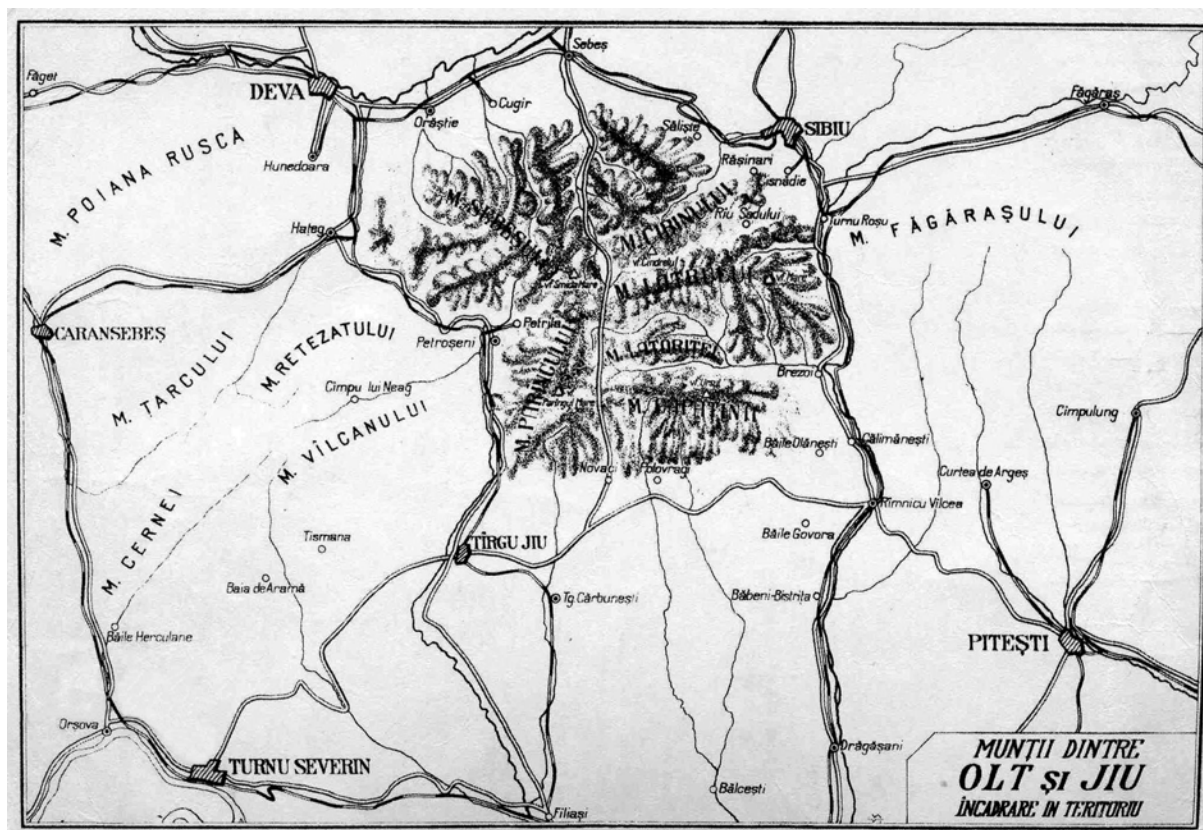


Herausgegeben vom Oficiul Național de Turism Carpați [um 1965]
 Digitalisierung: Sven Panthöfer (2003), <http://www.pantulescu.de>
 Korrektur: Anda Panthöfer

Bemerkung: Aufgrund der mangelnden Vorlagenqualität im Original, wurde das Foto „Valea Oltului (Masa Lui Traian)“ nicht in der digitalisierten Version verarbeitet.

Cuprins

Munții dintre Olt și Jiu	2
Localități și puncte de pornire pe trasee	9
Trasee turistice	12
Trasee de schi	28
Trasee alpine	29
Indicatorul cabanelor	29
Explicația unor termeni folosiți în text	30



MUNȚII DINTRE OLT ȘI JIU

În lanțul Carpaților Meridionali, zona cuprinsă între marile văi ale Oltului și Jiului, alcătuiește un vast complex alpin, constituit la est (de la nord către sud) din Munții Cindrelului, Lotrului, Latoriței și Căpățînii, iar la vest, din Munții Sebeșului și Parîngului.

Acești munți ocupă o suprafață de aproximativ 5000 km², lungimea maximă a complexului fiind de aproape 100 km, față de o lățime ce nu depășește 70 km.

Ei se mărginesc la răsărit cu valea Oltului – de la Turnu-Roșu (în nord) și pînă la Călimănești (în sud) – dincolo de care se înalță imensa catenă a Făgărașilor și, în zona sudică, Munții Coziei. Hotarul vestic al Munților dintre Olt și Jiu îl constituie văile Streiului (pînă la pasul Merișor) și Jiului (de la Petroșeni către sud); între pasul Merișor și Petroșeni, pe hotar, curge pîrîul Banița. Masivele situate la vest de Strei și Jiu sînt: Retezatul (înspre nord) și munții Vîlcanului (înspre sud). Către nord, limita complexului alpin este formată din zona de contact dintre munte și culoarul Mureșului, valea Secașului și depresiunea Sibiului, iar către sud din depresiunile subcarpatice ale Horezului, Polovragilor și Bumbeștilor, înspre care coboară culmile secundare ale Munților Căpățînii și Parîngului.

*

Din vf. Parîngul-Mare (2518 m), principalul nod orografic și pisc culminant al munților dintre Olt și Jiu, se desprind, radiar, o serie de culmi înalte și masive care alcătuiesc Munții Parîngului și, în prelungirea acestora, Munții Sebeșului (către nord), Căpățînii (spre est) și Lotrului (către nord-est). Aceștia din urmă, prin culmea dintre vîrfurile Șteflești și Cindrel, se leagă spre nord cu Munții Cindrelului și prezintă o ramură bine individualizată (Munții Latoriței), desfășurată între vf. Ștefanu și vf. Repedeia.

*

Munții Parîngului sînt cuprinși între valea Jiului (la vest), valea Jiului-Transilvan (la nord), valea superioară a Lotrului, căldarea Urdele și rîul Oltețul (la est) și linia ce unește Bumbeștii cu Polovragii (la sud). Ei sînt legați de Munții Sebeșului prin culmea Cotu-Ursului – Sălanelle;

de Munții Căpățînii, prin culmea Păpușa – Zmeurătu și de Munții Latoriței, prin Muntele Ștefanu.

Munții Parîngului au o structură cristalină în care predomină graniturile și gnaisurile. Calcarele mezozoice se întîlnesc în zona sudică a masivului. Aspectul orografic al acestor munți este caracterizat prin piscuri de mare altitudine și prin creste alpine ce domină un puternic relief glaciatic.

Cel mai înalt pisc al masivului este vf. Parîngul-Mare (2518 m), o uriașă formație stîncoasă cu cinci versanți: Mîndra, Gruiu, Tăuzul, Țăpșorul și Țapul. Menționăm că, în urma unei greșeli de cartografiere a topografilor austrieci, vf. Parîngul-Mare a fost înregistrat greșit drept vf. Mîndra și invers. Monografia geografică a R.P.R., apărută în anul 1960, a rectificat eroarea, trecînd în hărți situația reală de pe teren.

Vîrful Capra (1926 m alt.) constituie, de asemenea, un important nod orografic, din care se desprind o serie de culmi împlîntate între afluenții Jiului-Transilvan (nord) și Jiețului (sud).

*

Munții Sebeșului au, către sud-vest și nord-vest, aceleași limite ca și întregul complex alpin dintre Olt și Jiu. Spre sud, hotarul dintre munții Sebeșului și Munții Parîngului îl constituie firul de apă al Jiului Transilvan. Limita estică a Munților Sebeșului se confundă cu firul văii Sebeșului.

Munții Sebeșului, cu aceeași structură cristalină ca și Munții Parîngului, au înălțimi mari (în parte) și mijlocii; urmele glaciației cuaternare nu sînt însă atît de importante ca în Munții Parîngului. Suprafețele de denudație, se prezintă etajate.

Munții Sebeșului sînt cunoscuți și sub denumirea de Munții Șurianului, datorită faptului că unul dintre cele mai înalte piscuri ale masivului este denumit vf. Șurianul.

Punctul culminant al acestor munți este Vîrful-lui-Pătru (2130 m) ale cărui fețe poartă numele de Gura Potecului, Ghilele, Puru, Gosteasa și Zănoaga. Din acest pisc culminant se desprind o serie de culmi importante.

Întreaga zonă de la apus de culmea Răchita – Dealu-Negru – Dealu-Taia – Vf. Boului (jumătatea vestică a Munților Sebeșului) este constituită dintr-o puzderie de muncel și culmi muntoase de altitudine joasă. Regiunea prezintă o serie de poteci și cărări, de-a lungul cărora se pot alcătui itinerare turistice ușoare, variate ca peisaj și interesante prin fenomenele carstice care caracterizează această zonă.

*

Munții Cindrelului sînt limitați către vest de valea Sebeșului, înspre nord-vest, hotarul acestor munți este același cu cel al întregii grupe a munților dintre Olt și Jiu. Către sud-est, Munții Cindrelului sînt despărțiți de Munții Lotrului prin firul văii Frumoasa și Rîul-Sadului, legătura între aceste masive făcîndu-se prin culmea înaltă a Ștefleștilor.

Munții Cindrelului, prin alcătuirea lor geologică și înfățișarea geografică, au o mare asemănare cu Munții Sebeșului: înălțimi medii și, numai pe alocuri, mari; un relief glaciatic puțin spectaculos; roci cristaline (șisturi) și terase cu largi suprafețe de denudație.

Munții Cindrelului mai sînt cunoscuți și sub numele de Munții Cibinului, după numele rîului Cibin, care-i străbate dinspre sud-vest către nord-est.

Vîrful cel mai înalt al masivului este vf. Cindrelul (2244 m). Din el, avînd direcția de la nord către sud, se ramifică o culme scurtă, de mare altitudine, care, prin intermediul vf. Șteflești (2212 m), leagă Munții Cindrelului de culmea principală a Munților Lotrului, în lungul culmii, trece parte din traseul nr. 1.

*

Munții Lotrului se desfășoară între valea Oltului (la est), valea Lotrului (la sud), valea Pravățului și Tărtărău (la vest), văile Frumoasa și Rîul Sadului (la nord-vest).

Acest masiv este constituit din șisturi cristaline și, în afara câtorva piscuri de mare altitudine, restul munților care compun acest masiv sînt de înălțime mijlocie și cu urme ale unei glaciații reduse, de unde rezultă și relieful lor mai puțin frămîntat. Ca și în Munții Sebeșului și în Cibin, aici întîlnim vaste suprafețe de denudație, etajate.

Cea mai mare altitudine a Munților Lotrului se întîlnește în vf. Șteflești (2212 m). Elementul orografic principal al Munților Lotrului îl constituie culmea Coasta-Tîmpa – vf. Șteflești – Vf. Mare, o culme lungă, cu orientarea de la sud-vest către est. În lungul ei se desfășoară parte din traseele nr. 1, 2, 21, 24 și 25.

*

Munții Latoriței ocupă o suprafață redusă în complexul alpin dintre Olt și Jiu fiind limitați de valea Lotrului (la vest, nord și est) și de valea Latoriței (la sud); ei se leagă cu Munții Parîngului prin Muntele Ștefanu.

Munții Latoriței au caractere asemănătoare cu masivele descrise mai înainte: alcătuire cristalină (granit, gnais, amfibolite și calcare titonice), cu înălțimi reduse, dar cu văi adînci și prăpăstioase (în partea granitică). Ei prezintă forme semețe de relief carstic (în Repedea și Fratoșteanu), iar urmele glaciației cuaternare sînt foarte restrînse. Munții Latoriței sînt alcătuiți, în principal, din culmea cuprinsă între valea Lotrului (nord) și Latorița (sud), orientată de la vest către est, culme în lungul căreia trece o mică șosea alpină, ramificație către valea Lotrului a șoselei naționale nr. 67 C, Bengești – Novaci – Șugag – Sebeș.

*

Munții Căpățînii au ca hotar nordic valea Latoriței și cursul inferior al văii Lotrului. Către est, hotarul Munților Căpățînii se confundă cu Oltul, iar la apus, valea Oltețului îi separă de masivul Parîngului. La sud, Munții Căpățînii iau sfîrșit în regiunea subcarpatică dintre Polo-vragi și Călimănești.

Acest masiv are o alcătuire cristalină: șisturi granitice (în partea dinspre sud-est) și calcare titonice, cu chei adînci și înguste (Cheia, Costești, Bistrița), dominate de vîrfuri cu altitudini, în genere, medii.

Culmea principală a Munților Căpățînii are orientarea vest-est, măsoară o lungime apreciabilă (aproximativ 45 km) și, din Curmătura-Oltețului, se leagă cu Munții Parîngului, prin culmea Nedeia – Mușetoaia – Păpușa. Pe această culme se desfășoară o parte din traseele nr. 3, 22 și 34.

Abruptul nordic al culmii este scurt și prăvălit deasupra Latoriței și Lotrului, înspre sud, se desfășoară o întregă serie de culmi lungi, secundare, care se continuă cu dealurile regiunii subcarpatice.

*

Rețeaua hidrografică a acestui vast bloc de masive muntoase este tributară bazinelor Oltului, Jiului și Mureșului.

Bazinul Oltului. Primul afluent important pe care Oltul îl primește din acești munți este Cibinul, cu cele două izvoare de obîrșie ale lui, Rîul-Mic și Rîul-Mare, și avînd ca afluenți, Pîrîul-Stezii și Rîul Sadului, interesante obiective turistice.

În dreptul trecătoarei Turnu-Roșu, Oltul primește apele Lotrioarei și puțin mai jos, pe cele ale Rîului-Vadului.

Cel mai de seamă afluent de pe dreapta Oltului este valea Lotrului, al cărui bazin este cuprins, în întregime, în zona Munților dintre Olt și Jiu. Localnicii consideră că această vale începe din punctul numit «Obîrșia-Lotrului», adică de la confluența pîraielor Cîlcescu (ce coboară dinspre sud) și Pravățul (dinspre nord), în realitate, valea Lotrului izvorăște din lacul Cîlcescu, ceea ce înseamnă că pîrîul Cîlcescu nu este decît principalul izvor de obîrșie al acestei văi.

Valea Latoriței, cel mai important afluent al Lotrului, constituie unul dintre obiectivele turistice de seamă ale regiunii.

În sfârșit, versantul sudic al Munților dintre Olt și Jiu este brăzdat de o serie de văi dintre care cităm pe cele mai importante din punct de vedere turistic: valea Muierasca, râul Olănești, pârâul Cheia, Bistrița, Luncavățul, Cerna și Oltețul.

Bazinul Jiului. Dintre cei doi componenți principali ai Jiului, cel care curge pe teritoriul munților dintre Olt și Jiu este Jiul-Transilvan sau Jiul-Petrilei.

De sub Parîngul-Mic, izvorăște Valea-Maleii care se varsă în Jiu, după ce traversează Petroșenii, vale importantă prin aceea că, în lungul ei trece traseul nr. 1.

