



Contează pentru viitor!



## Traseu de biciclete prin Parcul Natural Comana

### ” BICICLETE CU PARFUM DE TEI”

*Parcul de aventură Comana → Fântâna cu Nuc → La Țarc → Fântâna de la Pod →  
Rezervația de ghimpe → Mănăstirea Comana → Casa Comana.*

#### Caracteristici:

Traseul are o dificultate până la medie, este amplasat într-una din cele mai pitorești zone ale parcului natural, desfășurându-se aproape integral prin pădurea de tei din apropierea localității Comana. Trupul de pădure este cuprins între Balta Comana (a doua deltă a României), satul Mihai Bravu și satul Comana, incluzând Rezervația de ghimpe "Oloaga Grădinari", care va putea fi vizitată. Ruta este compusă din drumuri forestiere pietruite (20%), nepietruite (60%) și pe drumuri publice asfaltate (20%). La fiecare punct de interes, se organizează scurte pauze în care rangerul parcului prezintă grupului informații turistice și de specialitate.

#### Grup țintă:

Se recomandă familiilor, amatorilor de ciclism, iubitorilor de natură, indiferent de vârstă, gen sau domeniu de activitate, care dețin sau utilizează o bicicletă tip MOUNTAIN BIKE.

#### Puncte de interes turistic:

Mănăstirea Comana, Rezervația de ghimpe "Oloaga Grădinari", Fântâna cu Nuc, Fântâna de la Pod, Complexul turistic Casa Comana.

#### Date tehnice:

Dificultate: până la medie

Lungime: 19 km

Durață: 3,5 ore (inclusiv prezentările)

Diferență de nivel cumulată pe traseu : 240 m

Diferență de nivel: 30 m

Calorii consumate: aprox. 600





Contează pentru viitor!



### Recomandări pentru participanți:

Să utilizeze echipament vestimentar outdoor și de protecție adecvat pentru cursă tip pădure+asfalt, bicicletă MOUNTAIN BIKE.

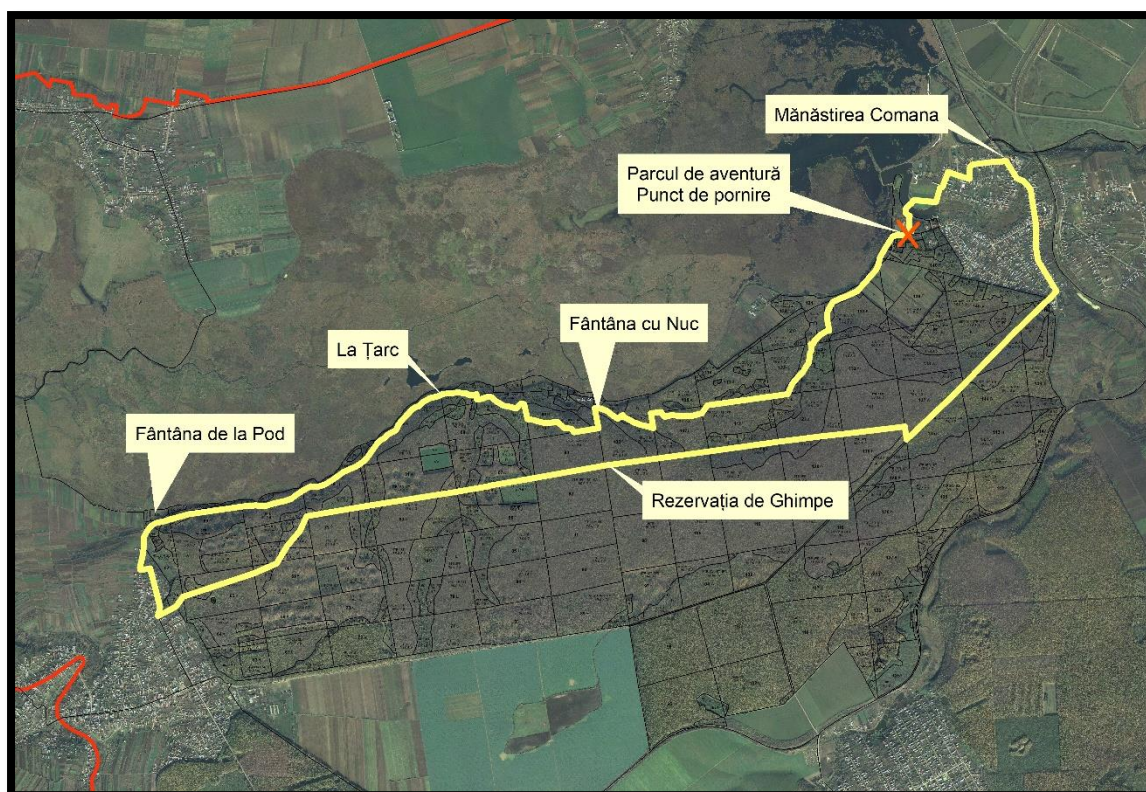
Să aibă la ei 1-2 litri de apă pentru hidratare.

Condiție fizică medie, stare de sănătate bună, fără restricții la efort ponderat.

Să nu se afle sub influența băuturilor alcoolice.



### Harta traseului:



### Notă:

*Fiecare participant răspunde personal și individual de respectarea regulilor privind siguranța rutieră !*

### Date de contact:

Însoțitori de grup:



Ing. Cătălin Croitoru  
0748 104 928  
[comanaparc@comanaparc.ro](mailto:comanaparc@comanaparc.ro)  
[croitorucatalin77@gmail.com](mailto:croitorucatalin77@gmail.com)



Ranger Ion Dorobanțu  
0748 094 313  
[comanaparc@comanaparc.ro](mailto:comanaparc@comanaparc.ro)



Parcul Natural Comana