

**UNIVERSITATEA „BABEȘ – BOLYAI” CLUJ – NAPOCA
FACULTATEA DE GEOGRAFIE
CATEDRA GEOGRAFIA UMANĂ**

TEZĂ DE DOCTORAT

***TURISMUL DE AGREMENT SPORTIV ÎN GRUPA CENTRALĂ A CARPAȚILOR
ORIENTALI***

- Rezumat -

**CONDUCĂTOR ȘTIINȚIFIC,
PROF. UNIV. DR. CIANGĂ NICOLAE**

**DOCTORAND:
SZABÓ BARNA**

**CLUJ NAPOCA
2010**

CUPRINS

INTRODUCERE

Introducere.....	5
Aspecte generale legate de turism, turismul sportiv și turismul de agrement	8
Stadiul cunoașterii domeniului cercetat.....	15
Caracteristici generale ale Grupei Centrale a Carpaților Orientali și încadrarea în teritoriu.....	17

CAPITOLUL I

Evoluția turismului de agrement și sportiv din România	22
I.1. Atestări istorice privind evoluția turismului de agrement din România	22
I.2. Evoluția practicării sporturilor de iarnă.....	25
I.2.1. Apariția practicării schiului în România	26
I.3. Evoluția practicării sporturilor extreme în România	28

CAPITOLUL II

Potențialul turistic a Grupei Centrale a Carpaților Orientali.....	31
II.1. Geologia Grupei Centrale a Carpaților Orientali.....	32
II.1.1. Geologia munților vulcanici.....	32
II.1.1.1. Potențialul turistic al reliefului vulcanic.....	33
II.1.2. Geologia pe calcare, conglomerate și gresii.....	35
II.1.2.1. Potențialul turistic al reliefului pe calcare, conglomerate și gresii.....	37
II.1.3. Potențialul turistic al reliefului glaciatic alpin.....	40
II.1.4. Potențialul turistic al văilor carpatice.....	40
II.2. Potențialul turistic al climei și bioclimiei.....	42
II.2.1. Caracteristici generale ale principalelor elemente climatice a Grupei Centrale a Carpaților Orientali.....	43
II.2.1.1. Temperatura.....	43
II.2.1.2. Precipitațiile.....	46
II.2.1.3. Nebulozitatea.....	49
II.2.1.4. Vânturile.....	50
II.2.1.5. Indicele de confort termic.....	52
II.3. Potențialul hidrografic a Grupei Centrale a Carpaților Orientali.....	56
II.4. Potențialul turistic al vegetației a Grupei Centrale a Carpaților Orientali.....	65
II.5. Potențialul turistic al faunei a Grupei Centrale a Carpaților Orientali.....	67
II.6. Accesul în zona centrală a Carpaților Orientali.....	69
II.7. Parcuri și rezervații naturale din zona centrală a Carpaților Orientali.....	69
II.7.1. Rezervația naturală.....	69
II.7.1.1. Rezervații din Munții Călimani.....	70
II.7.1.2. Rezervații din Munții Gurghiului.....	71
II.7.1.3. Rezervații din Munții Harghita.....	72
II.7.1.4. Rezervații din Munții Perșani.....	73
II.7.1.5. Rezervații din Munții Giumalău – Rarău.....	76
II.7.1.6. Rezervații din Munții Giurgeului.....	76
II.7.1.7. Rezervații din Munții Ceahlău.....	77
II.7.1.8. Rezervații din Munții Hăghimaș.....	77
II.7.1.9. Rezervații din Munții Nemira.....	78

II.7.1.10 Rezervații din Munții Goșmanu – Tarcău.....	79
II.7.2. Impactul parcurilor naționale și rezervațiilor naturale asupra turismului de agrement sportiv	79
CAPITOLUL III	
Infrastructura generală pentru turismul de agrement sportiv în Grupa Centrală a Carpaților Orientali.....	81
III.1. Locul și rolul infrastructurii ca factor decisiv în amenajarea și valorificarea turistică.....	81
III.2. Prezentarea evoluției infrastructurii turistice generale.....	83
III.3. Infrastructura de comunicație.....	90
III.3.1. Căile de transport rutier.....	91
III.3.2. Căile de transport pe cale ferată.....	97
III.3.3. Căile de transport pe cablu (mecanic).....	99
III.4. Structura, mărimea bazei de cazare și repartitia sa teritorială.....	102
III.4.1. Principalele categorii de cazare.....	103
III.4.1.1. Hotelurile.....	103
III.4.1.2. Vila.....	107
III.4.1.3. Pensiunile.....	108
III.4.1.4. Motelul (hanul turistic).....	110
III.4.1.5. Cabanele.....	111
III.4.1.6. Campingul (popasul turistic).....	113
III.4.1.7. Case de vacanță, case cu cheie.....	114
III.4.1.8. Tabere școlare.....	115
III.4.1.9. Adăposturile și refugiile.....	115
III.4.1.10. Hostelurile.....	116
III.4.2. Repartitia teritorială a bazei de cazare.....	119
CAPITOLUL IV	
IV.1. Circulația turistică.....	122
CAPITOLUL V	
Forme de valorificare prin turismul de agrement sportiv.....	134
V.1. Turismul montan de agrement și sportiv.....	134
V.1.1. Activități de turism sportiv de vară.....	138
V.1.1.1. Turism de drumeție montană (trekking, hiking).....	138
V.1.1.2. Turismul de alpinism.....	152
V.1.1.3. Speoturismul.....	169
V.1.1.4. Ciclismul montan – Mountain Bikeing.....	198
V.1.1.5. Raftingul.....	199
V.1.1.6. Parcurgerea canioanelor – Canyoning.....	202
V.1.1.7. Windsurfing.....	204
V.1.1.8. Scufundări.....	204
V.1.1.9. Turismul ecvestru.....	205
V.1.1.10. Zborul cu parapanta.....	207
V.1.1.11. Concursuri de aventură (Outdoor challenge, Eco challenge).....	209
V.1.2. Activități de turism sportiv de iarnă.....	210
V.1.2.1. Schi alpin și snowboarding.....	210
V.1.2.2. Schi de tură.....	217

V.1.2.3. Schi fond.....	217
V.1.2.4. Schi extrem.....	217
V.1.2.5. Drumeții cu rachete de zăpadă.....	218
V.1.2.6. Cățărare pe gheață.....	218
V.1.2.7. Curse de atelaje cu câini.....	219
V.2. Turismul de aventură.....	220
CAPITOLUL VI	
Aspecte economice ale turismului de agrement și sportiv.....	223
VI.1. Echipamentul necesar practicării turismului sportiv și de agrement.	
Costurile turismului sportiv și de agrement.....	223
CAPITOLUL VII	
Aspecte ecologice și legislative ale turismului de agrement sportiv.....	230
VII.1. Aspecte ecologice ale turismului de agrement și sportiv.....	230
VII.2. Aspecte legislative privind activitățile de agrement și protecția mediului.....	232
VII.3. Protecția mediului în zona montană.....	234
CAPITOLUL VIII	
Modele de amenajare și dezvoltare pentru turismul de agrement și sportiv.....	237
VIII. 1. Modele de amenajare pentru turismul de agrement sportiv.....	237
VIII. 2. Model autohton de turism și agrement sportiv Cheile Bicazului și împrejurimi.....	238
VIII.2.1. Potențialul turistic și de agrement sportiv Cheile Bicazului și împrejurimi	240
VIII.2.2. Infrastructura pe domeniul agrementului și sportului extrem	240
CAPITOLUL IX	
IX. Regionarea zonei centrale a Carpaților Orientali pentru turismul de agrement Sportiv.....	243
CAPITOLUL X	
Concluzii și perspective de dezvoltare.....	251
BIBLIOGRAFIE	
	260

