



Foto: Transalpina

**Scopri i luoghi  
in cui ti senti rinato.**

[www.romania.travel](http://www.romania.travel)

  
**România**  
*esplorate i giardini dei Carpazi*

Introduzione .....	4
Calendario delle Feste e Manifestazioni .....	5
Gli itinerari più interessanti del Giardino dei Carpazi .....	6
Natura selvaggia e parchi naturali .....	16
Il fascino della vita rurale .....	24
Salute e bellezza .....	34
Scopri il ritmo delle città .....	42
L'avventura ha inizio .....	54
Informazioni sulla Romania .....	62

## Esplora il giardino dei Carpazi

Gentile lettore,

Se stai leggendo queste pagine, vuol dire che la Romania ha risvegliato il tuo interesse. Ti promettiamo che quantunque sapessi del nostro paese sarà ben poco rispetto alle storie che ti racconteremo. Storie di un paese pieno di contrasti, un intreccio di rituali immutati da centinaia d'anni, un paese di città grandi e pulsanti di vita, paesaggi affascinanti e testimonianze su pietra di una storia grandiosa. Per questo abbiamo creato per te una miniguia che potrai utilizzare, prendendo come riferimento sei punti d'interesse principali.

Per cominciare, ti proponiamo alcuni itinerari turistici, che ti aiuteranno a conoscere più rapidamente la Romania. Poiché la Romania è benedetta da una topografia equilibrata ed armoniosa, abbiamo dedicato il secondo capitolo dell'opuscolo alle sue bellezze naturali. E poiché la bellezza naturale si integra con la risorsa più importante di questi luoghi, nel terzo capitolo ci soffermiamo sugli abitanti della Romania e sulle tradizioni e i costumi che ne hanno plasmato la vita nelle ultime centinaia d'anni. Come accade per le cose di qualità, la bellezza naturale della Romania non si limita soltanto all'aspetto esteriore. E allora ti raccontiamo delle sorgenti della salute di cui puoi godere in questi luoghi. Ti invitiamo poi a scoprire il ritmo coinvolgente che anima le grandi città romene, veri e propri tesori culturali. E se sei amante dell'avventura, abbiamo preparato un capitolo speciale, che ti farà crescere l'adrenalina, grazie all'offerta di sport estremi che puoi praticare in Romania, in una cornice naturale rigogliosa.

Ti convincerai che questo caleidoscopio di immagini ed emozioni ti farà dimenticare l'epoca in cui sei ancorato, ti aiuterà a conoscere meglio te stesso e, soprattutto, ti farà rinascere dentro. **E non dimenticare: prima di partire, metti questa miniguia nello zaino e portala con te!**

**Buon viaggio!**

**IL TEAM DELL' AUTORITA NAZIONALE DI TURISMO**

# IL CALENDARIO TURISTICO ROMENO

Per essere certo di non perdere nessun evento importante nel tuo viaggio in Romania, consulta il nostro calendario:

## GENNAIO

Natale secondo il vecchio rito  
Timișoara (Banato)



## FEBBRAIO

Fiera del bacio  
località di Hălmeagiu (Banato)  
festival dedicato alle donne appena sposate

Dragobete (24 febbraio)  
festa nazionale dell'amore



## MARZO

Mărțișor, "marzolino"  
(1° marzo)  
festa nazionale che segna l'inizio della primavera

Festa dei Giovanotti  
Brașov (Transilvania)  
celebrazione del passaggio dei ragazzi  
dall'adolescenza alla giovinezza



## APRILE

Tânjaua  
Hoteni – Ocna Șugatag (Maramureș) –  
festa agricola

Izvorul Tămăduirii, "Sorgente della guarigione"  
Brăila (Moldavia) – pellegrinaggio ortodosso presso la  
Chiesa dell'Annunciazione

La festa cristiano-ortodossa di Pasqua



## MAGGIO

Fiera dell'Ascensione  
Topoloveni (Muntenia) – fiera di oggetti d'arte popolare

Festa del lillà  
località di Ponoare (Oltenia) – festa agricola,  
nella foresta dei lillà selvatici

Iorgovanul (festa del lillà)  
Arad (Banat) – festival folklorico

Sâmbra oilor ("confraternità dei pecorai")  
tutti i villaggi del Maramureș – festa della pastorizia

EUROPafest  
Bucarest – festival di jazz, blues, pop

Festival Internazionale di Teatro  
Sibiu (Transilvania) – festival dedicato all'arte teatrale

Festival Internazionale del Film Transilvania  
Cluj-Napoca (Transilvania) – il più importante festival  
cinematografico romeno



## GIUGNO

Drăgaica, fiera di San Giovanni  
Buzău (Muntenia) – festival  
etnofolklorico e fiera popolare

Cocoșul de Hurez ("gallo di Hurez")  
passo Stejarii-Horezu (Oltenia) – fiera dei vasai

Usanze matrimoniali della Bucovina  
località di Straja (Bucovina) – festival folklorico



## SETTEMBRE

Fiera delle cipolle  
Asuaju de Sus (Maramureș) –  
festa folklorica

Festival delle "sarmale" (degli involtini di cavolo)  
Praid (Transilvania) – festival gastronomico

Festival George Enescu  
Bucarest (ogni due anni) – festival di musica classica

Anim'est  
Bucarest – festival di animazione

Festa del Moscato  
Pietroasele (Buzău)

Fiera del Turismo Rurale  
Albac (Alba)

Giorno della Raccolta  
Poiana Mărului (Brașov)

EXPOPASTORALIS – Storia del formaggio  
Rucăr (Argeș)

Sfilata dei Contadini  
Săpoca (Buzău)

Festa della transumanza –  
Festival del Formaggio e del Pastrami  
Bran (Brașov)



## LUGLIO

Festival di canti, costumi e danze popolari del Bihor  
Băile Felix (Crișana) – festival etnofolklorico

Fiera delle ragazze sul Monte Găina

Sighișoara medievale  
Sighișoara (Transilvania) – festival medievale

Ochi de păn ("occhio di pavone")  
Rădăuți (Bucovina) – festival dei vasai

B'ESTFEST – Bucarest (festival di musica)

Festival di Gărâna  
Gărâna (Banato) – festival di jazz

Festival Peninsula  
Cluj-Napoca (festival di musica)

Festa dei Boscaioli,  
Poienița Voinii (Hunedoara)

Festival della Mietitura  
Ampoița (Alba)



## AGOSTO

Enescu e la musica del mondo  
Sinaia (Muntenia) – festival internazionale di musica colta

Căluș românesc  
Slatina (Oltenia) – festival dedicato alle danze romene,  
incluso nel Patrimonio mondiale dell'UNESCO

Festival dell'aglio  
località di Copălău (Moldavia)  
concorsi a premi, piatti a base d'aglio

Giornata della Marina – 15 agosto  
Costanza (Dobruția) – parata, esercitazioni navali

Stufstock  
Vama Veche (Dobruția) – festival di musica, film e teatro

Anonimul  
Sfântu Gheorghe (Dobruția)  
festival dedicato al cinema indipendente

Festa dei Pasticci  
Oituz (Bacău)

Festival Nazionale della Trota  
Ciocănești (Suceava)

## OTTOBRE

Festival del Vino  
Arad (Crișana) – festival dedicato  
alla produzione enologica

Festival delle Salsicce di Pleșcoi  
Berca (Buzău)

Giorno Mondiale della Donna nell'Ambiente Rurale



## NOVEMBRE

SoNoRo  
Bucarest, Iași (Moldavia),  
Timișoara (Banato),  
Cluj-Napoca (Transilvania)  
festival di musica da camera

## DICEMBRE

Festa Nazionale (1° dicembre)  
festa nazionale della Romania

Natale (25 dicembre)  
festività religiosa nazionale

Festival degli Anziani Costumi Natalizi  
Comănești (Moldavia)

Festival di tradizioni romene, mercatini natalizi  
Casolare con Portico – Festa delle Locande di Buzău  
Sărata Monteoru (Buzău)





Monastero di Moldovița

## Scegli un percorso e seguilo attraverso la Romania

Non importa quanti giorni tu abbia riservato alla tua vacanza in Romania: ovunque volgerai lo sguardo sulla cartina, troverai una miriade di luoghi affascinanti e storie che ti invitano a scoprirli.

Dal Mar Nero alla Dobrugia, dai Monti Carpazi alla Transilvania, passando per le pianure della Muntenia, le colline del Banato e gli altipiani della Moldavia, le regioni della Romania sono caratterizzate da una grande varietà geografica, che conferisce loro unicità e permette alla natura di assumere forme inattese, da esplorare in dettaglio, perché tu possa conoscere il paese secondo le tue intenzioni iniziali. Gli elementi pittoreschi sono dati anche dalle tradizioni che conservano la loro vecchia patina e ti riportano a tempi più pacati e pazienti.

Inoltre, parte del fascino della Romania trae origine dalla sua architettura raffinata, che rispecchia fedelmente le epoche storiche, intrecciandosi in una combinazione di antico, nuovo, spiritualità e natura urbana.

Ma se durante la tua vacanza hai deciso di cogliere un determinato aspetto di quanto c'è di bello in Romania, un itinerario ben tracciato che comprenda i tuoi obiettivi potrebbe tornarti di grande aiuto. Qui di seguito ti presentiamo alcuni percorsi turistici che ti permetteranno di esplorare meglio questo paese.



Il treno a vapore Mocănița – Valle del Vaser



Castello di Bran



### Gli itinerari nel cuore dei Carpazi

Nel cuore del paese, tra le cime innevate dei Monti Carpazi, la storia e le tradizioni si sono fuse con le bellezze naturali e la creatività architettonica, dando vita a una delle più belle regioni della Romania, la Transilvania.

Inizia il tuo viaggio transilvano partendo da Sibiu, capitale europea della cultura nel 2007 (insieme a Lussemburgo), per scoprire una delle più belle città romene.

Se vuoi sentire l'atmosfera medioevale che ancora la pervade, trova il tempo di fare una passeggiata nella Piazza Grande, nelle vecchie stradine lastricate che serpeggiano tra le case e i monumenti eretti nello stile germanico del XVII secolo, e poi sul Ponte delle Menzogne, costruito nel 1859.

Non mancare di visitare l'imponente Palazzo Brukenthal, simbolo della città, per ammirare le più preziose opere d'arte di Sibiu. Per maggiori dettagli, ti rimandiamo al capitolo sulle destinazioni city-break dell'opuscolo.

Prendi, poi, la via di Braşov, altra città in stile germanico situata ai piedi del Monte Tâmpa, famosa per la bellezza della sua architettura. La Piazza del Consiglio, nel centro città, è il punto in cui confluisce una serie di stradine dalle case eleganti, caratterizzata da negozi e ristoranti invitanti. Per capire meglio lo spirito della città, devi visitare la Chiesa Nera, simbolo dello stile architettonico gotico in Romania, come anche via della Corda (Strada Sforii), larga appena 130 cm.

E se hai voglia di immergerti in un'atmosfera giovane, fai tappa a Cluj-Napoca, secondo centro universitario del paese dopo Bucarest, che conta 10 università di prestigio e 60.000 studenti ogni anno.

Se dopo le passeggiate cittadine hai voglia di un po' di storia e atmosfere rustiche, dirigiti verso la Ţara Bârsei nel sud-est della Transilvania, per visitare le chiese-fortezza incluse nel Patrimonio Mondiale dell'UNESCO, che conservano ancora la loro struttura medioevale.



Stradina di Sighișoara



Piazza Grande a Sibiu



Castello di Peleş

Comincia questo viaggio nel distretto di Braşov dove, in un luogo discosto dalla strada che collega la più grande città della regione, Braşov, con la città di Sighișoara, si trova il villaggio di Viscri, con una delle più spettacolari chiese-fortezza sassoni. La chiesa a sala romanica fortificata, ben conservata, è stata costruita sulle fondamenta di una cappella romanica in bianca pietra calcarea.

Sempre nel distretto di Braşov, fa una sosta a Prejmer e alla sua chiesa-fortezza, eretta in stile gotico burgundo dai cavalieri teutonici nella metà del sec. XIII. Il luogo di culto è circondato da solide fortificazioni (d'altronde, Prejmer è la più poderosa chiesa-fortezza dell'Europa orientale), con mura alte 12 m e un dispositivo da combattimento all'avanguardia per l'epoca: l'Organo della morte, formato da una serie di armi che potevano essere attivate all'unisono.

Riprendi poi la via di Sibiu, dove sorge la monumentale chiesa a sala di Biertan. La parte più interessante dell'edificio è la sagrestia, dotata di un complicato sistema formato da 19 chiusure, premiato all'Esposizione Universale di Parigi del 1900. Le fortificazioni, formate da tre file di mura, sono ritenute le più resistenti dell'intera Transilvania.

Non lontano, nel distretto di Alba, troverai la chiesa-fortezza evangelica di Călnic, eretta nel XVI secolo.

Le torri della fortificazione si stagliano sopra il campanile. Concludi il tuo giro nel distretto di Harghita, a Dârjiu, dove la chiesa-fortezza unitariana ospita una preziosa raccolta di pitture murali.

Dirigiti poi verso il distretto di Hunedoara, nel sud-ovest della Transilvania, e visita l'imponente Castello degli Hunyadi, unico nella zona per l'architettura in stile gotico francese. Nel cortile del castello, accanto alla cappella, si trova un pozzo profondo 30 metri.

La leggenda narra che fosse stato scavato da tre prigionieri turchi, ai quali era stata promessa la libertà quando fossero arrivati alla falda freatica. Adesso il castello è un museo.

### Curiosità

All'interno della chiesa fortificata di Biertan si trova una casetta dove venivano rinchiusi per alcuni giorni i coniugi che avevano litigato. Nella casetta c'erano un solo letto, un solo piatto, un solo cucchiaino, una sola forchetta, un solo coltello e un solo bicchiere, e dunque i due dovevano collaborare, se volevano sfamarsi. Sembra che in 400 anni ci sia stato un solo divorzio. Il metodo era, dunque, efficace.



Castello dei Hunyadi, uno dei più importanti monumenti di architettura gotica della Romania

### LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 📍 In Transilvania preparati a pietanze corpose, ma squisite: molta carne di maiale, panna e rosso d'uovo in quantità, il tutto condito da pepe rosso, dragoncello e timo
- 👁️ • **Palazzo Banffy:** Piazza Unirii 30, Cluj-Napoca
- 🚗 • **Mezzo di trasporto:** automobile
- 🌸 • **Periodo consigliato:** in primavera, per trovare fiorita l'intera regione



Castello di Făgăraş



### Itinerario del Maramureș, terra dalle tradizioni vive

Non potrai dire di aver visto la Romania tradizionale, se la tua vacanza non ti avrà condotto anche nel nord-ovest del paese, in Maramureș, dove le tradizioni hanno eretto città e case di mirabile bellezza.

Inizia il viaggio ammirando i massicci portoni del Maramureș in legno intarsiato, attestazioni vive dell'abilità degli artisti popolari. Sostenuti da tre colonne, i portoni raffigurano motivi ornamentali tradizionali, fra cui il gallo, il sole e la corda. I più begli esempi si possono trovare nei villaggi di Vadu Izei, Bârsana, Oncești, Desești e Sârbi.

Nel tuo elenco dei posti da visitare dovrai includere anche le chiese in legno di quercia, che rimangono il fulcro di ogni villaggio tradizionale. I luoghi di culto fanno parte del Patrimonio UNESCO. Le più interessanti chiese in legno del Maramureș si trovano nei villaggi di Plopiș, Rogoz, Ieud e Poienile Izei. In Maramureș, le tradizioni si sono conservate anche nell'abbigliamento. Le componenti più importanti del costume popolare femminile sono il fazzoletto, la camicetta bianca con maniche che terminano in un polsino o un volant, la gonna, sulla quale si indossano due grembiuli a strisce orizzontali (rettangoli di lana tenuti insieme solo da un lato). Sulla camicia si indossa il corpetto e un montone leggero di lana di pecora, senza maniche.

Gli uomini indossano una corta camicia bianca, pantaloni di tela in estate, pesanti d'inverno, in testa un cappello o il colbacco, sempre a seconda della stagione. Gli abitanti del Maramureș che vogliono rispettare alla lettera l'abito tradizionale non rinunciano neppure oggi a calzare gli opinci (calzature simili alle ciocce).

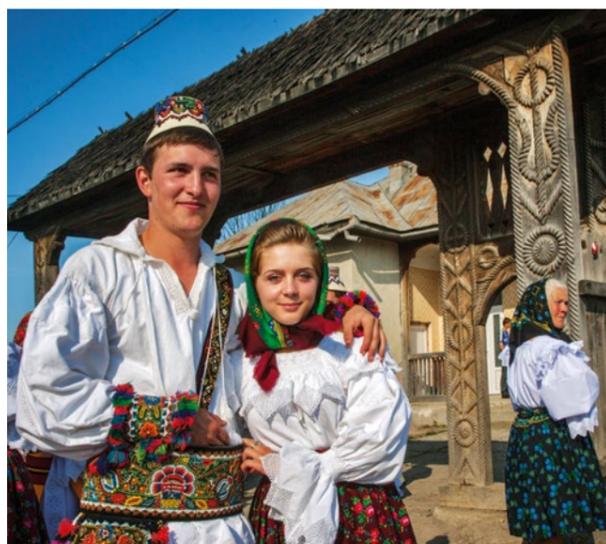
Se vuoi capire meglio lo spirito e le concezioni degli abitanti del Maramureș, nella lista dei tuoi obiettivi devi includere una visita al Cimitero Allegro di Săpânța. Famoso per la maniera spiritosa con cui affronta gli eventi, spesso tragici, che hanno causato la morte di coloro che vi sono sepolti, il Cimitero Allegro è un luogo unico al mondo, grazie alle croci colorate a tinte vivaci che raffigurano scene della vita dei defunti, accompagnate da versi e pitture naïf.



Scorcio del Cimitero Allegro (Săpânța)



Monastero di Bârsana



Costume tradizionale del Maramureș

#### Curiosità

Grazie alla diversità della flora e della fauna, il Parco Nazionale dei Monti Rodna del Maramureș è stato incluso nel Patrimonio Mondiale dell'UNESCO.

### LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 🚶 • Fa un giro su **Mocănița**, l'ultimo treno forestale a vapore d'Europa. Il percorso parte dal villaggio di Vișeu de Sus ed è lungo quasi 50 km. È l'unico mezzo di trasporto che può portarti nelle località montane della valle del Vișeu.
- 👁️ • **Museo di Mineralogia**: Bd. Traian, 8, Baia Mare
- ✈️ • **Mezzo di trasporto**: aereo (Aeroporto Internazionale di Baia Mare)
- 🌧️ • **Periodo consigliato**: mese di dicembre, per poter ammirare le tradizioni del Natale

### Bucovina angolo di paradiso

Popolo cristianizzato presto, ma costretto per secoli ad affrontare la dominazione di paesi dai culti diversi, i romeni hanno sentito il bisogno di mostrare la loro spiritualità attraverso edifici religiosi conservatisi fino ad oggi.

Le terre della Bucovina a nord-est accolgono i più bei luoghi di culto di tutta la Romania.

Qui troverai 22 monasteri affrescati tra il XV e il XVI secolo con una tale maestria, che neppure oggi ne sono stati rivelati tutti i segreti. Otto di loro sono stati inclusi nella lista del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO.

Se vuoi vedere sin dal principio quanto c'è di meglio, allora la prima tappa del tuo percorso in Bucovina sarà il monastero di Voroneț, situato a circa 6 km da Suceava. Soprannominato "la Cappella Sistina d'Oriente", il monastero stupisce ancora oggi, a più di 500 anni dalla costruzione, soprattutto grazie alla sfumatura di azzurro intenso ("azzurro di Voroneț") con cui sono state affrescate le pareti interne ed esterne – non è ancora stata trovata l'esatta composizione del pigmento.

E se la pittura ti ispira, puoi partecipare agli atelier artistici organizzati dalle monache, proprio al monastero. Continua la tua visita con il monastero di Sucevița, luogo di culto dall'aspetto di fortezza, risalente al 1581. L'edificio possiede la maggior quantità di affreschi dei monasteri della Bucovina.

Prosegui poi verso Moldovița, con i suoi quadri impreziositi da pennellate azzurre e dorate. Gli affreschi più importanti del monastero sono "L'assedio di Costantinopoli" e "L'albero di Gesù", che rappresenta la genealogia della famiglia del Salvatore, uno dei più diffusi temi spirituali europei del Medioevo.

Dal tuo percorso non può mancare il monastero di Humor, di dimensioni modeste, ma dalla preziosa collezione di icone risalenti al XVI secolo.

#### Curiosità

Le monache dei monasteri di Bucovina vengono chiamate alla preghiera con il battito del simandro, un'asse di legno. La tradizione affonda le radici nel Medioevo, quando l'Impero ottomano invase la Moldavia e fu proibito l'uso delle campane. L'usanza si è conservata anche per un altro motivo: in seguito, in tempo di guerra, le campane venivano fuse per la fabbricazione di proiettili.



Pittura murale sulle pareti esterne del Monastero di Moldovița



Monastero di Humor



Monastero di Voroneț

### LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 🚶 • Esplora i **Monti Ceahlău**, dove si narra che sorgesse il tempio di Zamolxis, dio supremo dei daci
- 👁️ • **A Cetatea de Scaun presso Suceava (antica capitale del Principato, dove sorge la residenza principesca)**: Dealul Cetății
- ✈️ • **Mezzo di trasporto**: aereo (Aeroporto Internazionale Ștefan cel Mare)
- 🌧️ • **Periodo consigliato**: prima di Natale, per ammirare le usanze locali



## Viaggi pieni di sole in Dobrugia e nel Delta del Danubio

Terra di mare, spiagge selvagge o turistiche, nonché di vegetazione rigogliosa, la Dobrugia è considerata dagli esperti il più antico territorio dell'odierna Romania.

Non c'è dunque da meravigliarsi che un viaggio da queste parti ti faccia incontrare le più antiche vestigia che i popoli conquistatori hanno lasciato al loro passaggio.

A nord di Costanza sorge la città medievale di Enisala (Heracleea). Situata su una collina calcarea per una migliore visibilità, la fortezza, risalente al XV secolo, fu costruita dai genovesi a scopi militari e di sorveglianza. Le tombe daciche e le ossa di mammut qui rinvenute mostrano che la zona era abitata fin dalla preistoria.

Il paradiso degli amanti della natura selvatica: così può essere definito il Delta del Danubio, riserva della biosfera del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO. Secondo grande delta europeo e primo per livello di conservazione, il Delta si sviluppa intorno ai tre bracci del Danubio, Chilia, Sulina e Sfântu Gheorghe, per 5700 km<sup>2</sup>, formando il territorio più recente dell'odierna Romania.

Il Delta continua a crescere, per via dei 67 milioni di tonnellate di alluvioni che il fiume vi deposita ogni anno.

Vi puoi arrivare con una crociera sul fiume o un viaggio in barca, partendo dalla città di Tulcea, in Dobrugia. E se sei un grande amante dei piatti a base di pesce, una sosta nei villaggi dei pescatori sparsi nella zona è d'obbligo: Ceatalchioi, Plaur, Chilia Veche e altri (nel braccio Chilia), Maliuc e Crișan (nel braccio di Sulina), oppure Mahmudia e Murighiol (nel braccio di Sfântu Gheorghe).

Naturalmente, puoi pescare anche tu nelle aree attrezzate, da giugno a dicembre.

Visto che ti trovi ormai in questa regione, non puoi mancare di visitare la più importante città sul Mar Nero, Costanza. Antica colonia greca fondata 2.500 anni fa, essa spicca oggi per il sontuoso edificio del Casinò, in stile Liberty, costruito tra le due guerre mondiali, e per il lungomare romantico, dove ti consigliamo di guardare il sole al tramonto.

È possibile trovare informazioni su altri punti d'interesse a Costanza nel capitolo dedicato alle destinazioni city-break.

### Curiosità

La Dobrugia è celebre per i suoi numerosi vigneti.

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

-  • Bagnati nei fanghi curativi sulle rive del **Lago Techirghiol**, un trattamento squisitamente non convenzionale
-  • **Teatro Fantasio**: Bd. Ferdinand, 11, Costanza
-  • **Mezzo di trasporto**: treno o automobile
-  • **Periodo consigliato**: giugno – ottobre



Pesca mattutina sul lago Fortuna – Delta del Danubio, inserito nel Patrimonio UNESCO

## Eredità daciche valori mondiali

Molto tempo fa, tra il I secolo a.C. e il I secolo d.C., nelle contrade dell'odierna Romania abitavano e guerreggiavano i Daci.

La capitale della Dacia, l'orgogliosa città-fortezza di Sarmizegetusa-Regia, vigilava immersa nei Monti Orăștie, nel sud-ovest dell'attuale Transilvania. Intorno ad essa sorgeva una sfilza di città difensive, che solo i Romani riuscirono a espugnare, nel 106 d.C.

Oggi, le vette dei Monti Orăștie accolgono ancora sei città-fortezza daciche (compresa Sarmizegetusa), tutte incluse nel Patrimonio Mondiale dell'UNESCO.

Per avvicinarti il più possibile a Sarmizegetusa, prendi come punto di riferimento la fortificazione di Bănița, sita a 11 km dalla città di Petroșani, in cima al colle Bolii, a 902 m di altitudine.

La costruzione, realizzata con il solo calcare, è accessibile solo dalla parte settentrionale del colle.

Dirigiti poi verso la fortezza di Căpâlna, situata nel villaggio omonimo, a 10 km da Sebeș. Qui potrai ammirare il murus dacicus, elemento architettonico tipico dei Daci, composto da due pareti esterne costruite con grandi pietre unite tra loro dalla ghiaia.

### Curiosità

Dal 2012 il complesso delle fortezze daciche dei Monti Orăștie è stato sottoposto a un approfondito processo di restauro.



Sarmizegetusa Regia – distretto di Hunedoara

Costești-Blidaru è la tappa successiva dell'itinerario. Unica fortezza dacia rimasta inespugnata, vanta un'architettura militare ingegnosa: l'ingresso si compie attraverso la torre I, progettata in modo da costringere il nemico a svoltare a destra, dove si accorgeva troppo tardi di essere esposto agli attacchi.

Prima della fine del tuo viaggio nei Monti Orăștie, sosta presso la fortezza di Lunca-Piatra Roșie, a 832 m di altitudine sull'altopiano omonimo e circondata da precipizi.

Ormai sei vicino alla capitale: Sarmizegetusa-Regia ti attende sul Dealul Grădiștei, a 1200 m di altezza. La città conserva ancora le mura difensive in pietra calcarea, che circondano un territorio di circa 3 ettari.

La nostra storia finisce qui, ma non le scelte che d'ora in poi potrai fare. Puoi scegliere di volare seguendo itinerari aerei, o attraversare i Carpazi a piedi.

Percorri anche il Transfăgărășan, definito dalla trasmissione britannica Top Gear "la migliore strada del mondo". E non dimenticare il percorso delle Porte di Ferro, profonda gola attraversata dal Danubio e mirabile paradiso ecologico.

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

-  • Visita il **calendario circolare**, testimonianza dell'ingegnosità dei Daci
-  • **Mezzo di trasporto**: automobile, fino ai piedi delle colline e poi a piedi
-  • **Periodo consigliato**: estate, quando il terreno è secco e la salita agevole.

## CIRCUITI

- 1. Circuito di Maramureș** – Chiese di legno, Patrimonio Mondiale UNESCO (Bârsana, Budești, Desești, Ieud, Plopiș/Sisești, Poienile Izei, Rogoz/Târgu Lăpuș, Surdești/Sisești), Mocănița – Vișeu de Sus, Museo di Arte di Baia Mare, Săpânța
- 2. Circuito della Transilvania** – Villaggi con chiese fortificate di Transilvania, Patrimonio Mondiale UNESCO (Biertan, Călnic, Dârjiu, Prejmer, Saschiz, Valea Viilor, Viscri), Fortezza Bastione di tipo Vauban di Alba Iulia, Sighișoara, Castello di Bran, Șumuleu Ciuc, le fortezze daciche dei monti di Orăștie, Patrimonio Mondiale UNESCO (Sarmizegetusa Regia, Costești – Cetățuie, Costești - Blidaru, Căpâlna, Lunca - Piatra Roșie, Bănița), Gherla, Dumbrăveni – comunità degli armeni
- 3. Circuito di Oltenia** – Monastero di Hurezi, Patrimonio Mondiale UNESCO, Monastero di legno di Frâncești, Horezu (ceramica), Măldărești (cula), Târgu Jiu (Complesso Sculturale Constantin Brâncuși), Craiova, Monastero di Strehia
- 4. Circuito di Muntenia** – Târgoviște, Curtea de Argeș, Poenari, Sinaia, Monasteri presso Bucarest (Ghigliu, Țigănești, Pissiotă, Snagov), palazzi presso Bucarest (Mogoșoaia, Știrbey)

## CIRCUITI

- 5. Circuito di Bucovina e Moldavia** – Chiese di Bucovina con pittura murale, Patrimonio Mondiale UNESCO (Voronet, Arbore, Humor, Moldovița, Sucevița, Pătrăuți, Suceava, Probota), Putna, Monasteri di Moldavia (Secu, Agapia, Neamț, Sihăstria, Văratec), Musei (Iași, Piatra Neamț, Fălticeni).
- 6. Circuito di Dobrogea e del Delta di Danubio** – vestigi romani (Monumento di Adamclisi), abitazioni insolite del Delta (Sfântu Gheorghe), spiagge selvagge (Corbu, Vama Veche), Constanța (il Mosaico romeno), grotta dei vini di Murfatlar, grotta di Sant'Andrea Apostolo, il battista del popolo romeno (Ion Corvin), Monastero Derwent (le croci di pietra apparse dalla terra sulle quali cola l'olio santo), Fortezza Genovese Enisala, Fortezza greca di Histria, l'abitazione Geto-dacica di Dinogetia-Garvăn.
- 7. Circuito di Banato e Crișana** – Oradea, Arad, Timișoara, Monastero Radna, Monastero Hodoș-Bodrog, Chiese di legno di Făget.
- 8. Crociere sul Danubio e sul Mar Nero** – Orșova (visita a Băile Herculane), Drobeta Turnu Severin (visita al Ponte di Apollodor di Damasc, alle Terme Romane, all'Amfiteatro Romano), Giurgiu (visita a București), Oltenița (visita a București), Tulcea (visita nel Delta del Danubio e sul Litorale), Constanța (visita nel Delta del Danubio e sul Litorale).





Viandante nei Monti Făgăraș

## La natura selvaggia e spettacolare della Romania

Immagina alberi vecchi di secoli, alti più di 40 metri e con un diametro di circa un metro e mezzo. Immagina un luogo in cui l'ecosistema, sviluppatosi in migliaia di anni, non è mai stato toccato dalla mano dell'uomo.

Adesso, invece, pensa a come sarebbe ammirare lupi e orsi nel loro habitat naturale, oppure passeggiare su uno dei più grandi ghiacciai sotterranei esistenti in Europa. Infine, immagina una dolce vallata, dove migliaia di anni fa dinosauri giganteschi si aggiravano a passo quieto.

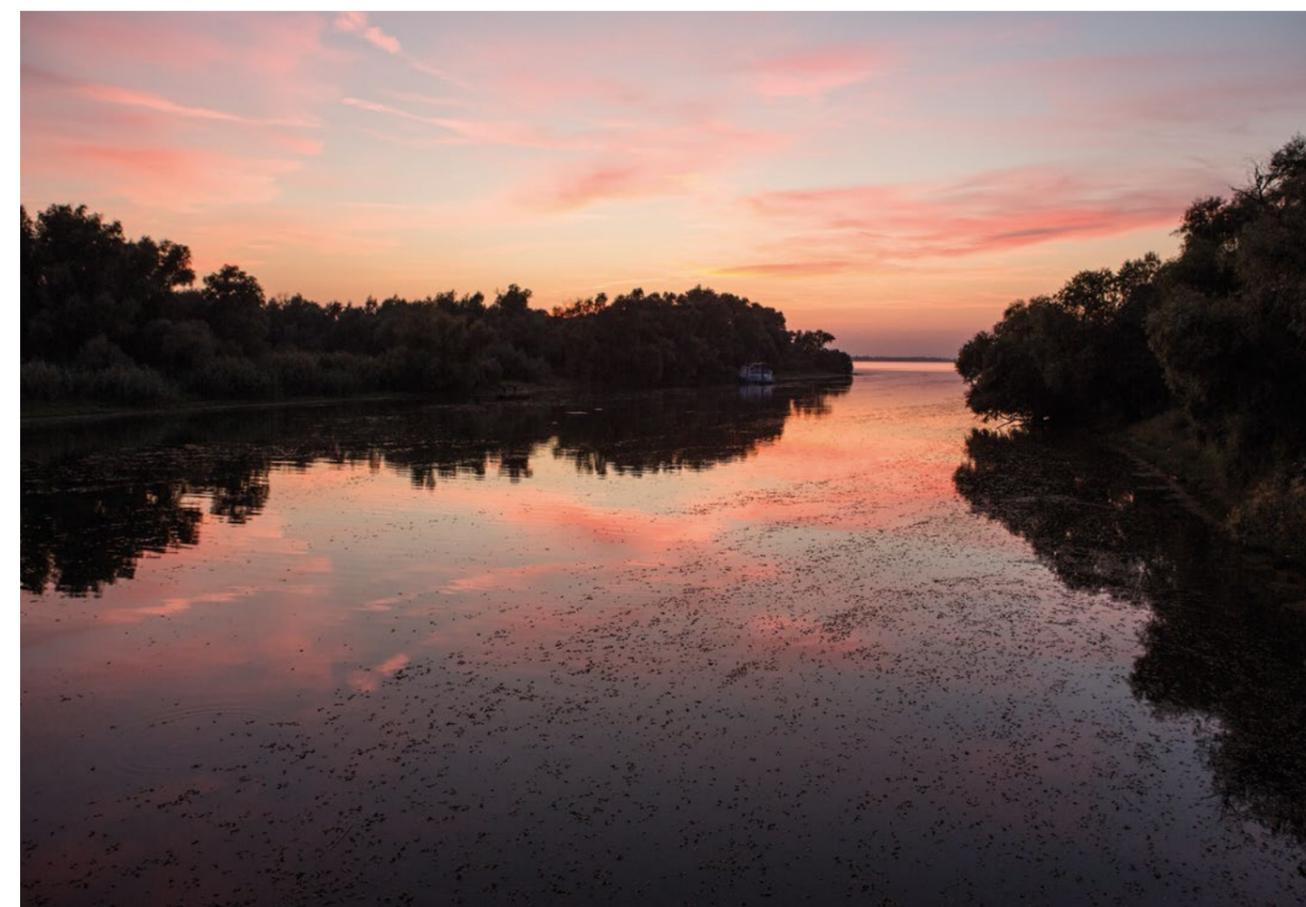
Penserai magari che per vedere tutto questo c'è bisogno di fare il giro del mondo, dalla foresta amazzonica fino alla selvaggia Siberia, per poi tornare indietro, nell'Europa occidentale. Ebbene, sappi che tutti questi luoghi puoi ammirarli visitando un unico Paese: la Romania.

Benedetta da una configurazione geografica equilibrata, che comprende una striscia di litorale marino di 75 chilometri – quello del Mar Nero e, in misura quasi uguale, zone pianeggianti, collinari e montane, ma anche da una delle più ricche biodiversità d'Europa, la Romania ti sorprenderà di continuo, con una natura selvaggia sempre diversa.

Il paesaggio è affascinante, l'aria pulita, le acque limpide, mentre i romeni hanno un rapporto intimo con la natura, che rispettano profondamente. Tutto questo ti farà vivere un'esperienza autentica, scoprire bellezze naturali uniche, ma anche te stesso: tornerai alla civiltà da persona rinata.



L'Orso Bruno nei Carpazi Romeni



Lago Fortuna al levar del sole – Delta del Danubio, inserito nel Patrimonio UNESCO



## Le foreste vergini – una ricchezza senza pari

Le foreste vergini della Romania sono il luogo dove l'Europa intera potrebbe rinascere, poiché sono un autentico concentrato di natura genuina.

Autentico tesoro naturale, questi 250.000 ettari di foresta incontaminata rappresentano la superficie più grande nel suo genere esistente in Europa. Qui, infatti, si trova il 65% delle foreste vergini e semivergini del continente.

Qui troverai piante di ogni età: dai virgulti che hanno appena rivolto i loro rametti al sole, ai venerabili alberi secolari che superano i 40 metri di altezza e possono arrivare anche a un diametro di un metro e mezzo. Oltre 13.000 specie diverse di piante e animali compongono un ecosistema vecchio di millenni e mai toccato dalla mano dell'uomo.