Bazinul Mureșului. Primul mare afluent al Mureșului, valea Streiului, își are obârșia în Munții Sebeșului și limitează masivul către sud-est și nord-vest.

Ultimul mare afluent al Mureșului este Sebeșul, ai cărui afluenți mai de seamă din punct de vedere turistic sînt: râul Frumoasa, valea Tărtărău, râul Prigoana și râul Bistra.

*

Ca alcătuire geologică, Munții dintre Olt și Jiu, reprezintă o unitate încheată.

În afara acțiunii agenților fizici, glaciația cuaternară a modelat, în roca tare a muntelui, un puternic relief glaciar. Acesta este mai evident în zona înaltă a Munților Parîngului și mai redus în rest.

Pe versanții nordici, ghețarii de tip alpin au fost numeroși și importanți ca întindere. Dintre ei, menționăm următorii coloși de gheață, ce au modelat în stîncă, un sever peisaj alpin: Ghețarul Lotrului (cca. 10 km lungime), cel al Jiețului (lung de aproape 6 km) și Ghețarul Urdele (desfășurat pe 4 km lungime).

În afara frumuseții vastelor zănoage și a numeroaselor căldări mai mici adunate în jurul piscurilor înalte, și alături de aspectul sălbatic al lungilor văi glaciare săpate în trepte (terase), relieful este întregit printr-o serie de creste alpine, înguste și ferestruite în fel și chip, care separă hăurile adînci ale văilor.

Din noianul de frumuseți ale Munților dintre Olt și Jiu, sînt demne de citat și lacurile glaciare, adăpostite pe fundul zănoagelor, nu prea întinse, dar care oferă minunate priveliști. Dintre cele peste 20 de iezere ale Parîngului, mult admirate sînt, mai ales, lacurile Cîlcescu, Găuri, Roșiile, Pasărea, Mija și Slăveiu. În munții Cindrelului se află două lacuri mai întinse, iar sub vîrfurile Șurianului se găsesc cele două ochiuri de cristal ale Munților Sebeșului, Iezeru-Mare și Iezeru-Mic.

*

Un alt element de mare atracție turistică îl constituie relieful carstic al regiunilor situate către periferia acestor munți.

Astfel, în Munții Sebeșului, către partea de sud-vest a intrîndului pe care acești munți îl fac înspre apus, de-alungul depresiunilor Petroșenilor și Hațegului, se află trei zone de calcare cristaline, ce alcătuiesc interesanta regiune carstică dintre Banița (Merișor), Livadia (Ponor) și Ohaba (Băiești). Mai ales, pe largă platformă carstică situată în regiunea firelor de obârșie ale văilor Luncanilor și Streiului, se pot identifica nenumărate forme de relief carstic, ca: ponoare, uvale, chei, văi oarbe, doline, rîuri subterane, izbucuri, peșteri, avene etc. (vezi glosarul).

Dintre peșterile Munților Sebeșului, ce se înșiră ca o adevărată salbă în bazinul de obârșie al Streiului, mai cunoscute sînt cele notate mai jos. Astfel, la obârșia văii Luncanilor sînt situate cele două peșteri suprapuse de la Cioclovina: cea superioară, lungă de aproape 500 m, lipsită de apă și foarte bogată în depozite de guanofosfat, iar la cca. 70 m sub aceasta, peștera Cioclovina-cu-Apă, care a fost declarată monument al naturii, fiind sediul unor interesante relicve arheologice (mărgele de chihlimbar și sticlă, ceramică, sute de obiecte și piese metalice din epoca fierului etc.).

Peșteri suprapuse aflăm de asemenea, la Cocolbea, Federi și Baru-Mare, iar în calcarele de deasupra satului Ohaba – Ponor, pot fi cercetate peșterile:

- Șura-Mare, lungă de peste doi kilometri, cu intrarea pe sub o boltă înaltă; de-a lungul peșterii curge un rîu subteran ale cărui ape stagnează în dorne adînci sau se prăvălesc în cascade zgomotoase;
- Peștera Bordu-Mare, în aceeași regiune, săpată la cca. 650 m alt., adăpostește numeroase fosile și alte urme care atestă că ea a fost populată și în paleolitic de oameni.

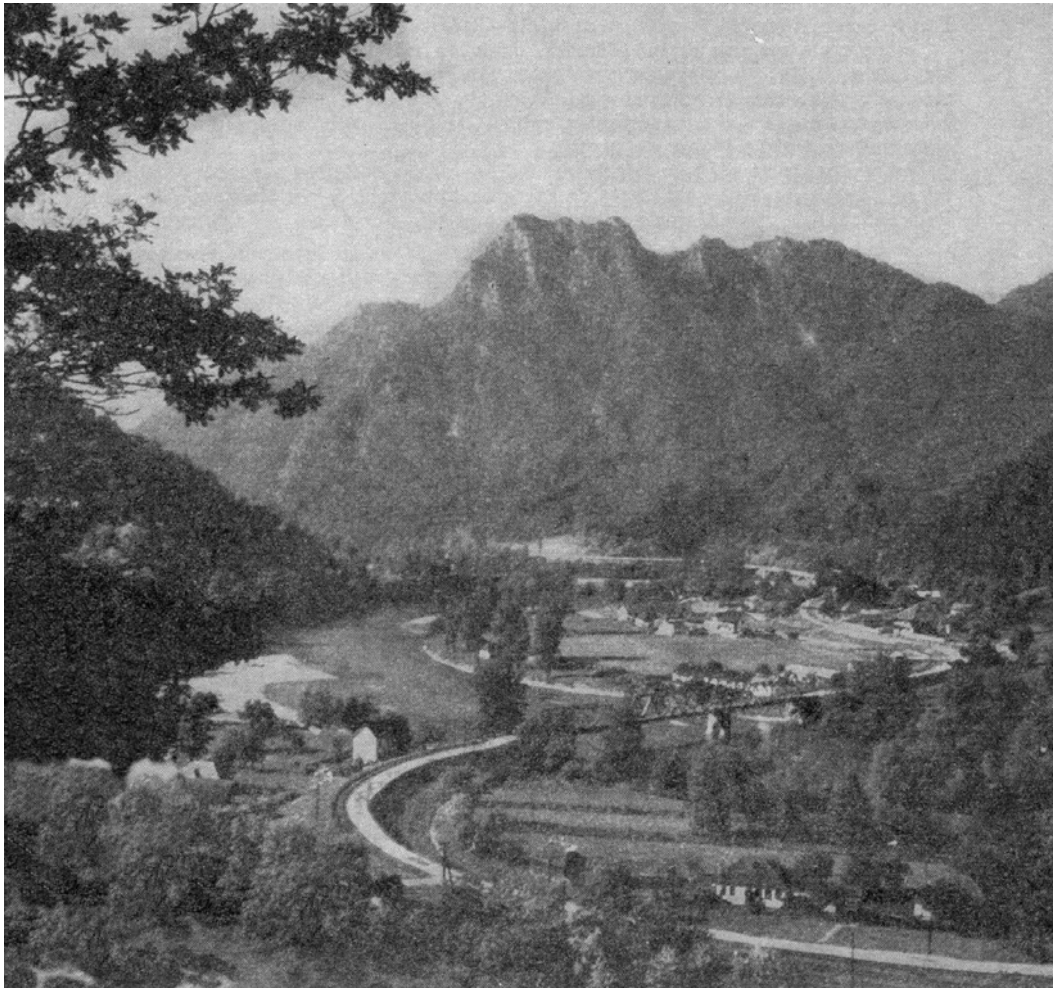
Deosebit de valoroase sînt și peșterile de la Crivadia, peștera Cetatea-Bolii, ca și peștera Ponorici, situată în zona celor două peșteri de la Cioclovina.

La fel de interesantă este și polia de pe podișul Luncanilor, formată de valea oarbă a Ponorului, care se pierde în masivul de calcar, în Fundătura-Ponorului; după un parcurs subteran de cca. trei kilometri, apele ei reapar, de astă dată în peștera Mare. Primăvara, debitul sporit al acestor ape repezi de munte formează în tura-Ponorului, un lac foarte întins, care este apoi supt de rocile calcaroase.

Pentru a se putea păstra neatînse minunatele concrețiuni calcaroase și depuneri calcit pur din interiorul ei, o altă peșteră – cea de la Tecuri – a fost declarată monument al naturii.

În afara văii Ponorului, alte cîteva rîuri subterane împînzesc subsolul legiunii carstice a Munților Sebeșului. Astfel, apele văii Jupîneasa se pierd în calcarele peșterii de la Crivadia și apar în peștera Cetatea-Bolii din apropierea căii ferate Petroșeni – Merișor, iar undele repezi ale văii Ponoricului, supte în adîncurile peșterii cu același nume, alimentează, după un scurt parcurs subteran, pîrful ce curge prin peștera Cioclovina-cu-Apă.

*



VALEA OLTULUI LA GURA LOTRULUI (MUNTELE FOARFECA)

În Munții Parîngului, relieful carstic este prezent mai ales în zonele de calcare titanice din sud, unde apele văilor Izvorul și Polatiștea, ca și firele de obîrșie ale Gilortului și Oltețului, au tăiat chei adînci și sălbaticе.

Cea mai interesantă formație carstică a Munților Parîngului (Peștera-Muierii), situată în partea de sud a masivului, este săpată de pîrîul Galbenul în calcarele titonice ale muntelui dintre acest fir de apă și Valea-Oltețului. Peștera a fost descoperită abia în ultimele decenii și pare a fi una dintre cele mai frumoase din țară. Este situată la nord de comuna Baia-de-Fier și are o lungime de peste un kilometru. Intrarea ei a fost închisă cu porți metalice, peștera fiind declarată monument al naturii, avîndu-se în vedere păstrarea splendorilor de piatră dăltuite în pereții și bolțile ei.

În această peșteră, cu galerii etajate și lacuri subterane, alături de minunate stalactite și stalagmite, dintre care multe perlate, abundă formațiile concreționare fine. Neasemuit de frumoase sînt draperiile stalagmitice (Vălu-Muierii) și adevăratele păduri de stalactite din Galeria-Urșilor. În peșteră s-au găsit vetre de foc și unelte ale oamenilor ce au trăit aci, în paleolitic și neolitic; de asemenea numeroase resturi fosile ale animalelor din timpul glaciației cuaternare, identificîndu-se oase de rîs, lup și urs, bine păstrate și uneori înglobate în formațiile de calcare, mai noi, de pe patul galeriilor. Din aceste resturi fosile s-au putut reconstitui chiar schelete întregi.

Pentru ca iubitorii de natură să poată admira comorile de frumusețe ce le ascunde în adîncuri Peștera-Muierii, galeria principală a etajului superior a fost electrificată.

În Munții Căpățîinii întîlnim la sud de culmea principală, o împortantă regiune carstică. În acești munți, alcătuiți din calcare mezozoice, crestele sînt dăltuite în forme foarte variate, cu piscuri ascuțite, cum sînt vîrfurile Buila, Vînturarița, Stogul etc. Cursurile de apă ce străbat masivul au tăiat chei sălbaticе, de o impresionantă frumusețe, între care: cheile Bistriței (socotite a fi cele mai înguste din țară), cheile văii Recea, cele de pe Valea Costeștilor și cheile Oltețului, vale care scapă în depresiunea Polovragilor, trecînd prin spintecătura îngustă, scobită adînc în calcarele din sud.

Regiunile cu peșteri din această parte a masivului sînt situate în zonele Tîrnava – Fratoșteanu, Bistrița – Stogu și Cernădia – Polovragi.

În peretele vertical al văii Bistrița, deasupra mănăstirii, se deschide o trecere îngustă către interiorul peșterii Grigore Decapolitul, folosită în trecut ca ascunzătoare a odoarelor și relievelor mănăstirii. În peșteră se află depozite masive de guanofosfat, produs al numeroase-lor colonii de lilieci ce se adăpostesc aci, agățați ciorchine de bolțile înalte ale grotiei.

Peștera Stogu se află la izvoarele văii Recea, către vîrfurile greu accesibile ale muntelui Stogu, iar peștera Polovragi, lungă de peste un kilometru, a fost sfredelită de ape în Piatra-Oltețului, masiv înalt de calcar, ce domină sălbaticеle chei ale Oltețului.

*

Alcătuirea geologică variată a munților dintre Olt și Jiu face ca subsolul masivului să conțină bogății minerale de mare însemnătate pentru economia națională. Dintre acestea se exploatează mai ales huile (în bazinul Petroșenilor), antracit, grafit, mică, aur, mangan și ape minerale (la Olănești, Călimănești, Govora, Căciulata) etc.

*

Marile diferențe de nivel dintre munții ce intră în alcătuirea acestui complex alpin, natura rocilor din care sînt constituiți, orientarea versanților, precum și condițiile climatice au favorizat dezvoltarea unei vegetații luxuriante și foarte variate.

Pădurea începe dinspre dealuri, cu amestec de esențe diferite (ulm, paltin, frasin, călin, tei, păducel, vornicer etc.).

Climatul blînd din sud face ca, în această zonă, să crească adevărate crînguri de alunişuri şi întinse nuceturi, iar castanul bun, să formeze pîlcuri de arbori relativ numeroase, la Novaci, Racoviţa şi Vaideeni, la Polovragi, Bistriţa, Horezu şi Lainici.

Asociaţiile forestiere din zona subalpină sînt alcătuite din mesteacăn, plop tremurător, pal-tin, scoruş-de-munte etc. Către limita inferioară a zonei, pe rocile cristaline fagul creşte falnic, în codrii masivi şi întinşi. În partea de sus a zonei subalpine, stăpînesc răşinoasele, re-prezentate aproape în exclusivitate prin molid.

Pinul se întîlneşte numai în defileul Jiului, iar bradul şi tisa sînt ca şi inexistente.

Răşinoasele scunde (smirdarul, jnepenişul şi ienuperii) ca şi tufărişurile de afini şi merişor, urcă mult către golul alpin.

Pășunile alpine, ca şi pajiştile din zona subalpină sau fîneţele din regiunile de mai joasă al-titudine, sînt zmălţuite cu milioane de flori, risipite printre ierburile şi păşurile atît de valo-roase pentru economia pastorală.

Pe stîncile de calcar de deasupra Ohabei-Ponor si pe Bordul-Mare, creşte liliacul sălbatic, iar floarea-de-colţ, alături de arbustul Daphne blagayana, împodobeşte mai ales stîncile Nă-ruţiului şi Sturului Olăneştilor.

Cele mai mari şi mai caracteristice tinoave (turbării) din Carpaţii romîneşti (circa 14 bălţi) se întîlnesc pe văile Munţilor dintre Olt şi Jiu (în luncile Frumoasei, Sălanelor, Prigoanei şi Sebeşului).

*

Fauna Munţilor dintre Olt şi Jiu este reprezentată prin speciile ce le întîlnim mai peste tot în Carpaţii romîneşti. Astfel, ursul este foarte răspîndit în masiv, vulpile şi pisicile sălbatice mi-şună prin păduri, iar lupii încă n-au putut fi stîrpiţi cu totul. Nu lipseşte din masiv nici mi-streţul, statornicul scormonitor al covorului gros de jir aşternut sub bătrîni seminiceri ai pădu-rilor de fag.