Cuvinte – cheie: turism, turismul de agrement, turismul sportiv, potențial turistic, grupa centrală a Carpaților Orientali, evoluția turismului, relief pe calcare, relief vulcanic, potențial climatic, potențial hidrografic, parc național, infrastructură, căi de comunicație, unități de cazare, circulație turistică, turism sportiv de vară, turism sportiv de iarnă, drumeție, alpinism, escaladă, speoturism, ciclism montan, canyoning, rafting, zbor cu parapanta, turism ecvestru, schi, snowboarding, aspect economic aspect ecologic, model de amenajare, regionale turistice

Introducere

Turismul pentru agrement și sport în România a luat amploare odată cu dezvoltarea economică și socială. Un lucru important este dorința și voința populației autohtone, conștientizarea puternică a publicului, astfel fiecare locuitor să contribuie la „curățenia generală”, conservarea tradițiilor arhitectonice și culturale, menținerea unui climat psihosocial plăcut, politete, vorbirea mai multor limbi străine. Trebuie pornit de la ideea că orice turist care ajunge în regiune consumă, care are repercusiuni până la toate nivelele sociale. Relieful acestui ținut prezintă toate componentele necesare unui turism sportiv, ecologic, cultural, științific în plină dezvoltare.

Acest studiu de geografia turismului s-a realizat după o strategie bine pusă la punct, după un model conceput original, care cuprinde o abordare amplă, structurată pe zece capitole.

Capitolele lucrării sunt următoarele:

Introducere – am prezentat motivele alegerii temei de cercetare, am prezentat localizarea regiunii ce urma propus studierii și am definit precis zona centrală a Carpaților Orientali, limite preluate de la Pop, Gr. P. (2006) „*Carpații și Subcarpații României, Ediția a II-a revizuită și adăugită*”.

Capitolul I - Evoluția turismului de agrement și sportiv din România – în acest capitol am prezentat câteva date istorice privind evoluția turismului de agrement și sportiv, începând de la cele mai vechi atestări de astfel de practici pe teritoriul țării noastre. Primele date sunt din 130 d. Ch., ce atestă prezența turismului balnear datorită băilor termale. Din punct de vedere sportiv putem aminti o dată importantă și interesantă, găsită în cronica “Sarmatiae Europae description” (“Cronica Europei Sarmatice”) apărută la Kracovia în 1578 de italianul Alexander Gawina.

Acesta amintește de schi în capitolul în care descrie pământurile Carpaților păduroși și în capitolul despre locuitorii Ceremeșului.

Bineânteleș, piatră de hotar în evoluția turismului de agrement prezintă stabilirea reședinței de vară a familiei regale la Sinaia și începuturile construirii castelului Peleş din 1875, astfel în 1885 Sinaia capătă statutul de oraș, fiind prima stațiune climaterică monatnă din Carpați.

Executând un salt în timp, o altă dată importantă reprezintă apariția sporturilor extreme în lume, în jurul anilor 1980 și răspândirea lor și pe teritoriul țării noastre după 1990.

Capitolul II - Potențialul turistic a Grupei Centrale a Carpaților Orientali – în primul rând am căutat definiții în cea ce privește potențial turistic „Cuprinde totalitatea factorilor de atracție aparținând cadrului natural și antropoc valorificați prin intermediul amenajărilor turistice și care generează fluxuri turistice cu arii de destinație unde consumă, într-o manieră aparte, turistică, produsul turistic, rezultat din potențial și amenajarea acestuia” este părerea și definiția dată potențialului turistic de către N. Ciangă. (N. Ciangă, 2006)

În continuare am prezentat potențialul geologic, al climei și bioclimei – în cadrul căreia am pus accent pe temperatură, precipitații, nebulozitatea, viteza vântului și indicele de confort termic, factori ce influențează fluxul turistic pe o anumită perioadă; potențialul hidrografic cu apele curgătoare, lacurile și izvoarele minerale; potențialul vegetației, potențialul faunei, și în ultimul rând am prezentat parcurile și rezervațiile naturale din regiunea cercetată, deoarece au un impact bine conturat în ceea ce privește turismul montan și de agrement sportiv.

Capitolul III - Infrastructura generală pentru turismul de agrement sportiv în Grupa Centrală a Carpaților Orientali – este destinată prezentării infrastructurii căilor de comunicație și infrastructurii de cazare. Baza materială și infrastructura cuprinde ansamblul mijloacelor de cazare, terapeutice, de agrement, alimentație publică, căile de comunicație destinate satisfacerii cererii turistice. Baza materială este aceea care permite fixarea la obiectiv a subiecților care, într-un interval de timp prestabilit, valorifică componentele fondului turistic natural sau antropoc.

Infrastructura de comunicație este foarte bine dezvoltată, deși nu în stare foarte bună. Din cauza populării regiunii, așezările (municipii, orașe, comune, sate) au o bogată rețea de comunicație. Astfel de la drum european, național, județean, intercomunal, drumuri forestiere, poteci marcate, împânzesc teritoriul care a fost cercetat.

Structura bazei de cazare putem împărți pe categorii, unități de cazare diferite cum ar fi: hoteluri, pensiuni, moteluri, cabane, tabere, vile, campinguri, hosteluri, refugii. Aceste unități de cazare le-am inclus în tema cercetării.

Atfel în zona centrală a Carpaților Orientali am depistat 26930 de locuri de cazare, repartizate în unitățile de cazare după tabelul următor:

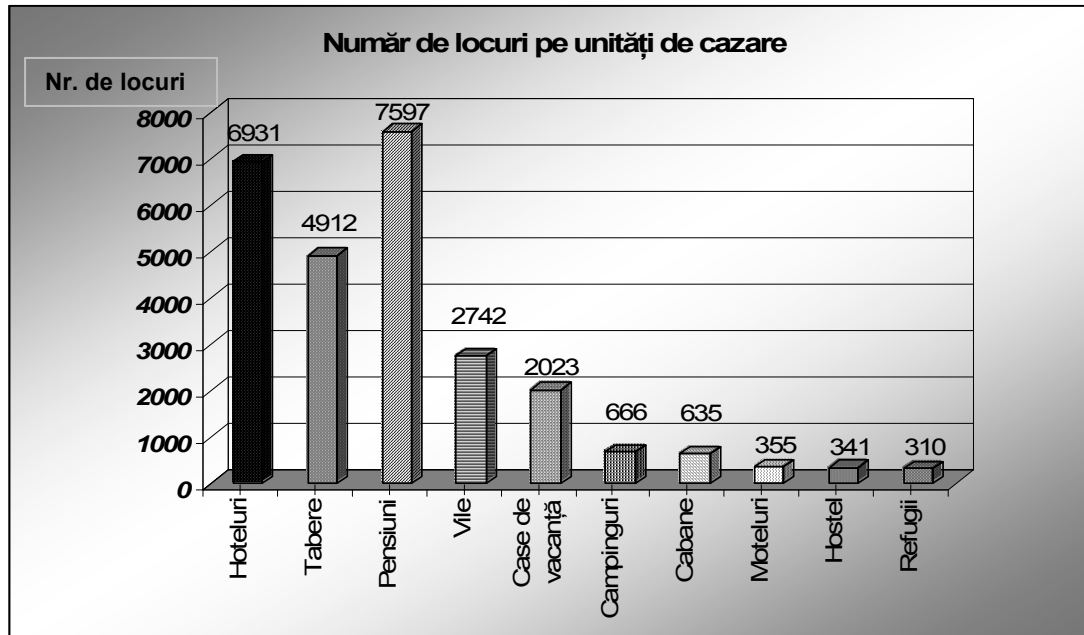


Fig. nr. 1 – Repartiția locurilor de cazare pe tipuri de unități

De asemenea am efectuat o analiză și după repartiția teritorială a locurilor de cazare, studiu care arată astfel:

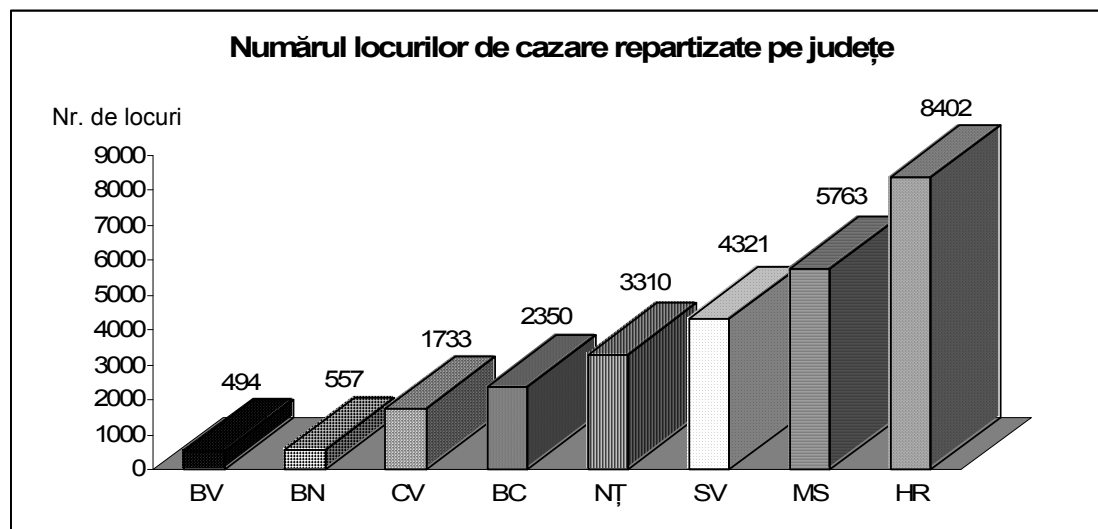


Fig. nr. 2 – Numărul locurilor de cazare repartizate pe județe

La acest studiu vedem că cele mai multe locuri de cazare sunt în județul Harghita, dar trebuie să precizăm faptul că întreg teritoriul județului se află pe zona cercetată a Carpaților Orientali, la fel trebuie să precizăm faptul că în cazul județelor Mureș, Neamț, am inclus stațiuni balneare sau municipii în studiu, care prezintă un important punct de plecare în drumețiile din regiunea cercetată.

Capitolul IV – *Circulația turistică* – este capitolul unde am conceput un chestionar pe care am aplicat prin rândul turiștilor în două zone diferite ca atracție, una la Lacu Roșu, o stațiune de interes internațional și celălalt la Peștera Șugău, un obiectiv turistic de interes local și am efectuat o comparație a celor două, cu privire la vârstă, proveniență, pregătire școlară, situație profesională, mediatizarea obiectivelor, mijloc de transport, unități de cazare și zile înnoptate etc.

Prin analiza chestionarelor am ajuns la concluzia că cele două obiective turistice sunt vizitate de același grup de truiști, majoritatea lor se deplasează cu mijloc propriu de transport, iar factorul absolut comun în cele două situații este, că în amândouă cazuri turiștii aleg cele mai ieftine unități de cazare, sau chiar apelează la rude sau la cunoștințe să reducă aproape la zero cheltuielile de înnoptare în teritoriu.

Acesta arată că unitățile de cazare nu oferă pachete de programe destul de atractive de petrecere a timpului liber și organizarea unor trasee de drumeție cu scop informațional, științific sau chiar sportiv pentru generațiile mai tinere. Astfel ar crește și zilele de înnoptare în unitățile de cazare, ceea ce pe plan economic ar fi prolific pentru societate.

Capitolul V – *Forme de valorificare prin turismul de agrement sportiv* – este capitolul principal al tezei de doctorat, în care am încercat să prezint toate posibilitățile de practicarea a agrementului sportiv, poate cu precădere a sporturilor extreme în zona centrală a Carpaților Orientali. După cum se vede și în lucrare, am lăsat la o parte în totalitate sporturile cu motor, mă refer aici la turele cu motocros, cu ATV-uri, bărcile cu motor, deoarece am considerat surse importante de poluare nu numai din punct de vedere al aerului, dar și o poluare fonică deosebită, deranjantă faunei mai ales în zonele protejate.

Dintre toate formele de turism, turismul montan răspunde cel mai bine necesității omului modern de recreere și refacere a resurselor fizice și psihice, epuizate de activitatea cotidiană.

Turismul montan este o componentă importantă a turismului, care leagă, prin profilul activității, cele două categorii de stațiuni, incluzându-se în tendința de diversificare a activităților în stațiune și de conferire acestora a polifuncționalității, dar și de includere a

muntelui, prin caracteristicile sale morfopeisagistice (altitudine, componente morfologice, energie, pantă, expoziție a versanților) în circuitul turistic.

Formele turismului montan se despart în mai multe categorii: turismul pentru sporturi de iarnă, turismul itinerant montan, turismul de drumeție monană, turismul sportiv, turismul alpinism etc.

În zona centrală a Carpaților Orientali se pot practica în bune condiții, multiple activități de turism sportiv, grupate în funcție de sezon, în activități de turism sportiv de vară și de iarnă, la care aș mai adăuga și posibilități de practicare unor sporturi extreme.

Am preluat și am completat două scheme ce ilustrează formele de turism sportiv de vară și de iarnă:

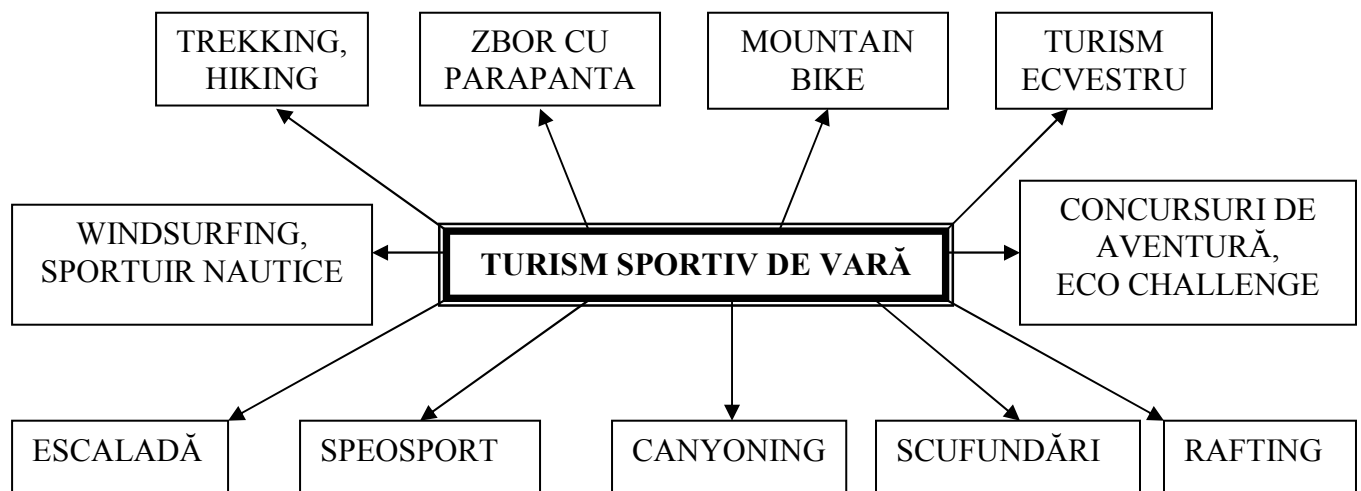


Fig. nr. 3 - *Forme de turism sportiv de vară*
(model preluat după Drăgoi, C. 2004 și adăugit de autor)

Aici am analizat în primul rând **drumeția montană (trekking, hiking)** unde am ajuns la concluzia că teritoriul acesta găzduiește o rețea de drumuri forestiere și poteci marcate așteptate să fie cutreierați pe o distanță de 5347,3 km lungime, ceea ce nu este deloc de neglijat.