A parte queste foreste, scoprirai che la metà della superficie boscosa della Romania è formata da foreste naturali e semi-naturali. Quale invito migliore di quello di venire ad esplorarle?

Però devi ricordare che qui troverai la maggior concentrazione di lupi, linci e orsi in Europa, dunque dovrai informarti esattamente sui tragitti che potrai seguire.

### Curiosità

L'eco-regione carpatica gode di 322.000 ettari di foreste vergini, di cui la maggior parte, cioè 250.000 ha, si trova in Romania.



In autunno vai in montagna per ammirare dei colori da favola



Folte popolazioni di linci nei Carpazi Romeni



La Capra Nera (camoscio), simbolo dei Carpazi

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👤 • Vai con un forestale o con una guida ad osservare gli orsi bruni. Chi si occupa dei boschi dispone di punti di osservazione appositamente allestiti
- 👁️ • **Le foreste vergini** si trovano su terreni scoscesi, difficilmente accessibili, ma vale la pena fare uno sforzo per raggiungerle. Però devi andare solo accompagnato dalle guide, perché l'ecosistema del posto è delicato e soprattutto non ha mai subito l'influenza dell'uomo
- 🚗 • **Mezzo di trasporto:** in macchina, poi a piedi
- ☀️ • **Periodo consigliato:** visto che si trovano in posti difficilmente raggiungibili, è consigliabile andarci d'estate, quando il clima è caldo e asciutto

## Gli Apuseni ti invitano a diventare esploratore

Il Parco Nazionale dei Monti Apuseni, situato ad ovest, nei Carpazi Occidentali, spicca per l'abbondanza delle formazioni carsiche. Queste sono, in gran parte, malagevoli, e per questo è bene recarvisi attrezzati e accompagnati da guide.

Qui troverai altopiani, grotte, doline, torrenti carsici dalla bellezza mozzafiato, dai nomi poetici ed evocativi: il Mondo Perduto, la Voragine nera, la Cittadella di Rădesa, il Ghiacciaio Fuoco Vivo, la Grotta dei Draghi di Onceasa.

Tra essi, la Grotta di Valea Rea ("Valle malefica") è ritenuta dagli esperti il più grande "museo" speleo-mineralogico della Romania. La ricchezza dei minerali di questa grotta la rende una tra le prime 10 del genere al mondo.

La grotta-ghiacciaio di Scărișoara è il secondo ghiacciaio coperto come grandezza in Europa. Il blocco ghiacciato risale a 3.500 anni fa, mentre all'interno della grotta si formano ogni anno nuove stalagmiti.

### Curiosità

Nella Grotta degli Orsi dei Monti Apuseni si possono vedere le ossa degli orsi da caverna che vi trovavano riparo.

## L'incanto boschivo del Parco Nazionale Gole del Bicz – Hășmaș

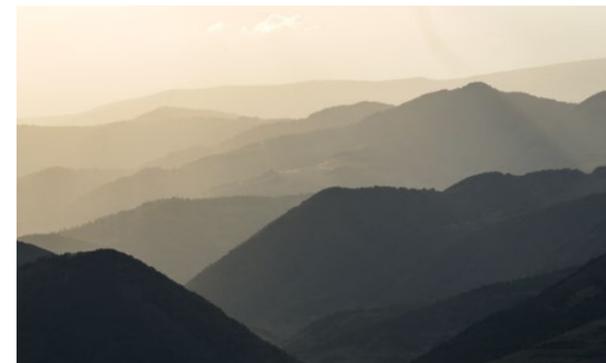
Nella zona centro-nord-orientale del paese, nei Carpazi Orientali, si offre ai visitatori lo spettacolare paesaggio delle Gole del Bicz ("Cheile Bicazului"), nonché lo specchio scintillante interrotto da tronchi d'albero del Lago Rosso ("Lacul Roșu") e la bellezza dei boschi di conifere.

La grande differenza di altitudine (dai 575 metri della valle del Bicz ai 1792 metri della vetta del Grande Hășmaș ("Hășmașul Mare") determina una ricca biodiversità, che conta 1147 specie di piante superiori.

Il Lago Rosso, formatosi in seguito ad una calamità naturale, è di una bellezza unica. In seguito alle piogge e ai temporali, una parte della montagna ha fatto da diga a un gruppo di tre torrenti, formando questo lago, dove tronchi di conifere affiorano sulla superficie dell'acqua. La cima della montagna sovrastante che vi si specchia al tramonto, come anche le alluvioni rossastre e il calcare rosaceo dei dintorni, hanno fatto sì che gli abitanti del posto lo chiamassero "Lago Rosso".

### Curiosità

Il Parco Gole del Bicz – Hășmaș si trova sulla via di comunicazione che dalla Transilvania porta alla Moldavia.



Monti Metalliferi – nei Monti Apuseni

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👤 • Visita il Ghiacciaio "**Fuoco Vivo**". Grande un terzo rispetto a quello di Scărișoara, il ghiacciaio è illuminato attraverso una finestra nel soffitto che trasforma tutto in uno spettacolo di ombre
- ⚙️ • Il secondo ghiacciaio nella classifica dei ghiacciai della Romania si trova sempre nel Parco Nazionale degli Apuseni e porta il nome di **Avenul Bortig**
- 🚗 • **Mezzo di trasporto:** automobile
- ☀️ • **Periodo consigliato:** qualsiasi stagione è propizia per una visita negli Apuseni



Gole del Bicz – Monti Hășmașul Mare

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👤 • Visita le Gole, che si stendono su 6 chilometri, tra il Lago Rosso e il Bicz dell'Ardeal. Si trovano sulla DN12C (Strada Statale 12C)
- 🚗 • **Mezzo di trasporto:** automobile
- ☀️ • **Periodo consigliato:** qualsiasi stagione tranne l'inverno, quando la strada è poco praticabile senza l'attrezzamento necessario



## Alte vette e natura selvaggia a Piatra Craiului

Nella zona centrale del Paese, non molto lontano da Braşov, immersa nei Carpazi Meridionali, sorge una cima alta e spettacolare, denominata Piatra Craiului ("la pietra del principe").

Questa vetta, che supera i 2200 metri, e i paesaggi che la attorniano formano uno dei più ricchi e spettacolari parchi nazionali della Romania.

Vi si incontrano soprattutto le piante da fiore, tra le quali spicca la specie endemica del garofano, conosciuto proprio come "garofano di Piatra Craiului", e 41 specie di orchidee montane.

La fauna specifica dei Carpazi è invece rappresentata da 35 specie endemiche. Potrete inoltre ammirare i salti eleganti dei camosci e le placide movenze dei grandi carnivori, come il lupo o l'orso.

### Curiosità

Nel Parco di Piatra Craiului sono state classificate 21 diverse specie di pipistrelli, mammiferi protetti su tutto il territorio nazionale.

## Scopri l'affascinante mondo del Retezat

Il Retezat ("il mozzato"), forse il parco nazionale più spettacolare del paese, si trova nella zona centro-occidentale, sempre nei Carpazi Meridionali.

I rilievi montani, incalzati dai ghiacciai, hanno un fascino tutto particolare. Preparati ad ammirare oltre 80 laghi di origine glaciale, tra i quali il lago di Bucura, il più esteso lago glaciale romeno, e il lago Zanoaga, il più profondo.

20 cime montane alte più di 2000 metri ti invitano a conquistarle, per ammirare dall'alto la bellezza del tipico rilievo glaciale, ma anche le rocce calcaree delle vette punteggiate da caverne.

Come se non bastasse, troverai nel parco un terzo della flora della Romania, ma anche camosci, cervi e caprioli, lupi, linci e orsi, farfalle e pipistrelli, e capirai allora perché una visita nel Retezat è solo l'inizio di un racconto sul rapporto d'amore che lega l'uomo alla natura incontaminata.

### Curiosità

La zona compresa fra Tăul Negru e la valle Dobrun è di rilevanza scientifica, di conseguenza l'accesso del pubblico è stato vietato.



Monti Piatra Craiului

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👁️ • Potrai fare del bird-watching, visto che hai a disposizione 111 specie diverse di uccelli
- 👤 • Visita il rifugio **Curmătura**
- 🚗 • **Mezzo di trasporto:** a piedi, è l'unico modo per visitare tutto il parco
- 🌈 • **Periodo consigliato:** con un equipaggiamento adeguato, il parco è percorribile in ogni stagione.



Monti Retezat

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👁️ • Se riesci ad arrivare in vetta, potrai scorgere la più antica specie di mammifero della Romania, la cui presenza in questi luoghi risale all'era glaciale del Quaternario: **la Capra Nera** (specie di camoscio)
- 👤 • Gli itinerari montani del Retezat si percorrono a piedi
- 🌈 • **Periodo consigliato:** con l'equipaggiamento adatto il parco è visitabile tutto l'anno.

## Paradiso ritrovato: il Delta del Danubio

Patrimonio UNESCO dal 1991, la Riserva della Biosfera del Delta del Danubio ospita il delta meglio conservato in Europa ed è il terzo territorio paludoso come estensione al mondo.

La biosfera del Delta gode di una delle più ricche biodiversità al mondo (oltre 5.500 specie vegetali e animali), superata solo dalla Grande Barriera Corallina in Australia e all'Arcipelago delle Galàpagos in Ecuador.

Ma la fauna del Delta è molto più eterogenea: potrai ammirare ancora gatti selvaggi, volpi, lupi, persino caprioli, e poi cinghiali e cavalli selvaggi, nella Foresta di Letea (dove si può accedere solo in compagnia di una guida). L'isolotto Letea, dal substrato sabbioso, è ricoperto dalla foresta di latifoglie, omonima, con alberi che raggiungono i 400 anni di età.

### Curiosità

Per proteggere la ricchezza naturale del Delta, l'8,7% della sua superficie è accessibile solo ai ricercatori.



Lago Fortuna – Delta del Danubio, inserito nel Patrimonio UNESCO



Passeggiata in barca – Delta del Danubio, inserito nel Patrimonio UNESCO



Pellicani nel Delta del Danubio, inserito nel Patrimonio UNESCO

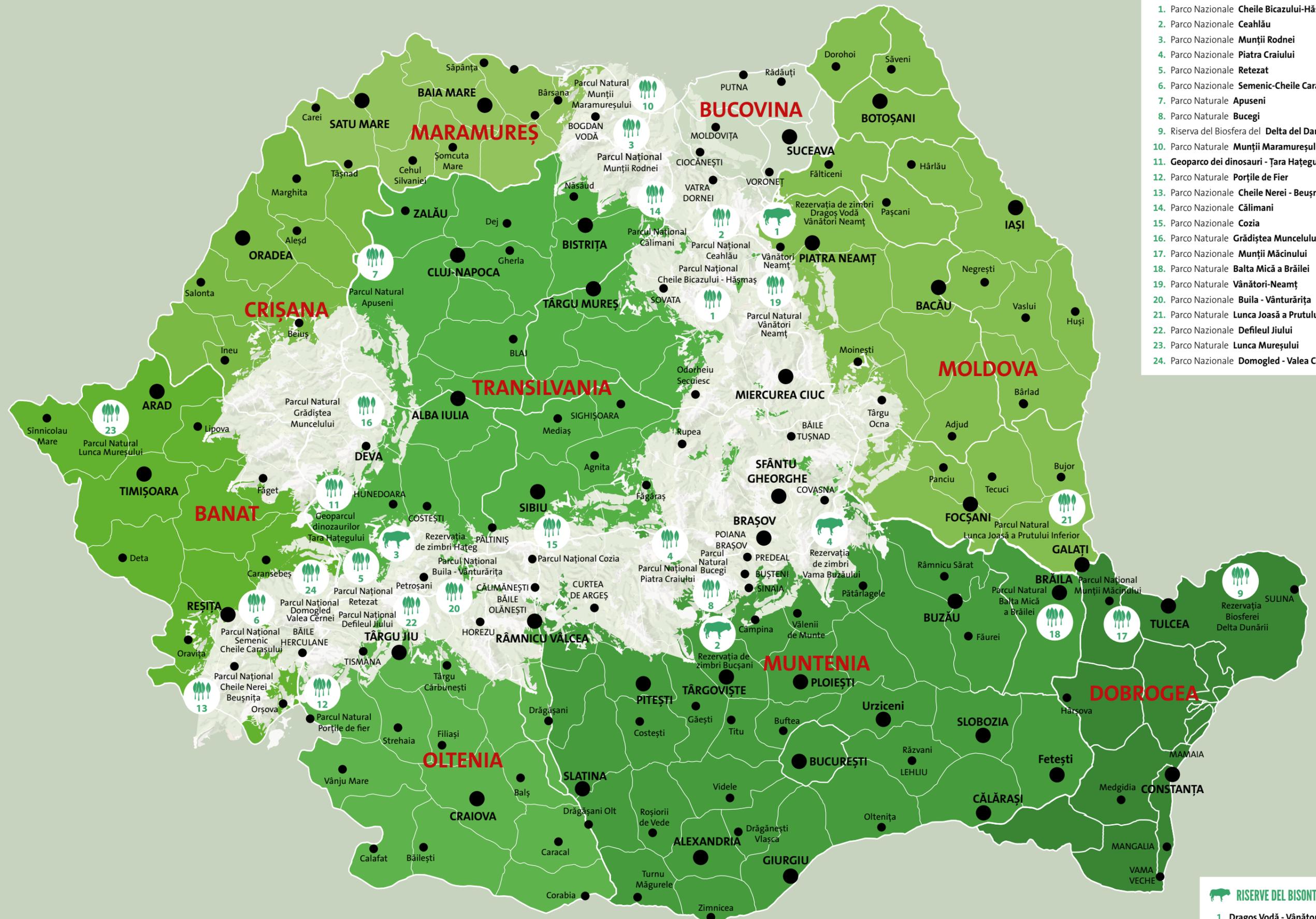
## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👁️ • **Il Delta** è il luogo ideale per osservare gli uccelli, perché qui d'inverno migrano specie provenienti anche dall'Africa.
- 👤 • Stagione permettendo, recati ad una partita di pesca. I pescatori escono prima del sorgere del sole, ma l'atmosfera dei canali vale questo piccolo sacrificio.
- 🚗 • L'ultima località dove si può arrivare in macchina è **Murighiol**. Da qui, il traghetto e le barche sono gli unici mezzi di trasporto.
- 🌈 • **Periodo consigliabile:** visita il Delta preferibilmente in primavera e in autunno, anche se d'inverno il paesaggio acquisisce un fascino particolare, che meriterebbe di essere ammirato.

Azzardare un elenco completo di tutte le bellezze naturali e incontaminate della Romania è quasi impossibile. Questo è soltanto un tentativo, dal quale non possono mancare la bizzarra struttura megalitica dello Sfînx ("la Sfinge"), così come Babele, le formazioni modellate dal vento dei Monti Bucegi nei Carpazi Meridionali, o il paesaggio lunare dei Vulcanii Norioși ("Vulcani Fangosi") nel distretto di Buzău. L'abbondanza della flora e della fauna di questo paese non risale a tempi recenti. Te ne convincerai visitando il geoparco della Țara Hațegului, ("Terra di Hațeg"), un territorio che 70 milioni di anni fa era un'isola tropicale, popolato da felci gigantesche e dinosauri nani.

**NATURA SELVAGGIA E PARCHI NATURALI**

1. Parco Nazionale **Cheile Bicazului-Hășmaș**
2. Parco Nazionale **Ceahlău**
3. Parco Nazionale **Munții Rodnei**
4. Parco Nazionale **Piatra Craiului**
5. Parco Nazionale **Retezat**
6. Parco Nazionale **Semenic-Cheile Carașului**
7. Parco Naturale **Apuseni**
8. Parco Naturale **Bucegi**
9. Riserva del Biosfera del **Delta del Danubio**
10. Parco Naturale **Munții Maramureșului**
11. **Geoparco dei dinosauri - Țara Hațegului**
12. Parco Naturale **Porțile de Fier**
13. Parco Nazionale **Cheile Nerei - Beușnița**
14. Parco Nazionale **Călimani**
15. Parco Nazionale **Cozia**
16. Parco Naturale **Grădiștea Muncelului**
17. Parco Nazionale **Munții Măcinului**
18. Parco Naturale **Balta Mică a Brăilei**
19. Parco Naturale **Vânători-Neamț**
20. Parco Nazionale **Buila - Vânturărița**
21. Parco Naturale **Lunca Joasă a Prutului Inferior**
22. Parco Nazionale **Defileul Jiului**
23. Parco Nazionale **Lunca Mureșului**
24. Parco Nazionale **Domogled - Valea Cernei**



**RISERVE DEL BISONTE EUROPEO**

1. **Dragoș Vodă - Vânători Neamț**
2. **Bucșani**
3. **Hațeg**
4. **Vama Buzăului**



Sosta alla fontana in un villaggio di Transilvania

## Ritrova il gusto della vita in campagna

Forse i luoghi migliori da dove partire alla scoperta della Romania sono le zone rurali, spazi lontani dalla civiltà e vicini solo alla natura incontaminata. Nelle tue peregrinazioni in terra romena, scoprirai l'indole accogliente e cordiale degli abitanti dei villaggi e la loro proverbiale apertura verso gli ospiti.

Il tempo non sembra aver turbato lo stile di vita del contadino romeno. Non solo: nei villaggi che si celano nelle vallate montane o sugli altipiani il tempo trascorre in maniera diversa, più pacata. Lasciati catturare dall'incanto dei luoghi e delle tradizioni locali, esci dal tuo tempo per diventare parte di un rituale immutato da centinaia d'anni. Abbandonerai così la quotidianità, entrando in contatto con valori semplici ed eterni, e ti sentirai rinascere...

Dato che il contadino romeno ha ancora un rapporto molto stretto con la terra, il suo modo di vivere è rimasto immutato come ai tempi dei suoi nonni e bisnonni. E, poiché la sua vita si svolge secondo ritmi naturali, non sorprende che la divinità abbia, ancora oggi, un ruolo importantissimo. E i valori che la governano sono anch'essi immutati: il rispetto per la terra, la comunità, la divinità, il commemorare chi non c'è più, la fede nelle tradizioni e nel futuro.

E se avrai l'occasione di capitare in visita in una giornata di festa, potrai prendere parte ai rituali perenni, i medesimi da centinaia d'anni, e condividere una cultura autentica e primordiale, come non avresti pensato di trovare così vicino a te, in Europa.



