

##### **Cabană Giumalău**

*Telefon:* 0748 359121 sau 0749 575471

*Altitudine:* 1641 m

*Mențiuni:*

- are curent electric (generator, eoliană)

- NU se serveste mâncare

47°25' 21.03" N

25°28' 56.91" E

##### **Cabana Rarău**

*Telefon:* 0746226141

*Altitudine:* 1520 m

*Mențiuni:*

- se poate servi masa

47°26' 52.04" N

25°33' 29.12" E

#### **Altitudinea maximă :**

- Giumalău -1857m
- Rarău -1651m

**Număr de trasee:** 23 trasee marcate

#### **1. Orașul Câmpulung Moldovenesc (620 m) – Poiana Sihăstriei (950 m) – Cabana „Rarău” (1520 m)**

**Marcaj:** punct roșu ●

**Durață:** 4-5 ore.

**Diferență de nivel:** 900 m.

**Grad de dificultate:** ușor

**Caracteristici:** traseu accesibil tot timpul anului (14 km).

**2. Orașul Câmpulung Moldovenesc (642 m) - vârful Bodea (1037 m) – Poiana Sihăstriei (950 m) – Cabana alpin „Rarău” (1520 m)**

**Marcaj:** triunghi galben până la baza Poienii lui Mândrilă (890 m) ▲  
punct roșu până la Cabana alpin „Rarău” ●

**Durață:** 4 ore.

**Diferență de nivel:** 878 m.

**Grad de dificultate:** ușor

**Caracteristici:** traseu accesibil tot timpul anului.

**3. Orașul Câmpulung Moldovenesc (650 m) – pâraul Mesteacăn – Munceii Rarăului - Cabana Alpină „Rarău” (1520 m)**

**Marcaj:** bandă albastră ■

**Durață:** 5 ore.

**Diferență de nivel:** 870 m.

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:** traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

**4. Comuna Pojorâta (700 m) – vârful Prașca (978 m)**

**Marcaj:** punct roșu până în vârful Prașca – sub vârful Muncelul (1577 m) ●

**Durață:** 3 ore.

**Diferență de nivel:** 820 m.

**Grad de dificultate:** ușor

**Caracteristici:** - traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

**5. Comuna Pojorâta (700 m) – valea Izvorul Giupalăului - valea pâraul Colbu – șaua Fundu Colbului (1285 m) - Cabana Zugreni (745 m)**

**Marcaj:** cruce galbenă +

**Durata:** 5-6 ore.

**Diferență de nivel:** 585 m.

**Grad de dificultate:** ușor

**Caracteristici:** drum modernizat până în Săua Fundu Colbului, cca 12 km, apoi drum foșier spre cabana Zugreni, circa 15 km lungime.

**6. Sătul Chiril (725 m) – pâraul Chiril – Cabana alpin „Rarău”**

**Marcaj:** punct albastru ●

**Durață:** 3 ore; 14 km pentru autovehicule.

**Diferență de nivel:** 796 m.

**Grad de dificultate:** ușor

**Caracteristici:** traseul accesibil tot timpul anului;

**7. Sătul Slătioara (730 m) – Codrul secular Slătioara - vârful Todirescu (1487 m) – Popii Rarăului – vârful Rarău (1651 m) – Cabana alpină „Rarău” (1520 m)**

**Marcaj:** triunghi roșu ▲

**Durață:** 4 - 5 ore.

**Diferență de nivel:** 790 m.


**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:**

- traseu accesibil numai vara

- camparea și focul în rezervație sunt interzise.

**8. Orașul Câmpulung Moldovenesc (620 m) – pârâul Valea Caselor – pârâul Moara Dracului – șaua Ciobanilor (1550 m) – vârful Rarău (1651 m) – Cabana alpin „Rarău” (1520 m).**

**Marcaj:** cruce roșie 


**Durată:** 5 ore.

**Diferență de nivel:** 900 m.

**Grad de dificultate:** dificil

**Caracteristici:** traseu accesibil numai vara.

**9. Satul Slătioara – șaua Ciobanilor**

**Marcaj:** cruce albastră 


**Durată:** 4- ore.

**Diferență de nivel:** 900 m.

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:** traseu accesibil numai vara.