Acestea sunt repartizate pe masive monatne, cele mai puține trasee marcate se află în Munții Tarcău-Goșmanu (6), cele mai multe în Munții Călimani (29), totalitatea lor se ridică la 205 de trasee care se pot parcurge în 423 de variante.

În lucrare sunt prezentate în detaliu majoritatea traseelor, descrise punctul de plecare și punctul terminus, cu marcajul corespunzător.

Următorul subiect a fost tratarea *turismului de alpinism*. După cercetările efectuate în zona centrală a Carpaților Orientali, putem afirma că ele prezintă un potențial uriaș pentru practicarea alpinismului și escaladei.

Cele mai multe trasee de escaladă sunt amenajate în Munții Hăghimaș, în zona Cheilor Bicazului și Cheile Șugăului, urmează Munții Rarău, cu trasee amenajate pe Pietrele Doamnei, Piatra Șoimului, Piatra Mare, iar nu în ultimul rând, în Munții Perșani în Cheile Vârghișului, unde există 10 trasee amenajate, dar foarte bune pentru școlile de tehnică speo alpină, unde se organizează cursuri de TSA și cursuri de avansați pentru salvaspeo.

Tabel nr. 1. – *Număr de trasee de escaladă și alpinism în zona centrală a Carpaților Orientali*

Nr. crt.	Masivul montan	Locația	Nr. trasee
1.	Munții Hăghimaș	Cheile Bicazului Cheile Șugăului	199
2.	Munții Rarău	Pietrele Doamnei Piatra Șoimului Piatra Mare	50
3.	Munții Perșani	Cheile Vârghișului	10
		TOTAL	259

Speoturismul nu trebuie neglijat în zona Carpaților Orientali, deoarece numai în zona centrală a acestora sunt catalogate mai mult de 200 de cavități. Cele mai importante sunt cele din zona Cheilor Vârghișului, cel mai de seamă reprezentant fiind Peștera Mare de la Merești, cu o lungime de 1527m. De altfel aici sunt catalogate 125 de goluri subterane.

Singura peșteră deschisă și publicului pentru vizitare, cu ghizi specializați, este Peștera Șugău de la Voșlobeni, atrage anual un flux de peste 5000 de turiști, deși fiind un obiectiv turistic de interes local.

În lucrare am mai amintit și peșterile din munții Rarău, peșterile din zona Borsecului și fenomenul de carst vulcanic sau pseudocarst din Munții Călimani.

Ciclism montan (mountain bikeing) – reprezintă o formă de practicare a sporturilor extreme, ele se pot desfășura pe majoritatea drumurilor forestiere și pe potecile turistice marcate.

Raftingul – este un sport nautic ce constă prin coborârea râului mai ales pe porțiunile cu repezișuri, ce dă notă de periculozitate sportului respectiv și se încadrează în categoria sporturilor extreme. În regiunea studiată putem aminti trei râuri mai importante pe care se poate practica raftingul și mai precis râul Mureș, Olt și Bistrița. În perioadele de primăvară când topirea zăpezilor permite un debit mai mare a râurilor din regiune, se poate practica periodic și pe porțiuni mai extinse ale acestor râuri.

În următorul tabel prezint porțiunea râurilor unde se poate practica raftingul:

Tabel nr. 2 – *Potențialul practicării raftingului pe râurile din zona centrală a Carpaților*

Orientali

Nr. crt.	Râul	Între localitățile	Lungimea traseului
1	Olt	Tușnadu Nou – Băile Tușnad – Bixad	12,6 km
2	Mureș	Toplița – Stânceni – Lunca Bradului – Răstolița – Deda	42 km
3	Bistrița	Dorna Arini – Sunători – Chirili – Crucea – Holda - Broșteni	45 km

Parcurgerea canioanelor (canyoning) - Reprezintă o practică sportivă și de agrement, pe care unii autori o includ în cadrul sporturilor acvatice, în timp ce alții o tratează separat. Este o nouă disciplină apărută în anii 1980 inventată de un grup de speologi francezi. La început era, din punct de vedere tehnic, împărțită în escaladă și speologie, constând în parcurgerea, coborârea canioanelor, adică a cursurilor de apă de munte mărginite de pereți abrupti. Spre deosebire de speologie, unde coborârea în peșteră presupune și urcarea ulterioară la suprafață, parcurgerea unui canion se face într-un singur sens, în aval.

Pentru aceste activități un paradis concituie Cheile Bicazului și împrejurimile lui, Cheile Lapoșului, Bicăjelului, Cupașului, Pârâul Oii, Pârâul Sec, Pârâul Ecem ș.a. Dar nu numai în Cheile Bicazului găsim locuri ideale de practicare, ci și în Ceahlău, pe cascada Duruitoarea etc.

Windsurfing - Acest sport constă prin alunecarea unei plăci de surf, echipat cu o velă pentru captarea forței eoliene, pe suprafețe lacustre întinse. Necesită o pregătire specială și calitate de echilibru deosebite.

În zona centrală a Carpaților Orientali prezintă loc ideal de practicare a windsurfingului Lacul Izvorul Muntelui, Lacul Sfânta Ana, Lacul Poiana Uzului, lacul de baraj de la Frumoasa dar mai ales lacul de acumulare de la Colibița, Bălan.

Scufundări - Turismul pentru scufundări este destul de sărac în zona carpatină, astfel de activitate se desfășoară mai ales pe mare, dar în ultima vreme s-au găsit adepți și ai scufundărilor în lacuri montane. Atrăși de o lume în întregime nouă, bogată în culori și populată de viețuitoare în general nepericuloase, aceștia descoperă liniștea, senzațiile specifice imponderabilității cunoscute doar de astronauți.

În afară de lacul Sf. Ana unde se practică și oficial acest sport, putem aminti mai multe locuri de scufundare cu potențial din zona centrală a Carpaților Orientali, cum ar fi Lacul Izvorul Muntelui, lacul de acumulare Colibița, Bălan, lacul de baraj Frumoasa, Lacul Poiana Uzului.

Turismul ecvestru - Este o formă a turismului activ de agrement cu un impact redus asupra mediului înconjurător, asemenea cicloturismului, reprezintă un mijloc de transport cu ajutorul căruia se pot parcurge distanțe mai mari în cadrul unui itinerariu. Acesta este o formă de agrement foarte popular la nivel internațional, cu un potențial național uriaș, calul având o îndelungată tradiție ca mijloc de transport în țara noastră, fiind folosit în toate localitățile rurale.

Oferte pentru turismul ecvestru sunt puse la dispoziție de către diferite pensiuni din zona Vatra Dornei și a Munților Harghitei, zona Ilvelor unde se organizează sejururi de 5 zile cu cazare pe parcursul traseului.