Tradizioni ancora vive a Stâna de Vale – Bihor



Località di Poienița Voinii – Hunedoara



## Il Natale, festa dell'abbondanza e dell'allegria, cuore delle tradizioni romene

Se sei alla ricerca di un viaggio di questo genere, teso alla riscoperta dei valori del passato e dei rapporti umani autentici, della gioia del vivere in comunità e ritrovare sé stessi, allora ti invitiamo alle due festività romene più importanti dell'anno: il Natale e la Pasqua cristiano-ortodossa. A prescindere dalla loro evidente dimensione religiosa, esse sono l'occasione per riaffermare il ruolo della comunità, riunire la famiglia, ristabilire il posto dell'uomo nel mondo, ma anche la sua vicinanza con la divinità.

Tutte le festività romene ruotano intorno al mangiare in compagnia – il banchetto. Chi siede a tavola non solo si nutre, ma entra in relazione con i suoi cari, con i membri della comunità, e con Dio. I padroni di casa sono fieri delle loro tavolate e felici di ospitarti. Nelle campagne, la preparazione del cibo da mettere in tavola è altrettanto importante e godibile del cibo stesso. A Natale, essa si concentra sulla carne di maiale. Ti sembra difficile digerire un pasto a base di carne? Tieni presente che tutte le pietanze sono preparate con metodi naturali e con tanto amore. Non esitare, dunque, e onora la tavola dell'ospite che ti invita.

### Curiosità

L'abitudine romena di conservare la carne dopo averla cucinata a lungo in padella e averla poi ricoperta completamente con lo strutto trasforma il tutto in una pietanza che ricorda le Rillettes francesi.



Gita in slitta – Bihor



Paesaggio rurale



Scopri le tradizioni delle feste invernali – Parata degli Orsi, Dărmănești

I preparati a base di carne di maiale hanno la stessa denominazione in tutto il paese, ma la ricetta può variare, a seconda delle peculiarità locali e della sapienza della massaia. Assapora il șorici (cotica della pancia del maiale), dal gusto salato e affumicato e dalla consistenza croccante. Non dimenticare la slănina (tocchi di pancetta, affumicata o bollita con spezie di prima scelta), e neppure le salsicce fatte in casa, ben essiccate e insaporite all'aglio. E non sembra neppure festa se non assaggi le sarmale ben condite, involtini di carne macinata e condita, avvolti in foglie di verza in salamoia o in foglie di vite.

Se ti sembra che i cibi che ti abbiamo elencato contengano troppe calorie, non temere! Di solito questi cibi vengono accompagnati da verdure multicolori in salamoia e da țuică, un distillato alcolico a base di frutta, tutte cose fatte in casa e assai adatte ad alleggerire i preparati a base di carne di maiale.

E poi, ricorda che, se ti siedi a tavola con un contadino romeno, puoi star certo che tutto quello che ti offre arriva dal suo orto e dalla cucina della padrona di casa, e così non ti godrai soltanto il cibo, ma ti sembrerà di far parte della famiglia!

### Curiosità

I sassoni di Transilvania, una delle varie etnie stabilitesi in terra romena, conservavano il lardo in spazi comuni, in una delle grandi torri di pietra delle chiese fortezza. Situate ad altezze elevate, protette da spesse mura di pietra e soggette a correnti di aria fredda, le tavole di lardo si mantenevano fresche anche d'estate. Una delle torri portava proprio il nome di "Torre del Lardo".



Piatti tradizionali romeni



Piatti tradizionali romeni



## Colindători: il coro dei messaggeri della divinità

La preparazione dei cibi per la festa ha termine alla vigilia, quando iniziano le colinde. Secondo la tradizione, capannelli di ragazzi giovani (in alcune zone anche di adulti) visitano ogni casa del villaggio intonando antichi canti che annunciano la Natività di Nostro Signore.

Non c'è casa che non accolga i colindători, i messaggeri della divinità. Secondo un'antica credenza, è il Signore stesso che, loro tramite, entra nelle case sollevando un bicchiere di vino. Le colinde, inoltre, sono portatrici di fertilità e fortuna per le abitazioni che vengono visitate.

In alcune zone, come i Monti Apuseni, alla Vigilia del Natale i bambini mettono in scena una vera e propria rappresentazione teatrale religiosa. La tradizione, chiamata "la marcia con l'Irod", racconta, attraverso i personaggi interpretati, la notte in cui è nato Gesù.

In Maramures, le frotte di colindători sono accompagnate da uomini mascherati, che rappresentano gli spiriti maligni, la morte o altri personaggi tratti dalle leggende e fiabe locali. Le maschere sono confezionate in pelle o stoffa e sono abbellite dai maestri artigiani popolari del luogo. L'intenzione è quella di ricordare a tutti che la vita è fugace, ma anche di scacciare gli spiriti maligni.

I festeggiamenti per il Natale si uniscono a quelli per l'Anno Nuovo e si succedono uno dopo l'altro fino al 7 gennaio, festa di San Giovanni Battista.



Teatro popolare con le maschere, al Museo del Villaggio – Bucarest

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 🍷 • Mangia la **slănina** (pancetta) con la cipolla insieme a una **țuica** bollente nel cortile di una casa romena, in una fredda giornata d'inverno
- 👥 • Unisciti ad un gruppo di **colindători** e goditi l'allegria che ti accoglierà in ogni casa.



Colindători nel Maramureș

## E le feste non finiscono qui...

L'altra grande festività dei romeni è la Pasqua – la Resurrezione del Signore. Come a Natale, tutto si svolge intorno al pasto tradizionale, occasione in cui si mangiano pietanze a base di carne d'agnello. A Pasqua si colorano e si dipingono le uova, simbolo della fertilità, della vita e dell'equilibrio. Il colore più utilizzato è il rosso.

In Bucovina dipingere le uova è diventato una vera e propria arte. In alcune zone dell'Ardeal, il secondo giorno dopo Pasqua si imbandisce una tavola proprio al cimitero, per la commemorazione dei defunti.

### Curiosità

Quando il tuo uovo pasquale cozza con quello della persona a te vicina, hai la certezza che la rivedrai anche "nell'altro mondo".



Uova dipinte con maestria – Moldovita



La Bucovina e le sue usanze locali

Un'altra festività importante nella vita della comunità rurale è il pranzo in onore del santo patrono della chiesa del villaggio. L'intera comunità partecipa alla preparazione delle pietanze, e dopo la funzione liturgica tutti prendono parte al banchetto.

Oltre alle festività religiose e a quelle legate al calendario dei campi e della pastorizia, le altre occasioni per festeggiare sono le tappe importanti della vita dell'uomo.

La nascita, il battesimo, la morte o il matrimonio sono eventi ai quali partecipa l'intera comunità e che si svolgono secondo rituali risalenti a centinaia d'anni fa. Anche i matrimoni durano da uno a tre giorni, a seconda delle regioni, e sono giorni di festa, di allegria e di musica, dove tutti gli abitanti del villaggio, vicini, parenti o semplici viandanti, sono invitati a condividere la festa.

### Curiosità

Per "la Pasqua dei Blandi", una settimana dopo la Pasqua ortodossa, ai bambini vengono distribuite uova colorate, che vengono fatte rotolare sull'erba come in una partita britannica di Egg Hunting.

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👁️ • Se festeggerai la Pasqua in Transilvania, partecipa al rito dello **spruzzo del profumo sulle ragazze**, tradizione che i romeni hanno preso in prestito dai connazionali magiari e sassoni e che si conclude con feste danzanti.
- 👥 • Recati nella **località-museo di Ciocănești**, nel distretto di Suceava, dove apprenderai molte cose sull'arte delle uova dipinte.



Uova dipinte, al Monastero di Neamț



## Pane e colaci, cuore delle tavole ospitali

E' bene sapere che i romeni nutrono un rispetto particolare per i cereali, per il grano soprattutto, perché la Romania è sempre stata uno dei "granai d'Europa". Con il grano o la farina, però, non si impasta solo il consueto pane, ma anche tutt'una serie di alimenti che hanno un significato rituale. La *coliva* - grano lesso, mescolato a noci macinate, zucchero e scorza di limone - viene consumata per la commemorazione dei defunti.

Sempre con la farina si prepara la *prescura*, un piccolo pane utilizzato per la Santa Comunione e per le ostie, fondamentali per i riti liturgici, soprattutto quelli pasquali. Con la farina si preparano anche i *colaci* - simili alle ciambelle, ma intrecciati con diversi "fili" di pasta di pane - che si offrono ai *colindători* a Natale e Pasqua. Essi sono parte integrante anche di altri riti, come il matrimonio.

Con la loro forma rotonda, i *colaci* simboleggiano l'eternità, la ruota della vita, ma ce ne sono anche altri, a forma di ferro di cavallo o a forma di otto, il simbolo dell'infinito.

### Curiosità

I romeni mangiano volentieri i covrigi (taralli), se la fame li raggiunge per strada e non hanno tempo di mettersi a tavola. Fatti con pasta di pane, vengono modellati a cerchio, salati e cotti al forno. Potrebbero essere degli ottimi compagni di viaggio anche per te.

## Arte naïf – arte dall'anima, per la tua anima

La vita rurale vive e prospera grazie alla maestria artigianale. Sia che parliamo di tessuti, di intrecci o di ricami che adornano gli indumenti e la casa, dell'intaglio di mastelli o di altri oggetti e utensili in legno, oppure delle icone dipinte su vetro, la spiritualità ed il buonumore ti accolgono ad ogni passo.

Tempo addietro, e ancora adesso in tanti luoghi, tutto quello che significava tessuto veniva prodotto in casa. Le lunghe e fredde notti d'inverno venivano sfruttate per trasformare la lana delle pecore in fili e tessuti, lavorandola ai telai, con l'ago o con i ferri da calza. Attività, queste, che si svolgevano stando tutti insieme, e che erano un'occasione per riunirsi, rallegrarsi o aiutarsi a vicenda.

I costumi popolari riflettevano, attraverso la foggia e i colori, lo stato civile, la situazione economica, l'età, la professione, la zona di provenienza di chi li indossava. I colori utilizzati venivano estratti dalle piante e variavano dal nero, al rosso, al verde, al giallo. Anche oggi è possibile trovare nelle case popolari degli attrezzi dedicati a queste attività, ancora utilizzati dagli abitanti più anziani.



Cottura del pane a leud, in Maramureș

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👁️ • Assaggia la **călăvie**, preparato tipico della Muntenia, fatto con pane fresco appena sfornato e vino
- 👁️ • Visita il **Museo del Contadino Romeno**, via Kiseleff 3, Bucarest

### Curiosità

In alcune zone del paese si svolgono, ancora oggi, delle *șezători* (riunioni contadine). Se anche tu vuoi parteciparvi, sosta nella Țara Lăpușului (Maramureș). Ricordati che si svolgono soprattutto durante il periodo di digiuno che precede il Natale.

I *călușari*, o danzatori di *căluș*, danza popolare dell'Oltenia tipica della Pentecoste, e la *doina*, canto di mirabile lirismo che comunica sentimenti di malinconia, sono i due simboli immateriali con cui la Romania partecipa al Patrimonio Culturale Mondiale dell'UNESCO.

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👁️ • Acquista dai maestri ceramisti della **zona di Horezu**, piatti e vasi smaltati in argilla, mirabilmente decorati. Saranno un bellissimo regalo per i tuoi cari rimasti a casa.
- 👁️ • Visita il **Museo Astra**, Calea Râșinari 14, Sibiu.

## La maestria del "Made in Romania"

Forse non lo sapevi, ma la Romania si trova alla stessa latitudine della Francia. Benché caratterizzata da un clima diverso, essa condivide con la sorella francofona la passione per i vini e i formaggi.

Per parlare di tutto questo, ci sarebbe bisogno di un libro intero. Comunque, vale la pena ricordare che l'altipiano della Transilvania è conosciuto per il miglior assortimento di vini bianchi, e le colline della Moldavia per i celebri e antichi vitigni. Dello Chardonnay della Dobrugia si dice invece che, nelle annate migliori, raggiunga persino i livelli dei vitigni della zona della Francia da cui trae origine.

Ecco alcuni vini romeni che diletteranno il vostro palato: Galbenă de Odobești, Fetească, Tămâioasă, Busuioacă, Crâmpoșie oppure Băbească. Poiché il mito fondante della nazione romena è pastorale, non c'è da meravigliarsi che gli abitanti di questi posti siano così bravi a preparare anche formaggi di mucca, di bufala o di capra.

Che si tratti del caș, dal quale cola ancora il siero, della telemea stagionata di pecora tipica di Sibiu, del caciocavallo affumicato dei Monti lezer, del brânză de burduf, assaggia tutto con tranquillità. Che sia, ancora, il formaggio nel cestino di abete di Câmpulung Moldovenesc, il năsal invecchiato nella grotta di Țaga vicino Cluj, o il solito formaggio di mucca, apparentemente banale, che ogni massaia produce in casa con il latte "cagliato", non rifiutare mai il formaggio che ti viene offerto: esso porta dentro di sé qualcosa dell'essenza di questo popolo.

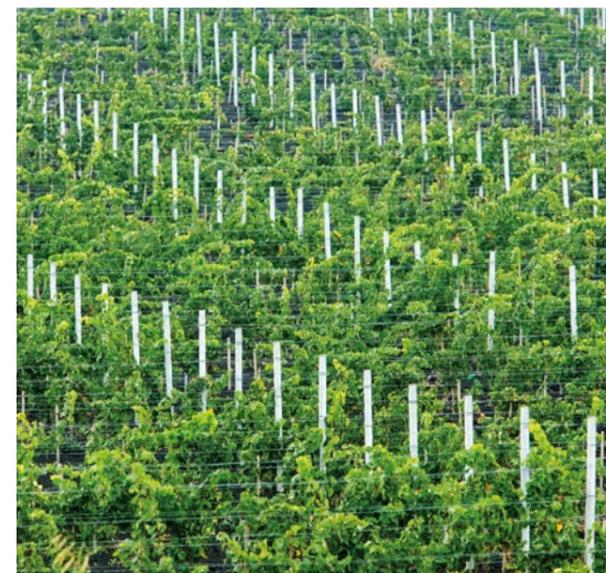
E se durante il tuo viaggio, non riuscirai a sostare in nessun villaggio, acquista in un negozio tradizionale un vino o un formaggio qualunque tra quelli di cui ti abbiamo parlato, e assaggia così la Romania autentica.



Senti il sapore della Romania autentica – località di Vâlcea



Beciul Domnesc (Le Cantine del Principe) – Odobești, Vrancea



Vigneti di Odobești

### Curiosità

Sono state ritrovate attestazioni degli scambi commerciali di vini fra i Daci e gli abitanti delle colonie greche sul Mar Nero. Ne è la riprova lo stemma di Tomis, che contiene anche un grappolo d'uva.

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👁️ • Sosta presso una baita e lascia che i pastori ti nutrano con *brânză* e caciocavallo. Non te ne pentirai!
- 👁️ • Festival dei formaggi e della *pastrama* (carne di pecora essiccata), a settembre, a Bran, nel distretto di Brașov.

## IL FASCINO DELLA VITA RURALE

### MUSEI ETNOGRAFICI ALL'APERTO

1. Museo Nazionale del Villaggio "Dimitrie Gusti", Museo del Contadino Romeno (București)
2. Complesso Nazionale Museo di Astra (Sibiu)
3. Museo dell'Arte Popolare ed Etnografia (Tulcea)
4. Museo "Huszmann Pal" (Cernatul de Sus)
5. Museo dell'Architettura Popolare (Curtișoara, Gorj)
6. Museo Bran (Brașov)
7. Museo di Etnografia ed Arte Popolare (Baia Mare)
8. Museo Etnografico (Reghin)
9. Museo Etnografico di Transilvania, Parco Etnografico "Romulus Vuia" (Cluj-Napoca)
10. Museo di Maramureș (Sighetul Marmatiei)
11. Museo del Villaggio Banatense "Pădurea Verde" (Timișoara)
12. Museo del Villaggio di Bucovina (Suceava)
13. Museo del Villaggio di Vâlcea (Bujoreni)
14. Museo degli Szekely di Ciuc (Miercurea Ciuc)
15. Museo della viticoltura e frutticoltura (Golești)
16. Riserva dell'Architettura di Vrancea (Focșani)

### OBIETTIVI DA VISITARE

17. Cimitero allegro di Săpânța
18. Delta del Danubio

### VIGNETI DI ROMANIA

## IL FASCINO DELLA VITA RURALE

### FIERE E FESTIVAL

19. Brașov – Piața Sfatului – Giorno del Villaggio Romeno, Fiera del Natale  
Bran, Brașov – Festival gastronomic "Dove vai agnellino?",  
"Festa della transumanza" – Festival del formaggio e del pastrami  
Moeciu, Brașov – Fiera dell'estate
20. Negrești, Oaș – Festival di "Pălinca" (festival dell'acquavite)
21. Luncăvița, Tulcea – Festa del Tiglio
22. Rășinari, Sibiu – Festival del formaggio e dell'acquavite  
Complesso Astra Sibiu – Fiera degli Artigiani Popolari di România
23. Mânzălești, Buzău – Festival di Slănic
24. Polovragi, Gorj – "Nedee de la Polovragi", fiera antica di 500 anni
25. Bazinul Dornelor/Șarul Dornei – Festival "Bujorul de Munte", Festival degli frutti di bosco
26. Ampoița, Alba – Festival della Mietitura
27. Oituz, Bacău – Festival dei Pasticcini
28. Ciocănești, Suceava – Festival della Trota
29. Mamaia – Fiera nazionale degli artigiani popolari
30. Vorona, Botoșani – Feste della Foresta
31. Praid, Harghita – Festival delle "Sarmale"
32. Vama, Suceava – Festival degli involtini di cavolo

## IL FASCINO DELLA VITA RURALE

### ARTIGIANATO TRADIZIONALE

33. Laz-Săsciori, Alba – pitture delle icone su vetro
34. Corund, Harghita; Horezu, Vâlcea – ceramica
35. Ceru-Băcăinți, Alba – scultura in legno
36. Sălcia, Alba și Buzău – tessuti
37. Suci de Sus - Maramureș, Frata - Cluj, Lăpușul Românesc - Maramureș, Călărașii Vechi - Călărași – canti popolari
38. Negrești-Oaș, Satu Mare – abiti tradizionali, ornamenti ed oggetti per cerimonie

### DANZE TRADIZIONALI

Geamparaua (distretto di Dobrogea)

Călușul, Sârba Bătrânească, Hora Dreaptă (distretti di Mehedinți, Dolj, Olt);

Drăgaica, Alunelul, Ciuleandra, Hora Bătuță (distretti di Teleorman, Argeș, Giurgiu, Călărași, Ialomița, Brăila);