**10. Orașul Câmpulung Moldovenesc (620 m) - pârâul Izvorul Alb – valea Limpedeia – șaua Ciobanilor – vârful Rarău (1651 m) – Cabana alpină „Rarău” (1520 m)**

**Marcaj:** cruce galbenă 


**Durată:** 4 ore.

**Diferență de nivel:** 900 m.

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:** traseu accesibil numai vara.

**11. Orașul Vatra Dornei (800 m) – pârâul Chilia - Obcina Mare (1245 m) – Obcina Mică (1322 m)**

**Marcaj:** cruce roșie 

**Durată:** 3 ore

**Diferență de nivel:** 522 m.

**Grad de dificultate:** ușor

**Caracteristici:** - traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

**12. Orașul Vatra Dornei (800 m) – gura pârâului Chilia - vârful Bârnărel (1321 m) – vârful Obcina Mică (1322 m)**

**Marcaj:** bandă albastră 


**Durată:** 2 ore.

**Diferență de nivel:** 522 m.

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:** - traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

**13. Satul Rusca (780 m) – pârâul Rusca – pârâul Giupalău – cabana Giupalău**

**Marcaj:** punct roșu 

**Durață:** 4 ore.

**Diferență de nivel:** 820 m.

**Grad de dificultate:** ușor

**Caracteristici:** drum forestier, - traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

**14. Cabana Zugreni (745 m) – Piciorul Țepușelor - cabana Giupalău (1600 m) – vârful Giupalău (1857 m)**

**Marcaj:** punct albastru ●

**Durață:** 4 ore.

**Diferență de nivel:** 1112 m.

**Grad de dificultate:** dificil

**Caracteristici:** traseu accesibil numai vara.

**15. Satul Valea Putnei (835 m) – Poiana Strungii – Poiana Sapele – vârful Alunu (1665 m) – vârful Chilii (1652 m) – vârful Giupalău (1857 m)**

**Marcaj:** punct albastru ●

**Durață:** 6 ore.

**Diferență de nivel:** 1022 m.

**Grad de dificultate:** dificil

**Caracteristici:** traseu accesibil numai vara.

**16. Cabana Mestecăniș (1060 m) – Vârful Piciorul Lat (1233 m) – Poiana Fierului (1299): – Poiana Ciungi (1550 m) - vârful Giupalău (1857 m) – șaua Fundu Colbului (1285 m) - Cabana alpin „Rarău” (1520 m).**

**Marcaj:** bandă roșie ■

**Durata:** 9 – 10 ore

**Diferență de nivel:** 797 m până la vârful Giupalău.

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:** traseu accesibil numai vara.

**17. Sat Valea Putnei ( 835 m) – Poiana Scaldatori – Poiana Ciungi - Cabana Giupalau**

**Marcaj:** bandă galbenă ■

**Durata:** 5 ore

**Diferență de nivel:** 765 m.

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:** traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

**18. Sat Rusca ( 780 m) – Piciorul Ruscăi - Vf. Bobeica ( 1451 m) – Cabana Giupalău ( 1600 m)**

**Marcaj:** bandă galbenă ■

**Durata:** 4 ore

**Diferență de nivel:** 820 m.

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:** - traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului


**19. Comuna Pojorăta ( 700 m) - Vârful Chilii ( 1652 m)**

**Marcaj:** cerc roșu ●


**Durata:** 3 – 4 ore

**Diferență de nivel:** 852 m.  
**Grad de dificultate:** mediu  
**Caracteristici:** traseu accesibil numai vara.


**20. Cabana Giupalău (1600 m) – Polița Caprelor (1520 m)**

**Marcaj:** cruce roșie   
**Durata:** 1 ore  
**Diferență de nivel:** 80 m  
**Grad de dificultate:** ușor  
**Caracteristici:** traseu accesibil numai vara


