



6 EXPERIENȚE PENTRU TRUP ȘI SUFLET

www.eco-romania.ro



CUPRINS

- 3 - La pas prin natură
- 5 - Destinații recomandate
- 6 - La pas
- 8 - În șaua calului
- 10 - Descoperirea naturii
- 12 - La pedale
- 14 - Pe schiuri
- 16 - În barcă
- 18 - Colecția de hărți Descoperă Eco-România - Zenith Maps
- 19 - Despre AER





LA PAS PRIN NATURĂ

Într-o lume a vitezei, avem nevoie să încetinim ritmul măcar în concedii și să ne reconectăm la natură. Odată ce vom părăsi drumurile aglomerate și vom renunța la viteza mașinii, vom avea ocazia să trăim experiențe autentice și să ne bucurăm de frumusețile altfel ascunse ale naturii.

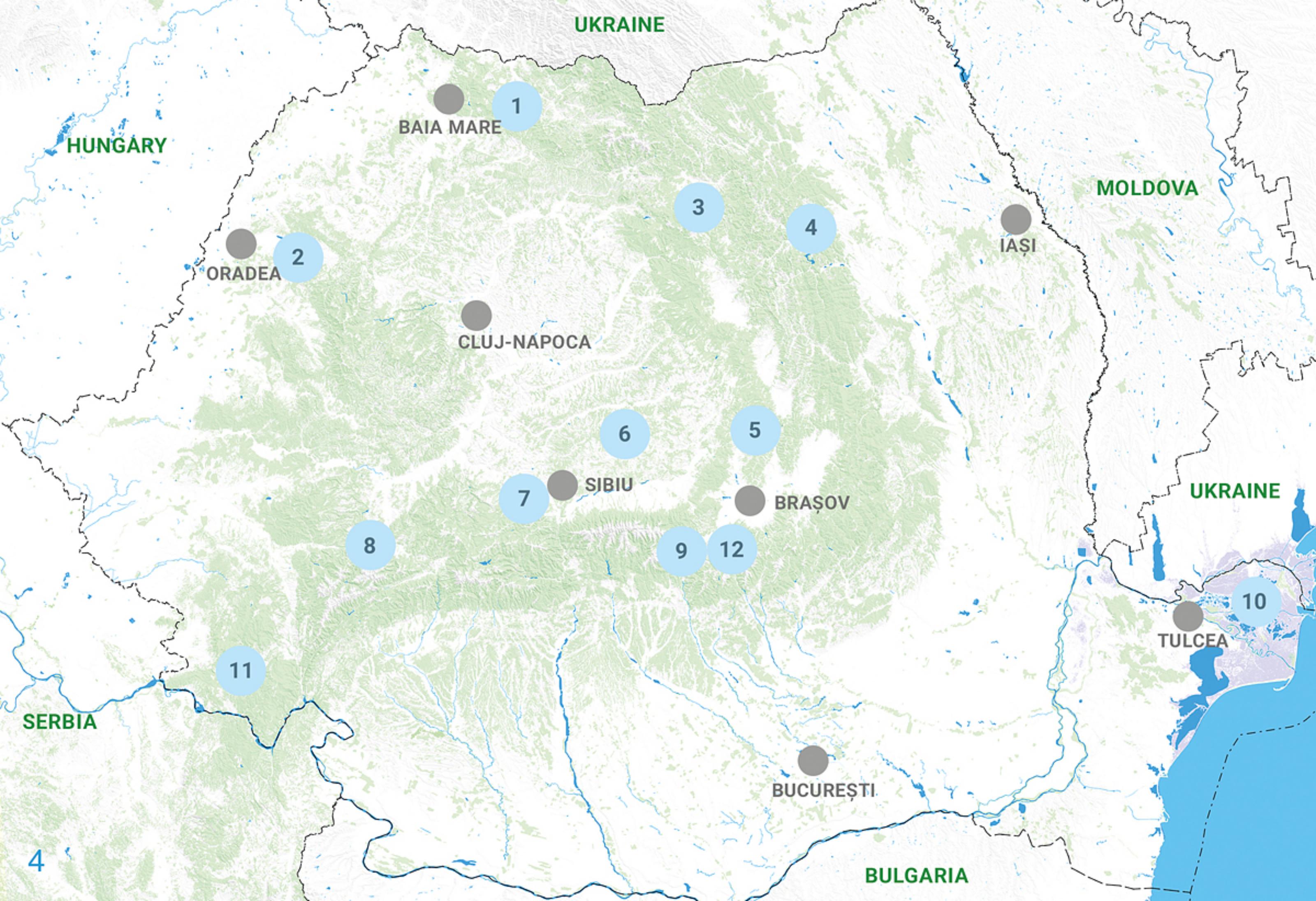
Cele șase experiențe pentru trup și suflet reprezintă tot atâtea moduri de a redescoperi România și oamenii săi care reușesc să atragă turiști de peste tot din lume pentru natura sălbatică, multitudinea de specii din pădurile virgine sau din fânațele de la poalele munților.