Hora di Bucovina, Răzeasca, Coșnencuța (distretti di Suceava, Botoșani);

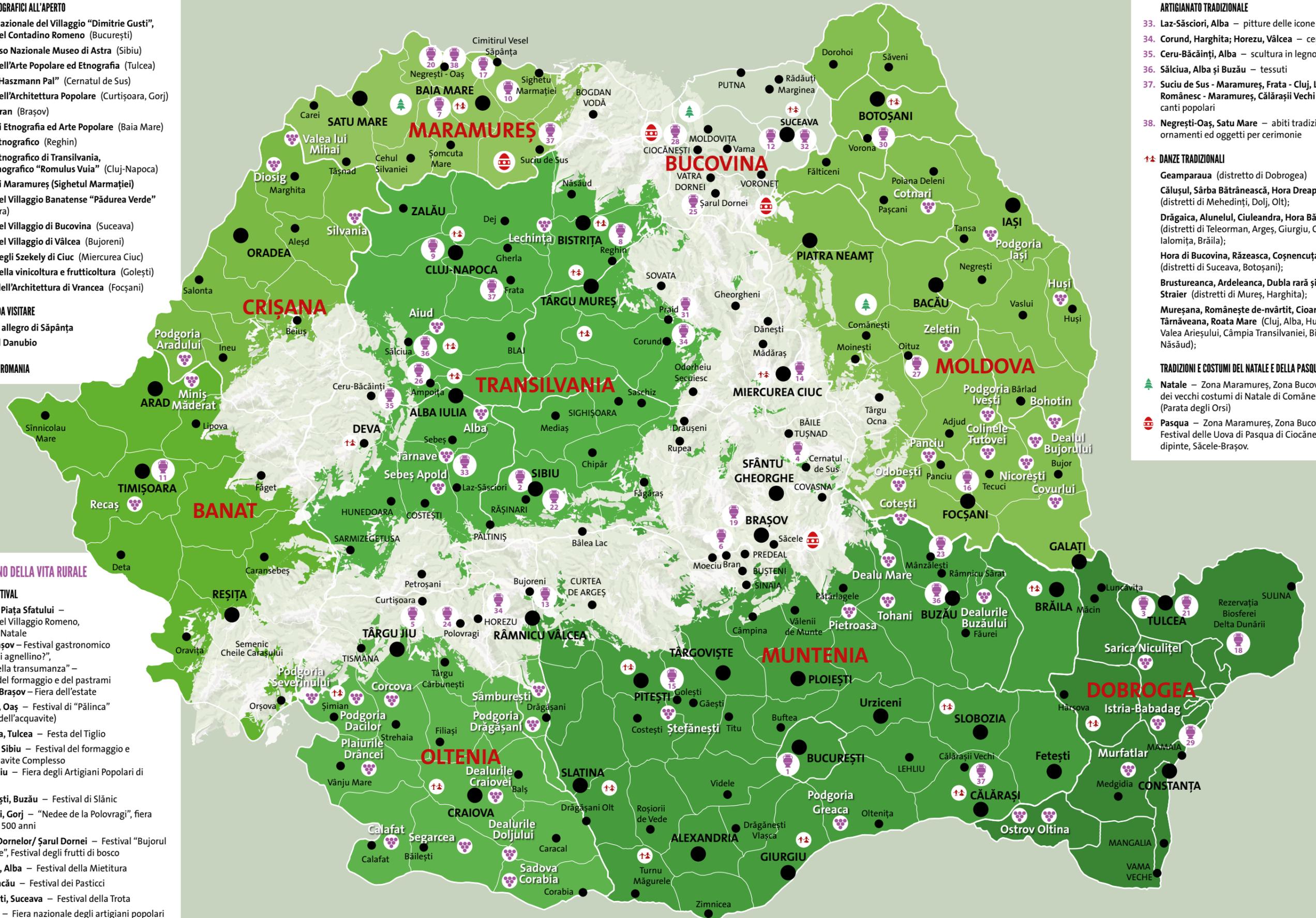
Brustureanca, Ardeleanca, Dubla rară și deasă, Straier (distretti di Mureș, Harghita);

Mureșana, Românește de-nvârtit, Cioarsa, Tărnăveana, Roata Mare (Cluj, Alba, Hunedoara, Valea Arieșului, Câmpia Transilvaniei, Bistrița Năsăud);

### TRADIZIONI E COSTUMI DEL NATALE E DELLA PASQUA

🌲 Natale – Zona Maramureș, Zona Bucovina, Festival dei vecchi costumi di Natale di Comănești Bacău (Parata degli Orsi)

🐣 Pasqua – Zona Maramureș, Zona Bucovina, Festival delle Uova di Pasqua di Ciocănești; uova dipinte, Săcele-Brașov.





Località balneo climaterica Băile Felix

## Le sorgenti della salute della Romania

Per un paese in cui il rapporto con la natura è altrettanto stretto di quello con la divinità, in cui il ritmo della vita è scandito dal calendario religioso e agricolo, mentre la bellezza discende dall'ambiente circostante nelle case e negli animi in maniera così varia e spettacolare, non c'è da meravigliarsi che anche la salute provenga da luoghi vicini. C'è forse da meravigliarsi che un terzo delle acque minerali e termali d'Europa si trovano in Romania. Quello che sembrerebbe un autentico dono divino possiede invece una spiegazione più semplice e pratica: è la struttura geologica delle montagne che dominano la parte centrale del paese ad aver reso possibile tale concentrazione di acque terapeutiche.

La Romania conta 70 stazioni balneari, alcune delle quali costruite dagli antichi Romani, dove è possibile curare le patologie più diverse. E non pensate che sia solo l'acqua ad essere utilizzata a scopi curativi. Si può dire lo stesso dell'aria ricca di ozono delle foreste di conifere in alta montagna, o dell'ambiente salato e impregnato di particelle benefiche delle saline che si incontrano su tutto il territorio romeno.

Ci sono stazioni termali in qualsiasi zona geografica, situate nei luoghi più vari, dalle montagne alle pianure. Diverse sono le patologie che possono essere curate grazie alle proprietà curative delle acque, dell'aria e dell'ambiente, non da ultimo grazie alla competenza del personale medico in servizio presso le strutture. Eccone alcune tra le più conosciute.



Località balneo climaterica Slănic Moldova



Salina di Turda



## Băile Herculane (“i bagni di Ercole”) la gemma terapeutica della Valle del Cerna

Nella parte sud-occidentale della Romania, nella valle del Cerna, sullo sfondo delle selvagge Gole di Domogled nei pressi del Danubio e dei Monti Apuseni, sorge una località termale eretta dalle legioni romane nei primi anni dopo la nascita di Cristo, battezzata con il nome del leggendario eroe Ercole. Si dice che il dio stesso sia venuto qui a prendere i bagni.

Situata in una depressione intramontana a 168 metri di altitudine, caratterizzata dal tipico clima delle vallate, con influenze sotto-mediterranee, la località è rinomata per le proprietà curative delle sue acque solforose, clorurate, sodiche e calciche, ma anche oligominerali.

Le sorgenti sono fredde o calde, ed è possibile ricevere cure sia all'interno che nelle piscine all'aperto, dove si può godere dell'aria ricca di ioni negativi.

La maggior parte degli edifici che compongono il centro storico è stata costruita in epoca asburgica e austro-ungarica. Non stupirti dunque quando verrai catturato dall'incanto del barocco austriaco che costeggia il placido flusso del fiume Cerna.

Negli hotel imperiali e nell'elegante casinò era solita darsi appuntamento l'élite dell'Europa centrale della fine del XVIII secolo. Visitarono la stazione termale persino l'Imperatore Francesco Giuseppe e la sua leggiadra consorte Elisabetta, conosciuta come la principessa Sissi. Del resto, costei manifestò nei suoi diari un'ammirazione particolare per la località e i suoi dintorni. Băile Herculane era a quel tempo una concorrente temibile per le stazioni termali europee di gran fama come Baden-Baden o Karlovy-Vary (Karlsbad). Dopo un lungo periodo in cui la località non figurò più nella classifica delle più ambite mete turistiche, oggi i palazzi storici sono in via di restauro e il fascino di cui godeva la cittadina un tempo sta rinascendo.



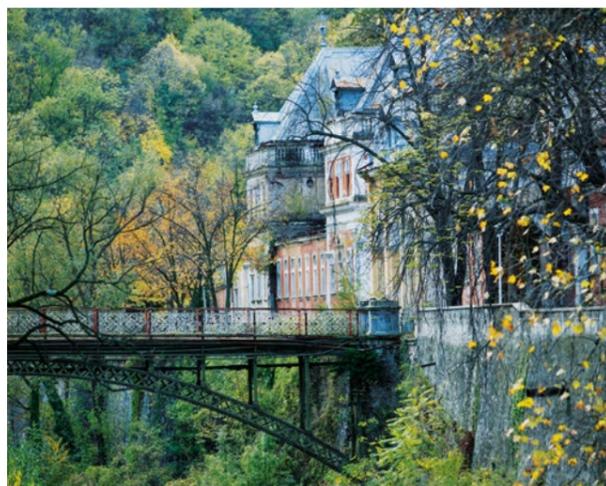
Valle del Cerna

### Curiosità

Si narra che il semidio Ercole abbia fatto sosta a Băile Herculane per prendere i bagni. La statua di bronzo che lo ritrae si trova nel centro storico della città che porta il suo nome.



Statua di Ercole – Herculane



Băile Herculane

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 🚶 • Fare una passeggiata la sera è piacevole, ascolterai il sussurro del fiume Cerna e ti godrai l'aria pura
- 🚗 • **Mezzo di trasporto:** si può arrivare in macchina o in treno
- ☀️ • **Periodo consigliato:** la località è splendida in qualsiasi stagione.

## Băile Felix (“i bagni Felix”), sorgenti termali e clima mite

Un'altra famosa stazione termale situata nell'ovest del paese è Băile Felix, a soli 8 chilometri dalla città di Oradea. È la più importante nel suo genere in Romania. Possiede una capacità ricettiva di 7000 posti. La sua principale attrattiva è costituita dalle acque minerali ricche di oligoelementi, la cui temperatura oscilla tra i 20 e i 49 gradi Celsius, ma anche dai fanghi sapropelici e dall'aria purissima.

Ai “bagni Felix” ritrovano la salute coloro che soffrono di reumatismi o sono affetti da malattie neurologiche o ginecologiche. Lo stabilimento termale è munito di impianti moderni, in grado di garantire non poche terapie specifiche, dall'elettroterapia, idroterapia, aerosol, fino ai massaggi e agli impacchi di paraffina.

Le proprietà delle sue acque curative sono conosciute sin dal X secolo, quando vennero scoperte dal parroco della chiesa vicina. Ma è a partire dal 1700 che comincia la costruzione degli impianti di acque termali noti come “bagni di Felix”. Nel 1885, viene scoperta una sorgente termale dalla temperatura di 49 °C, e la località prende slancio. Nelle immediate vicinanze sorge Băile 1 Mai, che gode della stessa reputazione e dispone delle stesse acque termali particolari.

A Băile 1 Mai è presente la più antica piscina a onde del paese, in funzione da oltre 100 anni, mentre a Felix gli appassionati di nuoto possono godere degli effetti dell'acqua tutto l'anno, con qualsiasi tempo, in una piscina esterna che viene alimentata costantemente con acqua termale presso la spiaggia Apollo.

Grazie al clima dagli inverni miti e le estati moderate, qui crescono ninfee subtropicali, tra cui spicca la *Nymphaea Lotus Thermalis*, varietà unica in Europa, reliquia dell'era terziaria. Inoltre, è possibile ammirare tartarughe e pesci esotici.

### Curiosità

Nel centro città si può ammirare una chiesa in legno di rovere costruita nel 1785. Dopo una breve sosta a Oradea, la chiesa è stata trasferita qui dalla località di Brusturi.



Trattamenti di bellezza e rilassamento



Piscina interna a Băile Felix

Felix *Nymphaea Lotus Thermalis* – varietà unica in Europa – Băile Felix

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 🏊 • Fa il bagno presso la **spiaggia Apollo**, anche se fuori le temperature sono sotto lo zero. Grazie ai vapori che fuoriescono dall'acqua termale, non sentirai il freddo
- ✈️ • **Mezzo di trasporto:** arriva in aereo fino a Oradea e da lì percorri gli 8 chilometri che ti separano da Felix in autobus o in macchina
- ☀️ • **Periodo consigliato:** puoi visitare la località in qualsiasi stagione.



## Tușnad: la natura selvaggia del paesaggio incontra le acque curative

Nella luminosa apertura della vallata del Ciuc, non lontano dalla curvatura dei Carpazi, sorge la località di Tușnad. Cinta da una fitta foresta di abeti secolari, e con al centro un elegante lago, la cittadina esercita a prima vista un effetto rilassante. Sui versanti illuminati dal sole sorgono degli alberghi eleganti, i monti sembrano abbracciare la località, e il cielo blu si specchia nelle acque del lago. Si respira un'aria pulita densa di aerosol e ioni negativi, dall'effetto tonico e rilassante per la psiche, e si gode di acque minerali carbogassose, clorurate, bicarbonate e delle mofete. La stazione termale è indicata per coloro che soffrono di patologie cardiovascolari, di ipertensione arteriosa, problemi di circolazione, ma anche patologie del sistema nervoso e digestivo, o endocrine.

Da qui si può dunque partire per visitare il lago di origine vulcanica Sfânta Ana (Sant'Anna), la riserva naturale di Tinovul Mohoș, ambiente propizio per le torbiere, e infine la chiesa francescana barocca di Șumuleu, che ospita uno dei migliori impianti organistici di tutta la Transilvania.

### Curiosità

La cucina della zona è eccellente, non esitare dunque ad assaporare la zuppa di cumino o la paprika locale.



Lago Sfânta Ana, unico lago vulcanico della Romania

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👤 • Visita nelle immediate vicinanze **Băile Balványos**, con il suo paesaggio affascinante e la sua aria pura
- 🚗 • **Mezzo di trasporto:** Tușnad sorge nei pressi di Brașov. Ti raccomandiamo di andare a visitare questa città in macchina
- ☀️ • **Periodo consigliato:** a prescindere dalla stagione, la località situata nella vallata del Ciucaș è in grado di affascinarti con le sue bellezze.

## Sovata, due millenni di storia del sale

Non lontana dal cuore della Romania, in un'altra vallata dell'Ardeal (in Transilvania), la stazione termale di Sovata sorge sul corso del fiume Târnava Mică e regala una vista spettacolare sia sulle cime tondeggianti dell'altipiano transilvano che sulle selvagge creste dei Carpazi Orientali. La località si trova in una zona in cui le estrazioni minerarie si praticano sin dai tempi dei Romani. Non c'è dunque da meravigliarsi dell'abbondanza di giacimenti di sale, sorgenti e laghi salati, risorse che, tra l'altro, danno ottimi risultati terapeutici.

Il più importante fra i laghi salati è il Lago Ursu, simbolo della località e riserva naturale, caratterizzato dal fenomeno dell'eliotermia. La concentrazione salina dell'acqua di questo lago scende dalla superficie verso il fondale, e con essa aumenta la temperatura dell'acqua. Gli altri laghi del posto offrono, oltre all'acqua salata, dei fanghi curativi, sia sapropelici, che argillo-silicei.

Il clima, dalle estati fresche e gli inverni miti, ha un effetto calmante sul sistema nervoso, mentre l'aria pulita, corroborata dai boschi di latifoglie, aumenta gli effetti curativi della stazione termale, nota per le cure delle malattie ginecologiche, reumatiche, degenerative, cardiovascolari ed endocrine. Le acque di questi laghi e queste sorgenti, come i loro fanghi, vengono utilizzate negli stabilimenti termali afferenti ai grandi hotel qui costruiti.

A soli 6 chilometri da Sovata sorge la salina di Praid, dove si estrae il sale sin dai tempi dei Romani. Grazie alla temperatura costantemente bassa, all'aria pulita e umida ricca di ioni negativi e biossido di carbonio, ma anche sterile per via del basso pH, la salina è raccomandata per la cura delle patologie polmonari. Anche coloro che soffrono di allergie si sentono meglio in questo ambiente controllato.

### Curiosità

Oltre alle cure, i turisti possono fare gite in montagna nelle immediate vicinanze, o semplicemente ammirare il tramonto alle spalle del Massiccio del Sale, proprio sulle rive del Lago Ursu.

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👁️ • Segui il tramonto del sole dai locali all'aperto che costeggiano il Lago Ursu
- ✈️ • Puoi arrivare in aereo fin quasi alla località termale, poiché c'è un aeroporto a Târgu Mureș, a soli 60 chilometri di distanza. Puoi arrivare a Sovata con qualsiasi altro mezzo di trasporto
- ☀️ • **Periodo consigliato:** la località ha il suo fascino, a prescindere dalla stagione.

## Vatra Dornei, sciare e tonificarsi

Nel nord-est del paese, in Bucovina, sorge una delle più note località balneoclimateriche e sciistiche della Romania: Vatra Dornei.

Le piste da sci in ottimo stato e i fitti boschi di conifere attirano turisti da tutto il mondo. Alla sua fama hanno contribuito le sorgenti minerali che discendono dalle pittoresche montagne che cingono la città.

Un'altra fonte di benessere sono le sorgenti minerali di acque carbogassose, ma anche termali di acque bicarbonate, calciche e magnesiache.

Si raccomandano i bagni, ma anche le cure esterne. Le mofete naturali di sali, a forte concentrazione e con biossido di carbonio, come il fango di torba, sono altri mezzi naturali utilizzati a Vatra Dornei. Vengono curate in questo modo le malattie cardiovascolari, dagli infarti all'ipertensione, le malattie dell'apparato locomotorio: spondilosi, artrosi, reumatismi infiammatori, ma anche disturbi post-traumatici.

Anche coloro che soffrono di malattie dell'apparato respiratorio, dalla bronchite all'asma bronchiale, e di malattie digestive e ginecologiche trovano a Vatra Dornei un ambiente in grado di mitigare i loro sintomi.

### Curiosità

La località non è lontana da Suceava, la città che in epoca medievale era la capitale della regione storica della Moldavia.

## La salute in un luogo stupefacente: la salina di Turda

Nel cuore della Transilvania, a Turda, una piccola e ridente città di provincia, scoprirete la salina di più recente ristrutturazione del paese. Sembra che il sale vi venisse estratto già mille anni fa, mentre le gallerie e "le campane" derivate da questa attività vengono oggi utilizzate per dilettere e far rilassare i turisti che visitano la salina. Ascensori moderni garantiscono la discesa. Ci sono poi mille modi per passare il tempo libero, come i campi da mini-golf, le sale adibite al riposo e alla lettura e un lago sotterraneo su cui si possono fare passeggiate in barca.