**21. Schitul Rarău (1100 m) - Șaua Ciobanilor (1510) – Cabana Alpină Rarău (1520 m)**

**Marcaj:** triunghi galben   
**Durata:** 2 ore  
**Diferență de nivel:** 450 m  
**Grad de dificultate:** mediu  
**Caracteristici:** - traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

**22. Circuit Pietrele Doamnei (RARĂU)**

**Marcaj:** cruce albastră   
**Durata:** 2 ore  
**Grad de dificultate:** mediu  
**Caracteristici:**  
- traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

**23. Zugreni (745 m) – Pîrîul Colbu – Cab. Rarău (1520)**

**Marcaj:** triunghi roșu   
**Durata:** 4 ore  
**Diferență de nivel:** 450 m  
**Grad de dificultate:** ușor  
**Caracteristici:**  
- traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

## Munții Călimani

### Descriere:

Așezați în partea nordică a țării, Munții Călimani fac parte din grupa Carpaților Orientali, denumită în termeni populari grupa Carpaților Maramureșului și ai Bucovinei.

- Sunt munți de origine vulcanică, masivi, tineri, formați prin încrețirea scoartei terestre cu un potențial turistic impresionant.
- Este cel mai extins dintre toate masivele vulcanice din întregul lanț al Carpaților, întinzându-se pe suprafața a patru județe: Mureș, Bistrița Năsăud, Suceava și Harghita.

- Sălbăticia peisajelor întâlnite în Munții Călimani este de o frumusețe impresionantă, traseele turistice existente încadrându-se printre primele trasee din țară în ceea ce privește frumusețea peisajelor întâlnite.
- Există trei zone principale de atracție pentru vizitatorii de o zi: *zona 12 Apostoli, Vf Pietrosul* cu acces dinspre Țara Domelor (zona 2B - din Gura Haitii și zona 2A, dinspre Poiana Negri) și *zona lacului Izer* cu acces mai facil dinspre Harghita.
- Posibilități de cazare la Cabana Meteo Reșițiș; nu există refugii montane, dar sunt locuri de campare special amenajate – Pietrele Roșii.
- Este singurul masiv muntos care este acoperit de o arie protejată - Parcul Național Calimani.
- Activități specifice: drumeție, schi de tură, turism ecvestru, mountain-bike

### Acces

Ascensiunea în Munții Călimani de pe teritoriul județului Suceava se face din localitatea Gura Haitii, aflată la 10 km de orașul Vatra Dornei. Accesul în zonă se poate face pe drumul comunal 174F care face legătura cu drumul județean DN 17.

### Obiective turistice:

Cele mai importante și reprezentative atracții turistice naturale ale acestei zone montane se regăsesc în **Parcul Național Călimani**, o arie naturală protejată de lege, de interes național, întinsă pe o suprafață totală ce măsoară peste 24.000 hectare. Aici sunt adăpostite o floră și o faună alcătuite din specii rare și importante, reprezentative pentru această zonă.

Tot în Călimani se găsește și **Rezervația Naturala 12 Apostoli**, întinsă între pârâul Neagra Șarului și pârâul Poiana Negri, pe suprafața căreia se găsesc diverse formațiuni stâncoase neobișnuite, formate de forțele naturii.

Rezervația, unică în Bucovina, adăpostește statui cu forme zoo și antropomorfe, stane de piatră modelate de natură de-a lungul timpului. Rezervația geomorfologică și geologică a fost creată pentru protejarea acestor stânci.

Grupul de stânci ce formează rezervația este cel mai important și cuprinde nenumărate „sculpturi fantastice” ce atrag numeroși vizitatori, ca de exemplu figura unui moș cu barbă, spre nord, a unui bătrân spre sud și a unui urs cu capul plecat și a unei femei.

