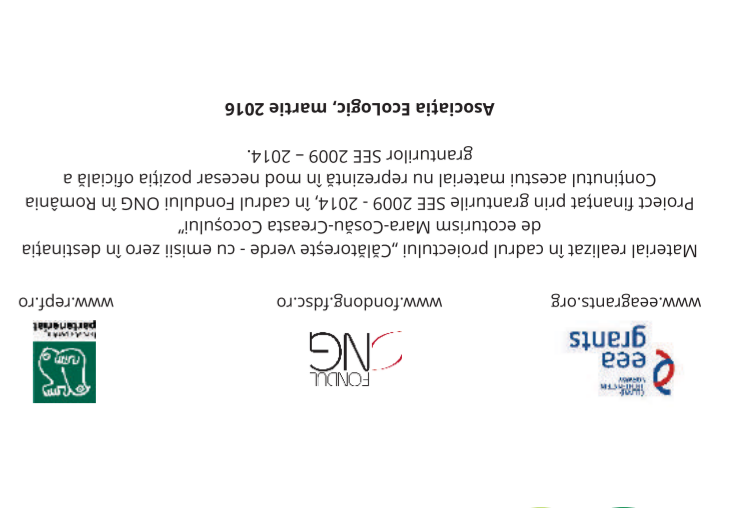




Trasee de bicicletă



Destinație eco pe bicicletă

Mara-Cosău-Creasta Cocosului MARAMUREȘ

„Farmecul mersului pe două roți stă în faptul că poți să te deplasezi în ritmul tău, să auzi, să miroși, să savurezi. Și, sincer, nu există loc mai bun unde să faci asta decât aici.”

(Andrew Eames, scriitor de călătorie, UK)



Locul la care face referire scriitorul britanic Andrew Eames se găsește în Maramureș. Mai precis, într-un ținut din sud-vestul Maramureșului Istoric, atestat ca destinație de ecoturism: Mara-Cosău-Creasta Cocosului.

Un mănunchi de peisaje mozaicate, fănețe cu flori și mireisme, munți vulcanici, sațe cu biserică vechi și cu obiceiuri și mai vechi sunt de partea celor care vor să cutreiere acest tărâm pe bicicletă, mai liberi decât dacii liberi.

Și pentru ca infrastructura să fie și ea de partea biciclistilor, în zonă au fost marcate peste 150 de km de trasee bune pentru pedalat, câteva pensuni s-au împrietenit cu ciclismul și s-au creat materiale care oferă informații despre toate acestea, cel de față fiind unul dintre ele.

Dar să le luăm pe rând...

Fără să fie concepute special pentru bicicliști, traseele noastre sunt variante ciclabile ale unor drumuri care aveau sau încă au o altă utilitate: drumuri forestiere și de căruțe, poteci pastorale, ulițele satelor, scurte fragmente de drumuri județene și comunale, vechi terasamente ale căilor ferate, oferind turiștilor opțiuni „de a descoperi regiunea în ritmul pe care aceeași îl merită”. (National Geographic, Best Trips 2015)

Pentru marcarea traseelor, s-a folosit semnul „C” roșu pe fond alb, vopsit pe arbori, leșpezi, stâlpi sau împirimat pe săgeți indicatoare. Unele trasee pot fi străbătute în circuit, unele dus-întors (evenirea la locul de start se face pe același drum) iar altele sunt recomandate a fi parcurse într-un singur sens.



Grade de dificultate

Încă de la o primă privire pe harta destinației Mara-Cosău-Creasta Cocosului, se poate vedea că relieful acestor locuri este dominant muntos, așa că trebuie să vă așteptați ca multe dintre trasee să includă sușuri și coborâșuri mai aspre, pentru care mountain bike-ul e „musai”.



Gradele de dificultate a traseelor marcate sunt:

- L** **lejer**
pentru orice biciclist, cuprinde câteva urcări domoale, fără obstacole;
- M** **mediu**
pentru majoritatea biciclistilor, relativ neted, cuprinde câteva urcări mai dificile, posibile obstacole care pot fi evitate;
- D** **dificil**
pentru bicicliștii antrenaj, cuprinde urcări cumulate, coborâri tehnice, porțiuni accidentate, obstacole neașteptate;

Top trasee

Sunt numeroase traseele de bicicletă care brăzdează ținutul și felurile variate în care acestea pot fi parcurse. În continuare, găsiți descrise câteva dintre itinerariile care vă vor face poftă să cutreierați pe două roți:

- Traseul Crestei Cocosului
- Traseul Creasta – Budești
- Traseul Roșia
- Traseul Cosăului
- Traseul Șinelor
- Traseul Igniș – Mara



Traseul Crestei Cocosului

Start: Complex Turist Șuilor
Sosire: poalele Crestei Cocosului
Repere: Complex Turist Șuilor – Poiana Boului – Sărita Pintii – Creasta Cocosului