L'aspetto più sbalorditivo è il sistema di illuminazione: lunghi tubi al neon rischiarano e adornano le pareti, dando luogo a un vero e proprio fondale da film di fantascienza. Inoltre, una passeggiata nell'aria fredda e ricca di aerosol salini, praticamente priva di allergeni, è in grado di curare e prevenire le malattie ORL e quelle respiratorie, ma anche di natura allergica.

### Curiosità

Nelle immediate vicinanze della salina sorge una piscina con acqua salata, senz'altro da provare nella stagione calda. D'estate, tuttavia, non stare al mare più di quanto indicato per la tua salute, poiché intorno alla piscina non c'è molta ombra.



Vatra Dornei – la località perfetta per sciare

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

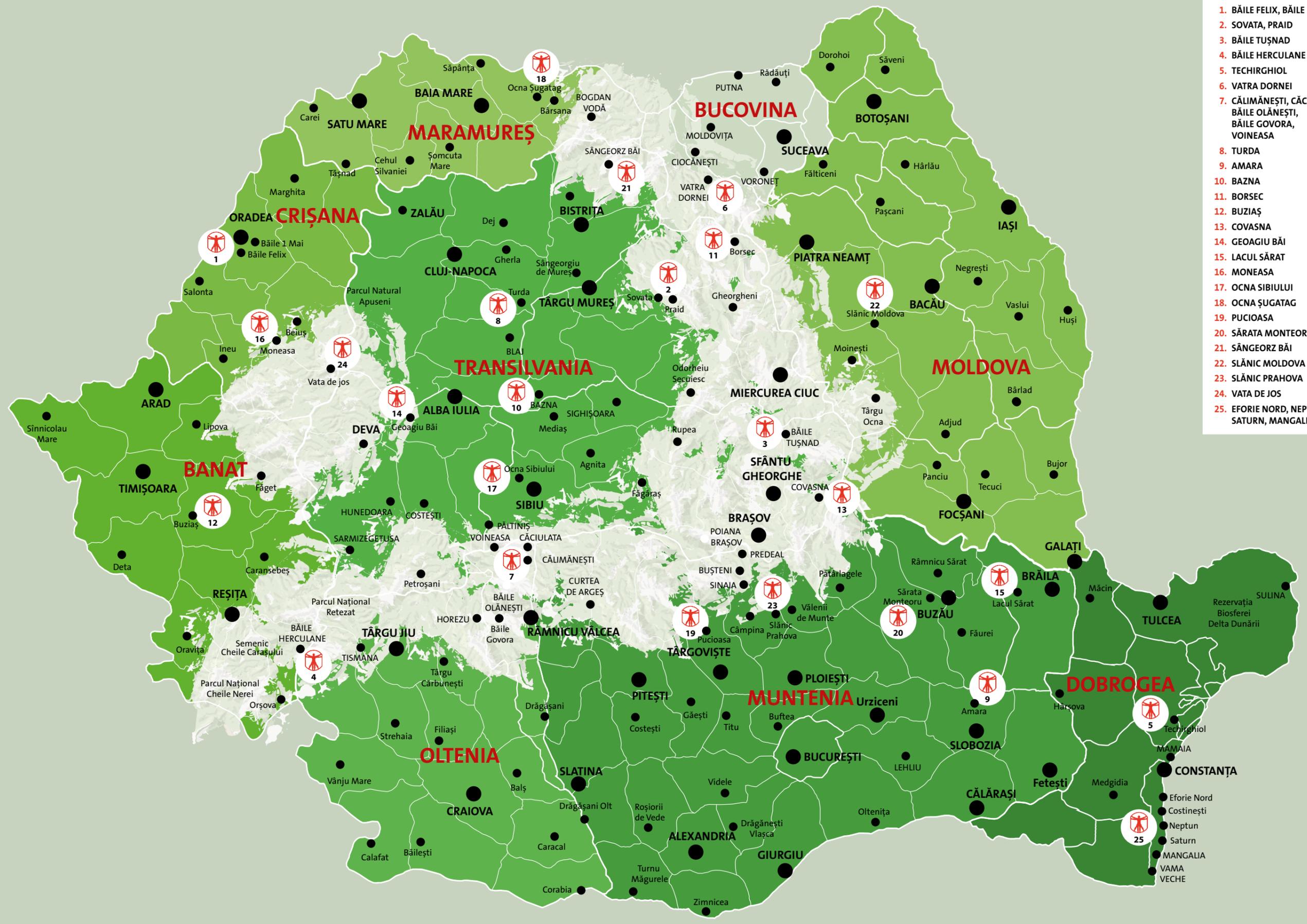
- 👤 • Se arrivi qui d'inverno, visita i terreni boschivi e innevati con una slitta trainata da cavalli
- ✈️ • **Mezzo di trasporto:** dopo aver preso l'aereo fino a Suceava, ti rimangono poco più di 100 chilometri da percorrere. Da qui, puoi raggiungere la località in treno, pullman o in macchina
- ☀️ • Puoi visitare Vatra Dornei in qualsiasi stagione, poiché è in grado di conquistarti in qualsiasi momento.



Il singolare ambiente della salina di Turda

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👤 • Se è estate, va a farti il bagno nella piscina di acqua salata Durgău. Fa attenzione: le temperature possono aumentare oltre i 35 gradi dopo l'ora di pranzo, mentre il sole di mezzogiorno può provocare ustioni gravi
- ✈️ • Anche a Turda puoi arrivare con l'aereo, che ti lascia a Cluj, nelle vicinanze. Da lì puoi raggiungere la salina in macchina
- ☀️ • Poiché la temperatura della salina è costante, qualsiasi stagione è indicata per le visite.



- SALUTE E BELLEZZA**
1. BĂILE FELIX, BĂILE 1 MAI
  2. SOVATA, PRAID
  3. BĂILE TUȘNAD
  4. BĂILE HERCULANE
  5. TECHIRGHIOI
  6. VATRA DORNEI
  7. CĂLIMĂNEȘTI, CĂCIULATA, BĂILE OLĂNEȘTI, BĂILE GOVORA, VOINEASA
  8. TURDA
  9. AMARA
  10. BAZNA
  11. BORSEC
  12. BUZIAȘ
  13. COVASNA
  14. GEOAGIU BĂI
  15. LACUL SĂRAT
  16. MONEASA
  17. OCNA SIBIULUI
  18. OCNA ȘUGATAĞ
  19. PUCIOASA
  20. SĂRATA MONTEORU
  21. SÂNGEORZ BĂI
  22. SLĂNIC MOLDOVA
  23. SLĂNIC PRAHOVA
  24. VATA DE JOS
  25. EFORIE NORD, NEPTUN SATURN, MANGALIA



Via in Sighișoara

## Lo spettacolo della cultura europea nelle principali città della Romania

Oltre al paesaggio affascinante, la varietà geografica e le tradizioni dalle radici profonde, uno dei motivi alla base del fascino di un paese sta nell'abilità con cui le sue città riescono a fondere passato e presente.

Invece di svilupparsi più rapidamente, i centri urbani della Romania, molti dei quali avendo una storia millenaria, hanno scelto la strada di un rinnovato futuro, innestato su un retaggio e su tradizioni antiche.

Non sorprenderti, quindi, se anche nelle città in cui la vita è fortemente collegata alla contemporaneità, ti capiterà di osservare le vestigia di epoche passate, come le mura di cinta di alcune città, o certe antiche abitazioni.

Poiché il territorio romeno è pieno di tesori di ogni genere, questi luoghi erano spesso agognati da altri popoli. I segni del loro passaggio si avvertono in tutto il paese. Se le città sulle rive del Mar Nero portano una forte impronta greca, nel lontano nord è ancora presente l'influenza dei vicini ungheresi, mentre l'architettura e la maniera sobria di concepire la vita tipica dell'ovest e del centro della Romania fanno pensare ancora all'eredità germanica.

Incaminati adagio lungo le strade e nei centri storici, e porta a casa ricordi indimenticabili, frutto dell'unione irripetibile di vecchio e nuovo.



Sibiu, centro città



L'Ateneo Romeno - Bucarest



## Bucarest e l'atmosfera della bohème parigina

Dalla spiritualità bizantina dei luoghi di culto, alla bohème della Piccola Parigi del periodo interbellico, fino alle tracce dell'ex regime comunista (1945-1989), arrivando fino all'architettura moderna, la capitale romena ha imparato a valorizzare tutte le difficoltà cui la storia l'ha sottoposta, trasformandosi in una città vivace e sempre diversa.

Forse l'influenza architettonica più marcata che osserverai è quella francese. Vedrai le bellezze della Belle Époque emergere dall'epoca interbellica sulla Calea Victoriei, un'arteria stradale dedicata proprio all'amore per la capitale francese.

Tra esse, spiccano il Palazzo Cantacuzino, l'attuale Museo George Enescu in stile barocco francese, l'Ateneo Romeno e il Palazzo CEC, edificio dallo stile eclettico con influenze francesi.

Calea Victoriei ti condurrà nel luogo in cui due mondi si guardano a distanza. Solo poche centinaia di metri separano, infatti, il centro storico di Bucarest dal Palazzo del Parlamento, entrato per tre volte nel Guinness dei primati come l'edificio amministrativo più imponente, più costoso e più pesante del mondo. Dopo una visita al monumentale edificio del Parlamento, noto come "Casa del Popolo", immergiti nei vicoli del centro storico.

### Curiosità

Si dice che Bucarest sia stata fondata da un pastore di nome Bucur, che era solito ammaliare gli uomini con la melodia del suo nai. Inoltre, il vino di Bucur piacque agli abitanti del luogo a tal punto che decisero di chiamare la nuova città proprio come lui.

### LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 🍷 • Sorseggia una buona birra in uno dei pub del centro storico, o nei vivaci locali all'aperto di Bucarest: sentirai così un po' dell'atmosfera della Piccola Parigi.
- 🎵 • **Filarmonica George Enescu:** via Benjamin Franklin, 1-3, settore 1
- ✈️ • **Mezzo di trasporto indicato:** aereo (Aeroporto Henri Coandă)
- ☀️ • **Periodo consigliato:** d'estate, quando la città ribolle di concerti e feste all'aria aperta.



Centro di Bucarest – Piazza dell'Università

Nel centro storico di Bucarest troverai una vera e propria terra dei paradossi, popolata da bar e locali trepidanti di vita, da ristoranti e graziosi caffè. Ovunque, una folla cosmopolita assetata di divertimento.

Visita fuori città, a soli 15 chilometri dal centro, il Palazzo di Mogoșoaia, eretto più di trecento anni fa come residenza del principe Constantin Brâncoveanu. Ammira i giardini del palazzo e la Chiesa Sfântul Gheorghe (San Giorgio), gioiello architettonico costruito nel 1688.

Naturalmente, due giorni non bastano per penetrare l'autentico spirito bucarestino. Questa città rimarrà, tuttavia, nei tuoi ricordi e questa visita sarà sicuramente la prima di una lunga serie di rivelazioni.



Viale della Vittoria – Bucarest



Palazzo del Parlamento – Bucarest



Locali a terrazza nel Centro Storico – Bucarest



## Iasi, la città sui sette colli

La capitale della Moldavia sorge su sette colli, il che le è valso il paragone con la Città Eterna, Roma.

Ma la luce calda, dorata, che pervade i castelli eretti dalle famiglie nobili di un tempo, lo stile italiano rinascimentale di alcuni edifici storici e le verdi colline che cingono la città la rendono piuttosto paragonabile a Firenze. Preparati dunque ad assaporare una vita culturale vivace, edifici spettacolari e parchi nei quali perdersi è un piacere.

Il Palazzo della Cultura è uno dei principali centri culturali di Iasi e colpisce per lo stile neogotico fiammeggiante.

Appena giunto in città, fermati presso la Chiesa Trei Ierarhi. L'esterno è ricoperto da un mirabile ricamo in pietra, realizzato grazie a intricati disegni intagliati e distribuiti su 30 fregi. Il Parco Copou è un luogo di richiamo per gli amanti della natura e del romanticismo, poiché in esso sorge l'enorme tiglio legato alla memoria del poeta nazionale Mihai Eminescu. Il Giardino Botanico si estende su oltre 100 ettari e accoglie più di 10.000 specie di piante.

### Curiosità

Continuano i paragoni tra Iasi e l'Italia: nell'edificio della stazione cittadina sorge un palazzo signorile, copia del Palazzo Ducale a Venezia.

## Costanza, la colonia greca sul Mar Nero

Se sei arrivato nella più grande città del sud-est della Romania, significa che stai per immergerti non solo nelle acque agitate del Mar Nero, ma anche nei suoi 2500 anni di storia. Il porto, infatti, sorge sulla vecchia colonia greca di Tomis.

Coniugando la sua storia millenaria, il fascino orientale e l'esperienza delle culture qui insediatesi, questa città-porto ti conquista con la sua architettura, con il suo sole e la sua voglia di vivere. Lasciati catturare dal mosaico romano qui rinvenuto, testimonianza del prestigio di cui il porto godeva già 2000 anni fa.

L'edificio in stile Liberty del Casinò, costruito tra le due guerre mondiali, è il sontuoso simbolo della città, mentre il lungomare che si dispiega dinanzi regala una romantica vista sul mare. La Casa dei Leoni, squisito esempio della bellezza cittadina, fonde lo stile architettonico genovese e preromantico, concentrando la sua essenza nelle quattro colonne adorne di leoni scolpiti.

### Curiosità

La leggenda narra che gli argonauti di Giasone attaccarono a Tomis-Costanza dopo aver trovato il Vello d'oro.



Il Teatro Nazionale – Iasi

### LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👤 • Sali sul tram e inerpicati sui colli della “dolce cittadina”: capirai perché Iasi viene paragonata a Roma.
- 🌿 • **Giardino Botanico:** via Dumbrava Roșie, 7-9.
- 🚗 • **Mezzo di trasporto:** treno o automobile, per ammirare dal finestrino la natura incantevole.
- 🌈 • **Periodo consigliato:** maggio-giugno, quando tutta la città è pervasa dall'odore del tiglio.



Passeggiata e Casinò – Costanza

### LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👤 • Visita il Museo della Marina di Costanza per ammirare la storia dei soldati dell'acqua romeni.
- 👁️ • **Acquario:** Bulevardul Elisabeta, 1 (lungomare del Casinò)
- 🚗 • **Mezzo di trasporto:** venendo da Bucarest, l'automobile. Prendere l'Autostrada del Sole; il viaggio dura circa 3 ore
- 🌈 • **Periodo consigliato:** d'estate, quando il sole invita ad andare sulla spiaggia.

## Sibiu, l'idilliaca cittadina dei cavalieri di un tempo

Capitale europea della cultura nel 2007, Sibiu, città nel cuore della Romania, ha imparato a mostrare la sua bellezza e ad esserne fiera, grazie alla cordialità dei suoi abitanti e alla vita culturale, fitta di eventi. Composta di un mosaico di edifici in stile germanico del XVII secolo, in mezzo ai quali serpeggiano i vicoli lastricati, la città regala il piacere di scoprire tesori architettonici in grado di portarti indietro nel tempo.

Uno di essi, lo splendido palazzo Brukenthal, è stato costruito tra il 1778 e il 1785 in stile tardo-barocco dal barone Samuel von Brukenthal. Il palazzo è stato trasformato in museo e ospita oggi la collezione d'arte del barone.

Anche la Cattedrale Evangelica è qualcosa di imperdibile. Il tempio di culto gotico è stato eretto nel 1520 sulle rovine di una basilica romana, ed ipnotizza i suoi visitatori con un immenso affresco che occupa tutta la parete nord.

Il Ponte delle Menzogne, il primo in ferro battuto sul territorio dell'odierna Romania, è stato costruito nel 1859. La leggenda vuole che il ponte abbia le orecchie e che ogni menzogna che ascolta potrebbe indurlo a distruggersi. Non lontano sorge Piazza degli Orefici, circondata da case che sembrano uscite fuori da un quadro medievale.

### Curiosità

Sibiu compare nel romanzo “Der Vorleser” (“A voce alta” – “The Reader”), scritto dal tedesco Bernhard Schlink. Il film ispirato all'opera ha vinto un premio Oscar.



Piazza Piccola – Sibiu



Piazza Piccola – Sibiu



Ponte delle Menzogne – Sibiu



Cattedrale Metropolitana di Sibiu

### LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👤 • Passeggia sulla via Nicolae Bălcescu e rimpinzati delle prelibatezze dei suoi ristoranti
- 👁️ • **Teatro delle marionette “Gong”:** via Alexandru Odobescu, 4
- ✈️ • **Mezzo di trasporto:** aereo (Aeroporto Internazionale di Sibiu)
- 🌈 • **Periodo consigliato:** dicembre, quando l'incanto natalizio di Sibiu si avvicina a quello di Vienna



## Sighișoara la medievale, o un racconto sul tempo

Unica città-fortezza medievale europea ancora abitata, Sighișoara è entrata nel Patrimonio Mondiale dell'UNESCO, poiché si è perfettamente conservata.

La Torre dell'orologio è senz'altro il nucleo della città. Sali in cima alla torre per ammirare Sighișoara dall'alto e vedere le statuette che si inseguono davanti al quadrante dell'orologio, in funzione sin dal Medioevo.

Ai piedi della torre, fa una pausa in uno dei caffè di Piazza Cetății, e sali poi i 175 gradini della Scala Coperta che portano alla Chiesa sul Colle (Biserica din Deal), simbolo gotico, il monumento più prezioso di Sighișoara.

Osservando i viali lastricati in pietra e gli edifici simbolo del XVI secolo, non lasciarti ingannare dall'atmosfera medievale della città, che non le impedisce di essere molto ben organizzata in termini di accoglienza: è presente un ufficio turistico, dove è possibile trovare informazioni su treni, autobus, eventi e avere una cartina della città; persone del luogo che possono darti in qualsiasi momento spiegazioni in inglese, e poi fiere e festival per il tuo tempo libero.

### Curiosità

Curiosità: Davanti alla Chiesa sul Colle di Sighișoara sorge un suggestivo cimitero sassone, visitabile tra le 8 e le 20.