Zborul cu parapanta - Unele activități noi din spațiul montan au un impact mai redus în ceea ce privește practica, cum ar fi zborul cu parapanta, care atinge un public relativ strâns. Totuși, această activitate se dezvoltă lent, pentru că trebuie să depășească barierele impuse de risc, cost, timp și mai ales spațiul de practicare. Zonele de practicare cu adevărat favorabile acestei discipline sunt destul de reduse.

Locuri de practicare a parapantei trebuie alese cu grijă și în primul rând consacrate de parapantiști cu experiență. Astfel de locuri în zona centrală a Carpaților Orientali sunt: Bălan, Șumuleu Ciuc, Lunca de Jos, Ozun.

Ca și în cazul turismului sportiv de vară, am realizat a schiță cu ramurile sportive de turism din timpul iernii, care arată astfel :

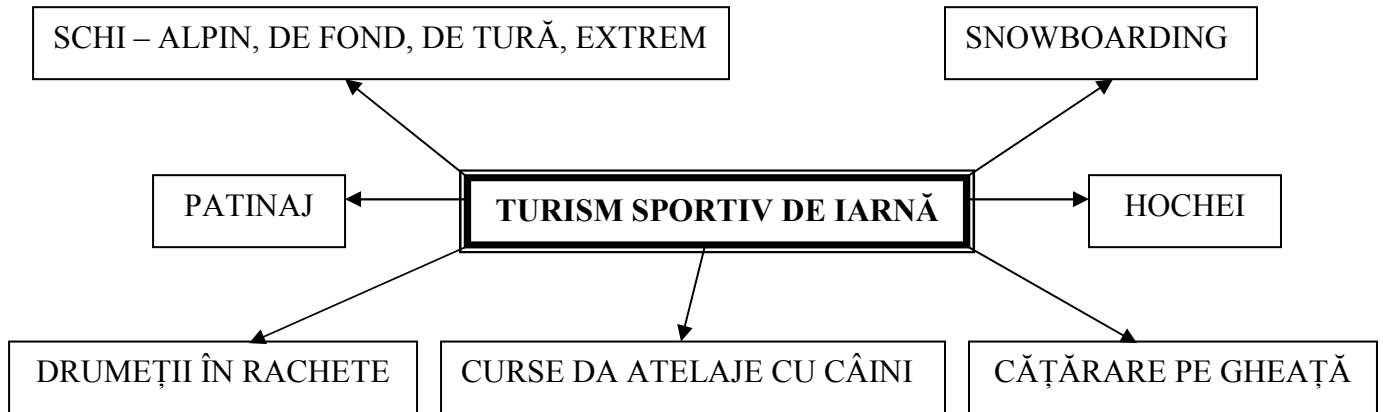


Fig. nr.4 - *Forme de turism sportiv de iarnă*
(model preluat după Drăgoi, C. 2004 și adăugit de autor)

Schi alpin și snowboarding - Reprezintă principala formă de turism montan în sezonul hibernal din România. Atât turiștii români, cât și cei străini practică această disciplină sportivă pe pârtiile amenajate din stațiunile montane sau de lângă cabane și hoteluri de altitudine, care oferă condiții propice schiului. Aceste pârtii au o semnalizare corespunzătoare, sunt securizate și asistate de formații de salvamontiști.

Toate pârtiile sunt modernizate și dotate cu instalații de transport pe cablu mai vechi sau mai moderne, dintre cele 35 de pârtii 7 sunt dotate și cu iluminat nocturn. Lungimea totală a pârtiilor este de 23.728 m.

Aparținând de acest domeniu al schiului, trebuie amintit și posibilitățile de schi fond, schi de tură (practicată pe potecile marcate înzăpezite din timpul iernii) și schiul extrem (freeride), după cum spune și denumirea în limba engleză, practicarea alunecării pe zăpadă în locuri neamenajate, de pe culmi, pante foarte abrupte neamenajate, ce reprezintă și un risc mare din partea practicantilor.

Drumeții cu rachete de zăpadă - Amploarea acestei activități se confirmă tot mai mult de la un an la altul. Succesul său popular este determinat de interesul individului pentru libertate vis-a-vis de un traseu acoperit de zăpadă. Acesta reprezintă o concurență directă pentru schiul de fond. Ea nu necesită aptitudini sau tehnică particulară, deci nu necesită nici învățare. Plimbările cu rachete de zăpadă, sunt varianta de iarnă a drumețiilor montane în masivele cu un bogat strat de zăpadă. Considerăm, că în viitor această activitate va lua o amploare asemănătoare cu drumețiile de vară.

Cățărare pe gheață - Este o activitate apropiată de alpinism. Cățărarea pe gheață cuprinde atât ascensiuni pe flancuri clasice de gheață cât și ascensiuni tehnice extrem de dificile. O formă de cățărare pe gheață care a devenit populară în ultima vreme presupune ascensiuni pe cascade înghețate, stalactite de gheață și stâncă acoperită de gheață.

Locurile propice acestei activități sunt suficiente, în locurile cu căderi de apă având un debit cospunzător și care pe timpul iernii pot îngheța, datorită temperaturii scăzute, așadar în zonele montane friguroase sau peste o anumită altitudine.

Curse de atelaje cu câini - În țara noastră la sfârșitul mileniului trecut a apărut acest sport, mai ales în zonele centrale ale țării, centre fiind Miercurea Ciuc, Odorheiu Secuiesc, Bălan. Tot de atunci se începe și organizarea unor concursuri, cu participarea atelajelor din aceste centre.

Cele mai importante zone unde se practică, sunt la Borsec, Miercurea Ciuc, Bălan, Sânmartin, Odorheiu Secuiesc.

Capitolul VI – Aspecte economice ale turismului de agrement sportiv

În acest capitol am încercat să vă prezint echipamentul necesar practicării turismului montan de agrement și sportiv, incluzând aici și practici de sport extrem, deoarece zona centrală a Carpaților Orientali deține un potențial uriaș în acest domeniu. Pe lângă acestea am reușit să adun date despre costurile echipamentelor dar și costurile de practicare a turismului sportiv, făcând o comparație între a le practica în mod particular, singur sau cu prieteni, sau dacă ar exista oferte speciale din partea organizațiilor montane sau din partea unor asociații sportive, cluburi, persoane particulare care ar presta astfel de servicii către turiști, conlucrând cu unitățile de cazare din regiune pentru a le oferi turiștilor programe de advertizing și de recreere în natură.

Tabel nr. 3 – *Prețurile de practicare ale sporturilor montane*

Sportul practicat	Preț individual	Oferte turistice
Trekking	800 RON	15 – 20 RON
Escaladă	3400 RON	400 – 900 RON
Speosport	4500 RON	8 – 20 RON
Ciclism montan Mountain bike (MTB)	2600 RON	Nu există oferte pentru practicarea organizată a ciclismului montan
Rafting	1200 - 16000 RON	30 – 100 RON
Canyoning	4000 RON	100 RON
Windsurfing	900 – 2000 RON	Nu există oferte pentru practicarea organizată a

		windsurfingului
Scufundări	12000 RON	227 RON
Turism ecvestru	Individual este aproape de nerealizat acest tip de turism din cauza costurilor înalte reprezentând caii și întreținerea lor	50 – 800 RON 1500 €
Zborul cu parapanta	1200 – 4000 RON	80 – 200 RON
Concursuri de aventură		3800 RON
Schi, snowboard	2000 RON	Sunt foarte puține domenii schiabile unde se poate închiria echipament

Capitolul VII – Aspecte ecologice ale turismului de agrement și sportiv – am început prin afirmația că relația turism-mediul ambiant are o importanță deosebită, ocrotirea și conservarea mediului ambiant reprezentând condiția primordială de desfășurare și dezvoltare a turismului. Această legătură este una complexă, ea manifestându-se în ambele direcții. Mediul natural, prin componentele sale, reprezintă resursele de bază ale turismului, iar pe de altă parte activitatea turistică are influență atât pozitivă, cât și negativă asupra mediului ecologic, modificându-i elementele componente.