O altă arie protejată de lege, ce reprezintă o atracție naturală la fel de inedită este **Rezervația Iezerul Călimanului**, întinsă pe o suprafață de peste 300 hectare, ce cuprinde Lacul Iezerul Călimanilor, lac de baraj natural și o vegetație reprezentată de specii rare, precum bujorul de munte sau arbuștii de jneapăn și ienupar.

Un alt punct de belvedere din Călimani poate fi admirat în locul unde se găsește **Cascada Tihu**, o cădere de apă ce măsoară aproximativ 8 metri, aflată în apropierea pârâului Tihu.

**Altitudinea maximă:** 2100 m în Pietrosul Călimani

**Număr de trasee:** 6 trasee pe teritoriul județului Suceava

**1. Sat Neagra Șarului – Vf. 12 Apostoli – Poiana Izvoarele – Șaua Negoiu - Vf. Rețitiș – Vf. Iezerul Călimanului- Sat Neagra Șarului**

**Marcaj:** cerc roșu ●

**Diferență de nivel:** 1181 m.

**Durată:** 18 – 19 ore

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:**

- traseul reprezintă circuitul principal al Calderei Călimani și se recomandă a se parcurge în două sau trei etape.;
- traseul necesită echipament de campare.
- traseul este închis iarna între Șaua Negoiu și Poiana Izvoarelor ( pericol avalanșe)

**2. Sat Poiana Negrii – Schitul 12 Apostoli - Vf. 12 Apostoli – Sat Gura Haitii - Vf. Călimanul Cerbului**

**Marcaj:** cerc albastru ●

**Diferență de nivel:** 1173 m.

**Durată:** 12 h

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:**

- traseul se recomandă a fi parcurs în două etape și necesită echipament de campare.;
- sezonabilitate: traseul este închis iarna

**3. Gura Haitii– vf. Pietrele Roșii – Vf. Tămăului (1862 m) – Valea Vorova – Dornișoara**

**Marcaj:** cruce albastră +

**Diferență de nivel:** 761 m

**Durată:** 7 - 8 h

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:**

- traseul nu necesită echipament special
- sezonabilitate: traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

**4. Tihuța - Vf. Străcior - Coada Bistriciorului – Monumentul de la Gruiu – Vf. Pietrosul Călimani – Vf. Rețitiș - Vf. Iezerul Călimanului – Pasul Păltiniș**

**Marcaj:** bandă roșie ■

**Durată:** 15 – 16 ore

**Diferență de nivel:** 1000 m.

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:**

- traseul se recomandă a fi parcurs în două etape și necesită echipament de campare
- sezonabilitate: traseul este închis iarna.

**5. Sat Dornișoara - Izvoarele Dornei – intersecție Poiana Izvoarelor**

**Marcaj:** punct galben ●



**Durață:** 4 – 4 ½ h


**Diferență de nivel:** 640 m

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:**

- traseul nu necesită echipament special
- sezonabilitate: . traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

#### **6. Gura Haiti – Poiana Izvoarele – Coada Pietrosului**

**Marcaj:** cruce roșie 

**Durață:** 4 ore


**Diferență de nivel:** 1200 m

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:**

- traseul nu necesită echipament special
- sezonabilitate: traseul este închis iarna.

#### **7. Exploatarea Călimani - Șaua Nicovala**

**Marcaj:** triunghi albastru 

**Durață:** 2 ore

**Diferență de nivel:** 640 m

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:**

- traseul nu necesită echipament special
- sezonabilitate: . traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

#### **8. Monumentul de la Gruiu – Poiana Izvoarele**

**Marcaj:** bandă albastră 

**Durață:** 1 oră


**Diferență de nivel:** 100 m

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:**

- traseul nu necesită echipament special
- sezonabilitate: traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

#### **9. Sărișor – Schitul 12 Apostoli**

**Marcaj:** triunghi albastru 

**Durață:** 2 - 3 ore

**Grad de dificultate:** ușor

**Caracteristici:**

- traseul nu necesită echipament special
- sezonabilitate: traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

# Munții Suhard

## Descriere:

Munții Suhard reprezintă o grupare montană ce aparține Carpaților Orientali, iar în cadrul acestora ei fac parte din grupa munților Maramureșului și Bucovinei.


- Se află situați la limita dintre două județe din nordul României - Bistrița Năsăud și Suceava.
- Crestele cu culmi domoale, parțial împădurite, oferă numeroase puncte de belvedere.
- Nu există cabane sau refugii montane, singura posibilitate de înoptare pe munte fiind la Schitul Sfânta Cruce, în apropierea Vf. Fărăoane.
- Activități specifice: parapantă (zona Vf. Oușoru), echitație, mountain.bikem schi de tură, drumeție
- Nu există refugii sau locuri de campare

**Cazare:** singura posibilitate de cazare în Munții Suhard este **Schitul Sf. Cruce**.

**Altitudinea maximă:** 1639m

**Număr de trasee:** 4 trasee montane

### **1. Vatra Dornei (802 m) - Vârful Runc – Vf. Icoana - Varful Omu (1932 m)**

**Marcaj:** bandă albastră 

**Durață:** 16-18 h


**Diferență de nivel:** 1130 m.

**Grad de dificultate:** mediu

#### **Caracteristici:**

- traseul parcurge creasta principală a Munților Suhard
- se recomandă abordarea acestuia în două etape;
- sezonalitate: traseul este închis în perioada iernii

### **2. Ciocănești - Pârâul Recele - Schitul Sfanta Cruce - Valea Bancu - Coșna**

**Marcaj:** punct roșu 

**Durață:** vara – 5-6 ore


**Diferență de nivel:** 650 m

**Grad de dificultate:** mediu

#### **Caracteristici:**

- traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului

### **3. Șesul Muntelui - Vârful Oușorul**

**Marcaj:** triunghi albastru 

**Durata:** 1 – ½ ore


**Diferență de nivel:** 430 m

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:**

- traseul reprezintă o cale de acces către vf Oușorul, ca punct de belvedere;
- traseul nu necesită echipament special.
- sezonalitate: traseul este închis iarna

**4. Dorna Candrenilor - Șesul Muntelui - Pârâul Haju**

**Marcaj:** cruce albastră 

**Diferență de nivel:** 400 m.

**Durata traseului :** 3 - 3 ½ h .

**Grad de dificultate:** ușor

**Caracteristici:**

- sezonalitate: traseul poate fi practicat pe tot parcursul anului
- traseul nu necesită echipament special

## Munții Bistriței

**Descriere:**

Sunt munți de altitudine medie ce domină valea pitorească a Bistriței. Bine împăduriți și cu o creastă principală sinuoasă și greu de urmărit cu diferențe de altitudine bine evidențiate, cu văi adânci și versanți abrupti.

- Sunt situați pe teritoriul a 3 județe, în principal Suceava, mai puțin Neamț și Harghita.

- Au o suprafață de aproximativ 1200 km<sup>2</sup>, fiind formați din 2 masive de suprafață aproape egală: Pietrosul Bistriței și Budacu.

- Ușor accesibili, însă potecile au un grad de dificultate ridicat datorită diferenței mari de nivel între zona de acces și creastăși a versanților abrupti;

- Creste stâncose, parțial împădurite, abrupte, natură sălbatică (habitatul ideal pentru viperă, fapt ce reprezintă un element de risc pentru turiști);

- În partea sudică a munților Bistriței se află Schitul Piatra Tăieturii (cu acces auto din Panaci și Barnar).

- Cațărare pe gheață - Cheile Zugrenilor, Cascada Moara Dracului;

- Punctele de belvedere de pe creastă asupra Văii Bistriței și Țării Domelor;

Nu există refugii sau cabane montane, însă este posibilă camparea. Cu excepția traseului de creastă (Cheile Zugrenilor – sat Păltiniș), celelalte trasee pot fi parcurse într-o singură zi. Atenție la câini, zona fiind împânzită de stâne de oi.