Stradina di Sighișoara



Piazza Centrale – Sighișoara



Scopri la città a piedi – Sighișoara

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👤 • Partecipa al **Festival medievale** che si svolge ogni anno nell'ultima settimana di luglio.
- 👁️ • **Casa di Dracula**: via Cositorarilor, 5.
- 🚆 • **Mezzo di trasporto**: il treno, poi continuare a piedi.
- ☀️ • **Periodo consigliato**: l'estate, per poterla visitare in lungo e in largo e indugiare fino a tarda sera nei locali all'aperto.



Torre dell'Orologio, vista da dietro – Sighișoara

## Brașov, città montana dell'eccellenza

Circondata dalle vette del massiccio di Postăvaru, Brașov, una delle città più visitate della Romania, unisce l'aria frizzante di montagna all'atmosfera dei castelli medievali, all'architettura gotica e barocca, ma anche alla vivacità dei locali, dei bar e dei caffè allineati lungo via della Repubblica, nel centro città.

A Brașov, ogni itinerario dovrebbe cominciare in Piazza del Consiglio, cuore della città. Qui è possibile ammirare il Palazzo del Consiglio (Casa Sfatului), risalente al XIII secolo, insieme alla Chiesa Nera, la più grande chiesa gotica romana.

Vaga poi nei vicoli ciottolosi, in cerca di via della Corda (strada Sforii), che sembra essere la più stretta strada europea (circa 130 cm).

Per immergerti in un'atmosfera davvero medievale, cammina lungo via Dietro le Mura (După Ziduri) e visita il Bastione Graft e il Bastione dei Ferrai, ma anche la Torre Bianca e quella Nera, parte delle fortificazioni cittadine.

Per un tour della città, puoi prendere l'autobus a due piani pensato per i turisti, in servizio da giovedì a domenica, con partenza dal Viale ai piedi della Tâmpa.

### Curiosità

La Chiesa Nera di Brașov organizza tutte le estati, da giugno a settembre, concerti d'organo.



Torre dell'Orologio della Chiesa Nera – Brașov



Brașov – La miglior destinazione per le feste natalizie



Brașov, vista dal monte Tâmpa



Edifici storici di Brașov

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👤 • Sali sulla **cima Tâmpa**, che sventa a quota 400 m sopra la città. Il percorso è ben tracciato ed è dotato di panchine, per delle brevi pause. In alternativa, puoi prendere la teleferica
- 👁️ • **Museo d'Arte**: Bd. Eroilor, 21A
- 🚆 • **Mezzo di trasporto**: treno (venendo da Bucarest, il viaggio dura poco più di due ore)
- ☀️ • **Periodo consigliato**: dicembre, quando la città si prepara alle feste natalizie, ricoprendosi di luci e di neve



## Timișoara: il fascino dell'architettura e dello spirito del Banato

Situata nella parte occidentale del paese, Timișoara è il risultato del retaggio asburgico che l'ha resa celebre come Piccola Vienna (la città è stata per due secoli sotto la dominazione austro-ungarica).

Spesso considerata come una delle città romene più occidentali, Timișoara vanta una cultura eclettica. I numerosi teatri, festival musicali e gallerie d'arte conferiscono alla città un'identità definita e ti coinvolgeranno senza sosta.

Durante la tua visita a Timișoara, cuore del Banato, raramente ti capiterà di trovarti lontano dalla musica, anche se si tratta di quella diffusa dagli altoparlanti che riempiono le pubbliche piazze e non tacciono fino a tarda sera.

La vecchia Piazza Victoriei è una delle zone più popolari della città, con i suoi numerosi edifici in stile Secessione. Il punto focale della piazza è la Cattedrale Metropolitana Ortodossa, che affascina lo spettatore non solo con l'architettura imponente e il tetto mosaicato, ma anche con la galleria d'arte che ospita. La città è piena di bar e locali: se una sera vuoi divertirti, vai a colpo sicuro.

### Curiosità

Timișoara è stata la prima città europea e la seconda al mondo, dopo New York, ad avere l'illuminazione elettrica (1889).



Cattedrale Romano - Cattolica di Timișoara

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- 👤 • Comincia da Piazza Victoriei, esplora i negozi e sosta su una panchina: sentirai intorno a te l'atmosfera distesa degli inizi del Novecento
- 👁️ • **Museo del Villaggio Banatense:** Aleea CFR, 1
- 🚆 • **Mezzo di trasporto:** il treno, venendo da Vienna (il viaggio dura circa 8 ore e mezzo)
- 📶 • **Periodo consigliato:** l'autunno, quando si riaprono le università e la città freme e ribolle di giovani



Cattedrale Metropolitana di Timișoara

## Cluj, bastione dell'intensa vita nel cuore della Transilvania

Cluj, che ospita una delle università più importanti del paese, ha la più alta percentuale di studenti per numero di abitanti (quasi il 19%). Pertanto, se il tuo viaggio ti porta a Cluj, una vibrante vita culturale ti aspetta a ogni angolo della città.

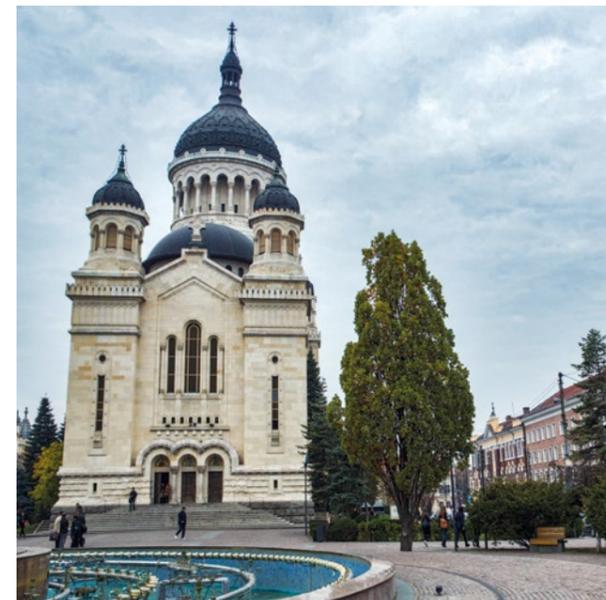
L'energia di Cluj è al suo apogeo nella Piazza Unirii, gremita di bar e ristoranti che non dormono mai. Qui puoi prendere in prestito una bicicletta, lasciando solo un documento. Ricorda, però, che il centro città è circondato da colline, e un giro in bicicletta può diventare una vera e propria sfida.

Oltre alla sua atmosfera fresca e moderna, Piazza Unirii ti svelerà gli edifici rappresentativi della città, con secoli di storia alle spalle. La Chiesa di San Michele, risalente al XV secolo, domina la piazza ed è uno degli edifici romeni più rappresentativi dello stile gotico.

Nella piazza sorge anche il Palazzo Banffy, sede barocca del Museo d'Arte. Passeggia in Piazza Baba Novac e ammira il Bastione dei Sarti, eretto nel 1550, ultimo vestigio delle fortificazioni medievali cittadine. Infine, ammira Cluj-Napoca dall'alto, dal Colle della Cittadella (Colle Cetățuia).

### Curiosità

L'Opera Nazionale Romena di Cluj-Napoca ospita ogni anno nel mese di febbraio il Ballo dell'Opera.



Cattedrale Archiepiscopale di Cluj

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

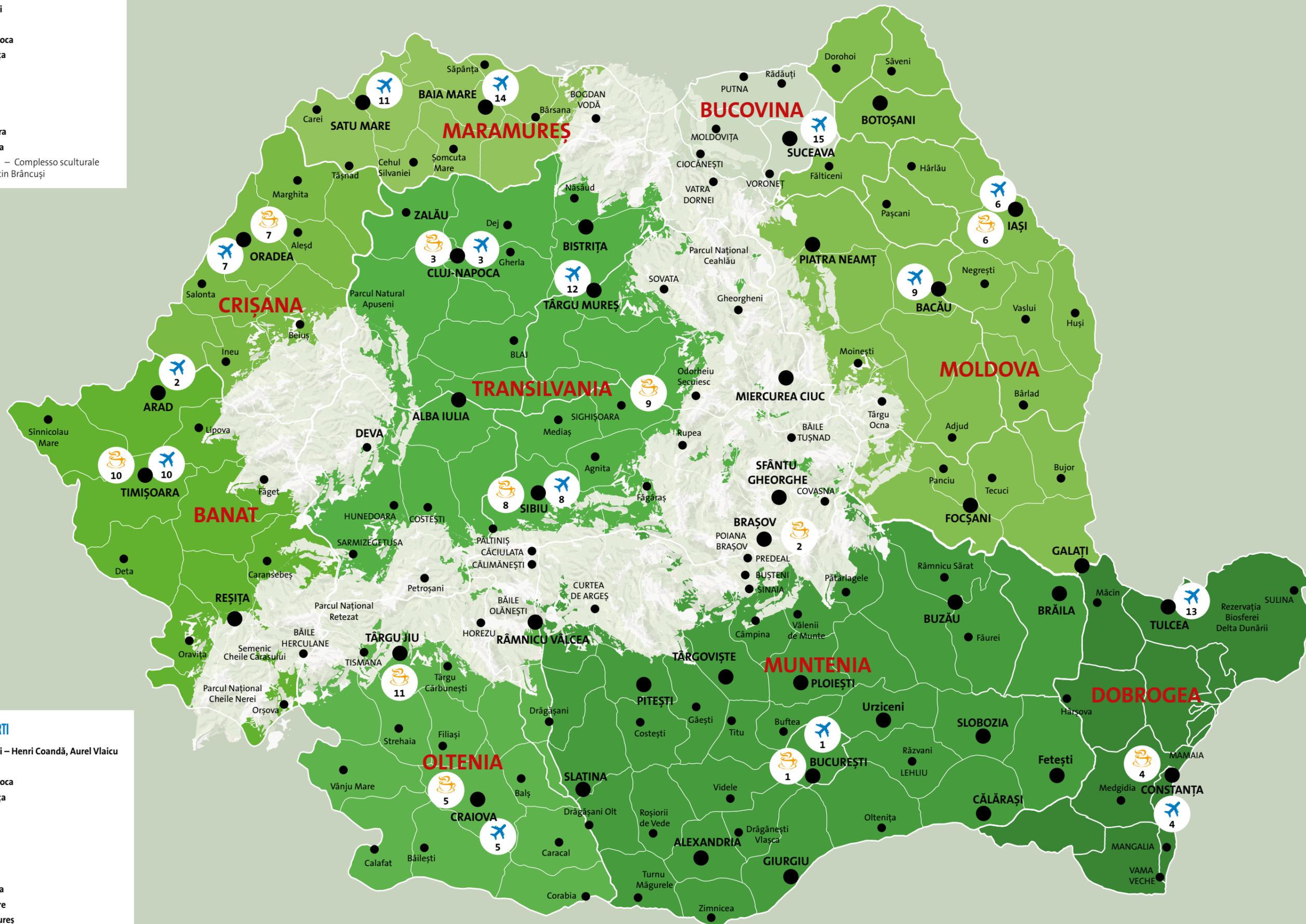
- 👤 • Passeggia lungo il viale pedonale degli Eroi (Eroilor), principale arteria della città, traboccante di negozi e ristoranti che d'estate mettono fuori i loro tavolini.
- 👁️ • **Teatro Nazionale Lucian Blaga:** Piazza Ștefan cel Mare 24
- ✈️ • **Mezzo di trasporto:** aereo
- 📶 • **Periodo consigliato:** ottobre, quando riaprono le università e la città è piena dell'energia dei giovani



Cluj, centro città

**SCOPRI IL RITMO DELLE CITTA**

1. București
2. Brașov
3. Cluj-Napoca
4. Constanța
5. Craiova
6. Iași
7. Oradea
8. Sibiu
9. Sighișoara
10. Timișoara
11. Târgu Jiu – Complesso sculturale Constantin Brâncuși



**AEROPORTI**

1. București – Henri Coandă, Aurel Vlaicu
2. Arad
3. Cluj-Napoca
4. Constanța
5. Craiova
6. Iași
7. Oradea
8. Sibiu
9. Bacău
10. Timișoara
11. Satu Mare
12. Târgu Mureș
13. Tulcea
14. Baia Mare
15. Suceava



Turismo equestre – Transilvania

## Esperienze inedite in paesaggi di autentica bellezza

Se cercherai di scoprire la Romania da lontano, potresti avere l'impressione che essa si componga solo di luoghi tranquilli e ospitali, dove il rilassamento nel senso classico del termine è all'ordine del giorno, a prescindere che si tratti delle rive del Mar Nero, delle colline della Dobrugia o delle vette dei Carpazi. Ma, se guardi con attenzione, scoprirai che la Romania è molto più di questo.

Se pensi che una terra di storie e tradizioni come la Romania sia troppo ancorata al passato per godere di un po' di adrenalina contemporanea, allora devi sapere che le bellezze naturali romene non ti aspettano soltanto per essere ammirate. In realtà, non aspettano altro che di regalarti un pizzico di avventura, sull'acqua con il rafting, sott'acqua con le immersioni, in montagna con le arrampicate, l'elisci, il parapendio o il bungee jumping. O forse sei più attratto da un tracciato di sci offroad?

Non preoccuparti, in Romania trovi anche delle vette desiderose di accoglierti fuori pista.

Così, dopo un paio di giorni appaganti, nei quali ti sei abbuffato di pietanze squisite e hai deliziato i tuoi occhi con una natura meravigliosa e città costruite con ingegno, scegli un punto qualsiasi sulla carta, armati di una certa audacia, di attrezzature adatte e... parti per l'avventura. Basta chiedere ed esplorare, e la Romania estrema ti si spiegherà davanti.



Kite Surfing sul Mar Nero



Vivi l'avventura in Transilvania



## Sull'acqua e sott'acqua

Pic-nic sul prato, partite di calcio o staffette? Se sei in vacanza con la famiglia o i colleghi, ti suggeriamo un'idea più audace per riempire il tempo libero e rinsaldare i rapporti: il rafting.

Considerato uno degli sport estremi più sicuri, il rafting presuppone la discesa di un corso d'acqua, spesso agitato, in una barca gonfiabile che può accogliere da 4 a 12 persone, le quali devono sincronizzare i loro movimenti e rispettare in dettaglio gli ordini della guida. A seconda della difficoltà e del pericolo, si divide in sei diverse categorie.

In Romania si può praticare rafting sul fiume Bistrița, nella zona di Zugreni e a Ciocănești (se preferisci le zattere artigianali, in legno, costruite dalla gente del posto), dove si raggiunge il 2° livello di difficoltà. Un'altra possibilità è la Valle del Jiu tra Livezeni e Bumbesti-Jiu, dove il livello di difficoltà è 4. Ricorda: da qualche tempo si può fare rafting notturno anche sul fiume Jiu, con una scarica in più di adrenalina. Entrambi i fiumi ricevono gli appassionati di rafting da aprile a giugno.



Rafting nelle Gole del fiume Jiu

### Curiosità

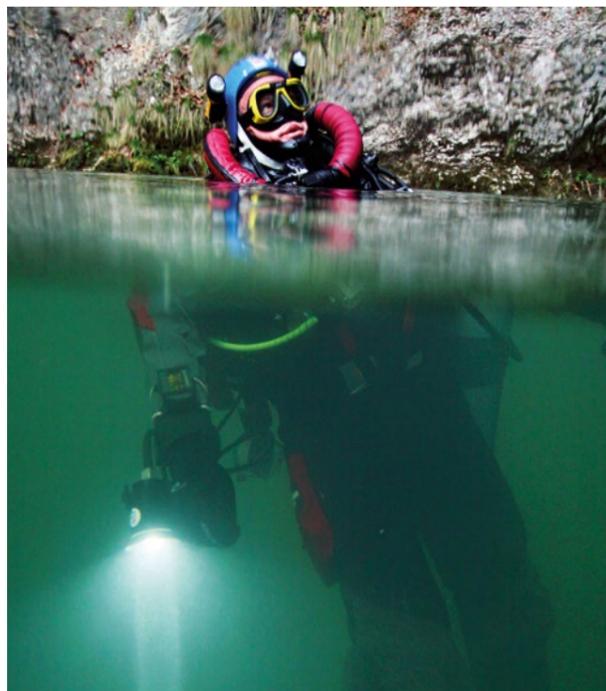
Il percorso di rafting della Valle del Jiu corrisponde a 40 chilometri, il dislivello è di oltre 200 metri e il tempo di discesa varia da 2 ore e mezzo a 4 ore.

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

- Per evitare gli ostacoli pericolosi, serviti di una mossa chiamata "piroetta", che consiste nel far girare la barca da rafting.
- **Mezzo di trasporto:** per il fiume Bistrița – in treno fino a Vatra Dornei e poi in autobus
- **Per la Valle del Jiu:** in treno fino a Târgu Jiu, poi in autobus
- **Periodo consigliato:** aprile-giugno

Lo speo-scuba diving (o speleologia subacquea) è la scelta giusta se vuoi scoprire i nascondigli delle grotte d'acqua.

Prova la Grotta Izverna dei Monti Mehedinți, dove, secondo gli esperti, vi sono le migliori condizioni in Europa per le immersioni di speo-scuba diving: l'acqua è limpida e dalla visibilità molto elevata, mentre i laghi e i sifoni sotterranei suggeriscono paesaggi da favola.



La sorgente Tautz, nei Monti Apuseni

E visto che parliamo di voli, che ne dici di una passeggiata, stavolta in elicottero, dal quale distaccarti lentamente per cominciare una scivolata sugli sci? Questo sport si chiama elisci e in Romania si può praticare nei Monti Făgăraș.

Anche se si dice, non a ragione, che questo tipo di sport estremo significhi saltare dall'elicottero direttamente sulla pista da sci, la realtà non è poi così pericolosa. Bisogna infatti trovare delle creste abbastanza ampie perché l'elicottero possa atterrare e gli sciatori possa scendere in tutta sicurezza.



Elisci in Făgăraș

## Attraverso l'acqua

Il windsurfing, considerato dagli specialisti come lo sport olimpico più estenuante, è una vera e propria prova di talento acrobatico, per via dei numerosi salti e curve che i surfisti devono compiere aiutandosi con l'albero.

In Romania si può provare sul Mar Nero a Mamaia ed Eforie e nel Delta del Danubio, a Grindul Chituc, Gura Portiței, sul lago Murighiol e a Mila 23. Tuttavia, è interessante sapere che con il giusto equipaggiamento (muta e scarponi in neoprene, cintura-trapezio, tavola, vela, albero, scotte e altri elementi), è possibile praticare questo sport anche su terra, sabbia (dirt windsurfing) o neve, montando la vela su uno snowboard.