Ușor-ușor, în ADN-ul românilor apare gena mișcării în natură, o caracteristică care până nu demult nu era dominantă în cultura noastră.

Turiștii străini au descoperit demult potecile care leagă satele din Maramureș, mersul pe bicicletă la poalele Pietrei Craiului sau paradisul păsărilor din Delta Dunării, aşa că noi de ce n-am putea redescoperi România?!

Mai multe informații despre activitățile ecoturistice găsiți pe www.eco-romania.ro.





DESTINAȚII RECOMANDATE



Există zone spectaculoase din România care merită descoperite! Vizitându-le, te fac să te simți bine în natură, te introduc în cultura locului încă plină de vitalitate, îți oferă servicii și produse locale de bună calitate... și fac ca vacanța ta să devină o mică „investiție” într-o economie locală care începe să funcționeze integrând conservarea naturii și cultura locală în ecuația economică prin ecoturism.

Destinația de ecoturism este un concept inovativ de dezvoltare unitară în zonele unde există arii protejate precum parcuri naționale, parcuri naturale sau situri Natura 2000. În aceste destinații, comunitățile locale sunt încurajate să dezvolte afaceri în turism și să folosească produse locale. Astfel, zona promovează un brand turistic unitar ce utilizează imaginea naturii și a comunităților locale într-un mod responsabil. Respectul pentru natură și comunitate reprezintă o valoare esențială a acestui tip de dezvoltare, ce începe să fie integrată atât în mediul local de afaceri cât și în administrația publică.

Statutul de destinație de ecoturism este oferit oficial de către Ministerul Turismului în urma unei evaluări conform unor criterii dezvoltate pe baza experienței internaționale în domeniul ecoturismului. De 10 ani, Asociația de Ecoturism din România sprijină dezvoltarea și promovarea diverselor micro-regiuni din România folosind modelul de destinație de ecoturism.

- | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1 - Eco-Maramureș | 5 - Băile Tușnad și
împrejurimile | 9 - Zărnești - Piatra Craiului |
| 2 - Pădurea Craiului | 6 - Colinele Transilvaniei | 10 - Delta Dunării |
| 3 - Țara Dornelor | 7 - Mărginimea Sibiului | 11 - Cheile Nerei |
| 4 - Ținutul Zimbrului | 8 - Țara Hațegului - Retezat | 12 - Poarta Carpaților |





Traseele de drumeție sunt la îndemâna oricui, iar drumeția este populară ca activitate de recreere. Însă, pe lângă experiența în sine, drumeția îți poate oferi posibilitatea descifrării unor taine din spatele peisajului pe care îl parcurgi. Istoria tunelelor săpate în stâncă din Cheile Nerei, felul în care omul a modelat timp de secole peisajul natural al Pădurii Craiului sau o drumeție pe Creasta Cocoșului, în Eco-Maramureș, pot deveni adevărate experiențe aducătoare de informații și aventuri inedite.