Am tratat și aspecte legislative în privința activităților de agrement și protecția mediului respectiv subiectul protecția mediului în zona montană. Astfel am remarcat unele consecințe ale lipsei protecției patrimoniului, cum ar fi:

- a) fenomene vizibile de eroziune în zonele înalte ale platformelor montane datorate pistelor de acces către pârtiile de schi, instalațiilor mecanice de urcat (transporturi pe cablu), pășunatului intens etc.
- b) degradarea pădurilor prin defrișări necontrolate
- c) degradări ale peisajului natural datorate exploatărilor economice (miniere, roci de construcții, lucrări forestiere)
- d) prezența resturilor menajere lăsate de turiști
- e) multitudinea vetrelor de foc pe văi sau zone deluroase
- f) tăieri neraționale de brazi și alți copaci (păduri)
- g) întreținerea necorespunzătoare a potecilor și traseelor turistice, fenomen cu aspecte directe asupra mediului înconjurător

h) lipsa de control asupra bunei desfășurări a activităților turistice și asupra normelor de protecție a mediului

i) lipsa unei educații și cultură pentru turismul montan mai ales în rândul tineretului.

Capitolul VIII – *Modele de amenajare pentru turismul de agrement sportiv*

În acest capitol am încercat să prezint un model de amenajare pentru turismul sportiv și de agrement al zonei Cheilor Bicazului, deoarece am considerat că această regiune are potențialul necesar pentru a fi luat ca model și în cazul altor stațiuni climaterice sau balneoclimaterice în ceea ce privește modalitățile de amenajare.

Capitolul IX – *Regionare zonei centrale a Carpaților Orientali pentru turismul de agrement sportiv*

Regionarea turistică a României este rezultatul unei decizii luate la nivel guvernamental și are în vedere implementarea unei strategii de dezvoltare și finanțare directă a turismului, pe baza unor programe realizate după necesități de către factorii de decizie regionali.

În acest capitol am încercat să schițez o regionare turistică și din punct de vedere al agrementului și sportului, astfel am ajuns la următoarele regiuni: zona munților vulcanici; zona munților Perșani, Baraolt, Bodoc; zona munților Giumalău-Rarău, Bistricioarei, Giurgeului, Stânișoarei și Ceahlău; zona Muților Hăghimaș; zona munților Ciucului, Nemira, Tarcăului, Goșmanu; zona depresiunilor de baraj vulcanic și din punct de vedere sportiv zona carstului – potențialul speoturistic; zone cu potențial pentru turismul sportiv extrem și zona parcurilor naționale.

Capitolul X – *Concluzii și perspective de dezvoltare*

Teza de doctorat pe care am elaborat-o având titlul de „Turismul de agrement sportiv în grupa centrală a Carpaților Orientali” a constituit un studiu despre potențialul zonei pentru practicarea agrementului și sportului în natură.

Scopul a fost de a analiza structura actuală aflată la dispoziția turistului de a practica aceste îndeletniciri, vizând și latura infrastructurii de comunicație, de cazare, dar și aspecte economice, acestea din urmă de actualitate accentuată.

Am prezentat și un studiu, o analiză SWOT în care am subliniat punctele cele mai importante ale regiunii, astfel:

Puncte tari:

-Relieful diversificat, potențial natural uriaș

- Accesul foarte ușor în teritoriu
- Densitatea așezărilor umane
- Posibilități variate ale turismului – rural, cultural, sportiv etc.

Puncte slabe:

- Poluarea excesivă a apelor
- Poluarea zonelor turistice
- Starea precară a drumurilor, infrastructurii de comunicație
- Desființarea unor unități de cazare
- Mentalitatea greșită a majorității turiștilor față de fenomenul turistic

Oportunități:

- Exploatarea potențialului pentru sporturi extreme
- Interacționarea dintre unități de cazare și servicii de agrement
- Amenajarea agrementului pentru noi discipline sportive
- Derularea programelor europene pentru dezvoltare

Tot la acest capitol am prezentat și câteva posibilități noi de dezvoltare al turismului montan privind agrementul și sporturile extreme, cu costuri reduse și implicare minimă în arealul natural, putem obține noi practici și atracții sportive turiștilor dotori de aventură.

Concluzionând, putem afirma că potențial pentru sporturi extreme și agrement există, trebuie doar să găsim parteneriatul necesar dintre autorități, asociații sportive, conducătorii unităților de cazare pentru a le valorifica la maxim cu buget redus și cu un profit nu numai pe plan economic, dar și din punct de vedere al sănătății, culturii generale prin informațiile obținute de la ghizii pregătiți, din punct de vedere al educației pentru a iubi natura și frumosul, lucrului care ne ridică valoarea omenească.

BIBLIOGRAFIE

1. Addison, G. (2000)– *Whitewater Rafting –The Essential Guide to Mastering the Art*, New Holland Publisher (UK) Ltd.,
2. Albota, M. (1980)– *Colecția Munții Noștri – Munții Perșani, ghid turistic*, Editura Sport – Turism, București,
3. Balint, Gh. (2005) – *Bazele teoretice și metodice ale predării schiului*, Editura Tehnopress, Iași
4. Barabaș N., Rusun T. (1979)– *Curs de turism*, FEFS, Cluj Napoca,
5. Bartos, E. Zs. (2008) – *Harta Peșterii Șugău*
6. Baticu N., (1981)- *Amintirile unui alpinist*, Editura Sport-Turism, București,
7. Bâra, I., Constantin, G., (1981)– *Lacul Bicz și împrejurimi*, Editura Sport-Turism, București,
8. Berbecaru B., Botez M. (1977)– *Teoria și practica amenajării turistice*, Editura Sport-Turism, București,
9. Berger, Karen (2005) – *Eyewitness Companions Hiking*, Dorling Kindersley Limited, London
10. Benedek, J., Dezs, Șt. (2006) – *Analiza socio-teritorială a turismului rural din România din perspectiva dezvoltării regionale și locale*, Editura Presa Universitară Clujeană,
11. Bîrlădeanu. V., (1969)– *Pe meleaguri trotușene – ghid turistic*, Editura Meridiane,
12. Bleahu, M., (1974)– *Morfologia carstică*, Editura Științifică, București,
13. Bleahu, M., (1982)– *Relieful carstic*, Editura Albatros, București,
14. Bodea, G., (1981)– *Legendele Rarăului*, Editura Junimea, Iași,
15. Bonifaciu, I. S. (1997)– *România – Ghid turistic*, Editura Garamond, București,
16. Boticu, N., (1984)– *Pe crestele Carpaților*, Editura Sport-Turism, București,
17. Botoi, I., Ichim, I. (1974)- *Județele Patriei, Județul Neamț*, Editura Republicii Socialiste România, București,
18. Brânduș, C., Grasu, C., (1987)– *Colecția Munții Noștri, Munții Tarcău, ghid turistic*, Editura Sport-Turism, București,
19. Bretonean, M., (1981)– *Apele subterane, o importantă bogăție naturală*, Editura Ceres, București,