Distanță: 7,5 km; **Panta maximă:** 26,2%; **Panta medie:** 8,5%; **Diferență de nivel:** 350 m; **Grad de dificultate:** **D**

Dacă sunteți încă la sud de Gutâi, dar vreți să treceți „dincolo de deal”, în Țara Maramureșului, aceasta este calea care vă apropie cel mai mult de Creasta Cocosului – stânca vulcanică uriașă ce străjuiește destinația noastră eco, depărtându-vă totodată de șoselele aglomerate. Traseul etalează păduri și poieni, privilegii îmbietoare, locuri ce amintesc de vremuri imperiale sau de hauidici legendarii. Bucuria de a pedala spre poalele Crestei vine însă cu un preț: traseul nu e pentru oricine, ci pentru cicliști temerari și antrenaj.

- Atracții:**
- Frumose peisaje împădurite
 - Creasta Cocosului – rezervație naturală



Traseul Creasta – Budești

Start: poalele Crestei Cocosului
Sosire: Budești
Repere: Creasta Cocosului – Drumul Mlăci – DJ 109 F – Valea Oața – Gura Râielor – Budești

Distanță: 22 km; **Panta maximă:** 30%; **Panta medie:** 7%; **Diferență de nivel:** 450 m; **Grad de dificultate:** **D**

Un traseu epic, care are „cutezanțe” de a lega Creasta Cocosului de Piemontul Viteazului și de satul Budești, parcurgând drumuri variate, de pe care nu lipsesc obstacolele. Din totalul de 22 km, doar puțin peste 4 km se desfășoară pe asfalt. Restul e atât desfrățat, cât și mobilizare off-road. Drumul e presărat cu nenumărate locuri de belvedere, poteci pastorale prin păduri de molii, priveliști care răzbat în zilele senine, până hăt, în țări vecine. Traseul trezește curiozitatea călătorilor, promițând să dezvăluie o cu totul altă cale de a pătrunde pe Valea Cosului, alfel decât cea cunoscută: mai aventuroasă, mai neumblată, mai idilică.

- Atracții:**
- Peisaje spectaculoase
 - Coborâri aventuroase
 - Poteci neumblate
 - Biserica de lemn Budești Josani (1643)



Traseul Roșia

Start și sosire: Budești (centru)
Repere: Budești – Râul Mare – Gura Râielor – Schitul Roșia

Distanță: 15,7 km (dus-întors); **Panta maximă:** 16,7%; **Panta medie:** 3%; **Diferență de nivel:** 250 m; **Grad de dificultate:** **M**

Oricine caută să se informeze despre Budești, va afla că în satul de pe Cosău se găsește două biserici vechi de lemn, cea din Josani fiind monument UNESCO, gospodării autentice și multe locuri care amintesc de numele legendarului „Pinteau Viteaz”. Apoi, se mai știe că subsolurile Budeștilui ascund „comori” de aur, exploatare admiraabilă în minile între timp închise. Traseul Roșia ne dezvăluie din pitorescul acestui sat, conducându-ne prin peisajul oferit de caldera vulcanică, fănețe și căsute de lemn cocotate pe dealuri, până la Mânăstirea Roșia și la confluența izvoarelor ce formează Râul Mare. Traseul are un dezavantaj: la dus e doar urcuș. Dar asta vine întotdeauna la pachet cu un mare avantaj: întoarcerea este în coborâre lejeră, tot ce trebuie să faceți e să vă lăsați în șaua bicicletei și să exclamați: „Ce faoaini”!

- Atracții:**
- Biserica de lemn Budești Susani (1760)
 - Peisaj incântător
 - Gospodării tradiționale
 - Biserica Schitului Roșia



Traseul Cosăului

Start: Budești (centru)
Sosire: Ocna Șugatag (Băile Vechi)
Repere: Budești – Sârbi – Călinești – Ocna Șugatag

Distanță: 15 km; **Panta maximă:** 12%; **Panta medie:** 3%; **Diferență de nivel:** 180 m; **Grad de dificultate:** **M**

Deși se desfășoară în bună măsură pe șoseaua principală, traseul acesta ne ține aproape de autenticul și arhaicul Maramureșului. Dacă vreți să intrați în toate atelierile de meșteri iscusii și dacă vă interesează să admirați ineditățile de motive sculptate în porțile de lemn, va trebui să apăsați des frâiele bicicletei. Căci și meșteri, și porți de lemn se găsesc din belșug pe Traseul Cosului. De la biserică Budești-Josani până în Sârbi, drumul nostru urmează loial cursul râului Cosău, reușind astfel să ne aducă pe domeniul inginoaselor instalații tehnice acționate de apă: vâtoari, pive, mori, o batăză. În Călinești, ne așteaptă un labirint de ulițe și drumuri de căruță. Ultima bucată a traseului ne duce spre Ocna Șugatag, sosirea fiind la Băile Vechi.

