

# Serviciul Județean SALVAMONT- SALVASPEO Bihor

☒ Oradea, str. Sovata nr. 34/A, 410290, jud. Bihor, România,  
tel.(+4)0359-436.022 ; fax (+4)0259 – 410.182 ; mobil. (+4)0724 - 212588 ; (+4)0744 -185081  
e – mail : [salvamontbihor@yahoo.com](mailto:salvamontbihor@yahoo.com) WEB site: [www.salvamontbihor.ro](http://www.salvamontbihor.ro)

reprezentat juridic prin Asociația Salvatorilor Montani Bihor  
sentință civilă no. 39/A/2002, Nr. RSAF 31/A/2002 ; cod fiscal 14639277

cont nr. RO93RNCB0032046499500001  
Banca Comercială Română suc. “ Rogerius “ - Oradea



Departamentul Trasee

## FIȘA TRASEULUI TURISTIC

### Zona Parcul Natural Apuseni Nr. Traseu 19

19	<b>Circuitul Cetăților Ponorului:</b> Cabana Padiș – Poiana Ponor – Peștera Cetățile Ponorului – Dolina III – Balcoane – Camping Glăvoi – Cabana Padiș
Masivul montan	Bihor-Vlădeasa
Tip de traseu	Traseu în circuit care permite vizitarea celui mai spectaculos și grandios complex carstic din Munții Apuseni – Cetățile Ponorului.
Marcaj	<b>Punct albastru (PA)</b>
Descrierea traseului (capetele cu BOLD)	<p>Traseul poate fi abordat fie de la Cabana Padiș, fie de la campingul Glăvoi („La Grajduri”). Astfel, de la Cabana Padiș traseul este comun cu marcajul PG (Circuitul Galbenei) și TR (Cabana Padiș – Arieșeni) și se îndreaptă către SV printr-o poiană străjuită în stânga de Vf. Biserica Moșului care domină întreaga zonă a Padișului. După traversarea pârauului Gârjoaba traseul se continuă pe un platou prin rariște de pădure, lăsând la stânga o dolină adâncă de prăbușire, apoi iese într-o poiană cu molizi rari. Se continuă printr-o zonă cu doline mari, tot înainte pe direcția NE-SV trecând printr-o șa într-o depresiune alungită. Aici are loc întâlnirea, respectiv desprinderea variantelor de dus (pentru PA spre stânga, iar pentru PG spre dreapta) cu variantele de întors (PA dinspre dreapta, PG dinspre stânga). Pentru a intra în circuitul propriu zis al Cetăților Ponorului, trebuie urmată ramura din stânga, traseul angajându-se în versantul stâng al depresiunii și urcând ușor până ajunge pe o creastă plată (P-na Rotundă). Aici se desparte marcajul CG spre Lumea Pierdută, care se continuă spre stânga, în timp ce PA, PG și TR continuă spre dreapta coborând pe VI. Brădețanului, pe o potecă în serpentine. După circa 20 de minute de coborât, panta devine mai domoală și poteca ajunge în lunca unui râu care o barează și care curge din partea dreaptă. El își are izvorul într-un izbuc puternic (Izbucul Ponor) aflat la 280 m în dreapta, unde se poate ajunge pe o potecă de deviație marcată cu PACA care urcă ușor până la baza unui perete de calcar unde apa care iese din deschizătura izbului formează un lac adânc. Debitul mare se explică prin faptul că pe aici se drenează toate apele de sub platoul carstic al Padișului, adunate într-o rețea subterană neexplorată încă. Temperatura foarte scăzută a apei în orice anotimp atestă lungul drum subteran pe care îl parcurge. Numele izbului, „Izbucul Ponor” îmbină două noțiuni total opuse, izbuc și ponor. De fapt numele i se trage de la faptul că de aici iese apa care a format polia P-na Ponor unde apa se pierde din nou în pământ. Vizitarea Izbucului Ponor durează 15-20 minute dus-întors. Locul desprinderii derivației PACA este și locul desprinderii de marcajul TR care se înscrie în malul stâng al râului, în timp ce PA și PG se continuă (PG se parcurge în sens opus!) traversând apa prin vad și urmând-o în aval pe malul drept, prin P-na Ponor, pe lângă multiplele meandre, până în locul unde apa dispare din nou sub pământ, prin câteva sorburi. La viituri, apa nu poate fi drenată suficient de rapid prin sorburi, ceea ce duce la formarea unui mare lac care umple depresiunea, și creând un spectaculos fenomen. În cazul formării lacului, traseul îl ocolește prin partea dreaptă, până deasupra sorburilor. Apa care se pierde prin sorburi este cea care iese în interiorul Cetăților Ponorului, după un parcurs subteran de încă circa 1 km. De la sorburi, traseul urcă spre stânga prin pădure până pe un platou împădurit, după care urmează un coborâș domol. După 25 de minute de la sorburi, traseul dă în drumul forestier care vine din dreapta de la campingul din P-na Glăvoi („La Grajduri”). Aici se găsește un panou indicator spre Cetățile Ponorului. Traversând drumul, traseul coboară pe o potecă prin pădure și după 5 minute ajunge pe fundul unei doline unde cele două marcaje PA și PG se despart. Astfel, PG vine dinspre stânga de unde a</p>