- Traseul turistic este relativ bine marcat (mai puțin partea sudică a crestei);

**Obiective turistice**

**Rezervația geologică cheile Zugreni** este o zonă protejată prin lege, ce face parte din zona de nord a Munților Bistriței. Zona este foarte cunoscută și frecventată de turiști, iar de aici pornesc mai multe trasee turistice către Rarău-Giumalău și Munții Bistrița.

Cheile Zugreni sunt impresionantee și prin flora variată, compusă din tei, mesteacăn, plop tremurător, scoruș, mesteacăn sau paltin de munte. Pe cuprinsul Cheilor se observă numeroase vârtejuri, repezișuri și ochiur adânci de apă, iar ceea ce trebuie remarcat este faptul că aici există o plantă unicat denumită Pietrosa levitomentosa. Tot aici floarea de colț se întâlnește la cea mai joasă altitudine din Moldova. Această zonă este indicată pentru cei dornici de aventură, pentru cei care vor să se bucure doar de peisajul natural dar și pentru acele persoane care apreciază aerul curat și puternic din zona muntoasă.

**Cazare:** nu există posibilități de cazare

**Altitudinea maximă:** Vf. Budacu (1859m)

**Număr de trasee:** 5 trasee

### ***1. Cabana Zugreni - Vârf Bogolin - Vârf Pitros - Poiana Prislopului - Poiana Șandru - Vârf Busuiocului - Mănăstirea Piatra Tăieturii – Vârf Dealu Vânăț - Paltiniș***

**Marcaj:** ■

**Durata traseului:** 14 – 16h

**Diferență de nivel:** 1052 m.

**Grad de dificultate:** mediu

**Caracteristici:**

- traseul parcurge creasta principală a Munților Bistriței. Se recomandă abordarea acestuia în două etape;
- traseul necesită echipament de campare
- traseul are un grad ridicat de dificultate pe tronsonul Cheile Zugreni-Vf. Pietrosul Bistriței
- sezonalitate: traseul este închis iarna

**Notă:** traseul intersectează o serie de alte trasee montane după cum urmează:

- Triunghi roșu, spre Rusca și Izvorul Rău;
- Bandă galbenă, spre Ortoaia;
- Cruce albastră, spre Cozănești.

### ***2. Sat Rusca –Izvorul Rău***

**Marcaj:** ▲

**Durata traseului:** 5 - 6 ore

**Diferență de nivel:** 820 m

**Grad de dificultate:** ușor - mediu

**Caracteristici:**

- traseul nu necesită echipament special pentru parcurgerea lui.
- sezonalitate: traseul este deschis tot timpul anului

### ***3. Ortoaia - Bârnărel (sat Crucea)***

**Marcaj:** ■

**Durata:** 5-6 h

**Diferență de nivel:** 750 m

**Grad de dificultate:**

**Caracteristici:**

- traseul nu necesită echipament special pentru parcurgerea lui.
- sezonalitate: traseul este deschis tot timpul anului

#### **4. Cozănești - Bârnărel (sat Crucea)**

**Marcaj:** 

**Durata:** 5 - 6 h

**Diferență de nivel:** 570 m

**Grad de dificultate:**

**Caracteristici:**

- traseul nu necesită echipament special pentru parcurgerea lui.
- sezonalitate: traseul este deschis tot timpul anului

## Obcinele Bucovinei

**Descriere:**

Obcinele Bucovinei sunt vestite nu numai prin multitudinea mănăstirilor, ci și prin. sate pitorești pe care le ascund prin poieni și văi la poalele munților care deși mari ca acești întindere, au altitudini relativ mici.