Pentru o experiență plăcută putem alege trasee interpretative sau chiar apela la un ghid de drumeție ce ne arată nu doar calea pe care trebuie să mergem, dar ne deschide și ochii, ajutându-ne să înțelegem din tainele zonei.

Testimonial:

„Ghidul a fost grozav, foarte bine organizat și prietenos. Sunt impresionat de modul în care au ținut cont de ce dorim să facem și au adaptat totul după dorințele noastre. O țară uimitoare pentru plimbări, natură și aventură, iar toată lumea a fost atât de primitoare!”

Andrea, din Italia, despre un program oferit de Active Travel. (www.city-tours.ro)

Destinații recomandate:

Cu excepția Deltei Dunării, toate destinațiile de ecoturism au trasee de drumeție, iar hărți detaliate sunt disponibile în diferite puncte din destinație.



Bine de știut:

- ai grijă să fii echipat corespunzător pentru traseul ales și perioada anului în care pornești în drumeție;
- solicită informații suplimentare despre traseu de la serviciul Salvamont sau administratorul ariei protejate;
- lasă vorbă la pensiune sau cabană cu privire la traseul ales și ora aproximativă de întoarcere;
- ia cu tine, de preferat, o hartă actualizată;
- nu lăsa decât urma pașilor tăi.





ÎN ȘAUA CALULUI

O vacanță călare este echivalentul unei călătorii în timp. Nu vorbim aici de scurte sesiuni în manej (necesare, de altfel, căci fără ele de fapt nu se pot deprinde tehniciile de bază), ci de programe turistice de la câteva ore la mai multe zile, cu înnoptare la cort sau la cabană. În acest caz, singura legătură cu lumea modernă este mașina de intendență care te eliberează de greutatea bagajelor.

Călare fiind, vei putea străbate Munții Călimani, Apuseni sau întinderile deluroase ale Colinelor Transilvaniei. Ghizii pricepuți îți pot arăta tainele plantelor de leac, îți vor spune povești din trecut și te vor învăța cum trebuie să îngrijești calul departe de confortul grajdului.

Testimonial:

„Am făcut un traseu de o săptămână în șaua calului și a fost cu adevărat uimitor. Caii au fost grozavi, bine antrenați, având o condiție excelentă. Echipa a fost foarte competentă și foarte plăcută. Cazările de pe traseu au fost mult mai bune decât ne aşteptam. Deși simple, au fost foarte curate iar mâncarea bună. Mâncarea constă în feluri tradiționale românești, mereu cu supă și desert, mai mult decât suficientă.”

Britta, din Germania, despre un program oferit de Equus Silvania (www.equus-silvania.com).

Destinații recomandate:

Colinele Transilvaniei, Țara Dornelor.



Bine de știut:

- transmite-i ghidului toate detaliile legate de experiența ta călare, exact așa cum este ea; ăsta este primul pas pentru o experiență deosebită, croită pentru aptitudinile tale;
- acordă-ți timpul necesar să cunoști calul, și el pe tine;
- ai grijă de calul tău pe tot parcursul programului: echiipează-l și dezechipează-l, hrănește-l și acordă-i timpul necesar de odihnă.





DESCOPERIREA NATURII

Pădurile din România au devenit faimoase în Europa și pentru că adăpostesc cele mai semnificative populații de carnivore mari de pe continent. Astfel, mulți turiști din străinătate și mai nou și români sunt interesați de programe de tip wildlife tracking, străbătând potecile de munte pentru a descoperi semnele acestor animale. Un râs sau un lup pot fi văzuți în sălbăticie doar cu mult noroc, dar ghizii experimentați pot descoperi urmele lăsate de aceste animale prin locuri numai de ei știute și îți pot vorbi despre comportamentul lor.