Se il windsurfing ti attira, ma non l'hai ancora provato o non padroneggi ancora quello che hai imparato, ricorda che a Mamaia puoi seguire dei corsi organizzati da professionisti per livello principiante, medio e avanzato.

Le escursioni attraverso i canyon - strette e profonde valli ancora attive, nelle quali l'acqua scorre ancora (o in quelle dove il flusso è stagionale) - sono un'altra opzione sportiva generatrice di adrenalina. I punti di forza di questo tipo di sport sono non solo i paesaggi mozzafiato, ma anche il diverso modo di percorrere il tracciato: salita, discesa, scivolamento su scivoli naturali, attraversamento di cavità.

In Romania, le escursioni attraverso i canyon sono possibili nel distretto di Brașov, sul percorso Dâmbu Morii-Canyon Șapte Scări-Cabana Pietra Mare.

### Curiosità

L'escursione nel Canyon Șapte Scări può essere fatta in 4 ore in salita e 2-3 ore in discesa.



Scegli il tuo percorso preferito – Monti Apuseni



Col vento in poppa – Mamaia



Sport acquatici sulla spiaggia di Corbu



## Su, su, sempre più su

In Romania ci sono oltre 100 vie di arrampicata, incluse nei poligoni allestiti appositamente nelle Gole Sohodol-Runcu, nelle Gole Olteț-Polovragi e nelle Gole Galben-Baia de Fier. Non dimentichiamo di ricorrere alla discesa controllata con l'aiuto delle corde, una procedura utilizzata quando una roccia è troppo ripida per poter scendere senza protezione.

Se hai fiducia in te stesso e nei tuoi pedali, prova un'alternativa coraggiosa al classico ciclismo di montagna: un tour dei Monti Carpazi in bicicletta, fatto solo ad altitudini superiori ai 1.000 metri. Si parte dal sud, da Brașov, seguendo i Monti Făgăraș, gli Apuseni, verso il Maramureș, i Monti Rodna, raggiungendo i Carpazi orientali, poi la curvatura del distretto di Vrancea, per finire sempre a Brașov. In totale: 1200 km, che una persona con una condizione fisica molto buona può percorrere in circa 29 giorni.

Oggi, se vuoi davvero volare, non accontentarti dei comodi sedili di un aereo. Un parapendio è a tua disposizione ogni volta che vorrai fluttuare tra le cime delle montagne. In Romania, si può praticare il parapendio soprattutto nella località di Rânca, ai piedi della cima Păpușa, nel distretto di Gorj. Altre opzioni sono Vatra Dornei e Poiana Brașov, nel massiccio Postăvaru.

Lo sci estremo, fuori pista, può essere praticato su un terreno situato al di sopra di Rânca, tra i 1.700 e i 2.100 metri di altitudine.

Un'altra alternativa di sport estremo di montagna è la volpe volante, tecnica alpina che comporta l'attraversamento di alcune zone ripide mediante un sistema di corde statiche, carrucole e cavi d'acciaio ancorati naturalmente o artificialmente. Il percorso più grande del paese misura più di 147 metri ed è sospeso a 137 metri tra le pareti delle Gole di Râșnoava, vicino alla località di Predeal.



Zipline – Brașov



Percorso per arrampicatori – Monti Făgăraș



Biking sulla Transalpina

### Curiosità

Nell'autunno del 2012 il paracadutista di Cluj Calin Popa ha fatto un salto per la prima volta a livello mondiale: e' saltato dall'aereo con la paracadute per rinunciarci e rimanere con un parapendio con il quale ha fatto delle acrobazie aeree.

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

• **Zone per il ciclismo di montagna:** in tutta la catena dei Carpazi, specie nella Valle del Prahova (distretto di Prahova - Muntenia) e nei Monti Bucegi (distretto di Brașov - Transilvania)

• **Periodo consigliato:** maggio-settembre

## Scendendo giù e al galoppo

Se ti piace l'idea di fluttuare nell'aria, puoi provare anche lo skydiving (paracadutismo).

Si possono fare salti dagli aerei in tandem con un istruttore di paracadutismo, o da soli (nel qual caso è necessario un brevetto di paracadutismo). La distanza da cui si salta è da un minimo di 1.000 a un massimo di 4.000 metri.

In Romania si effettuano salti "static-line" (il paracadute deve essere aperto subito dopo il distacco dall'aereo) e salti "free fall" (apertura del paracadute appena un minuto dopo il salto).

Si può provare lo skydiving presso gli Aeroclub di Sibiu e di Ploiești- Strejnic, presso l'aerodromo di Baia Mare, a Tuzla, Cluj o Bucarest.

Se vuoi provare il turismo equestre, lo puoi fare nelle Gole Râșnoavei, nel Parco Nazionale dei Monti Măcin, a Călimani / Suceava, nei Monti Dornei, negli Apuseni, a Șieu – Sfântu, a Bistrița, su cavalli purosangue arabi, lipizzani, frisi, andalusi e Huțul, la razza tipica romena.

In Romania, l'equitazione si può praticare nei pressi di Bucarest, a Râșnov vicino Brașov, nella località Vârful Câmpului presso Suceava, e a qualche centinaio di metri dalla spiaggia che collega le località balneari di Saturn e Venus, sulla costa del Mar Nero.

### Curiosità

Cambiando posizione del corpo, durante lo skydiving "free fall", il paracadutista può girarsi e persino alzarsi.



Turismo equestre – Transilvania



Skydiving vicino a Bucarest



Volo con il parapendio nei Monti Carpazi

## LUOGHI DA VEDERE E COSE DA FARE

• Grazie al turismo equestre, chi comincia a cavalcare può montare uno Huțul, cavallo di piccole dimensioni, alto non più di 150 cm e dal carattere mite.

• **Periodo consigliato:** tarda primavera o estate

## SPELEOLOGIA

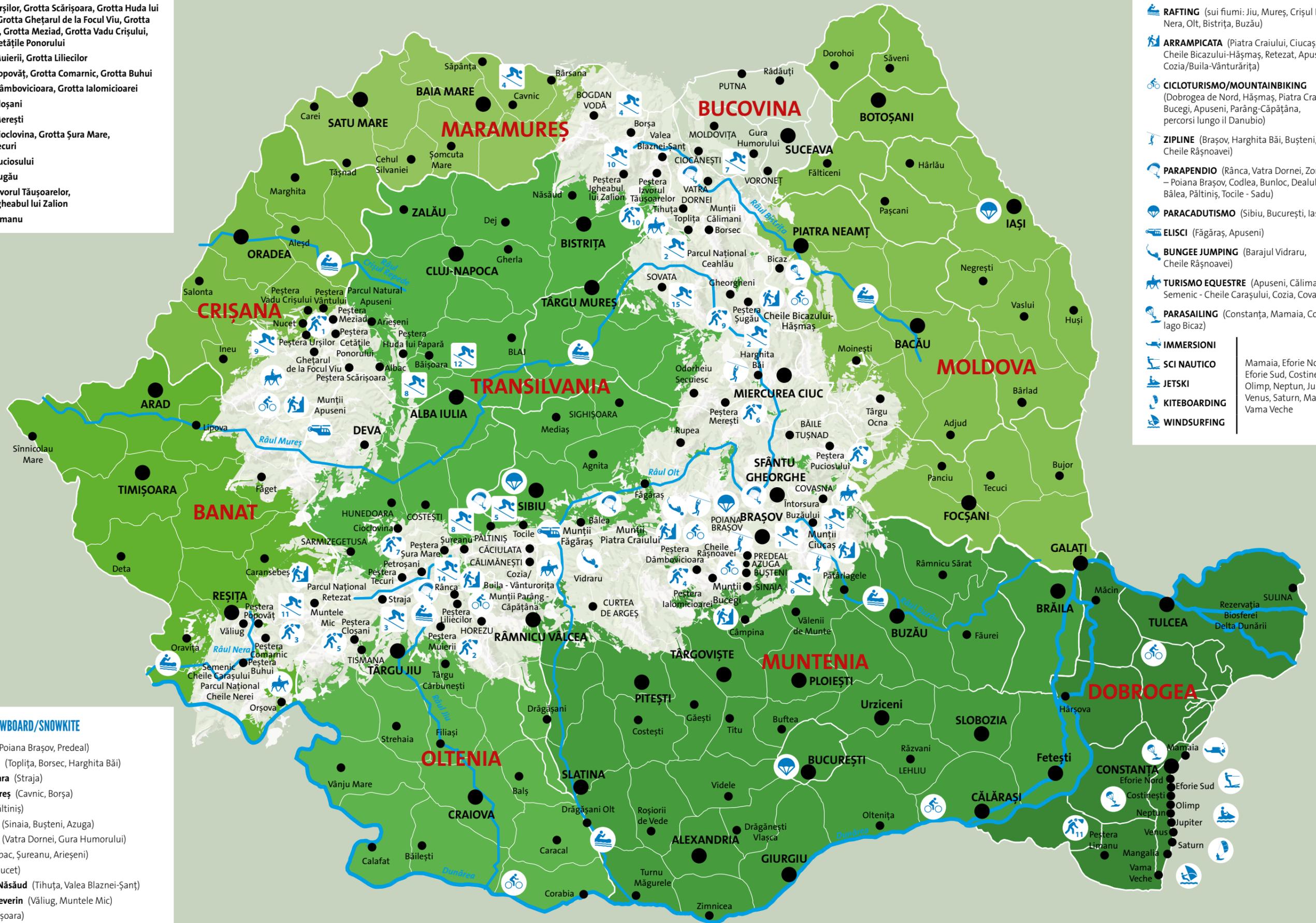
1. Grotta Urșilor, Grotta Scărișoara, Grotta Huda lui Păpară, Grotta Ghețarul de la Focul Viu, Grotta Vântului, Grotta Meziad, Grotta Vadu Crișului, Grotta Cetățile Ponorului
2. Grotta Muierii, Grotta Liliecilor
3. Grotta Popovăț, Grotta Comarnic, Grotta Buhui
4. Grotta Dâmbovicioara, Grotta Ialomicioarei
5. Grotta Cloșani
6. Grotta Merești
7. Grotta Cioclovina, Grotta Șura Mare, Grotta Tecuri
8. Grotta Puciosului
9. Grotta Șugău
10. Grotta Izvorul Tăușoarelor, Grotta Jgheabul lui Zalion
11. Grotta Limanu

## SCI/SNOWBOARD/SNOWKITE

1. Brașov (Poiana Brașov, Predeal)
2. Harghita (Toplița, Borsec, Harghita Băi)
3. Hunedoara (Straja)
4. Maramureș (Cavnic, Borșa)
5. Sibiu (Păltiniș)
6. Prahova (Sinaia, Bușteni, Azuga)
7. Suceava (Vatra Dornei, Gura Humorului)
8. Alba (Albac, Șureanu, Arieșeni)
9. Bihor (Nucet)
10. Bistrița-Năsăud (Tihuța, Valea Blaznei-Șant)
11. Caraș - Severin (Văliug, Muntele Mic)
12. Cluj (Băișoara)
13. Covasna (Covasna, Întorsura Buzăului)
14. Gorj (Rânca)
15. Mureș (Sovata)

## L'AVVENTURA HA INIZIO

- RAFTING** (sui fiumi: Jiu, Mureș, Crișul Repede, Nera, Olt, Bistrița, Buzău)
- ARRAMPICATA** (Piatra Craiului, Ciucaș, Bucegi, Cheile Bicazului-Hășmaș, Retezat, Apuseni, Cozia/Vânturărița)
- CICLOTURISMO/MOUNTAINBIKING** (Dobrogea de Nord, Hășmaș, Piatra Craiului, Bucegi, Apuseni, Parâng-Căpățâna, percorsi lungo il Danubio)
- ZIPLINE** (Brașov, Harghita Băi, Bușteni, Cheile Râșnoavei)
- PARAPENDIO** (Rânca, Vatra Dornei, Zona Brașov - Poiana Brașov, Codlea, Bunloc, Dealul Lempeș -, Bălea, Păltiniș, Tocile - Sadu)
- PARACADUTISMO** (Sibiu, București, Iași, Brașov)
- ELISCI** (Făgăraș, Apuseni)
- BUNGEE JUMPING** (Barajul Vidraru, Cheile Râșnoavei)
- TURISMO EQUESTRE** (Apuseni, Călimani, Semenic - Cheile Carașului, Cozia, Covasna)
- PARASAILING** (Constanța, Mamaia, Costinești, Iago Bicaz)
- IMMERSIONI**
- SCI NAUTICO** (Mamaia, Eforie Nord, Eforie Sud, Costinești, Olimp, Neptun, Jupiter, Venus, Saturn, Mangalia, Vama Veche)
- JETSKI**
- KITEBOARDING**
- WINDSURFING**



# ROMANIA IN BREVE



**Localizzazione:** Europa sud-orientale

**Confini:** Ungheria (nord-ovest), Ucraina (nord e nord-est), Repubblica Moldova (est), Mar Nero (sud-est), Bulgaria (sud), Serbia (sud-ovest)

**Superficie:** 237.502 km<sup>2</sup>

**Topografia:**

il territorio della Romania si divide in maniera quasi uniforme tra le principali forme topografiche: Monti Carpazi (966 km); colli e altipiani (gli Altipiani Occidentali sono i più estesi); Mar Nero (la costa romena si estende per 241 km); pianure (Câmpia Română, Câmpia de Vest); Delta del Danubio

**Punto di massima altitudine:**

Cima Moldoveanu, nei Monti Făgăraș (Carpazi Meridionali): 2544 m

**Popolazione:** 19.350.000 abitanti (2012)

**Bandiera:** tre bande verticali – rosso, giallo, blu

**Fuso orario:** GMT + 2

**Moneta:** Leu

**Capitale:** Bucarest

**Lingua ufficiale:** romeno

**Clima:** temperato continentale (con quattro stagioni distinte: primavera, estate, autunno, inverno)

**Forma di governo:** repubblica semiparlamentare con due organi legislativi: il Senato e la Camera dei Deputati

**Sistema giuridico:** basato sul modello europeo e sulla Costituzione del 1991

**Status europeo:** membro dell'Unione europea dal 2007, dell'ONU (1955), dell'UNESCO (1990), della NATO (2004)

**Formalità per l'ottenimento del visto:**

i turisti che vengono da USA e Canada possono soggiornare sul territorio della Romania per 90 giorni senza visto; i turisti dei paesi UE non necessitano di visto. Si raccomanda ai turisti di verificare tali dettagli presso le ambasciate della Romania, a seconda del loro paese di origine

**Aeroporti:** in Romania ci sono 16 aeroporti attivi

**Ferrovia:**

La rete di ferrovia della Romania copre 17.535 km

**Numero di emergenza:** 112

**Elettricità:**

prese da 220 volt, di tipo europeo; i turisti originari di Stati Uniti, Regno Unito, Irlanda e Canada necessitano di adattatori

**Unità di misura:** metro

**Tutela del consumatore:**

telefono: 0372-131951; e-mail: office@anpc.ro

## AUTORITÀ NAZIONALE PER IL TURISMO

Bd. Dinicu Golescu, nr. 38, sector 1, București  
Tel: 0040-372 144 079 Fax: 0040-372 144 093  
e-mail: presedinte@mturism.ro; http://turism.gov.ro/contact/  
Răzvan FILIPESCU

## RAPPRESENTANZE PER LA PROMOZIONE TURISTICA ALL'ESTERO

### AUSTRIA

Opernring 1, Stiege R,  
4 stock, Tür 404 A-1010 Viena  
Tel: 0043-1-317 31 57  
Fax: 0043-1-317 31 574  
e-mail: rumaenien@aon.at  
www.rumaenien-info.at  
Simion GIURCĂ

### ITALIA

Via Torino 95, Galleria Esedra  
00184 Roma  
Tel: 0039-06-488 02 67  
Fax: 0039-06-489 86 28 1  
e-mail: office@romania.it  
www.romania.it  
Ioana PODOSU (CIUTRE)

### RUSSIA

Masfilmovskaya Street No. 35,  
office 313 119330, Moscova  
Tel: 007-499-143 87 65  
Fax: 007-499-143 86 72  
e-mail: romaniatravel@gmail.ru  
www.romaniatravel.ru  
Alena DODON

### FRANCIA

7, Rue Gaillon  
75002 Paris  
Tel: 0033-1-40 20 99 33  
Fax: 0033-1-40 20 99 43  
e-mail: info@guidroumanie.com  
www.GuideRoumanie.com  
Mihaela MIHEȚ

### REGNO UNITO

12 Harley Street  
Londra W1G 9PG  
Tel: 0044-207-224 36 92  
Fax: 0044-207 935 64 35  
e-mail: romaniatravel@btconnect.com  
www.romaniatourism.com  
Răzvan MARC

### SPAGNA

Calle Alcántara no. 49-51  
28006, Madrid  
Tel: 0034-91-401 42 68  
Fax: 0034-91-402 71 83  
e-mail: oficina@rumaniatour.com  
www.rumaniatour.com  
Bogdan IOSIF  
Marina BARABANCEA

### GERMANIA

Reinhardt str., 47  
D-10117 Berlin  
Tel: 0049-30-400 55 904  
Fax: 0049-30-400 55 906  
e-mail: info@rumaenien-tourismus.de  
www.Rumaenien-Tourismus.de  
Adina SECARĂ

### POLONIA

Krakowskie Przedmieście 47-51  
00-071, Varşovia  
Tel/Fax: 0048-22-826 40 10  
e-mail: info.rumunia@wp.pl  
Ruxandra ANA

### STATI UNITI D'AMERICA

355 Lexington Avenue, 19th Floor  
New York, NY 10017  
Tel/Fax: 001-212-545 84 84  
e-mail: info@romaniatourism.com  
www.romaniatourism.com  
Simion ALB

**Regio**  
IL PROGRAMMA OPERAZIONALE REGIONALE

Iniziativa locale. Sviluppo regionale.



GOVERNO DELLA ROMANIA

MINISTERO PER LO SVILUPPO REGIONALE E LA  
PUBBLICA AMMINISTRAZIONE



Strumenti strutturali  
2007-2013

Stiamo investendo nel tuo futuro! Progetto selezionato nell'ambito del Programma Operazionale Regionale e cofinanziato dall'Unione Europea attraverso il Fondo Europeo di Sviluppo Regionale. Proteggete l'ambiente!

Promozione del brand turistico della Romania  
Autorità Nazionale per il Turismo  
Luglio 2013



Foto: Monti Ceahlașu

**România**

*esplorate i giardini dei Carpazi*