20. Buta, I., (1976)– *Ghid turistic al Județului Bistrița-Năsăud*, Editura Sport-Turism, București,
21. Căndea, Melinda., Erdeli G., Simion T., (2000)- *România – potențial turistic și turism*, Editura Universității din București,
22. Căndea, Melinda, Erdeli, G., Simon, Tamara, Pepteanu, D. (2003)– *Potențialul Turistic al României și Amenajarea Turistică a Spațiului*, Editura Universitară, București,
23. Căndea, Melinda, Bran Fl. (2001)– *Spațiul geografic românesc-organizare, amenajare, dezvoltare*, Editura Economică, București,
24. Chiorean, P. E., Trâmbițaș, K., Gyorgy, Moldovan, I. (1980)– *Județele Patriei, Mureș monografie*, Editura Sport-Turism, București,
25. Ciangă, N., (2001)– *România. Geografia Turismului (partea întâi)*, Editura Presa Universitară Clujeană,
26. Ciangă, N., (2006)– *România. Geografia Turismului (partea întâi)*, Editura Presa Universitară Clujeană,
27. Ciangă, N., (1998)– *Turismul în Carpații Orientali, Studiu de geografie umană – ediția a doua*, Editura Presa Universitară Clujeană,
28. Ciangă, N., (1980)– *Unele aspecte legate de circulația turistică în grupa centrală a Carpaților Orientali*, Editura Studia Universitatis Babeș-Bolyai, Cluj Napoca,
29. Ciangă, N., Dezsi, I., (2007) - *Amenajare turistică*, Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca
30. Cocean, P., (1997) – *Geografia Turismului Românesc*, Editura Focul Viu, Cluj Napoca,
31. Cocean, P., (1995) – *Peșterile României. Potențial turistic*, Editura Dacia, Cluj Napoca,
32. Cocean, P., Gheorghe Vlăsceanu, Bebe Negoescu (2005)– *Geografia generală a turismului*, Meteor Press
33. Comescu, I., (1998) – *Turismul*, Editura Economică, București,
34. Coste, I., (1982) - *Omul, biosfera și resursele naturale*, Editura Facla, Timișoara,
35. Cristea, E., (1978)– *Colecția Munții Noștri – Masivul Hășmaș și stațiunea Lacu Roșu, ghid turistic*, Editura Sport – Turism,
36. Cristea, E., Lavrovici, E., (1980)– *Munții și fotografia*, Editura tehnică, București,
37. Csösz, J., (1996) – *Agroturismul montan*, Editura Mirton, Timișoara,

38. Decei, P., (1981)– *Lacuri de munte. Drumeție și pescuit*, Editura Sport-Turism, București,
39. Decei, P., (1983)– *Pe plaiuri și văi carpatice*, Editura Albatros, București,
40. Dénes, I., (2002) – *Székelyföldi Barlangvilág*, Editura T3, Sfântu Gheorghe,
41. Diaconescu, V., (1985)– *Grădini botanice din România*, Editura Științifică și Enciclopedică, București,
42. Dincă, I. (2004) – *Apa și peisajele din Munții Căliman*, Editura Universității din Oradea,
43. Dinu, Mihaela, (2002)– *Geografia turismului*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București,
44. Donovici, Ș., (1989)– *Aspecte din activitatea de turism*, Editura Litera, București,
45. Drăgan, I., (2002) – *Medicina sportivă*, Editura Medicală, București,
46. Drăgan, I. (1978) – *Refacerea organismului după efort*, Editura Sport-Turism, București,
47. Drăgoi, C-C., (2006)- *Turism și activități sportive în spațiul montan*, Editura EduSoft, Bacău,
48. Dumitrescu, M., (1985) – *Farmecul drumeției*, Editura Sport-Turism, București,
49. Erdeli, G., Istrate I., (1996) - *Potențialul turistic al României*, Editura Universității din București,
50. Erdeli, G., Istrate I., (1996) - *Amenajări turistice*, Editura Universității din București,
51. Frazzei, F., (2004) – *Manual pentru turismul de munte*, Editura Cartea Universitară, București,
52. Froțiu, Al. (1987) – *Curs de turism și orientare*, IEFS, București
53. Ganea, I. V. (2006) – *Managementul agrementului în natură*, Editura Napoca Star,
54. Gâstescu, P. (1971) - *Lacurile din România*, Editura Academiei R.S. România, București,
55. Gheorghe, I. (1995) – *Ceahlăul în spiritualitatea românească*, Editura Mesagerul, Cluj Napoca,
56. Giurgiu, V. (1978) - *Conservarea pădurilor*, Editura Ceres, București,
57. Glăvan, V. (2000) – *Turismul în România*, Editura Economică, București,
58. Goran, C. (1982) – *Catalogul sistematic al peșterilor din România*, București,
59. Grigore, M. (1989) – *Defilee, chei și văi tip canion în România*, Editura Științifică și Enciclopedică, București,
60. Heintz, D., (1975) - *Orientarea, sportul pădurilor*, Editura Sport-Turism, București,

61. Horváth, A. (2002) – *Erdély hegyei, Hargita hegység*, Pallas-Akadémia könyvkiadó, Csíkszereda
62. Ielenicz, M., Comănescu, Laura (2006) – *România potențial turistic*, Editura Universitară, București,
63. Ielenicz, M., Vlăsceanu, Maria (1989)– *Băile Tușnad*, Editura Sport-Turism, București,
64. Ionescu, I. (1999) - *Turismul – fenomen economic, social și cultural*, Editura Oscar Print, București,
65. Kargel, K. (1981)– *Alpinism – tehnica sportului de munte*, Editura Sport-Turism, București,
66. Kisgyörgy, Z., Kristóf, Á., Rosner, H. (1982) – *Băile Bálványos*, Editura Sport-Turism, București,
67. Lascu, C., (2006) – *Ghidul Peșterilor din România, Romanian Caves Guide*, Editura Hose of Guide, București,
68. Lascu, C., (2006) – *Ghidul Turismului de Aventură, Adventure Guide*, Editura Hose of Guide, București,
69. Mac, I. (2000) – *Geografie generală*, Editura Europontic, Cluj-Napoca
70. Maftai, I. (2003) – *ABC turistic montan*, Editura Polirom, București,
71. Marcu, O., Racz, Z., Cioacă, A. (1986) – *Colecția Munții Noștri – Munții Harghita, ghid turistic*, Editura Sport – Turism, București,
72. Matei, Elena, (2004) – *Ecoturism*, Editura Top Form, București,
73. Matei, I. (1982) – *Marea aventură a schiului*, Editura Albatros, București
74. Mitruț, D. (2004) – *Meteorologie aplicată*, Editura Media, Bacău,
75. Mohan, Gh., Ardelean, A., Georgescu, M., (1996) - *Rezervații și monumente ale naturii din România*, Editura Scaiul, Oradea,
76. Monea Gh., Zamora, Elena (1998) – *Amenajări baze sportive* – Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj Napoca,
77. Morariu, T., Buta, I., Maier, A. (1972) – *Județele Patriei, Județul Bistrița-Năsăud*, Editura Republicii Socialiste România, București,
78. Mutusz P. L., (1990) - *Primul ajutor în accidente vacanței*, Editura Sport-Turism, București,