Rîsul, jderul şi veveriţa – primul mai puţin numeros – cutreieră codrii Munţilor dintre Olt şi Jiu în căutarea pradei. Cerbul carpatin este pe cale de dispariţie, totuşi mai poate fi întîlnit în Munţii Lotrului, Căpăţîinii şi Sebeşului. Capra neagră trăieşte încă, în ciopoare mari, pe cul-mile înalte şi prin pajiştile alpine ale Munţilor Parîngului, Lotrului şi Căpăţîinii.

Vulturii săgetează din înaltul cerului, vipera cu corn se încălzeşte la soare pe stînci, în zile-le lungi de vară, iar păstrăvul se găseşte în multe din pîraiele acestor munţi şi în cîteva din iezerele acestora (Roşiile, Cîlcescu etc.).

*

Pentru conservarea comorilor naturale adunate în această întinsă regiune a Carpaţilor romî-neşti, Comisiunea Monumentelor Naturii a creat în cuprinsul munţilor dintre Olt şi Jiu cîteva însemnate rezervaţii. Dintre acestea notăm rezervaţiile forestiere de pe valea Latoriţei (pădure seculară de molid) şi cele geologice şi botanice de la lacul Cîlcescu şi împrejurimile lui, ca şi locurile ocrotite: Peştera-Muierii (interes geologic, faună din grote, depozite fosiliere şi relic-ve arheologice), iezarul Şurianul (element peisagistic), peştera Grigore Decapolitul (colonii de lilieci şi guanofosfat depozitat în conuri masive) etc.

Sprijinirea acţiunii de ocrotire, întreprinsă de Comisia Monumentelor Naturii pentru ca te-zaurele naturale ce ne încîntă astăzi să poată fi păstrate neschimbate şi în viitor, constituie o datorie a fiecăruia dintre drumeţi.

*

După cum se desprinde din cele de mai sus, munţii dintre Olt şi Jiu constituie o comoară ine-puizabilă de bunuri turistice; către ele se îndreaptă, mereu mai numeroşi oamenii muncii din toate regiunile ţării şi în special din marile centre industriale şi noile oraşe de pe valea Jiului, Valea-Sadului etc., create în anii puterii populare.

O rețea întinsă de poteci marcate, desele cărări ciobănești ce se țin prin văi, peste culmi și de-a lungul plaiurilor, precum și numeroasele case de odihnă, cabane, adăposturi forestiere, case de vânătoare, stîne și adăposturi ciobănești etc., risipite mai peste tot în masiv, ușurează considerabil organizarea de itinerare turistice, variate și interesante.

LOCALITĂȚI ȘI PUNCTE DE PORNIRE PE TRASEE

Baia-de-Fier. Comună în raionul Novaci, situată în sudul masivului Parîng, pe pîriul Galbenul Cea mai apropiată gară, la Copăcioasa, pe linia de cale ferată Filiași – Tg. Jiu – Petroșeni – Simeria. De la gară, pe șoseaua națională nr. 67 se merge pînă la Polovragi, de unde, pe drumul raional de sub munte, ajungem la Baia-de-Fier. Din comună pornesc traseele nr. 32 și 33.

Băieni-Bistrița. Comună reședință de raion, situată pe râul Bistrița, în amonte de confluența acestuia cu Oltul. Prin comună trece un drum raional, ramificat din șoseaua națională nr. 64 de pe valea Oltului și care, la Tomșani, întâlnește șoseaua națională nr. 67, Turnu-Severin – Tg.-Jiu – Rîmnicu-Vîlcii. Gară în Băeni, pe linia de cale ferată Piatra-Olt – Sibiu. De la gară pornesc traseul nr. 37.

Băile-Olănești. Localitate balneo-climaterică în raionul Rîmnicu-Vîlcii, situată către periferia estică a Munților Căpățînii, pe pîriul Olănești. Localitatea este legată cu Rîmnicu-Vîlcii prin șoseaua națională nr. 64 A. Cea mai apropiată gară, în Rîmnicu-Vîlcii, pe linia Piatra-Olt – Sibiu. Din Băile-Olănești pornesc traseul nr. 22.

Bărbătești. Comună în raionul Horez, sub poalele Munților Căpățînii. Prin comună trece un drum raional, ramificat la Bodești din șoseaua națională nr. 67, Turnu-Severin – Tg. Jiu – Rîmnicu-Vîlcea. Cea mai apropiată gară la Rîureni, pe linia de cale ferată Piatra-Olt – Sibiu. Din comună pornesc traseul nr. 39.

Bistrița. Sat în comuna Costești, așezat pe râul Bistrița, la poalele masivului Căpățîna. Prin sat trece un drum raional, ramificat din șoseaua națională nr. 67, Turnu-Severin – Tg. Jiu – Rîmnicu-Vîlcii. Gări în Băbeni și Rîureni, ambele situate pe linia de cale ferată Piatra-Olt – Sibiu. De la mănăstirea Bistrița, pornesc traseele nr. 36 și 38, iar prin comună trece traseul nr. 37.

Bumbești-Jiu. Comună în raionul Tîrgu-Jiu, așezată pe malurile Jiului, în colțul sud-vestic al Munților Parîngului. Prin comună trece șoseaua națională nr. 66, Filiași – Tg. Jiu – Simeria. Gara Bumbești, pe linia Filiași – Tg. Jiu – Petroșeni – Simeria. Din comună pornesc traseul nr. 8.

Cacova-Sibiului. Sat al comunei Orlat, raionul Sibiu, situat la hotarul nord-estic al Munților Cindrelului. Prin sat trece un drum raional, variantă a șoselelor naționale nr. 1 (București – Sibiu – Oradea) și nr. 7 (București – Rîmnicu-Vîlcii – Arad). Satul este deservit de halta Sibiul, de pe linia Sibiu – Arad. Prin comună trece traseul nr. 1.

Călimănești. Oraș raional și stațiune balneo-climaterică, situat pe dreapta Oltului, la hotarul sud-estic al Munților Căpățînii. Prin oraș trece șoseaua națională nr. 7, București – Rîmnicu-Vîlcii – Deva – Arad. Orașul este deservit de halta Băile-Călimănești-Căciulata de pe linia de cale ferată Piatra-Olt – Sibiu. Din oraș pornesc traseul nr.3.

Ciungetu. Sat în Comuna Mălaia, de pe valea Latoriței, situat către extremitatea sud-estică a Munților Latoriței. Prin sat trece un drum local, despărțit la Gura-Latoriței din drumul raional Lotru – Voineasa. Cea mai apropiată gară este Lotru, pe linia Piatra-Olt – Sibiu. Din sat pornesc traseul nr. 31 și pe aci trec traseele nr. 29 și 30.

Gura-Latoriței. Punct de pornire al traseelor nr. 29 și 30 și loc prin care trece traseul nr. 37. Locul este numit astfel, fiind punctul de vărsare al Latoriței în Lotru. Pe aci trece drumul raional către Voineasa, despărțit la Lotru din șoseaua națională nr. 7, București – Rîmnicu-Vîlcii – Arad. Cea mai apropiată stație de cale ferată este Lotru, pe linia Piatra-Olt – Sibiu.

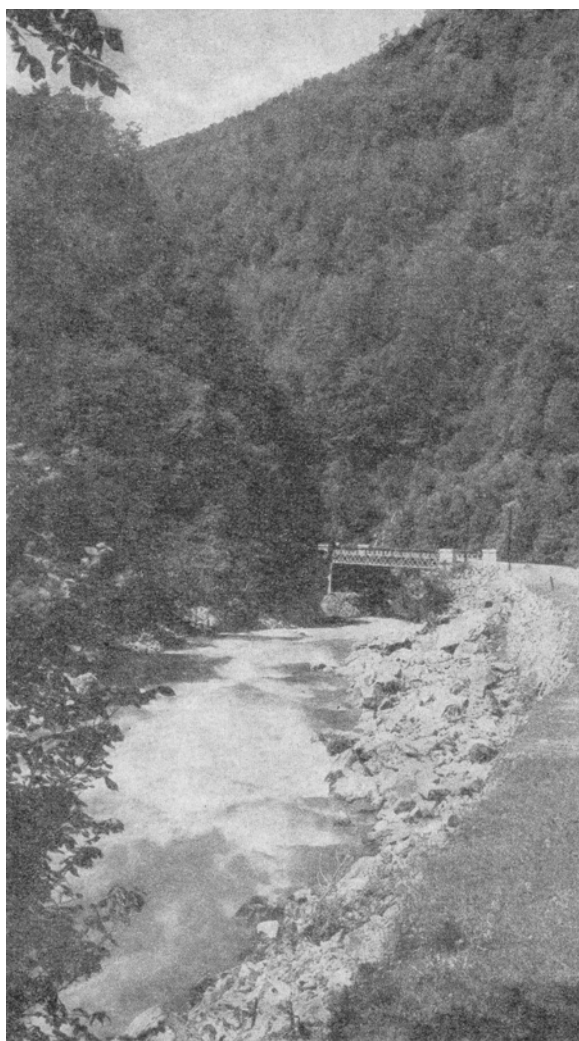
Ilie Pintilie. Gară pe linia de cale ferată Filiași – Petroșeni – Simeria, situată la hotarul vestic al Munților Parîngului, pe malul Jiului. Paralel cu linia de cale ferată trece șoseaua națională nr. 66, Filiași – Tg. Jiu – Simeria. De la gară pornește traseul nr. 7.

Livezeni. Sat în comuna Iscroni, raionul Petroșeni, dezvoltat pe malurile Jiului la periferia vestică a Munților Parîngului. Stație de cale ferată pe linia Filiași – Petroșeni – Simeria. Prin sat trece șoseaua națională nr. 66, Filiași – Petroșeni – Simeria și șoseaua națională nr. 66 A, Livezeni – Cîmpu-lui-Neag. Din sat pornește traseul nr. 5.

Lonea. Suburbie a orașului Petrila, situată pe Jiul-Transilvan, la hotarul nord-vestic al Munților Parîngului. Un drum raional leagă Petrila de șoseaua națională nr. 66, Filiași – Petroșeni – Simeria și o cale ferată industrială duce de la Petrila la Petroșeni. Din Lonea pornesc traseele nr. 4 și 10.

Novaci. Comună, reședința raionului cu același nume, situată la limita de sud a Munților Parîngului. Prin comună trece drumul raional de sub munte, Tg. Jiu – Novaci – Horezu și șoseaua națională nr. 67 C, Scoarța – Novaci – Sebes, șosea care trece prin cel mai înalt pas din țară. Gara cea mai apropiată de Novaci este Copăcioasa, pe linia de cale ferată Filiași – Tg.-Jiu – Petroșeni – Simeria.

Petroșeni. Oraș, reședința raionului Petroșeni, și însemnat centru minier, industrial și universitar. Prin oraș trece șoseaua națională nr. 66, Filiași – Petroșeni – Simeria. Gara Petroșeni este situată pe linia de cale ferată Filiași – Petroșeni – Simeria. Din oraș pornesc traseele nr. 1, 1a și 1b.



PE VALEA JIULUI

Pietrele-Albe. Gară pe linia de cale ferată Filiași – Petroșeni – Simeria, situată la hotarul vestic al Munților Parîngului, pe malul Jiului. Paralel cu linia de cale ferată, trece șoseaua națională nr. 66, Filiași – Tg. Jiu – Simeria. De la gară pornește traseul nr. 3.

Polovragi. Comună în raionul Novaci, pe râul Oltețul, la hotarul dintre Munții Parîngului și cei ai Căpățînii. Prin comună trece drumul raional Tg. Jiu – Novaci – Horezu, iar mai către sud, șoseaua națională nr. 67, Turnu-Severin – Tg. Jiu – Rîmnicu-Vîlcii. Gara cea mai apropiată este Copăcioasa, pe linia de cale ferată Filiași – Tg. Jiu – Simeria. Din comună pornește traseul nr. 34.

Rășinari. Comună în raionul Sibiu, pe râul Stezii, în partea dinspre nord-est a Munților Cibinului. Prin comună trece drumul raional Sibiu – Păltiniș. Stație de cale ferată, în Sibiu. Din Rășinari pornește traseul nr. 1.

Rîul-Vadului. Sat în comuna Cîineni, raionul Loviștea, așezat pe Olt la periferia estică a Munților Lotrului. Paralel cu calea ferată, în lungul Oltului, trece șoseaua națională nr. 7, București – Sibiu – Arad. Gară în Rîul-Vadului, pe linia Piatra-Olt – Sibiu. Din imediata apropiere a gării pornește traseul nr. 21.

Robești. Sat în comuna Cîineni, raionul Loviștea, situat pe malul drept al Oltului la periferia estică a Munților Lotrului. Prin sat trece șoseaua națională nr. 7, București – Pitești – Sibiu – Arad. Gară în Robești (haltă), pe linia de cale ferată Piatra-Olt – Sibiu. Din sat pornește traseul nr. 23.

Rudaru. Cătuș al satului Voineasa din raionul Loviștea, situat pe Lotru imediat în amonte de Gura-Latoriței. Prin sat trece drumul raional Lotru – Brezoi – Voineasa. Cea mai apropiată gară este Lotru, pe linia de cale ferată Piatra-Olt – Sibiu. Prin sat trece traseul nr. 37 și de aci pornește traseul nr. 28.

Sibiel. Haltă de cale ferată pe linia Sibiu – Vințu-de-Jos, situat la hotarul de nord al Munților Cindrelului. Prin spatele haltei trec șoselele naționale nr. 1 și 7 de la București, respectiv la Oradea și Arad. De la haltă pornește traseul nr. 16.

Tălmăcel. Sat al comunei Tălmăciu, raionul Sibiu, așezat pe valea Lungușoara, în partea de nord-est a Munților Cibinului. Prin sat trece un drum local ce leagă satul cu șoseaua națională nr. 7, București – Sibiu – Arad. Gări în Tălmăciu și Podu-Olt, pe linia de cale ferată Piatra-Olt – Sibiu. Din Tălmăcel pornește traseul nr. 2.

Vaideeni. Comună în raionul Horez, așezată pe Luncavăț la hotarul sudic al Munților Căpățînii. Prin comună trece drumul raional Tg. Jiu – Novaci – Horezu. Cea mai apropiată stație de cale ferată este gara Rîureni, pe linia Piatra-Olt – Sibiu. Din comună pornește traseul nr. 35.

Valea-Fratelui. Haltă pe linia de cale ferată Piatra-Olt – Sibiu, situată pe dreapta Oltului, la hotarul de răsărit al Munților Lotrului. Paralel cu calea ferată, în lungul Oltului, trece șoseaua națională nr. 7, București – Rîmnicu-Vîlcii – Arad. Din imediata apropiere a haltei pornește traseul nr. 20.