Dar natura are câte ceva pe placul fiecărui: în pajiști și fânețe vei descoperi o multitudine de specii de flori, multe dintre ele cu proprietăți medicinale. Această varietate de plante atrage o mulțime de insecte, dintre care, la mijloc de vară, se remarcă numeroasele specii de fluturi frumos colorați. Nu trebuie să uităm nici de multitudinea de specii de păsări, fie că vorbim de Delta Dunării sau de zona munților înalți.

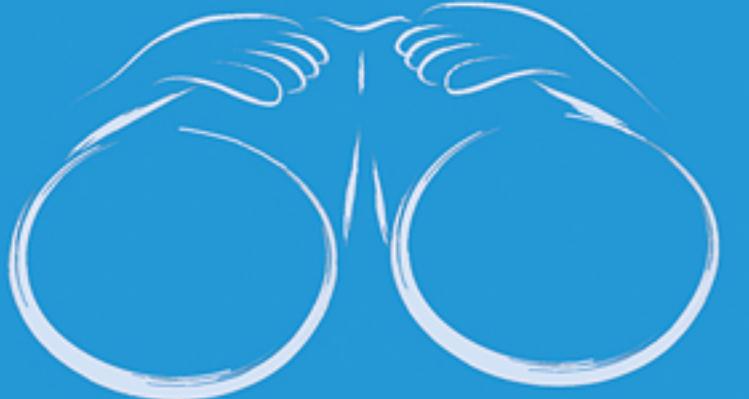
Testimonial:

„Am văzut unele dintre cele mai frumoase peisaje rurale din România, munți minunați, păduri vaste, platouri deschise și, desigur, toate animalele pe care am venit să le vedem, inclusiv râsul despre care ni s-a spus că există şanse de 5% să-l vedem!”

Martin, din Marea Britanie, despre un program oferit de Absolute Carpathian (www.absolute-nature.ro).

Destinații recomandate:

Îți recomandăm observarea de urs în Zărnești - Piatra Craiului sau Băile Tușnad și Împrejurimile, observarea de zimbri în Ținutul Zimbrului, observarea de păsări în Delta Dunării și Colinele Transilvaniei sau boncănitul cerbului și rotitul cocoșului de munte în Țara Dornelor.



Bine de știut:

- poartă haine în culori neutre ca să nu atragi atenția asupra ta;
- evită folosirea deodorantelor sau a parfumurilor;
- nu uita acasă determinantul potrivit sau un binoclu bun;
- ascultă indicațiile ghidului;
- înarmează-te cu răbdare, căci animalele sunt sfioase.





LA PEDALE



Se spune că odată ce înveți să mergi pe două roți, nu vei mai uita niciodată. Noi spunem că odată ce vei descoperi o zonă pe două roți, nu vei uita niciodată experiența! E drept, îți trebuie puțin antrenament și dibăcie, însă orice are un început.

Destinațiile de ecoturism te aşteaptă cu trasee mai usoare sau mai dificile, pentru familii cu copii sau pentru cei care vor să-și depășească limitele. Deja în multe locuri din țară poți pedala pe trasee excelente marcate de-a lungul drumurilor și potecilor existente. Unele zone chiar au o ofertă atractivă: hărți detaliate cu sugestii de trasee, track-uri GPS, centre de închiriat biciclete și pensiuni prietenoase.

Testimonial:

„Nu poți să nu te îndrăgostești de România! Peisajele rurale autentice și căldura localnicilor, soarele și zonele vaste, obiceiurile tradiționale. Totul a fost magnific, de la păsările din deltă, până la căpițele de fân din Maramureș. E timpul să plec, dar sper că totul va rămâne neschimbat!”

Laurence, din Belgia, despre un program oferit de Carpat Bike (www.carpatbike.ro)

Destinații recomandate:

Poate că cea mai vestită destinație de cicloturism este Colinele Transilvaniei, cu vasta-i rețea de trasee marcate încă aflată în extindere, dar și alte zone au infrastructura necesară: Țara Dornelor, Pădurea Craiului, Eco-Maramureș, Băile Tușnad și Împrejurimile sau Țara Hațegului – Retezat.