ocolit pe deasupra depresiunea Cetățile Ponorului, iar PA se continuă tot înainte. Orientarea e ușurată de un panou indicator.

Urcând ușor pe PA, traseul iese din dolină apoi coboară ușor spre dreapta pe un abrupt stâncos împădurit către firul Văii Cetăților, al cărei vuiet puternic se aude jos. Poteca se continuă apoi spre stânga, pe curba de nivel, și iese brusc din pădure la un grohotiș în pantă mare, unde se află scări de metal. De aici se deschide frumoasa perspectivă asupra portalului Cetăților Ponorului, cu o deschidere de circa 70 m înălțime într-un perete de calcar de peste 100 m. Valea Cetăților pătrunde prin portal pierzându-se în subteran. Acest ansamblu este cunoscut sub numele de Dolina I. În partea stângă, pe marginea de sus a stâncilor care mărginesc Dolina III se zăresc două balcoane din bârne de lemn. De pe platforma de fier, traseul coboară pe lângă peretele de stâncă din stânga, de care e fixat un cablu de oțel, până aproape de intrarea în peșteră.

Din acest punct, *opțional (și numai la ape mici)* poate fi vizitat portalul și Dolina II, fapt pentru care trebuie coborât pe bolovanii transportați de apă și traversat firul văii. Jos, sub portal, se urmărește poteca de sub peretele din dreapta portalului până la un tunel înalt care străpunge peretele de stâncă. Urcând prin tunel, pe un grohotiș mărunț, se poate ieși în Dolina II, o incintă de piatră cu pereți verticali de 100 m înălțime care se închide deasupra într-un cerc. Sus pe marginea stâncii se observă Balconul 3. Spre stânga se află un grohotiș care coboară spre o altă fereastră a galeriei principale a peșterii prin care se aude vuietul puternic al apei. **Atenție!** E interzisă apropierea prea mare de această fereastră, pericol de cădere! Returul din Dolina II înapoi la baza peretelui de stâncă se face pe același drum.

De aici, traseul urcă abrupt, cu puțină cățărare, pe o muchie de stâncă, echipată și cu o scară, după care se continuă pe o potecă îngustă în versantul stâng al văii. După puțin timp ea se bifurcă, înainte este o ramură înfundată care permite încă o dată admirarea portalului, de la înălțime mai mare. Ramura din stânga urcă pieptiș până la șaua situată la stânga portalului, cam la nivelul bolții sale care reprezintă creasta ce desparte dolina I de dolina III; de dimensiuni mult mai mari decât precedentele are o formă triunghiulară, iar pereții ce-o mărginesc nu formează o incintă perfect continuă. O primă spărtură este cea prin care traseul pătrunde, iar prin a doua va ieși. Din șaua se observă balcoanele I și II atârdate deasupra unui perete perfect vertical de peste 200 m înălțime. Traseul coboară cotind spre dreapta pe sub peretele ce mărginește dolina spre nord, peste un imens grohotiș până la piciorul marelui perete unde se deschide gura unei galerii. Jos în galerie se aude vuietul cursului subteran al Văii Cetăților care curge printr-o galerie de peșteră impresionantă prin dimensiunile ei.

În continuare, traseul urcă pe poteca din marginea sudică a Dolinei III, pe o pantă abruptă, în serpentine strânse, o diferență de nivel de 200 m. După circa 30 minute de urcuș continuu, traseul ajunge pe culme și întâlnește marcajul PG care vine din dreapta și pornește să ocolească spre pe deasupra marginile Dolinelor I și III.