Voineasa. Comună în raionul Loviștea, situată pe Lotru, la hotarul estic al munților Latoriței și Lotrului. Localitatea este legată cu șoseaua națională nr. 7 (București – Sibiu – Arad), printr-un drum raional. Cea mai apropiată stație de cale ferată este gara Lotru, pe linia Piatra-Olt – Sibiu. Din comună pornesc traseele nr. 24, 26, 27 între Brezoi și Voineasa există o cale ferată îngustă ce poate fi folosită pentru accesul la Mălaia, Gura Latoriței, Rudaru și Voineasa, călătoria făcându-se în vagoanele de călători atașate la trenurile de lucru ce circulă pe această linie.

TRASEE TURISTICE

1.

PETROȘENI, 610 m – CABANA PARÎNG, 1579 m – VF. PARÎNGUL-MÂRE, 2518 m – LACUL CÎLCESCU, 1921 m – CABANA OBÎRȘIA-LOTRULUI, 1400 m – VF. CRISTEȘTI, 2233 m – VF. CINDREL, 2244 m – COMPLEXUL PĂLTINIȘ, 1450 m – COMUNA RĂȘINARI, 573 m.

Marcaj: bandă roșie. *Durata:* 30–33 ore. *Caracteristica parcursului:* Distanța de la Sibiu la Păltiniș este de 32 km. De la Sibiu la Rășinari, tramvai (10,5 km).

Drumul străbate masivele Parîng, Lotru și Cindrel, trecînd peste vîrfurile înalte ale acestora, cu coborîre pe parcurs, în Valea-Lotrului. Deși dificil, din cauza diferențelor mari de nivel și a lungimii lui, parcurgerea acestui traseu este oarecum ușurată de existența cabanelor Parîng, Obîrșia-Lotrului și a complexului Păltiniș. Sectoarele cabana Parîng – cabana Obîrșia-Lotrului – complexul Păltiniș pot fi străbătute, fiecare, în cîte o zi de mers.

Punctele de interes turistic întîlnite de-a lungul traseului se succed astfel: Petroșeni, 610 m – Valea-Maleia-Moluvișu, 800 m – cabana Rusu, 1168 m – cabana Parîng, 1579 m – șaua Parîng, 2202 m – vf. Cîrja, 2404 m – vf. Parîngul-Mare, 2518 m – Piatra-Tăiată (la sud de vf. Pietrele de pe Coasta-lui-Rus), 2306 m – lacul Cîlcescu, 1921 m – muntele Cărbunele – muntele Ștefanu, 1915 m – cabana Obîrșia-Lotrului, 1400 m – Coasta Tîmpa – vf. Tîmpa, 1905 m – vf. Preaja, 2005 m – vf. Piatra-Albă (Steaja), 2179 m – vf. Cristești, 2233 m – sub vf. Șteflești, 2212 m – vf. Cindrelul, 2244 m – vf. Niculești, 2036 m – Dealu-Șerbanei, 1954 m – muntele Bătrîna, 1794 m – Grădina-Oncești, 1631 m – complexul Păltiniș, 1450 m – Valea-Stezii-șaua Dîrdălat, 881 m – cabana Curmătura Stezii, 680 m – comuna Rășinari, 573 m.

De la Petroșeni și pînă pe vf. Parîngul-Mare, urcușul este continuu. Pînă aproape de cabana Parîng, drum carosabil. Zone de pădure se întîlnesc în regiunea cabanei Parîng, între lacul Cîlcescu și cabana Obîrșia-Lotrului, pe Tîmpa, în împrejurimile complexului Păltiniș și din valea Stezii pînă aproape de Rășinari. Imediat în apropierea lizierii de sus a pădurilor, stîne.

Ramificații pe traseu: La cabana Rusu, converg traseele nr. 1, 1a, 1b și 5, ce urcă de la Petroșeni și Livezeni.

Sub vf. Mîndra, întîlnim traseul nr. 3 (la dreapta, spre gara Pietrele-Albe), comun cu traseul nr. 1 pînă la Coasta-lui-Rus (de aci, la dreapta, spre Munții Căpățîinii); pe Muntele Ștefanu, traseul 28 (la dreapta, spre Rudaru) și traseul nr. 4 (la dreapta, către Novaci), comun cu traseul nr. 1 pînă la cabana Obîrșia-Lotrului. La cabana Obîrșia-Lotrului, converg traseele nr. 1, 2, 4 și 14. Sub vîrfurile Șteflești se ramifică traseul nr. 25 (la dreapta, spre Negovanul-Mare), iar sub vf. Frumoasa, traseul nr. 12 (la stînga, spre vf. Frumoasa). La Grădina-Oncești, converg traseele nr. 20 (la dreapta, spre cabana Prejba) și nr. 24 (la dreapta, spre casa de vînătoare Dobrunu). În sfîrșit, din Valea Stezii se ramifică traseul nr. 1c, o variantă a drumului spre Rășinari.

Pentru drumeții antrenați, traseul este accesibil iarna pe porțiunile Petroșeni – cabana Parîng și Rășinari – complexul Păltiniș.

1a PETROȘENI (Institutul Minier), 770 m – DEALUL MOȘICI, 831 m – CABANA RUSU, 1168 m – CABANA PARÎNG, 1579 m.

Marcaj: bandă roșie. *Durata:* 2½ ore. *Caracteristica parcursului:* Traseul este o variantă a traseului nr. 1, ce pornește din Petroșeni. De la Petroșeni și pînă la Institutul minier, distanța este de 2 km. Iarna, în sens invers, traseul este foarte potrivit pentru coborîrea cu schiul.

1b PETROȘENI, 610 m – SLĂTINIOARA, 581 m – CHICIOARA, la 925 m – CABANA RUSU, 1168 m – CABANA PARÎNG, 1579 m.

Marcaj: bandă roșie. *Durata:* 2½ ore. *Caracteristica parcurului:* Traseul este o variantă, la pornire, a traseului nr. 1, fiind folosit mai ales de drumetii care coboară în haltă (Petroșenitriaj), loc din care, distanța pînă la primele semne de marcaj este de aproximativ 500 m. Din gara Petroșeni însă și pînă la intrarea pe traseu, distanța este de 2,5 km. În timp de iarnă, traseul este frecvent folosit ca drum pentru schi.

1c COMUNA RĂȘINARI, 573 m – VALEA-STEZII – COMPLEXUL PĂLTINIȘ, 1450 m.

Marcaj: bandă roșie. *Durata:* 3½ ore. *Caracteristica parcurului:* Traseul este o variantă de capăt a traseului nr. 1 și folosește o rută care, trecînd prin Valea-Stezii, evită șaua Dîrdălat. În timp de iarnă, această variantă este mai dificilă decît traseul clasic.

2.

TĂLMACIU (Satul Tălmăcel), 442 m – CABANA PREJBA, 1630 m – CASA DE VÎNĂTOARE DOBRUNU, 1687 m – VALEA LOTRULUI – CABANA OBÎRȘIA-LOTRULUI, 1400 m – CABANA ȘURIANUL, 1734 m.

Mărcaj: bandă albastră. *Durata:* 30–33 ore. *Caracteristica parcurului:* Traseul străbate Munții Lotrului și Sebeșului. Itinerarul este dificil atît prin lungimea lui cît și prin diferențele mari de nivel ale parcurului. Cabanele Prejba, Obîrșia-Lotrului și Șurianu, numeroasele case silvice (de vînătoare sau de exploatare forestieră) ca și stînele de pe traseu sau din apropierea lui, ușurează fragmentarea itinerarului prin popasuri de noapte sau pentru adăpost în caz de vreme nefavorabilă.

Punctele de interes turistic întîlnite în lungul traseului se succed astfel: Tălmăciu (satul Tălmăcel), 442 m – vf. Pleșița, 1514 m – cabana Prejba, 1630 m – vf. Măciuca, 1533 m – vf. Bran, 1592 m – Fîntîna Cerbului, 1436 m – vf. Panta, 1785 m – muntele Duduragu – muntele Bucegiul, 1617 m – casa de vînătoare Dobrunu, 1687 m – muntele Stricatu – casele Balindru, 1002 m – valea Lotrului – casele Puru, 1200 m – cabana Obîrșia-Lotrului, 1400 m – sub vf. Poiana-Muierii (1756 m), la 1668 m – vf. Sălanelor, 1712 m – vf. Smida-Mare, 1774 m – Gura-Potecului, 1618 m – platoul Bilele, 1760 m – Curmătura-Șurianului, 1793 m – cabana Șurianul 1734 m.

Porțiunea inițială a traseului prezintă dificultăți din cauza mării diferențe de nivel dintre punctul de plecare (satul Tălmăcel) și cabana Prejba, clădită pe versantul sudic al muntelui Prejba, pe locul numit «Izvorul-Vacii». Urmează apoi un drum de culme, peste vf. Voinoșița, și coborîrea la casa de vînătoare Dobrunu. De aci înainte, pînă la vf. Balindru-Mare, urcușul este iarăși relativ greu. În continuare, pînă la casele Balindru, se coboară o bună diferență de nivel, iar mai departe, pe valea Lotrului, se urcă domol pînă la cabana Obîrșia-Lotrului. Pe ultima porțiune a itinerarului, urcușul pînă la cabana Șurianul alternează cu un coborîș relativ lung, între vf. Smida-Mare și platoul Bilele.

Ramificații pe traseu: În sus de Sfîna-din-Muma, urcă traseul ce vine de la Masa-Verde. De aci înainte, acesta este comun cu traseul nr. 2 pînă la cabana Prejba. Sub vf. Prejba trece traseul nr. 20 (la dreapta, spre Păltiniș; la stînga, spre halta Valea-Fratelui). Sub vf. Voinoșița întîlnim traseul nr. 21 (la stînga, spre Rîul-Vadului; la casa Dobrunu, traseul nr. 24 (la dreapta, spre Păltiniș; la stînga, spre Voineasa); la casele Puru, traseele nr. 26 și 27 (spre Voineasa) și nr. 34 (spre Polovragi). La cabana Obîrșia-Lotrului, converg traseele nr. 1, 2, 4 și 14. Pînă la Poiana-Muierii, traseul nostru este comun cu trasul nr. 4 care, de aci, se desparte la stînga, spre Lonea. Tot la Poiana-Muierii întîlnim traseul nr. 15 (la dreapta spre vf. Frumoa-sa), în Gura-Potecului, se ramifică traseul nr. 13 (la dreapta, spre cabana Oașa); pe platoul Bilele,

traseul nr. 11 (dinspre stînga, de la cabana Lonea) care, împreună cu traseul nr. 2, se îndreaptă spre cabana Șurianul. În Curmătura-Șurianului întîlnim traseul nr. 10 (dinspre stînga, de la Lonea) care, împreună cu traseul nr. 2, se continuă pînă la cabana Șurianul.

În timp de iarnă, traseul este accesibil pentru drumeții antrenați și numai pe porțiunile Tălmăcel – cabana Prejba și cabana Obîrșia-Lotrului – cabana Șurianul.

3.

CĂLIMĂNEȘTI, 280 m – VF. URSUL, 2124 m – CURMĂTURA-OLTEȚULUI, 1640 m – COASTA-PĂPUȘII – LACUL CÎLCESCU, 1921 m – VF. MÎNDRA, 2324 m – STÎNELE DIN PRISLOAPE – STAȚIA PIETRELE-ALBE, 513 m.

Drum nemarcat. Durata: 36–40 ore. Caracteristica parcurusului: Traseul străbate în întregime culmea principală a Munților Căpățînii și, în parte, pe cea a masivului Parîng și constituie un drum de legătură între valea Oltului și valea Jiului. Dificil din cauza lungimii mari și a diferențelor de nivel importante ce trebuie trecute, traseul prezintă și inconvenientul lipsei de cabane; singurele adăposturi ce se întîlnesc pe parcurs sînt stînele din apropierea lizierei superioare a pădurii, astfel încît se recomandă folosirea cortului și a sacilor de dormit.

Punctele de interes turistic se succed astfel în lungul traseului: Călimănești, 280 m – mînaștirea Cozia, 360 m – Plaiul Priboienilor, 680 m – plaiul «La Capul-Pietrii», 880 m – Sturu-Olăneștilor, 1114 m – Dosul-Pămîntului, 1175 m – Plaiul-lui-Stan, 1491 m – vf. Cîndoaia, 1405 m – vf. Fălea, 1647 m – vf. Bătrîna, 1581 m – vf. Gera, 1805 m – vf. Preota, 1953 m – vf. Zmeurătu, 1938 m – vf. Văleana, 2020 m – sub vf. Cocora, 1963 m – Piatra-Roșie, 1995 m – vf. Ursul, 2124 m – vf. Căpățîna, 2113 m – Beleoia, 2104 m – vf. Nedeia, 2064 m – vf. Negovanu, 1963 m – Curmătura-Oltețului, 1640 m – vf. Igoiul-Micaia, 2179 m – vf. Mușetoia, 2058 m – vf. Galbenul, 2123 m – vf. Cioara – sub vf. Păpușa, 2134 m – Coasta-Păpușii – sub vf. Mohoru, 2335 m – lacul Cîlcescu, 1921 m – Piatra-Tăiată, sub Coasta-lui-Rus, la 2306 m – șaua de sub vf. Parîngul-Mare – vf. Mîndra, 2324 m – vf. Ciocîrliul-Prisloapelor, 2028 m – stînele din Prisloape – vf. Recii, 1468 m – vf. Petriceaua, 1426 m – muntele Pietrele-Albe – stația Pietrele-Albe, 513 m.

Sectoarele de capăt ale traseului sînt cele în care trebuie urcate, respectiv coborîte, diferențe mari de nivel. Pe parcurs se ating punctele de altitudini maxime ale celor două masive străbătute: vf. Ursul (2124 m) și vf. Parîngul-Mare (2518 m).

Ramificații pe traseu: Sub vf. Cîndoaia se ramifică traseul nr. 22 (la dreapta, spre cabana Prejba; la stînga, comun cu traseul nr. 3 pînă sub vf. Gera, spre Băile-Olănești), iar pe vf. Preota, traseul nr. 38 (la stînga, spre mănăstirea Bistrița). Deasupra izvoarelor Gurgiului se întîlnește traseul nr. 37 (la stînga, spre mănăstirea Bistrița; la dreapta, spre Voineasa). Pe vf. Piatra-Roșie, urcă dinspre mănăstirea Bistrița traseul nr. 35, iar pe vf. Beleoia, traseul nr. 34, de la Polovragi, care, împreună cu traseul nr. 3 merge pînă la Curmătura-Oltețului, de unde o ia apoi la dreapta, spre casele Puru. Pe vf. Nedeia se ramifică, la dreapta, traseul nr. 31 spre Ciungetu, iar pe vf. Mușetoia vine, din stînga și dinspre Baia-de-Fier, traseul nr. 33. Dincolo de vf. Păpușa se întîlnește traseul nr. 4 ce vine de la Novaci și merge paralel cu traseul nr. 3 pînă în pasul Urdele, de unde continuă apoi spre cabana Obîrșia-Lotrului. Din pasul Urdele și pînă la Coasta-lui-Rus, traseul nr. 3 este comun cu traseul nr. 6, iar de la Coasta-lui-Rus, și pînă sub Mîndra, este comun cu traseul nr. 1. Pe Coasta-lui-Rus, traseul nr. 1 se îndreaptă spre cabana Obîrșia-Lotrului, iar de sub vf. Mîndra, urcă la dreapta, spre Petroșeni. Pe vf. Ciocîrliul-Prisloapelor, urcă de la Novaci traseul nr. 8, iar la stînele din Prisloape, venind de la gara Ilie Pintilie, se întîlnește traseul nr. 7. Itinerarul nu se parcurge iarna.