79. Muntele, I., Iașu, C. (2003) – *Geografia turismului: concepte, metode și forme de manifestare spațio-temporală*, Editura Sedcom Libris, Iași,
80. Nastoiu, I. (1980) – *Ghidul sanitar al călătorului*, Editura Ceres, București,
81. Naum T., Butnaru, E. (1969) – *Căliman – Bârgău – Ghid turistic*, Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București,
82. Naum, T., Butnaru, E. (1989) – *Monografii montane, Munții Căliman*, Editura Sport-Turism, București,
83. Naum T., Butnaru, E. (1989) – *Munții Căliman*, Editura Sport-Turism, București,
84. Neacșu, N. (2000) – *Turismul și dezvoltarea durabilă*, Editura Expert, București,
85. Nicolau, Sanda, Simpliceanu, V., Popescu, D., Iacom, Gh. (1961)– *Ceahlăul, ghid turistic*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București,
86. Oancea, C., Swizewski, C., (1983) – *Colecția Munții Noștri, Munții Rarău – Giumalău*, Editura Sport – Turism, București,
87. Orghidan, T., Negrea, Șt., Racoviță, Gh., Lascu, C., (1984) - *Peșteri din România*, Editura Sport Turism, București,
88. Panaite, Ludmila (1974) – *Metodologia cercetării economico-geografice*, Universitatea din București, Facultatea de Geografie, Centrul de multiplicarea a Universității din București,
89. Petrea, Rodica (2004) – *Turismul rural în Munții Apuseni*, Editura Universității Oradea,
90. Petrea, Rodica, Petrea, D. (2000) – *Turism rural*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca,
91. Pintilie, R. (1980) – *Județele Patriei, Bacău monografie*, editura Sport-Turism, București,
92. Pișota, I., Mihai Elena, Iovănescu Maria (1975) – *Județele Patriei, Județul Covasna*, Editura Republicii Socialiste România, București,
93. Pișotă, I., Zaharia, Liliana, Diaconu, D. (2005) – *Hidrologie*, Editura Universitară, București,
94. Pop, E., Sălăgeanu, N., (1965) - *Monumente ale naturii din România*, Editura Meridiane, București,
95. Pop, Gr. P. (1997) – *România, Geografie hidroenergetică*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca

96. Pop, Gr. P. (2000) – *Carpații și Subcarpații României*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca,
97. Pop, Gr. P. (2006) – *Carpații și Subcarpații României, Ediția a II-a revizuită și adăugită*, Editura Presa Universitară Clujeană,
98. Popescu, A., Ursulescu, I. N. (1977) – *Vatra Dornei (Mic îndreptar turistic)*, Editura Sport-Turism, București,
99. Povară, I., Goran, C., Gutt, W. F. (1990) – *Speologie, ghid practic* – Editura Sport-Turism, București,
100. Preda, I. (1990) – *Muntele – frumusețe și educație*, Editura pentru turism, București,
101. Pufulete, R., Dumitrescu, C. (1987) – *Toplița (Mic îndreptar turistic)*, Editura Sport-Turism, București,
102. Pusztai, S., Enikő, Zsigmond (2008) – *450 erdélyi túra*, Editura Kornétás, Budapest
103. Rațiu, C., (1995) - *Metodica inițierii în orientare*, MAPN, București,
104. Roșu Al., Ungureanu I., (1977) - *Geografia mediului înconjurător*, Editura didactică și pedagogică, București,
105. Rusu, C., Talabă, I., Lupașcu, Gh., (1992) – *Colecția Munții Noștri – Munții Ciucului, Ghid turistic*, Casa Editorială pentru Turism și Cultură ABENOA, București,
106. Rusu C., Talabă I., Lupașcu Gh. (1992) – *Munții Ciucului, ghid turistic*, Editura Abeona, București,
107. Scurtu I., Minuț A., (1978) - *Valea Bistriței*, Editura Sport-Turism, București,
108. Sîrbu Gh., Pop S. (1977) – *Ghid turistic al județului Covasna*, Editura Sport-Turism, București,
109. Sorocovschi, V. (2008) – *Climatologie și Aplicații Bioclimatice în Turism*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca,
110. Sorocovschi, V. (2002) – *Hidrologie, partea I.*, Editura „Dimitrie Cantemir” Târgu Mureș,
111. Surd, V. (1993) – *Introducere în geografia rurală*, Editura Interferențe, Cluj Napoca,
112. Surd, V. Bold, I., Zotic, V., Chira, Carmen (2005) – *Amenajarea teritoriului și infrastructurii tehnice*, Presa Universitară Clujeană,
113. Szekeres, A., Neag, V. (1979) – *Județele Patriei, Harghita monografie*, Editura Sport-Turism, București,

114. Stănescu, I. (1976) – *Colecția Munții Noștri – Masivul Ceahlău, ghid turistic*, Editura Sport – Turism, București,
115. Tercafs, R. (2003) – *Protecția domeniului subteran*, traducere de Oana Moldovan, Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca,
116. Ujvari, I. (1972) - *Geografia apelor României*, Editura Științifică, București,
117. Văcărasu, Gh. (1980) – *Valea Trotușului*, Editura Sport-Turism, București,
118. Viehman, I. (2004) – *Speologie generală*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca,
119. Walter, K. (1988) – *Drumuri spre culmi: Trasee alpine în Carpați*, Editura Sport-Turism, București,
120. Walter, K. (1976) – *Trasee alpine în Carpați, Copertă, schițe, hărți și caricaturi*, Editura Sport-Turism, București,
121. Wild, F., Szaniszló, J. (1978) – *Hegymászók Könyve*, Kriterion könyvkiadó, Bucuresti,
122. Wilfred, E. Sch. (1994) – *Munții Harghita, studiu geomorfologic*, Editura Academiei Române,
123. Xántus, L., Xántus, Juliánna (2004) – *Erdély hegyei, Gyergyói Havasok*, Pallas-Akadémia könyvkiadó, Csíkszereda,
124. Xántus, L., Xántus, Juliánna (1999) – *Erdély hegyei, Hagymás Hegység és a Gyilkos-tó környéke*, Pallas-Akadémia könyvkiadó, Csíkszereda,
125. Xántus, L., Xántus, Juliánna (2003) – *Erdély hegyei, Kelemen Havasok*, Pallas-Akadémia könyvkiadó, Csíkszereda,
126. Xántus, L., Xántus, Juliánna (2004) – *Erdély hegyei, Tar-kő Hegység és Gyimes vidéke*, Pallas-Akadémia könyvkiadó, Csíkszereda,
127. Zotic, V. (2002), - *Premisele climatice ale organizării spațiului turistic din Carpații Meridionali*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca
128. Zsigmond, Enikő (2004) – *Erdély hegyei, Csiki Havasok és Gyimes Völgye*, Pallas-Akadémia könyvkiadó, Csíkszereda,
129. Zsigmond, Enikő (2004) – *Erdély hegyei, Csomád hegycsoport Szent Anna-tó és környéke*, Pallas-Akadémia könyvkiadó, Csíkszereda,
130. Zsigmond, Enikő (2004) – *Erdély hegyei, Csomád hegycsoport Tusnádfürdő és vidéke*, Pallas-Akadémia könyvkiadó, Csíkszereda,

131. X X X (1983) – *Geografia României I Geografia Fizică*, Editura Republicii Socialiste România, București,
132. X X X (1987) – *Geografia României II Carpații Românești și Depresiunea Transilvaniei*, Editura Republicii Socialiste România, București,
133. X X X (1984) – *Geografia României I Geografia Umană și Economică*, Editura Republicii Socialiste România, București,
134. www.adventurerace.ro
135. www.alpinet.org
136. www.carpati.org
137. www.cazaretransilvania.ro
138. www.fralpinism.ro
139. www.gyilkosto-adventure.com
140. www.h2o.ro
141. www.parapanta.ro
142. www.roclimbing.net
143. www.see.at
144. www.skimania.ro
145. www.turismguide.ro
146. www.turistinfo.ro
147. www.verticaladventure.ro
148. www.whitewater.ro
149. www.xsport.ro
150. www.xtrem.ro