Bine de știut:

- verifică bicicleta să fie în bună stare de funcționare;
- majoritatea traseelor din destinațiile de ecoturism includ și secțiuni pe drumuri neasfaltate sau poteci, deci bicicleta ar trebui să aibă măcar suspensie-față;
- nu pleca la drum fără cameră de rezervă, pompă și un set de chei imbus;
- citește cu atenție informațiile despre traseu (disponibile pe www.eco-romania.ro sau pe saiturile fiecărei destinații în parte), astfel încât să nu ai surpreze mai târziu;
- pentru orientare mai ușoară, descarcă pe telefon fișierul GPS al traseului și deschide-l cu o aplicație potrivită (Google Earth, Bikemap, OsmAnd și altele).





PE SCHIURI

Fie că vrei să abordezi creste semețe sau pante mai blânde, această activitate reprezintă cel mai facil mod de a parurge munții în sezonul de iarnă. Spre deosebire de schiul de părte, echipamentul special al schiului de tură îți permite să te deplasezi pe schiuri și în urcare, în afara părțiilor bătătorite. Munții joși, cu pante domoale, reprezintă locul perfect pentru inițierea în acest sport, dar în niciun caz nu trebuie să subestimezi muntele.

Testimonial:

„Patru zile de schi de tură în munții României au reprezentat o experiență deosebită! Ghidul a fost un profesionist desăvârșit, cunoscând foarte bine munții și zăpada. Am avut parte de vreme foarte bună, astfel că nu mă mai saturam de peisajele uluior de frumoase ce se aşterneau la picioarele noastre.”

Hans, din Elveția, despre un program oferit de Inter Pares (www.inter-pares.ro).

Destinații recomandate:

Dincolo de zonele clasice precum Făgăraș sau Bucegi, vă propunem să descoperiți, cu plecare din Tara Dornelor, Suhardul, Giumentău sau Munții Călimani. Alte destinații ce vi le propunem sunt Retezat sau zona din jurul Pietrei Craiului și plimbările pe culmile domoale din Moieciu-Fundata.



Bine de știut:

- abordează trasee dificile (pante cu înclinație mare, creste semete) doar dacă ești un foarte bun cunoscător al muntelui în perioada de iarnă;
- pornește în tură împreună cu prietenii și lasă vorbă despre traseul pe care vei merge;
- nu uita o hartă detaliată, busola și GPS-ul; ceața sau furtunile de zăpadă reprezintă ingredientul perfect pentru a te rătăci;
- ia întotdeauna cu tine kitul de avalanșă (lopată, sondă de avalanșă și transceiver);
- verifică starea zăpezii și gradul de avalansă transmis de unitățile Salvamont;
- consumă doar lichide calde (ceai îndulcit pentru energie suplimentară);
- nu-ți asuma riscuri inutile.





ÎN BARCĂ

Uneori drumurile și potecile nu sunt de ajuns pentru a descoperi o destinație. Fie că e vorba de râurile repezi din Carpați sau de lacurile și canalele liniștite din Delta Dunării, barca îți oferă experiențe noi, uneori pline de adrenalină. În același timp, îți permite să te bucuri de liniștea naturii sau să vezi păsări și alte animale care altfel s-ar fi speriat de zgomotul motoarelor.

Oferta de activități pe apă s-a dezvoltat mult în ultimii ani. Practic, pe fiecare râu de munte cu un debit destul de mare se poate face rafting, iar în secțiunile mai liniștite se poate merge cu canoea. În Delta Dunării există o mulțime de alternative: cu caiacul, canoea sau inovativa canotcă dezvoltată de Ivan Patzaichin.