- Atracții:**
- Peisajul rural din Călinești
 - Ateliere de meșteri și instalații tradiționale
 - Biserica de lemn Sârbi Susani (1639)
 - Biserica de lemn Călinești – Căeni (1629)
 - Biserica monument UNESCO Budești Josani (1643)
 - Târgul din Ocna Șugatag



Traseul Șinelor

Start și sosire: Breb (biserica veche)
Repere: Breb – Hoteni – Hârnicești – Sat Șugatag – Mânăstirea – Ocna Șugatag – Hoteni – Breb

Distanță: 20,8 km; **Panta maximă:** 20,7%; **Panta medie:** 5,1%; **Diferență de nivel:** 190 m; **Grad de dificultate:** **M**

Este unul dintre traseele destinației noastre cu puține sușuri care cer efort, dar presărat cu numeroase atracții. Miezul rutei se desfășoară de-a lungul unor fragmente de vechi terasamente ale căilor ferate înguste pe care în trecut se transportau lemne (Ferești – Mara – Runcu), sare, dar și pasageri (Sigheț Marmajiei – Ferești – Ocna Șugatag). Nu mai puțin de cinci biserici vechi de lemn ne „veghează” calea, ne așteaptă livezi de meri și pruni, cărări prin pădure, lacuri sărate, locul în care se tine an de an „Tânjuia de pe Mara” și drumuri de toate felurile.

- Atracții:**
- Bisericele vechi de lemn din Breb (1622), Hoteni (1790), Hârnicești (1679), Sat Șugatag (1699), Mânăstirea (sec. XVII)
 - Peisajul rural
 - Padură Craiăscă – Rezervație naturală
 - Lacul Gavrilă – cel mai mare lac antroposol din România
 - Ateliere de meșteri populari



Traseul Igniș – Mara

Start: Sat Șugatag
Sosire: Mara/Sat Șugatag
Repere: Sat Șugatag – Izvoarele – Chelle Tâtarului – Barajul Runcu – Mara – Desești – Hârnicești – Sat Șugatag

Distanță: 25 km/32,9 km; **Panta maximă:** 27%; **Panta medie:** 5,3%; **Diferență de nivel:** 450 m; **Grad de dificultate:** **D**

Un traseu ambițios, aventuros, dar cum nu se poate mai frumos. Are de toate: și sațe, și sălbăticie, și drumuri diverse, anti-plictiseală, și peisaje numai bune de înrămat, și două arii protejate, și suși, și coborâș. Ne vom desfrăta privirea cu grandioarea vărfurilor muntoase, cu peisajul vâlturit al platoului vulcanic Igniș, vom trece pe lângă un tinov care poate primi titlul de Miss Biodiversitate și pe lângă pereții de andezit ai Cheilor Tâtarului. După coborârea în Mara, ne putem întoarce în Sat Șugatag, pe terasamentul fostei căi ferate forestiere. Și dacă tot pedălim pe o Jostă cole ferată, avem opțiunea de a face câte o „hota” în satul Desești (sit UNESCO) sau în Hârnicești, unde ne întâlnim cu Traseul Șinelor.

- Atracții:**
- Peisaj montan cuceritor
 - Turbării lezerul Mare, Chelle Tâtarului
 - Barajul Runcu
 - Biserica monument UNESCO din Desești (sec. XVIII)
 - Bisericele vechi de lemn din Hârnicești (1679) și Sat Șugatag (1699)

Alegerile domoale

Cazare pentru cicliști

Majoritatea traseelor recomandate mai sus par a fi o probă de pregătire fizică atunci când sunt parcurse integral. Străbătute pe anumite fragmente, acestea devin însă prietenoase chiar și cu cei mai puțin antrenaj bicicliști.

Circuitul Călineștilor (5,2 km), parte din Traseul Cosăului, e potrivit pentru cei care doresc o plimbare pe două roți lejeră, străbătând ulițe, idilice drumuri de țară și foarte scurte porțiuni de asfalt.

Rutele **Desești – Sat Șugatag** sau **Ocna Șugatag – Ferești**, parcurse pe terasament, traversează livezi de rai, un răsărit pentru bicicliștii care vor să pedaleze fără efort. Sau ... cu doar o fărâmiță de efort, să zicem. Pentru efort zero, opțiunea eco-romantică de a vă deplasa ar fi căruța trasă de cai, vehiculul aflat în armonie perfectă cu lumea satului, care vă poartă domol, dintr-un loc în altul, cu tot cu biciclete, la o adică.

Transportul în căruță se poate organiza, la cerere, de către proprietarii pensiunilor.