- Cea mai înaltă și mai spectaculoasă dintre obcine este Obcina Mestecănișului - 1.500 m (1.586 m-Vârful Lucina).
- Obcina Feredeul - 1.400 m
- Obcina Mare care este cea mai întinsă, dar cu cele mai mici altitudini - sub 1.300 m.
- Culmile sunt molcome, bine împădurite cu păduri de fag, paltin și molid, întrerupte de pitoreștile fânate ale localnicilor, bine gospodărite.

**Obiective turistice:**


Cele mai importante obiective turistice naturale sunt:

- Ansamblul de stânci - **Pietrele Muierii** cu acces din orașul Solca, creasta principală a Obcinei Mestecăniș, plaiurile Lucinei. În acest vast perimetru montan, turiștii ezită să se avânte pe potecile sale, datorită mai ales distanțelor relativ mari ce trebuie parcurse de la o amenajare turistică la altă și a inexistenței unor amenajări turistice pe munți (refugii, cabane).
-

**Număr de trasee:** 6 trasee

**Altitudine maximă:** 1.586 m (Vârful Lucina)

**1. Pasul Mestecăniș ( 1096 ) - Vf. Mestecăniș ( 1291) – Vf. Oiței ( 1284) – Dealul Obcina (1153) – Poiana Mănăilei (1325 m) – Vf. Obcina (1251 m) – Vf. Lucina (1588 m) – Muntele Hrobi ( 1507 m) Pasul Cîrlibaba (1225 m) – sat Bobeica (1100 m) - Izv. Sucevei.**

**Marcaj:** bandă roșie 


**Durață:** 15–16 ore

**Diferență de nivel:**

**Grad de dificultate:**

**Caracteristici:** accesibil tot timpul anului

**2. Pasul Boului ( 1040 m) – Vf. Obcina Feredeului (1364 m) – Vf. Pașcanu (1479 m)- vf. Feredeu (1477 m) – Poiana izvoarele pîrîului Benia (1250 m)**

**Marcaj:** bandă roșie 


**Durață:** 8 – 10 ore

**Diferență de nivel:** 450 m

**Grad de dificultate:**

**Caracteristici:** accesibil tot timpul anului

**3. Gura Humorului (480 m) – Vf. Toaca (840 m) – Vf. Tocila (1074 m) Vf. Bobeica (1207 m) – Vf. Scorușeț (1223 m) – Pasul Ciumărna (1137 m)**


**Marcaj:** bandă roșie 

**Durata:** 18–20 ore

**Diferență de nivel:** 720 m

**Caracteristici:** accesibil tot timpul anului

**4. Gura Hmorului (480 m) – Vf. Piciorul Înalt (798 m) – Obcina Cacica ( 803 m) – Călugărița (805 m) – Curmătura Pleșa (725 m) – Dealul Pleșa (951 m) – Poiana Fagului ( 1062 m) - Poiana Trisciorului (1083) – Poiana Ciungi - Sucevița.**

**Marcaj:** bandă roșie 


**Durață:** 12 – 14 ore

**Diferență de nivel:** 600 m

**Grad de dificultate:**

**Caracteristici:** accesibil tot timpul anului

**5. Sucevița - Valea Bercheza – Putna**

**Marcaj:** cruce albastră 


**Durață:** 5–6 ore


**Diferență de nivel:** 450 m

**Grad de dificultate:** ușor

**Caracteristici:** accesibil tot timpul anului

## **6. Poiana Micului - vf. Tîrsiciori**

**Marcaj:** - bandă galbenă - pînă la vf. Tîrsiciori 

- bandă albastră –din vf. Triscior pînă la Sucevița 

**Durată:** 1 1/2 ore

**Diferență de nivel:** 400 m

**Grad de dificultate:** ușor

**Caracteristici:** accesibil tot timpul anului

**In general, toate traseele pot fi accesate și pe timp de iarnă, cu recomandarea ca turiști să fie minimum în număr de 2 persoane, echipați cu rachete de zăpadă sau schi de tură, iar în plus să conțină în echipament chitul de avalanșă, respectiv: PIPS, sondă de avalanșă și lopată de avalanșă.**