Testimonial:

„Am petrecut trei zile excelente pe apă, timp în care ne-am delectat cu natura splendidă și am făcut un antrenament fizic excelent. Am comunicat foarte bine cu ghizii, care aveau cunoștințe solide despre natură și istoria locală. De-a lungul zilelor și activităților pe care le-am făcut ne-am simțit foarte în siguranță, iar toate activitățile au fost adaptate nivelului nostru de experiență (care este intermediar).”
Attila, din Ungaria, despre un program oferit de Outdoor Experience (www.outdoorexperience.ro).

Destinații recomandate:

Băile Tușnad și împrejurimi, Țara Dornelor, Pădurea Craiului, Delta Dunării



Bine de știut:

- nu uita vesta de salvare și întreabă ghidul despre măsurile de siguranță;
- poartă echipament corespunzător (costum de neopren pentru apele reci de munte, pălărie și cremă de protecție solară pentru ape line);
- însușește-ți câteva elemente de bază despre circulația pe apă;
- atenție sporită la ambarcațiunile motorizate ce merg în viteză.





COLECȚIA DE HĂRTI DESCOPERA ROMÂNIA - ZENITH MAPS

AER este în parteneriat cu Zenith Maps pentru realizarea colecției de hărți ecoturistice Discover Eco-Romania pentru promovarea destinațiilor ecoturistice din România.

Hărțile au fost realizate având în vedere nevoile celor care se bucură de natură practicând activități cu impact redus, cum ar fi: drumeție, cicloturism, călărie, schi de tură etc.

Hărțile sunt realizate la un standard înalt de calitate: sunt rezistente la precipitații și vânt, traseele sunt înregistrate cu GPS-ul, iar grafica și tiparul sunt de cea mai bună calitate.

Comenzi la: www.asociatia-aer.ro

DESPRE AER

Asociația de Ecoturism din România (AER) reunește într-o manieră inovatoare sectorul public și cel privat într-un parteneriat pentru conservarea naturii și dezvoltarea turismului durabil. AER contribuie la îmbunătățirea calității serviciilor legate de ecoturism și promovează natura ca element esențial al imaginii României ca destinație turistică. AER își propune să îmbunătățească calitatea serviciilor în ecoturism și să dezvolte infrastructura din destinațiile de ecoturism, să contribuie la conservarea naturii și la dezvoltarea durabilă în România.

CE FACE AER ?

AER are ca scop dezvoltarea și promovarea ecoturismului ADEVĂRAT în România. Membrii AER participă la târgurile de turism internaționale din Europa, promovează activitățile ecoturistice și România ca o destinație de ecoturism. În prezent, AER este în plin proces de definire a unei serii de destinații de ecoturism la nivelul României, sprijină dezvoltarea serviciilor și a produselor locale, contribuie la menținerea unor standarde de calitate superioară în turism și susține eforturile locale și naționale de conservare a naturii.

www.asociatia-aer.ro
www.eco-romania.ro





PROGRAMUL DE COOPERARE ELVEȚIANO-ROMÂN
SWISS-ROMANIAN COOPERATION PROGRAMME



PUBLICAȚIE CO-FINANȚATĂ PRINTR-UN GRANT DIN PARTEA ELVEȚIEI PRIN INTERMEDIUL CONTRIBUȚIEI ELVEȚIENE PENTRU UNIUNEA EUROPEANĂ EXTINSĂ.

Această publicație nu reflectă neapărat poziția oficială a guvernului elvețian. Responsabilitatea pentru conținutul acesteia este asumată în întregime de Asociația de Ecoturism din România.

www.swiss-contribution.ro
www.swiss-contribution.admin.ch/romania

Concept și texte: Asociația de Ecoturism din România (AER)

Data publicării: august, 2017

Fotografii: Andrei Blumer, Călin Chiorean, Călin Gabor, Mihai Moiceanu, Victor Mușat, Călin Stan.

Asociatia de Ecoturism din România
OP 1, CP 210
Brasov, 500500, România
tel: 0368 441 084
e-mail: info@eco-romania.ro
www.asociatiaer.ro; www.eco-romania.ro