Pentru disponibilitate și prețuri, vă rugăm să contactați pensiunile din lista de mai jos. Și vă rugăm să le comunicați că ați aflat despre ele citind acest pliant.

	nr. locuri	Biciclete de închiriat / Nr *	Parcare biciclete	Spațiu depozitare biciclete	Echipament de protecție	Trusa de scule	Facilități spălare biciclete	Informații trasee biciclete	GPS biciclete	Servicii pick-up	Wi-Fi	MC dețin	Bucătărie cu acces turiști
Breb													
Pensiunea Mărioara													
Pensiunea Maramu													
Village Hotel													
Babou Maramureș Camping & Hostel													
Pensiunea Lucia													
Budești													
Maramureș Resort													
Desești													
Pensiunea Irina													
Ocna Șugatag													
Popasul din Deal													
Pensiunea Tiplea													

În satele de la poalele Crestei, se găsesc zeci de pensuni care pot oferi un pat odihnitor și o masă îndestulătoare. Câteva dintre acestea sunt mai adecvate pentru cicloturisti, oferind în plus servicii care prind bine călătorilor pe două roți: un loc sigur în care să își depoziteze bicicletele, facilități de spălare, echipament de protecție, unele pentru reparații, și nu în ultimul rând, informații despre trasee. Mai mult, toate aceste pensuni oferă biciclete de închiriat.

Materiale informative

Informații despre traseele de bicicletă (inclusiv coordonate GPS) găsiți și în secțiunea de ciclism a site-ului www.ecomaramures.com.

Dacă doriți să știți mai multe despre zonă, vă recomandăm să studiați harta și ghidul destinației de ecoturism Mara-Cosău-Creasta Cocosului, realizate de **Asociația Ecologică**. Pot fi aflate în format electronic la aceeași adresă web, sau în format tipărit la pensiuni și la centrul de informare turistică din Ocna Șugatag.

Date despre proiectele noastre din trecut sau în curs de implementare se găsesc aici: www.ecologic.org.ro.

Cum puteți beneficia de un tur organizat? Cine oferă servicii de transport? Ce alte activități se pot face în Maramureș? Sunt întrebări la care vă răspunde Agenția de turism Greenway Tour: www.maramuresgreenways.ro

Fiți gata!

Itați câteva recomandări bune de urmat dacă vreți să străbătați aceste locuri pe două roți:

- Păstoritul face parte din tradițiile maramureșene. Stănele fac parte din peisajul bucolic. Dar și câinii ciobănești fac parte din stăne. Și se știe că aceștia pot fi foarte agresivi. Dacă sunteți atacați de câini, vă recomandăm să vă opriți din pedalat și să vă folosiți de biciclete drept scut de protecție. Nu vă panicați, comunicați cu ei și așteptați să se convingă că nu reprezentați un pericol.
- Traseele de bicicletă sunt marcate, însă vă recomandăm să aveți la voi o hartă și telefonul mobil (număr unic pentru urgențe: 112, Salvamont: +40 725 826 668)
- Planificați-vă călătoria ținând cont de prognoza meteo! Unele trasee pot deveni foarte norioase pe timp de ploaie.

Itați câteva recomandări bune de urmat dacă vreți să străbătați aceste locuri pe două roți:

- Asigurați-vă că aveți suficiente provizii de alimente și de apă! În afara satelor, sursele de apă potabilă sunt rare. Nu uitați de carbohidrați, sursă importantă de energie.
- Asigurați-vă că aveți echipamentul corespunzător! Bicicletele de munte sunt esențiale pentru majoritatea traseelor. La fel și căștile de protecție.
- Cunoașteți-vă limitele! Alegeți trasee potrivite pentru pregătirea fizică și experiența de ciclist.
- Oferiți prioritate celor care călătoresc pe jos! Evitați, astfel, accidentele și păstrați o atitudine pozitivă față de bicicliști. Și nu în ultimul rând, **Protejați natura: nu aruncați resturi, respectați vegetația, liniștea și pe ceilalți turiști!**





Legendă					
	Ani naturale protejate		Izvor		Stână
	Cursuri de apă		Cascadă		Belvedere
	Drum național		Borcut / Izvor mineral		Vârful
	Drum județean		Informare turistică		Ruine
	Drum comunal		Camping amenajat		Punct salvamont
	Drum de pământ		Cazare		Refugiu
	Poteacă		Cabană turistică		Peșteră
	Zone construite		Monument		Baraj
	Pădure		Casă memorială		Benzinărie
	Abstruzități, stânci izolate		Biserica de lemn patrimoniu UNESCO		Cruce
	Pas		Biserica de lemn monument		Zone de călărie
	Trasee turistice marcate		Biserica de piatra monument		Instalații tehnice tradiționale
	Marșaj turistic slab sau inexistent		Schit / Mănăstire		Han / Restaurant
	Trasee de bicicletă marcate		Mesteșuguri		