Urmează o porțiune de traseu, spre dreapta, în care cele două marcaje merg din nou împreună, apoi ele se despart din nou. PG sosește aici dinspre Cheile Galbenei și Avenul Borțig din partea stângă. Continuând spre dreapta pe PA, traseul ajunge la Balconul 1 care oferă o priveliște largă asupra Dolinei III, pe fundul căreia, la 200 m mai jos se zărește poteca parcursă anterior. În partea stângă se observă creasta care separă Dolina I de Dolina III, în Dolina I zărindu-se firul Văii Cetăților. Traseul se continuă tot înainte, pe marginea abruptului, până la Balconul 2, care oferă din nou o priveliște asupra Dolinei III, apoi traseul se îndepărtează de margine. În aproximativ 10 minute de la primul balcon traseul ajunge la Balconul 3, situat deasupra Dolinei II, a cărei incintă perfect închisă se deschide dedesubt. De aici se observă foarte bine creasta de stâncă ce desparte Dolinele I și III. După o scurtă coborâre, traseul urcă puțin spre dreapta până la Balconul 4, de unde se poate admira o ultimă priveliște, tot asupra Dolinei II. Drumul de întoarcere din circuit urcă ușor înapoi pe PA prin pădure, până ce iese într-un fost drum de exploatare forestieră, pe care se continuă coborând până la VI. Cetăților, pe care o traversează prin vad și iese în drumul forestier pe care se continuă spre stânga. După aproximativ 250 m, la stânga se vede urcând marcajul PG care vine din P-na Glăvoi și cu care se parcurge împreună ultima porțiune de traseu. Astfel, după încă circa 100 m se ajunge în campingul din P-na Glăvoi („La Grajduri”).

Pentru întoarcerea la Cabana Padiș, din dreptul fostului grajd se urcă perpendicular pe versant intrând în pădurea de molid și urcând pe o vale slab definită până într-o poiană largă. Pe aici vine marcajul PG și se întoarce marcajul PA. Cele două marcaje străbat șaua și pătrund într-o pădure de foioase (se observă foarte clar aici inversiunea de vegetație). După traversarea unei a doua șei, traseul coboară printr-o pădure de molid până în poiana unde se reîntâlnește cu intrarea în circuitul Cetățile Ponorului PA, respectiv cu ieșirea din cel al Galbenei PG, precum și cu marcajele TR și CG. De aici, în circa 20-30 minute se reface drumul până la Cabana Padiș prin poiana prelungă apoi pe un drum de care.

Lungime în km

**Circuit complet: 12 km**  
Cab. Padiș – P-na Ponor: 3,5 km

	P-na Ponor – Cetățile Ponorului (portal): 2 km Cetățile Ponorului (portal) – Camping Glăvoi: 3,5 km Camping Glăvoi – Cabana Padiș: 3 km
Diferență de nivel (total)	Urcușuri cumulate: 552 m
Timp de parcurgere	Circuit complet: 5 ore
Coordonate GPS	Cabana Padiș: 46.59573; 22.73434 Loc de popas P-na Ponor: 46.57533; 22.71764 Belvedere portal Cetățile Ponorului: 46.56374; 22.70382
Accesibil : Vara / Iarna / Permanent.	Traseu pe alocuri cu dificultate ridicată, interzis iarna.
Nr. de semne aplicate	1000
Nr. de stâlpi	10
Nr. de săgeți indicatoare	10
Nr. de hărți si amplasamentul lor	1 în Camping „La Grajduri”
Stare traseu	Bună
Stare marcaj	Bună
Lucrări necesare de executat	Refacerea balcoanelor din punctele de belvedere
Refugii/adăposturi pe traseu Capacitatea nr. loc/Starea lor	Campare: Cab. Padiș, Camping „La Grajduri” Cazare la hotel, pensiune, cabană: Cab. Padiș
Grad de dificultate	Medie, pe anumite porțiuni ridicată
Importanță traseu	Ridicată
Acces în zonă	Cu mașina: - către Cab. Padiș sau Camping „La Grajduri” pe ruta Sudrigiu – Pietroasa – Boga – Cab. Padiș / Camping „La Grajduri”
Anul omologării traseului	2008

#### Profil transversal:

