

# 14MN29: Șapte Izvoare Calde (DN67D) - Poiana Culmea Mare



DRUMEȚIE



Dificultate:  
ușor



Distanță:  
3.4 km



Durață:  
1h 30min - 2h



Urcare:  
609 m



Coborâre:  
90 m



Vârf:  
736 m



## DETALII TRASEU

Regiuni Munții Cernei - Mehedinți

Județe Caraș-Severin

Sectoare hartă 2 sectoare

## Cele mai bune sezoane

✓ Ianuarie

✓ Februarie

✓ Martie

✓ Aprilie

✓ Mai

✓ Iunie

✓ Iulie

✓ August

✓ Septembrie

✓ Octombrie

✓ Noiembrie

✓ Decembrie

Traseul 29 Triunghi Galben este traseul ce leagă ștrandul 7 Izvoare al stațiunii Băile Herculane de traseul de creastă al Munților Cernei. Vizităm Piatra Băniței, Peștera din Piatra Băniței și Poiana Culmea Mare cu tufe de măceșe și muri.

## Descriere

Traseul TG este traseul de legătură dintre Ștrandul 7 Izvoare și traseul de creastă al Munților Cernei, deasupra Poienii Culmea Mare. Este un traseu relativ ușor, dar cu o ascensiune de peste 600 de m diferență de nivel, în aprox. 2.5 - 3 h de drumeție. Pornim din Stațiunea Băile Herculane spre Baia de Aramă și admirăm la dreapta printre coroanele copacilor, silueta calcaroasă a Vârfului Cociu (1115 m) din munții Mehedinți. Din zona Ștrandului 7 Izvoare se coboară pe drumul betonat ce duce la Barajul Prisaca. După ce trecem podul peste Cerna găsim indicatorul care ne arată direcția prin poiana campingului Herculane, pe poteca ce însoțește malul drept al râului, prin pădure. În prima parte poteca urcă destul de lejer pe cracul de munte, printr-o pădure de pin roșu, apoi ocolește peretele prin dreapta și urcă în serpentine strânse. Zonele mai golașe, fără vegetație, ne oferă priveliști deosebite asupra Munților Mehedinți, de la înălț până la Domogled, Piatra Galbenă și o parte a lacului Prisaca. Ajungem la Piatra Băniței unde se găsesc ruinele turnului de observație al patrulilor de grăniceri români de dinainte de 1918. Din fața zidului vedem bazinul ștrandului termal. De la turn, în dreapta, pe o potecă nemarcată, se poate ajunge la Peștera din Piatra Băniței, o peșteră mică și scurtă ce necesită sursă de lumină. Vechile scări de lemn montate aici impun atenție întrucât unele trepte lipsesc. Continuăm urcarea pe TG în câteva serpentine prin pădure și poposim pe un mic platou cu pădure tânără, de unde se poate urca în câteva min. la vechiul turn de strajă pomenit anterior. De aici poteca are un parcurs blând, domol, în urcuș lent, ține în general muchia și ajunge în Poiana Culmea Mare, situată în creasta principala a Munților Cernei, marcată BR. Aici pădurea face loc unor fânețe cu tufe de măceșe și muri.

## Indicații de parcurs

Din centrul vechi al stațiunii Băile Herculane parcurgem aproximativ 7 km până la ștrandul 7 Izvoare. Continuăm pe drumul ce duce la baza barajului Prisaca, iar la câțiva metri după ce trecem podul peste Cerna indicatorul de traseu ne arată direcția prin poiana campingului Herculane. Mergem puțin pe poteca ce însoțește malul drept al râului și în scurt timp începem urcușul prin pădure. Zonele mai golașe, fără vegetație, ne oferă priveliști deosebite asupra Munților Mehedinți. Urmărind marcajul, ajungem la Piatra Băniței. În acest punct se găsesc ruinele turnului de observație al patrulilor de grăniceri români de dinainte de unire. De la turn, în dreapta se găsește Peștera din Piatra Băniței. Continuând traseul printr-o pădure tânără și deasă ajungem în creastă, în Poiana Culmea Mare. La marginea pădurii ne intersectăm cu traseul de creastă al Munților Cernei.

## Etape

Șapte Izvoare Calde (DN67D) - Piatra Băniței - Poiana Culmea Mare

14MN29: Șapte Izvoare Calde (DN67D) - Poiana Culmea Mare