4.

LONEA, 675 m – CABANA VOIEVODUL (Lonea), 950 m – CABANA OBÎRȘIA-LOTROLUI, 1400 m – CABANA RÎNCA, 1600 m – COMUNA NOVACI, 504 m.

Marcaj: triunghi roșu. *Durata:* 18–20 ore. *Caracteristica parcursului:* Pînă la cabana Lonea, traseul însoțește valea Jiului-Transilvan, iar drumul poate fi parcurs cu trenul local (industrial) De la casă, un urcuș adeseori pieptiș, ne scoate sub vf. Poiana-Muierii, de unde se coboară apoi, pe un drumeag de munte, la cabana Obîrșia-Lotrului. În continuare, pînă la Novaci, traseul urmează vechea șosea alpină Sebeș – Novaci, în prezent greu accesibilă pe porțiuni lungi. Șoseaua, clasată șosea națională, este planificată a fi modernizată în curînd.

Punctele de interes turistic întîlnite pe traseu se succed astfel: Lonea, 675 m – Cimpa, 704 m – cabana Voievodul (Lonea), 950 m – dealul Sterminosu, 1422 m – vf. Poiana-Muierii – dealul Pravăț – cabana Obîrșia-Lotrului, 1400 m – muntele Ștefanu, 1915 m – muntele Cărbunele – pasul Urdele, 2100 m – Coasta-Păpușii, pe sub vf. Păpușa, 2134 m – sub vf. Corneșu-Mare, 1686 m – cabana Rînca, 1600 m – muntele Corneșu-Mare – sub vf. Corneșu, 1695 m – sub vf. Plopul, 1597 m – casele Florile-Albe, 1556 m – sub vf. Cerbu, 1585 m – sub vf. Măgura, 1162 m – sub Scărița, 980 m – comuna Novaci, 504 m.

Traseul străbate hotarul dintre Munții Sebeșului și cei ai Parîngului, trece peste culmile ce leagă masivul Parîng de Munții Latoriței și Munții Căpățînii și, din șaua Păpușii mai departe, coboară prin zona de sud-vest a Munților Parîngului. Alcătuirea de itinerarii pe acest traseu lung este însă ușurată de existența cabanei Obîrșia-Lotrului și a cabanelor Lonea și Rînca. Urcușul dinspre Novaci este mai domol decît cel dinspre cabana Lonea.

Ramificații pe traseu: La cabana Lonea se ramifică la stîngă traseul nr. 11, spre cabana Șurianul. În Poiana-Muierii converg traseele nr. 2 (la stîngă spre cabana Șurianul și la dreapta, comun cu traseul nr. 4, spre cabana Obîrșia-Lotrului) și nr. 15 (la stînga, spre vf. Frumoasa). La cabana Obîrșia-Lotrului converg traseele nr. 1, 2, 4 și 14. Pe muntele Ștefanu converg traseele nr. 1 (comun cu traseul nr. 4, de la cabana Obîrșia-Lotrului și la dreapta spre Petroșeni) și nr. 28 (la stînga, spre satul Rudaru). Din pasul Urdele se ramifică la dreapta, spre Coasta-lui-Rus, traseul nr. 6. Din pasul Urdele și pînă sub vf. Păpușa, traseul nostru este comun cu traseul nr. 3, care, spre dreapta duce la gara Pietrele-Albe și spre stînga, la Călimănești. La casele Florile-Albe, se ramifică la stînga, spre comuna Baia-de-Fier, traseul nr. 32.

În timp de iarnă, traseul este accesibil numai între Lonea – cabana Lonea și Novaci – cabana Rînca.

5.

LIVEZENI, 581 m – VALEA SĂLĂTRUCULUI, 629 m – CABANA RUSU, 1168 m – CABANA PARÎNG, 1579 m.

Marcaj: triunghi albastru. *Durata:* 3½–4 ore. *Caracteristica parcursului:* După ce parcurge valea inferioară a Sălătrucului, drumul marcat suie la cota 1088 și după ce urcă încă 80 m, întîlnește traseele ce conduc din Petroșeni la cabana Parîng.

Ramificații pe traseu: La cabana Rusu, converg traseele nr. 1, 1a, 1b și 5, ce vin dinspre Petroșeni și Livezeni și conduc, unite în traseul nr. 1, la cabana Parîng și apoi la Rășinari.

Traseul este indicat și pentru drumuri de iarnă.

6.

PIATRA-TĂIATĂ, SUB COASTA-LUI-RUS, LA 2306 m – PASUL URDELE, 2100 m.

Marcaj (în curs de desființare): triunghi roșu. *Durata:* 2½–3 ore. *Caracteristica parcursului:* Marcajul face legătura între traseele nr. 1 și nr. 4. Poteca urmează marginea căldărilor sistemului glaciar Cîlcescu și iese în pasul Urdele, sub muntele Dengheru, în șoseaua alpină Scoarța – Novaci – Sebeș.

Ramificații pe traseu: În punctul de plecare (Coasta-lui-Rus), converg traseele nr. 1 (la vest spre Petroșeni; la est, spre comuna Rășinari) și nr. 3, comun cu traseul nr. 6 pînă în pasul Urdele. Sub punctul de sosire (pasul Urdele), se ramifică traseele nr. 3 (la sud, spre Călimănești) și nr. 4 (la nord, spre cabana Obîrșia-Lotrului și la sud, spre Novaci).

Traseul nu este indicat iarna.

7.

STAȚIA ILIE PINTILIE, 456 m – MĂNĂSTIREA LAINICI, 418 m – VF. RECII, 1468 m – STÎNELE DIN PRISLOAPE – VF. CIOCÎRLIUL-PRISLOAPELOR, 2028 m.

Drum nemarcat. Durata: 8–9 ore. Caracteristica parcurșului: Pe o distanță relativ scurtă, traseul urcă o mare diferență de nivel (1600 m). Din vf. Ciocîrliul-Prisloapelor, continuînd urcușul se poate ajunge pe vf. Parîngul-Mare și apoi, în coborîș, la cabana Parîng.

Ramificații pe traseu: La stînele din Prisloape se ramifică traseul nr. 3 (spre stînga, la gara Pietrele-Albe și spre dreapta, comun cu traseul nr. 7 pînă pe vf. Ciocîrliul-Prisloapelor, spre Călimănești). Pe vf. Ciocîrliul-Prisloapelor, în afara traseului nr. 3, urcă și traseul nr. 8, din spre sud, de la Novaci.

Traseul nu este indicat iarna.

8.

COMUNA NOVACI, 504 m – SCHITUL CUSTURA, 543 m – SUB VF. MOLIDVIȘUL, 1757 m – LA IZVORUL-CALD – VF. CIOCÎRLIUL-PRISLOAPELOR, 2028 m.

Drum nemarcat. Durata: 12–13 ore. Caracteristica parcurșului: Traseul reprezintă cel mai scurt drum pe care se poate ajunge din Novaci pînă în zona centrală a Munților Parîngului. Cărarea urmează spinarea culmii într-un urcuș aproape continuu, întrerupt doar de coborîrea în șaua Groapa. Traseul este paralel cu porțiunea superioară a văii Gilortului, împădurită și adîncită către dreapta noastră. Parcurșerea itinerarului este destul de dificilă din cauza lungimii traseului, a diferențelor mari de nivel și a lipsei de adăposturi convenabile.

Punctele de interes turistic se succed în lungul traseului astfel: Comuna Novaci, 504 m – Novăcei – schitul Custura, 543 – vf. Bradului, 1410 m – vf. Redeiul, 1561 m – vf. Rotunda, 1599 m – vf. Plasele, 1637 m – stîna Florile-Albe, 1583 m – sub vf. Molidvișul, 1757 m, la Izvorul-Cald – Coasta Craiovenilor – vf. Tătărelul, 1959 m – șaua Groapa, 1920 m – vf. Ciocîrliul-Prisloapelor, 2028 m.

Ramificații pe traseul: Pe vf. Molidvișul, urcă dinspre stînga, de la Bumbesti-Jiu, traseul nr. 9. Pe vf. Ciocîrliul-Prisloapelor, converg traseele nr. 3 (din stînga, de la gara Pietrele-Albe și din dreapta, de la Călimănești) și nr. 7 (din stînga, de la gara Ilie Pintilie).

Traseul nu este indicat iarna.

9.

COMUNA BUMBEȘTI-JIU, 299 m – VF. PĂSTAIA, 906 m – VF. URMA-BOULUI, 1281 m – VF. MUNCELUL (II), 1495 m – FÎNTÎNA-UNTULUI, 1474 m – SUB VF. MOLIDVIȘUL, 1757 m, LA IZVORUL-CALD.

Drum Nemarcat. Durata: 7–8 ore. Caracteristica parcurșului: Drumul urmează culmea în urcuș aproape continuu și constituie cea mai scurtă cale de legătură între Bumbesti-Jiu și vf. Parîngul Mare, vîrf pe care se ajunge, urmînd de la Izvorul-Cald înainte, traseele nr. 8 și apoi nr. 3. De pe Parîngul-Mare se poate coborî la cabana Parîng. Singurele adăposturi ce se întîlnesc în apropierea traseului sînt stînele.

Ramificații pe traseu: Pe vf. Molidvișul, traseul nr. 8 (la stînga, spre vf. Ciocîrliul-Prisloapelor și la dreapta, spre Novaci).

Traseul nu este indicat iarna.

10.

LONEA, 675 m – STAȚIA I.F.E.T. (Cheile Taia) 823 m – VALEA AUȘELU – CASA DE VÎNĂTOARE AUȘELU, 1024 m – STÎNA-LUI-BRAT (Aușelu), 1383 m – DEALUL BRATEȘ, 1690 m – CURMĂ-TURA-SURIANULUI, 1793 m – CABANA ȘURIANUL, 1734 m.

Marcaj: triunghi albastru. *Durata:* 8–9 ore. *Caracteristica parcurșului:* Distanța de la Petroșeni la Lonea (7 km) și la stația I.F.E.T. din cheile Taia (9 km), se poate parcurge cu trenul forestier local.

Traseul conduce din Lonea, suburbie a orașului Petrila, la cabana Șurianul, în Munții Sebeșului, urmînd văile Tăia și Aușelu pînă la casa de vînătoare și străbătînd apoi golul alpin de deasupra stînei Aușelul. Urcuș pronunțat, de la casa de vînătoare pînă la stîna.

Ramificații pe traseu: La stația I.F.E.T. se ramifică varianta nr. 10a, spre stîna Aușelu, de unde cele două trasee (nr. 10 și 10a) se reunesc.

Traseul poate fi străbătut și iarna, casa de vînătoare Aușelu și stîna cu același nume fiind prețioase puncte de refugiu pe vremea rea.

10a - STAȚIA I.F.E.T. (cheile Taia), 823 m – BOTUL-DEALULUI – STÎNA-LUI-BRAT (Aușelu), 1383 m.

Marcaj: triunghi albastru. *Durata:* 2½–3 ore. *Caracteristica parcurșului:* Accesul la stația I.F.E.T. se face de la Petroșeni sau din Lonea, folosind trenul forestier local. Drumul este o variantă a celui precedent (nr. 10) și scurtează traseul către cabana Șurianul, evitînd casa de vînătoare Aușelu. Drum pieptiș, de culme.

Ramificații pe traseu: La stația I.F.E.T. se ramifică traseul nr. 10, de la Lonea, care este reîntîlnit apoi la stîna Aușelu, de unde, în continuare, conduce la cabana Șurianul.

În timp de iarnă, itinerarul poate fi parcurs, dacă vremea este bună și nu impune un popas la casa de vînătoare Aușelu.

11.

CABANA VOIEVODUL (Lonea), 950 m – PÎRÎUL VOIEVODUL – PLATOUL BILELE, 1760 m – VF. AUȘELU, 2005 m – CURMĂTURA-ȘURIANULUI, 1793 m – CABANA ȘURIANUL, 1734 m.

Marcaj: cruce albastră. *Durata:* 5–6 ore. *Caracteristica parcurșului:* Accesul la cabana Lonea se face urmînd din Petrila (Lonea), traseul nr. 4.

Traseul leagă cabana Lonea de cabana Șurianul din Munții Sebeșului și, în prima lui parte, străbate pe un drumeag de munte, valea inferioară a pîrîului Voievodul. Ieșirea în golul alpin se face pe platoul Bilele («gilele», în dialect local).

Ramificații pe traseu: Pe la cabana Lonea trece traseul nr. 4 (la vest, spre Lonea și la est, către Novaci). Pe platoul Bilele, vine – dinspre dreapta, de la Tălmăcel – traseul nr. 2 care este comun cu traseul nr. 11, pînă la cabana Șurianul. În Curmătura-Șurianului vine – dinspre stînga, de la Lonea – traseul nr. 10 care, apoi, este comun cu traseul nr. 11, pînă la cabana Șurianul.

În timp de iarnă, în raport de starea zăpezii, traseul poate fi parcurs numai cînd vremea este stabilă. Pe traseu lipsesc adăposturile.

12.

CABANA SUMANUL, 1734 m – SUB VF. PRIGOANA, 1464 m – CABANA OAȘA, 1207 m – VF. OAȘA-MARE, 1732 m – DEALUL-DOMNILOR, 1742 m – VF. ȘERBOTA-MARE, 2009 m – VF. FRUMOASA, 2160 m.

Marcaj: cruce roșie. *Durata:* 8–9 ore. *Caracteristica parcurșului:* Traseul face legătura între cabana Șurianul, din Munții Sebeșului, cu partea centrală a Munților Cibinului. Parcurșerea lui este ușurată de existența cabanei Oașa, situată în valea Sebeșului, pe șoseaua alpină Novaci – Sebeș. De pe vf. Frumoasa, pe traseul nr. 1, se poate ajunge la complexul Păltiniș.

Ramificații pe traseu: La cabana Oașa converș traseele nr. 12, 13 și 14, iar pe vf. Frumoasa se adună traseele nr. 12, 15 și 19 și prin apropiere trece traseul nr. 1.

Iarna itinerarul se parcurș obișnuit numai pe porțiunea cabana Șurianul – cabana Oașa; în rest el nu este accesibil în mod curent.

13.

PLATOUL BILELE, 1760 m – GURA-POTECULUI, 1618 m – DEALUL-SLONȚII (CI-ONTII) – CABANA OAȘA, 1207 m.

Marcaj: triunghi roșu. *Durata:* 3 ore. *Caracteristica parcurșului:* Itinerar de legătură între traseul nr. 2 și cabana Oașa.

Ramificații pe traseu: Prin Gura-Potecului trece traseul nr. 2 (la stînga, către cabana Șurianul; la dreapta, către Călimănești). Din șoseaua alpină, pînă la cabana Oașa, traseul nostru este comun cu traseul nr. 14, care vine de la cabana Obîrsia-Lotrului.

Traseul este accesibil și iarna.

14.

CABANA OAȘA, 1207 m – CASA SILVICĂ TĂRTĂRĂU, 1320 m – CABANA OBIRȘIA-LOTRULUI, 1400 m.

Marcaj: triunghi albastru. *Durata:* 6 ore. *Caracteristica parcurșului:* Traseul urmează șoseaua alpină Sebeș – Novaci. Pe o porțiune de 5 km, de la casa silvică Tărtărau spre sud, marcajul este comun cu cel al traseului Nr. 15.

Ramificații pe traseu: De la cabana Oașa, traseul este comun cu traseul nr. 13 care conduce la Gura-Potecului. La Tărtărau, întîlnim traseul nr. 15 (dinspre stînga, de la vf. Frumoasa) care, după cca. 5 km de parcurș comun cu traseul nostru, se ramifică la dreapta, spre Poiana-Muierii. La cabana Obîrsia-Lotrului, converș traseele nr. 1, 2, 4 și 14.

Casa silvică Tărtărau, situată aproximativ la jumătatea distanței dintre cabanele Oașa și Obîrsia-Lotrului, face ca traseul să poată fi parcurș cu ușurință în timpul iernii.

15.

POIANA-MUIERII, LA COTA 1668 m – CASA SILVICĂ TĂRTĂRĂU, 1320 m – VALEA-FRUMOASĂ – DEALUL-TÎRNII – CASA PIATRA-ALBĂ, 1583 m – ÎN VALEA FRUMOASĂ, LA COTA 1485 m – VF. FRUMOASA, 2160 m.

Marcaj: triunghi albastru. *Durata:* 7–8 ore. *Caracteristica parcurșului:* Traseu de legătură între Munții Sebeșului și Munții Cibinului. Pe o distanță de aproximativ 5 km, traseul folosește șoseaua alpină Sebeș – Novaci, fiind, în această zonă, comun cu traseul nr. 14. De pe vf. Frumoasa, unde se ajunge după un urcuș pronunțat, se poate continua drumul la complexul Păltiniș (traseul nr. 1 trece pe sub vf. Frumoasa).

Ramificații pe traseu: În Poiana-Muierii converș traseele nr. 2, 4 și 15. Pe șoseaua alpină Novaci – Sebeș, întîlnim traseul nr. 14 (dinspre dreapta, de la cabana Obîrsia-Lotrului), comun cu traseul nostru pînă la Tărtărau, de unde conduce la cabana Oașa. Pe vf. Frumoasa converș traseele nr. 12, 15 și 19. Traseul nu este indicat iarna.

16.

HALTA SIBIEL, 499 m – CACOVA-SIBIULUI, 612 m – CABANA FÎNTÎNELE, 1257 m – PRIPOARELE, 1400 m.

Marcaj: cruce albastră. *Durata:* 3 ore. *Caracteristica parcurului:* Din Sibiel și pînă la cabană, traseul urmează drumul de căruță local.

Ramificații pe traseu: La cabana Fîntînele sfîrșește traseul nr. 17 ce vine de la complexul Păltiniș. Pe la Pripoarele trece traseul nr. 18 (la dreapta, spre Crinț și la stînga, către vf. Strîmba-Mare).

Traseul este accesibil în timpul iernii.

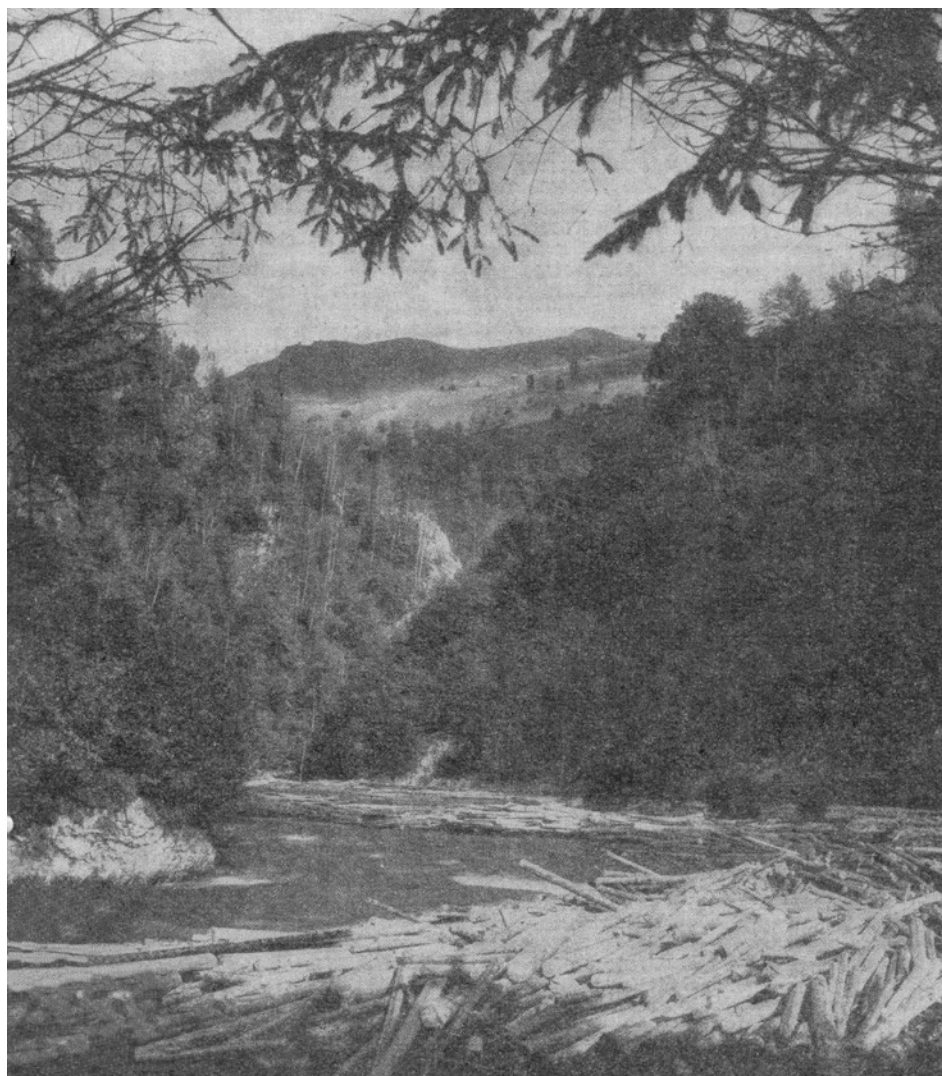
17.

CABANA FÎNTÎNELE, 1257 m – RÎUL-MIC, LA 738 m – LA-PISC, 662 m – CHEILE RÎULUI-MARE (Cibinului), 834 m – COMPLEXUL PĂLTINIȘ, 1450 m.

Marcaj: punct roșu, *Durata:* 4–5 ore. *Caracteristica parcurului:* Drum de legătură între cabanele din Munții Cibinului (Fîntînele și complexul Păltiniș), trecînd prin cheile Cibinului. Traseu dificil din cauza diferențelor mari de nivel.

Ramificații pe traseu: Pe la cabana Fîntînele trece traseul nr. 16 (dînspre nord-est, de la halta Sibiel și către vest, la Pripoarele).

Traseul nu este indicat iarna.



BUȘTENI PE LOTRU

18.

CABANELE CRINȚ, 1250 m – PRIPOARELE, 1400 m – CASA DUȘ, 1317 m – CRUCEA-BĂLȚII – SUB VF. RUDARILOR, 1655 m – DRUMUL-PIETROS – SUB VF. STRÎMBA-MARE, 1830 m

Marcaj: triunghi roșu. *Durata:* 4 ore. *Caracteristica parcurșului:* La cabanele Crinț, se ajunge pe șoseluța care face legătura între comuna Săliște și stațiune. Săliștea este deservită de gara cu același nume, de pe linia de cale ferată Sibiu – Vințu-de-Jos. Prin Săliște trece drumul rațional Săcel – Șugag.

Ramificații pe traseu: La Pripoarele sfârșește traseul nr. 16 ce vine de la halta Sibiel. Sub vf. Strîmba-Mare traseul nr. 19 (spre nord-vest, către Bistra și spre sud, către vf. Frumoasa).

În timp de iarnă, traseul este accesibil între cabanele Crinț și casa Duș.

19.

FOSTA COLONIE BISTRA, 1326 m – SUB VF. PĂLTINEIUL, 1588 m – RUNCUL-CAILOR, 1577 m – SUB VF. RUDARILOR, 1655 m – DRUMUL-PIETROS – SUB VF. STRÎMBA-MARE, 1830 m – SUB VF. FOLTEA, 1971 m – VF. FRUMOASA, 2160 m – VF. CINDREL, 2244 m.

Marcaj: bandă albastră. *Durata:* 6 ore. *Caracteristica parcurșului:* La fosta colonie Bistra, se ajunge pe un drum de căruță care, în punctul «La Tău», se desparte din șoseaua alpină Sebeș – Novaci, la 46 km de la Sebeș și care însoțește valea Bistra, pe aproape întreagă lungimea ei.

Traseul conduce de la fosta colonie Bistra, în zona centrală a Munților Cibinului, pe vf. Cindrel, cel mai înalt pisc al masivului.

Ramificații pe traseu: Sub vf. Strîmba-Mare, sfârșește traseul nr. 18 ce vine din Crinț. Pe vf. Frumoasa, converg traseele nr. 12 (de la cabana Șurianul) și nr. 15 (de la Poiana-Muierii).

Traseul nu este indicat iarna.

20.

HALTA VALEA-FRATELUI, 360 m – VALEA LOTRIOARA – CASA GÎRCU, 1160 m – DEALUL-LOTRIOAREI, 1425 m – CABANA PREJBA, 1630 m – STÎNA PRISLOPUL – CABANA CIUPARI, 571 m – COMUNA RÎU-SADULUI, 629 m – CĂTUNUL FUNDUL-RÎULUI, 659 m – GRĂDINA ONCEȘTI, 1631 m – COMPLEXUL PĂLTINIȘ, 1450 m.

Marcaj: cruce roșie (executat numai pe porțiunea cabana Prejba – complexul Păltiniș; restul, în proiect). *Durata:* cca. 10 ore. *Caracteristica parcurșului:* Traseul constituie o cale de acces între valea Oltului și complexul Păltiniș. Parcurgerea acestui itinerar lung și cu diferențe de nivel relativ mari, este ușurată de existența localităților Ciupari, Rîu-Sadului și Fundul-Rîului și a cabanelor Prejba și Ciupari, în care se poate rămîne peste noapte. Pe valea Sadului, între Ciupari și Fundul-Rîului, șosea pentru autovehicule.

Ramificații pe traseu: La Izvorul-Mielului întâlnim traseul nr. 22 (dinspre sud, de la Băile-Olănești și spre nord, la Masa-Verde), comun cu traseul nr. 20 pînă la cabana Prejba. Pe la cabană trece și traseul nr. 2 (dinspre vest, de la cabana Șurianul și către est la Tălmăcel). La Grădina-Oncești converg traseele nr. 1 (din stînga, de la Petroșeni și spre nord, la Rășinari) și nr. 24 (dinspre sud, de la Voineasa). La Păltiniș, converg traseele nr. 1 (de la Petroșeni și de la Rășinari), nr. 20 (de la halta Valea-Fratelui), nr. 17 (de la cabana Fîntînele) și nr. 24 (de la Voineasa).

Traseul nu este indicat iarna.

21.

RÎUL VADULUI, 360 m – DEALUL-LUI-VLAD, 1352 m – COASTA CÎNENI, 1840 m – MUNTELE STÎNIȘOARA – VF. PÎRCĂ-LABUL, 2060 m – VF. STERPULUI, 2143 m – VF. VOINEAGUL-CĂTĂNESII, 1960 m – VF. VOINOȘIȚA, 1850 m.

Drum nemarcat. Durata: 11–12 ore. *Caracteristica parcurului:* Traseul conduce din valea Oltului către regiunea centrală a Munților Lotrului și este dificil mai ales în prima lui parte, porțiune în care se urcă pieptiș. De la Muntele Stînișoara, în continuare, drum de culme. De pe vf. Voinoșița, folosind traseul nr. 2, se poate ajunge la casa de vînătoare Dobrunu.

Ramificații pe traseu: Între Muntele Stînișoara și vf. Pîrcălabul, traseul nostru întâlnește traseul nr. 22 (dinspre sud, de la Băile-Olănești și către nord, la Masa-Verde). Pe vf. Voinoșița se ramifică traseul nr. 2 (dinspre vest de la cabana Șurianul și către nord, la Tălmăcel).

Traseul nu este indicat iarna.

22.

BĂILE-OLĂNEȘTI, 443 m - VF. FĂLEA, 1647 m - CĂTUNUL VALEA-LUI-STAN - SUB VF. ROBU, 1900 m - CASA GÎRCU, 1160 m - CABANA PREJBA, 1650 m - MASA-VERDE, 546 m.

Marcaj: triunghi albastru, executat pe teren numai între cabana Prejba și Masa-Verde, în rest, drum nemarcat. *Durata:* 30–33 ore. *Caracteristica parcurului:* Traseul trece peste ramura estică a Munților Căpățînii, coboară în valea Lotrului (în amonte de Brezoi), urcă la Robu și – trecînd peste înalta culme a Munților Lotrului – ajunge la cabana Prejba; continuă apoi pînă în valea Rîului Sadu, la Masa-Verde. Itinerarul este dificil prin lungimea lui și diferențele mari de nivel ce trebuie trecute. El poate fi fragmentat cu popasuri de noapte la Gura-Vasilatului, casele silvice de la Ovișor (sub muntele Robu) și cabana Prejba.

În lungul traseului, se întîlnesc următoarele puncte de interes turistic: Băile-Olănești, 443 m – satul Gurguiata, 600 m – plaiul Piatra-Tăiată – vf. Stogu, 1494 m – sub vf. Căprăreața, 1799 m – Muntele Stîna Bătrîna, 1581 m – vf. Falea, 1647 m – sub vf. Cîndoaia, 1405 m – Plaiul-lui-Stan – cătunul Valea-lui-Stan – Gura-Vasilatului – valea Vasilatu – Pleșa-Oii, 1184 m – vf. Pietrosul, 1442 m – sub vf. Robu, 1900 m – Muntele Stînișoara – vf. Pîrcălabul, 2060 m – Muntele Stîrcășul – casa Gîrcu, 1160 m – Dealul-Lotrionarei, 1425 m – Cabana Prejba, 1630 m – Stîna-din Muma, 1540 m – Masa-Verde, 546 m.

Ramificații pe traseu: Pe vf. Stogu întîlnim traseul nr. 40 (venit de pe vf. Vînturarița). Între Muntele Stîna-Bătrîna și vf. Cîndoaia, traseul nostru este comun cu traseul nr. 3 (către vest, spre gara Pietrele-Albe; către est, spre Călimănești). Sub vf. Robu întîlnim traseul nr. 23 (de la Robești la Robu) și pe vf. Pîrcălabul, traseul nr. 21 (de la gara Rîul-Vadului). Între casa Gîrcu și cabana Prejba, traseul nostru este comun cu traseul nr. 20 (dinspre est, de la halta Valea-Fratelui; spre vest, apoi nord, către complexul Păltiniș), între cabana Prejba și sus de Stîna-din-Muma, traseul nr. 22 este comun cu traseul nr. 2 (către vest, spre cabana Șurianul; către est, spre Tălmăcel).

Traseul, cu excepția părții finale (cabana Prejba – Masa-Verde), nu este indicat iarna.

23.

COMUNA ROBEȘTI, 350 m – DEALUL PLAIUL-VIEI – VF. RÎGLA, 1424 m – SUB VF. ZĂNOAGA, 1488 m – MURGAȘIUL – VF. DANULUI, 1762 m – SUB VF. ROBU, 1900 m.

Drum nemarcat. Durata: 8–9 ore. *Caracteristica parcurului:* Traseul, care urcă din valea Oltului către zona înaltă a Munților Lotrului, urmează o spinare de munte ce se ramifică din vf. Robu și sfîrșește deasupra Oltului, între Robești și Sărăcinești.

Ramificații pe traseu: Sub vf. Robu, întâlnim traseul nr. 22 (dinspre sud, de la Băile-Olănești; către nord, spre Masa-Verde, în Valea Sadului).

Traseul nu este indicat iarna.

24.

COMUNA VOINEASA, 620 m – DOBRUNUL – LA-CASTEL – CASA DE VÎNĂTOARE DOBRUNU, 1687 m – VF. DOBRUNULUI, 1900 m – SUB VF. NEGOVANUL-MARE, 2134 m – SUB VF. NEGOVANUL, 1877 m – GROAPA-BUJORILOR – VALEA SADULUI, LA CABANA GÎTUL BERBECULUI – GRĂDINA-ONCEȘTI, 1631 m – COMPLEXUL PĂLTINIȘ, 1450 m.

Marcaj: triunghi roșu. *Durata:* 13–14 ore. *Caracteristica parcurșului:* Urcînd de la Voineasa, traseul străbate Munții Lotrului și, trecînd peste culme, coboară în Valea Sadului, pe teritoriul Munților Cibinului, de unde se îndreaptă spre complexul Păltiniș. Itinerarul, lung și cu diferențe mari de nivel, poate fi fragmentat prin popasuri de noapte la casa de vînătoare Dobrunu și la cabana Gîtul Berbecului, din Valea Sadului.

Ramificații pe traseu: În Voineasa converg traseele nr. 24, 26, 27 și 37; la casa Dobrunu, traseele nr. 2, 21 și 24. Sub vf. Negovanul-Mare (I), se ramifică spre vest, traseul nr. 25, către vf. Șteflești. La Grădina-Oncești converg traseele nr. 1, 20 și 24.

Traseul nu este indicat iarna.

25.

SUB VF. NEGOVANUL-MARE, 2134 m – SUB VF. BALINDRU, 2209 m – ȘAUA DE SUB CONȚU-MARE, 2040 m – VF. ȘTEFLEȘTI, 2212 m.

Marcaj: Bandă albastră. *Durata:* 2 ore. *Caracteristica parcurșului:* Traseu de legătură între traseele nr. 1 și nr. 24, drumul parcurge o porțiune centrală înaltă, din culmea principală a Munților Lotrului. Din punctele de capăt ale traseului, se poate coborî, respectiv, la complexul Păltiniș sau la Obîrșia-Lotrului.

Ramificații pe traseu: Traseul nostru pornește din traseul nr. 24 (de la sud, dinspre Voineasa; către nord, spre complexul Păltiniș). Pe vf. Șteflești, întâlnim traseul nr. 1 (dinspre sud, de la Petroșeni; spre nord, către Rășinari).

Traseul nu este indicat iarna.

26.

COMUNA VOINEASA, 620 m – VF. RUNCULEȚ, 1467 m – VF. MÎNILEASA-MICĂ, 1844 m – CASELE PURU, 1200 m.

Drum nemarcat. Durata: 8–9 ore. *Caracteristica parcurșului:* Traseul face legătura, de-a lungul unui drum de culme, între două puncte de pe valea Lotrului: comuna Voineasa și casele Puru. Este folosit de drumeții care caută priveliști deschise.

Ramificații pe traseu: În Voineasa converg traseele nr. 24, 26, 27 și 37; la casele Puru, traseele nr. 2, 26, 27 și 37.

Traseul nu este indicat iarna.

27.

COMUNA VOINEASA, 620 m – VALEA MÎNILEASA – CURMĂTURA (Nord Fratoșteanu), 1590 m – VALEA VIDRUȚEI – PÎRÎUL VIDRA – CASELE PURU, 1200 m.

Drum nemarcat. Durata: 8–9 ore. *Caracteristica parcurșului:* Ca și traseul precedent, traseul nr. 26 face legătura între comuna Voineasa și casele Puru, folosind însă două văi (Mînileasa, la urcuș și Vidra, la coborîre). În Curmătură, poteca trece peste culmea secundară Fratoșteanu-Mînileasa.

Ramificații pe traseu: În comuna Voineasa, converg traseele nr. 24, 26, 27 și 37.

Din Curmătură și pînă la casele Puru, traseul nr. 27 este comun cu traseul nr. 34 (dinspre sud, de la Polovragi). La casele Puru, converg traseele nr. 2, 26, 27 și 34.

Traseul nu este indicat iarna.

28.

GURA-LATORIȚEI, 520 m – GURA-PLAIULUI – VF.FRATOȘTEANU, 2053 m – COASTA-BENGHII – MUNTELE ȘTEFANU, 1915 m.

Drum nemarcat. Durata: 14–15 ore. *Caracteristica parcurșului:* Traseul străbate în întregime culmea principală a Munților Latoriței, cumpănă de ape între Lotru (nord) și Latorița (sud). Marcajul urmează șoseaua alpină (azi impracticabilă) Rudaru – Muntele Ștefanu, o ramificație a șoselei Novaci – Sebeș. Lungimea traseului este de 32 km. Parcurșerea acestui drum oferă minunate priveliști panoramice asupra întregului grup de munți cuprins între Jiu și Olt.

Punctele de interes turistic înțelnite pe traseu se succed în ordinea următoare: Gura-Latoriței, 520 m – Dealul-Cireșilor, 1161 m – vf. Chica-Lupului, 1125 m – dealul Boldur, 1117 m – Gura-Plaiului – sub vf. Stevia, 1608 m – vf. Plaiul-Poienii, 1625 m – vf. Fratoșteanu, 2053 m – vf. Purul, 2048 m – Puru, 1956 m – Coasta-Benghii – sub vf. Bora, 2054 m – Muntele Ștefanu, 1915 m.

Ramificații pe traseu: Pe vf. Fratoșteanu înțelnim traseul nr. 29 (dinspre sud, de la Gura-Latoriței). Între vf. Fratoșteanu și vf. Purul, traseul nostru este comun cu traseul nr. 34 (cătne nord, spre casele Puru; dinspre sud, de la Polovragi). Pe muntele Ștefanu, converg traseele nr. 1, 4 și 28.

Traseul nu este indicat iarna.

29.

GURA-LATORIȚEI, 520 m – SATUL CIUNGETU, 600 m – VF. REPEDEA, 1976 m – VF. FRATOȘTEANU, 2053 m.

Drum nemarcat. Durata: 9–10 ore. *Caracteristica parcurșului:* Între Gura-Latoriței și Ciungetu, marcajul înșoțește drumul local de pe malul Latoriței și este comun cu traseul nr. 30. De la Ciungetu, se urcă pieptiș cătne culme, poteca urmînd apoi spinarea muntelui ce separă bazinele văilor Rudăreasa (nord) și Latorița (sud). Traseul este dificil din cauza urcușului greu dintre Ciungetu și vf. Repedeaa. De pe vf. Fratoșteanu, se poate coborî la casele Puru și apoi se poate ajunge la cabana Obîrșia-Lotrului

Ramificații pe traseu: Prin Gura-Latoriței trec traseele nr. 29, 30 și 37. În Ciungetu converg traseele nr. 29, 30 și 31, iar pe vf. Fratoșteanu, traseele nr. 28, 29 și 34.

Traseul nu este indicat iarna.

30.

GURA-LATORIȚEI, 520 m – SATUL CIUNGETU, 600 m – VALEA LATORIȚEI – CASELE PETRIMANU, 1140 m.

Drum nemarcat. Durata: 7–8 ore. *Caracteristica parcurșului:* Între Gura-Latoriței și Ciungetu, traseul merge paralel cu traseul nr. 29 și folosește drumul local, accesibil autovehiculelor. Traseul, în totalitatea lui, parcurșe sălbatica și pitoreasca vale inferioară a Latoriței (Lotriței), pe trei sferturi din lungimea ei.

Ramificații pe traseu: Prin Gura-Latoriței trec traseele nr. 29, 30 și 37, iar la casele Petri-manu converg traseele nr. 30 și 34.

Existența pe traseu a caselor și cabanelor forestiere ușurează alcătuirea de itinerare pe timp de iarnă.

31.

SATUL CIUNGETU, 600 m – IZVORUL-MIERLEI – VF. TÎRNAVA, 1880 m - VF. NEDEIA, 2064 m.

Drum nemarcat. Durata: 6–7 ore. Caracteristica parcursului: Traseul străbate în lung o culme secundară a Munților Căpățînii, pe cumpăna apelor dintre bazinele Latoriței (nord-vest) și Repedea (sud-est) și conduce pe culmea principală a masivului. De pe vf. Nedeia se poate coborî la Polovragi (traseul nr. 34).

Ramificații pe traseu: În Ciungetu converg traseele nr. 29, 30 și 31, iar pe vf. Nedeia, traseele nr. 3, 31 și 34.

Traseul nu este indicat iarna.



LOTRUL LA VOINEASA

32.

COMUNA BAIJA-DE-FIER, 560 m - PEȘTERA-MUIERII - RÎUL GALBENUL (Pîrîul-Băii) - VF. BÎZGELE, 1204 m - SUB MUNTELE CERBU, 1585 m - CASELE FLORILE-ALBE, 1556 m.

Drum nemarcat. Durata: 5–6 ore. Caracteristica parcursului: Traseul este folosit pentru vizitarea Peșterii-Muierii și, în continuare, pentru a se ajunge la șoseaua alpină Novaci – Sebeș. Urcuș pronunțat, din valea râului Galbenul pînă pe Bîzgele și muntele Cerbu. De la casele Florile-Albe, se poate ajunge ușor la cabana Rînca.

Ramificații pe traseu: Între Baia-de-Fier și Peștera-Muierii, traseul este comun cu traseul nr. 33 (la dreapta, către vf. Mușetoaia). La casele Florile-Albe, întâlnim traseul nr. 4 (dinspre sud, de la Novaci; spre nord, către cabana Obîrșia-Lotrului).

Traseul nu este indicat iarna, decît pînă la Peștera-Muierii.

33.

COMUNA BAIJA-DE-FIER, 560 m – RÎUL GALBENUL (Pîrîul-Băii) – PEȘTERA-MUIERII – PLAIUL-BĂII – SUB MUNTELE CĂTĂLIN, 1744m – VF. MUȘETOAIA, 2058 m.

Drum nemarcat. Durata: 8–9 ore. Caracteristica parcursului: Traseul trece pe la Peștera-Muierii, una din cele mai interesante formații carstice din masiv. De la peșteră se urcă pe culme – cumpăna apelor între rîul Galbenul (vest) și Oltețul (est) – traseul conducînd în marginea răsăriteană a culmii Parîngul-Mare – Coasta-lui-Rus – Păpușa – Curmătura-Oltețului. Cel mai apropiat adăpost este cabana Rîncea.

Ramificații pe traseu: Între Baia-de-Fier și Peștera-Muierii, traseul nostru este comun cu traseul nr. 32 (spre stîngă, către casele Florile-Albe). Pe vf. Mușetoaia se întilnește traseul nr. 3 (dinspre est, de la Călimănești; către vest, spre gara Pietrele-Albe).

Traseul nu este indicat ca drum de iarnă decît pînă la Peștera-Muierii.

34.

COMUNA POLOVRAGI, 550 m – VF. BELEOIAIA, 2104 m – CASELE PETRIMANU, 1140 m – CURMĂTURA (Nord Fratoșteanu), 1590 m – CASELE PURU, 1200 m.

Drum nemarcat. Durata: 10–12 ore. Caracteristica parcursului: Între punctul de intrare pe traseu și mănăstirea Polovragi, marcajul urmează șoseaua care străbate în lung comuna Polovragi. Traseul pătrunde în zona extrem vestică a Munților Căpățîinii, urcînd dinspre sud, dealungul unei spinări secundare de munte, pînă la culmea principală pe care o urmează apoi spre Curmătura-Oltețului. De aci mai departe, drumul coboară în valea Latoriței, urcă (la vf. Purul) pe culmea principală a Munților Latoriței, parcurge această culme pe porțiunea dintre vîrfurile Purul și Fratoșteanu, de unde, prin Curmătura, coboară la casele forestiere de la Puru.

Punctele de interes turistic se succed astfel în lungul traseului: Comuna Polovragi, 550 m – mănăstirea Polovragi, 670 m – Muntele Padeșul, 1452 m – Pleșa – vf. Polovragi, 1833 m – Vf. Cășarului, 2065 m – vf. Beleoiaia, 2104 m – vf. Nedeia, 2064 m – Curmătura-Oltețului, 1640 m – casele Petrimanu, 1140 m – sub vf. Fratoșteanu, 2053 m – Curmătura (nord Fratoșteanu), 1590 m – valea Vidruța – Valea-Vidrei – casele Puru, 1200 m.

Traseul este dificil prin lungimea lui, și mai ales, prin diferențele mari de nivel ce trebuie urcate și coborîte. Itinerarul poate fi fragmentat prin popasuri de noapte la casele Petrimanu, sau la stînele întilnite pe parcurs.

Ramificații pe traseu: Pe vf. Beleoiaia întâlnim traseul nr.3 (dinspre est, de la Călimănești) cu care traseul nostru este comun pînă în Curmătura-Oltețului (către vest, spre gara Pietrele-Albe). Pe vf. Nedeia, întâlnim traseul nr. 31 (de la Ciungetu); la casele Petrimanu, traseul nr. 30 (de la Gura-Latoriței). Între vf. Fratoșteanu și vf. Purul, traseul este comun cu traseul nr. 28 (dinspre vest, de la Muntele Ștefanu; către est, spre Rudaru). Pe vf. Fratoșteanu întâlnim și traseul nr. 29 (de la Gura-Latoriței). La casele Puru, converg traseele nr. 2, 26, 27 și 34.

Traseul nu este indicat iarna.

35.

COMUNA VAIDEENI, 630 m – PÎRÎUL LUNCAVĂTUL – FRĂSI-NETUL, 1174 m – PETRICEAUA – VF. ROMÎNU, 1904 m.

Drum nemarcat. Durata: 5–6 ore. Caracteristica parcurusului: Traseul urcă dinspre sud către culmea principală a Munților Căpățînii, făcînd legătura între Vaideeni și traseul nr. 36. De la vf. Romînu mai departe, cea mai apropiată așezare omenească este comuna Malaia (traseele nr. 36, 3 și 37).

Ramificații pe traseu: Pe vf. Romînu întîlnim traseul nr. 36 (dinspre sud, de la mănăstirea Bistrița; spre nord, către vf. Piatra-Roșie).

Traseul nu este indicat iarna.

36.

MĂNĂSTIREA BISTRIȚA, 560 m – COMUNA ROMÎNII-DE-JOS – MĂNĂSTIREA HOREZU, 570 m – COMUNA ROMÎNII-DE-SUS, 650 m – PETRICEAUA – VF. ROMÎNU, 1904 m – VF. PIATRA-ROȘIE, 1995 m – PE CULME, la 1900 m altitudine.

Drum nemarcat. Durata: 9–10 ore. Caracteristica parcurusului: Traseul dă posibilitatea cercetării mănăstirii Horezu, important monument de arhitectură și artă veche romînească, din epoca lui Constantin Brîncoveanu. În continuare, pe un drum de culme, itinerarul conduce pe creasta principală a Munților Căpățînii, în zona centrală și de maximă altitudine a masivului. De aci mai departe, cel mai apropiat adăpost se găsește în satul Malaia (traseele nr. 3 și 37).

Ramificații pe traseu: La mănăstirea Bistrița converg traseele nr. 36, 37 și 38. Pe vf. Romînu întîlnim traseul nr. 35 (dinspre sud, de la Vaideeni); pe vf. Piatra-Roșie, traseul nr. 3 (dinspre est, de la Călimănești; spre vest, către gara Pietrele-Albe).

Traseul nu este indicat iarna.

37.

COMUNA BĂBENI-BISTRIȚA – VALEA BISTRIȚEI – MĂNĂSTIREA BISTRIȚA, 560 m – CHEILE-BISTRIȚEI – VF. ZĂNOAGA, 1662 m – VF. GURA-URSULUI, 1722 m – SUB VF. ZMEURĂTU, 1938 m – SUL MALAIA, 480 m – GURA-LATORIȚEI, 520 m – SATUL RUDARU, 580 m – COMUNA VOINEASA, 620 m.

Drum nemarcat. Durata: 10–12 ore (de la mănăstirea Bistrița). Caracteristica parcurusului: Între Băbeni-Bistrița și mănăstirea Bistrița, o șosea raională străbate, de-a lungul văii Bistrița, o pitorească regiune deluroasă, legînd o întregă serie de sate și comune. În Tomșani, această șosea intersectează șoseaua națională nr. 67 (Tg. Jiu – Rîmnicu-Vîlcii), după care trece prin Costești, spre mănăstirea Bistrița. De-a lungul Bistriței, din Băbeni-Bistrița și pînă în Cheile-Bistriței, trece o cale ferată forestieră, cu ajutorul căreia se poate parcurge cea mai lungă porțiune a traseului (cca. 40 km).

Traseul leagă valea Oltului (de la Băbeni-Bistrița) cu valea Lotrului (la Voineasa), trecînd peste culmea principală a Munților Căpățînii. Între mănăstirea Bistrița și satul Malaia, singurele adăposturi sînt stînele și casele forestiere. De la Malaia și pînă la Voineasa, șosea raională și cale ferată forestieră.

Ramificații pe traseu: La mănăstirea Bistrița converg traseele nr. 36, 37 și 38. Pe creastă întîlnim traseul nr. 3 (din spre vest, de la gara Pietrele-Albe; către est spre Călimănești). La Gura-Latoriei converg traseele nr. 29, 30 și 37; La Rudaru, traseele nr. 28 și 37; la Voineasa, traseele nr. 24, 26, 27 și 37.

În timp de iarnă, traseul nu este accesibil între mănăstirea Bistrița și satul Malaia.

38.

MĂNĂSTIREA BISTRIȚA, 560 m – MĂNĂSTIREA ARNOTA. 840 m – PISCUL ARNOTA, 1184 m – VF. LESPEZI, 1819 m – VF. GOVORA, 1958 m – VF. ZMEURĂTU, 1938 m.

Drum nemarcat: Durata: 7–8 ore. Caracteristica parcursului: Traseul parcurge o culme secundară a Munților Căpățîinii și conduce, dinspre sud, către creasta principală a masivului. Urcușul la mănăstirea Arnota (monument istoric și de arhitectură românească veche) se face pe un drumeag ce suie pieptiș, în serpentine dese. De la vf. Zmeurătu, cele mai apropiate adăposturi se află în satul Malaia (traseele nr. 3 și 37).

Ramificații pe traseu: La mănăstirea Bistrița converg traseele nr. 36, 37 și 38. Pe vf. Nete-dul, întâlnim traseul nr. 39 (de la Bărbătești); pe vf. Preota și Zmeurătu, traseul nr. 3 (dinspre vest, de la gara Pietrele-Albe; spre est, către Călimănești).

Traseul nu este indicat ca drum de iarnă decît pînă la mănăstirea Arnota.

39.

COMUNA BĂRBĂTEȘTI, 480 m – VF. SILIȘTEA, 895 m – MUNTELE CACOVA – MUNTELE PIATRA, 1641 m – MUNTELE BUILA, 1890 m – VF. ȘTEVIOARA, 1847 m – VF. VÎNTURARIȚA, 1866 m – VF. SCÎNTEIA, 1685 m – VF. LESPEZI, 1819 m.

Drum nemarcat: Durata: 6–7 ore. Caracteristica parcursului: Traseul conduce dinspre sud, către culmea principală a Munților Căpățîinii și folosește cărarea ce urmează spinarea uneia dintre culmile secundare ale masivului. De pe vf. Lespezi, cele mai apropiate așezări omenești se găsesc în satul Malaia (traseele nr. 38, 3 și 37).

Ramificații pe traseu: Sub vf. Vînturarița, se întâlnește traseul nr. 40 (ramificație spre est, către vf. Stogul). Pe Muntele Lespezi, întâlnim traseul nr. 38 (dinspre sud, de la mănăstirea Bistrița; către nord, spre vf. Preota).

Traseul nu este indicat iarna.

40.

VF. VÎNTURARIȚA, 1866 m – CHEILE RECEA - MUNTELE STOGUL, U94 m.

Drum nemarcat. Durata: 4–5 ore. Caracteristica parcursului: Traseu de legătură între traseele nr. 39 și 22, important prin aceea că înlesnește vizitarea pitoreștilor chei Recea, pe care pîraiele Cheia și Căprăreața le-au tăiat în masivele de calcar prin care trec.

Ramificații pe traseu: La pornire, drumul se desparte din traseul nr. 39 (dinspre sud, de la Bărbătești; către nord, spre vf. Lespezi). La sosire, pe vf. Stogul, întâlnim traseul Nr. 22 (dinspre sud, de la Băile-Olănești; spre nord, către Masa-Verde).

Traseul nu este indicat ca drum de iarnă.

TRASEE DE SCHI

În afară de itinerarele turistice descrise mai sus, Munții dintre Olt și Jiu prezintă unele zone favorabile practicării schiului, între acestea, se situează pe primul plan împrejurimile cabanelor și caselor de odihnă, care sînt în mod special indicate pentru schi, întrucît construcțiile menționate constituie excelente puncte de sprijin în alcătuirea itinerarelor.

Cele mai căutate locuri pentru practicarea schiului sînt însă zonele din jurul cabanei Parîng și cele din apropierea complexului turistic Păltiniș, puncte în care, amenajări speciale (schi-lifturi, piste de coborîre, trambuline pentru sărituri etc.) stau la îndemîna celor îndrăgostiți de unul dintre cele mai frumoase sporturi de iarnă.

În funcție de starea zăpezii, de condițiile atmosferice și de antrenamentul fiecăruia, se pot alcătui itinerare interesante, în căldările superioare ale masivelor descrise, sau pe drumurile dintre cabanele și casele de odihnă.

TRASEE ALPINE

Unii pereți de granit din masivul Parîngului, aproape verticali și de mare înălțime, ca și întreaga zonă de relief carstic din Munții Căpățîni, constituie interesante locuri în care s-ar putea desfășura o intensă activitate de alpinism tehnic. Interesul cățărătorilor noștri nu a fost încă stimulat pînă în prezent pentru cercetarea acestei regiuni din Carpații românești, astfel încît Munții dintre Olt și Jiu, rămîn o rezervă pentru viitoarea activitate a cluburilor și asociațiilor sportive, în domeniul alpinismului.

Cercetarea amănunțită a cîtorva dintre peșterile munților din această parte a țării, s-a putut face însă numai cu concursul alpiniștilor noștri frunțași, iar cercetările de această natură sînt departe de a fi terminate.

INDICATORUL CABANELOR

Denumirea cabanei	Altitudine	Nr. de locuri	Condiții de găzduire	Trasee care conduc la cabane
Ciupari	571 m	33	Bufet	20
Crinț (grup)	1250 m	177	Vara, restaurant-cantină; în restul anului, bufet	18
Curmătura Strezii	680 m	30	Restaurant-cantină și bufet	1; 1c
Fîntînele	1257 m	90	Bufet	16 și 17
Gîtul Berbecului	1175 m	40	Restaurant-cantină și bufet	24
Oașa	1207 m	22	Bufet	12, 13 și 14
Obîrșia-Lotrului	1400 m	35	Bufet	1, 2, 4 și 14
Păltiniș (complex)	1450 m	333	Restaurant-cantină și bufet	1, 1c, 17, 20 și 24
Parîng	1579 m	95	Restaurant-cantină și bufet	1, 1a, 1b și 5
Prejba	1630 m	80	Bufet	2, 20 și 22
Rîncea	1600 m	100	Restaurant-cantină și bufet	4
Rusu	1168 m	126	Restaurant-cantină și bufet	1, 1a, 1b și 5
Șurianul	1734 m	5	Bufet	2, 10, 11 și 12
Voievodul (Lonea)	950 m	50	Vara, restaurant-cantină; în restul anului bufet	4 și 11

EXPLICAȚIA UNOR TERMENI FOLOSIȚI ÎN TEXT

- ABRUPT** – perete stîncos, accidentat, foarte înclinat sau vertical; termenul se folosește și pentru pantele puternic înclinate, dar accesibile (ex.: coboriș abrupt).
- AMONTE** – spre izvor (în legătura cu poziția unui punct de pe cursul unei ape); în sens contrar curgerii apei.
- AVAL** – (în opoziție cu amonte) spre vărsare; în sensul de curgere al apei.
- AVEN** – peșteră verticală; puț natural.
- BAZIN HIDROGRAFIC** – regiunea din care își adună apele un râu.
- CHEIE** – vale strimți între pereți înalți de stîncă.
- DE-A COASTA** – se folosește pentru a arăta mersul în lungul unei coaste, fără a urca sau coborî.
- CUMPĂNA APELOR** – linie de separație a două bazine hidrografice; coincide cu o creastă sau o coamă.
- CINEGETIC** – privitor la vînătoare; vînătoresc.
- CONAC** – construcție simplă de lemn, cu o încăpere locuibilă și cu un grajd pentru iernatul vitelor în fînețele de munte; căsoaie.
- CĂLDARE** – depresiune circulară, mărginită de versant! prăpăstioși, situată în zona înaltă a munților.
- CIOPOR** – grup de capre sălbatice; turmă.
- CIRC GLACIAR** – depresiune circulară, avînd aspectul unui amfiteatru, formată prin eroziune sau prin acțiunea unui ghețar, situată în zona înaltă a munților.
- CURMĂTURĂ** – element geografic în formă de șa, de V, de porțiță, etc., situat pe o linie de creastă și care, marcînd punctul de minimă altitudine dintre două vîrfuri, servește obișnuit ca loc de trecere de pe un versant pe altul.
- DOLINĂ** – groapă în formă de pîlnie, rezultată prin dizolvarea de către ape a rocilor solubile.
- DEFILEU** – vale îngustă și adîncă formată de o apă curgătoare în regiunile de munte.
- DORNĂ** – lac adînc, subteran (în peșteri); vîrtej; vîltoare; bulboană.
- DUNGĂ** – separația dintre două circuri, zănoage sau căldări glaciare; spinarea dungii este rotunjită.
- GENUNE** – prăpastie adîncă, abis; pe cursul unei ape, loc întins cu adîncime foarte mare.
- GOL ALPIN** – zonă situată deasupra limitei superioare a pădurii, acoperită cu pășuni, tufișuri mărunte etc., sau lipsită de vegetație.
- GREABĂN** – parte mai ridicată din culmea unui munte.
- GUANOFOSFAT** – acumulare a gunoii de liliaci.
- IZBUC** – locul de ieșire a apei unui pîrîu sau râu subteran ce curge pe un canal natural.
- IEZER** – lac de munte; tău; ochi de mare (local).
- OROGRAFIE** – partea geografiei fizice care se ocupă cu descrierea, clasificarea și studierea formelor de teren.
- PLATOU CARSTIC** – platou cu formațiuni carstice (peșteri, doline, avene, ponoare, văi oarbe etc.).
- POLIE** – depresiune carstică închisă; pe fundul ei plat curge o apă care obișnuit se pierde în pămînt, dar care la viituri umple depresiunea, formînd un lac temporar.
- PONOR** – loc de pierdere al unui curs de apă prin crăpături impenetrabile pentru om; scurgerea apei nu se face sub presiune; este situat de obicei la piciorul unui perete de calcar.
- PAS** – trecătoare peste munte.
- PLAI** – parte de munte, ușor înclinată, acoperită cu pășuni; drum de munte; potecă.
- RELIEF CARSTIC** – relief specific regiunilor cu roci solubile (calcar, gips, sare); se caracterizează prin platouri cu văi oarbe, chei, abrupturi, doline, polii, ponoare, sorburi, izbucuri,

avene, peșteri etc., generate de acțiunea de dizolvare și de circulație a apei pe canale subterane.

RELICT – plante și animale rare, multe din ele p as t rin d intacte formele pe care le-au avut.

STALACTITE-STALAGMITE – forme de depunere, în peșteri, a rocilor solubile (cel mai adesea calcar); stalactitele atâră din tavan ca niște țurțuri, stalagmitele se ridică de pe podeaua peșterii.

SORB – loc de pierdere în pământ a unui curs de apă situat sub oglinda apei; scurgerea apei se face sub presiune.

ȘA – porțiune mai josă a unei culmi sau creste.

TALVEG – linie de cea mai mare adâncime de pe cursul unei ape; firul văii.

TERASĂ – suprafață de teren în formă de trepte așezate la diferite înălțimi deasupra albiei unei ape curgătoare.

TINOV – mlaștină de turbă.

TISĂ – arbore sau arbust răsinos, care poate atinge vârsta de 1000 ani, cu frunze în formă de ace moi, verzi, otrăvitoare; are lemnul tare și foarte prețios. (*Taxus baccata*).

VALE OARBĂ – vale închisă de un perete, la baza căruia se pierde apa.

ZADĂ – arbore răsinos, cu frunze lungi, în formă de ace, pe care le pierde toamna; are lemn tare și durabil, foarte prețuit; larice; (*Larix*).

ZANOAGĂ – depresiune circulară, cu versanți prăpăstioși, în zona înaltă a munților; căldare; circ.