

## Traseul cascadelor – Valea Iadului

Marcaj: punct roșu

Durata 8-9 ore (incluzând vizitarea tuturor cascadelor) Distanța: 26 km Diferență de nivel: 2100 m

Nerecomandat persoanelor fără o pregătire fizică bună.

Traseul pornește de la confluența Văii de Runc cu Valea Iadului, urcând ușor în amonte pe Valea de Runc. Urmăm marcajul punct roșu, semnalizat inclusiv pe un panou de orientare poziționat la accesul spre Valea de Runc. După 50 m parcurși pe drum putem observa o cascadă foarte frumoasă. Continuăm să urcăm pe drumul pietruit care însoțește valea aproximativ 1 oră jumătate, ținând drumul principal până ajungem într-o poiană unde perspectiva se lărgeste, existând un drum care cotește la stânga, dar și unul mai accidentat și abrupt comparativ cu cel pe care am înaintat până acum pe care îl vom urma pe direcția înainte. După aproximativ 50 m ajungem la derivația spre Cascada Runcului. Accesul la cascadă se realizează urmând marcajul dublu punct roșu, din drumul forestier înaintăm aproximativ 100 m pentru a putea admira frumoasa cascadă. Revenim la traseul principal după care continuăm urcușul pe drum forestier, abordând o pantă mai accentuată. După câteva intersecții cu alte drumuri de exploatare urmărim atent marcajul, părăsim cursul văii Runcului și după aproximativ 40 de minute, după o curbă accentuată la stânga ajungem într-o poiană de unde se pot vedea, dacă vremea este favorabilă, Poiana lui Ilie și vf. Băița. Poiana în care ne situăm se află în partea sud-estică a vârfului Laia Mare pe care tocmai l-am urcat. Parcursul de la Cascada Runcului până aici ne ia aproximativ 1 oră de urcuș. Înaintăm pe lângă liziera pădurii, având în permanență pădurea în partea stângă în sensul de mers și după aproximativ 300 m intrăm din nou în pădure pentru aproximativ 500 de metri. Ni se ivește o poiană largă, în partea stângă, ce străjuiește Vârful Muncelașu în partea sa sudică. De asemenea la intrarea în pădure se află unul din puținele izvoare de pe traseu. Coborâm de la potecă 100 m și ajungem la apă. După ce revenim la traseu înaintăm aproximativ 200 m și o apucăm pe un drumeag pe care vom străbate poiana pe direcția N-E urcând ușor la început. Ajungem în cel mai înalt punct al poienii traversate de traseul nostru și ni se deschide o perspectivă superbă asupra Masivului Vlădeasa și al Vârfului Poieni. În stânga (spre Nord) observăm construcțiile aferente Stânii de Runc. Coborâm pe drumeagul existent până la o intersecție unde vom coti la dreapta. Străbaterea poienii de sub Vârful Muncelașu durează aproximativ 30 de minute. După ce cotim la dreapta pe un drum forestier mai mergem 5 minute, după care părăsim drumul și începem un coborâș solicitant, prin pădure. Este foarte important să urmărim marcajul punct roșu pentru a nu continua pe drumul forestier și implicit a ne abate de la traseu. Coborâm accentuat aproximativ 30 de minute, prin pădure, până când intersectăm traseul dublu punct albastru. De aici traseul nostru continuă cu o derivație dublu punct roșu în amonte pe poteca comună cu cea urmată de dublul punct albastru. După aproximativ 10 minute ajungem la Cascada Laia (cunoscută și sub denumirea de Miss). Revenim la punctul unde am coborât și urmăm poteca pentru aproximativ 15 minute ajungând la drumul județean care face legătura între Coadă Lacului și Stâna de Vale și care urmează Valea Iadului pe toată această distanță. Coborâm ușor la dreapta, pe drum, urmărind marcajul comun punct albastru (Circuitul Săritorii Ieduțului) care vine de la Stâna de Vale și după aproximativ 700 de metri ajungem la Cantonul Murgașu unde găsim și izvorul cu același nume. Continuăm parcursul pe drum și după aproximativ 600 de metri ajungem la Cascada Vălul Miresei, la baza căreia putem coborî folosind scările amenajate cu acest scop. De la Cascada Vălul Miresei după aproximativ 400 m intersectăm Valea Ieduțului. Traseul nostru face o derivație marcată tot cu dublu punct roșu și continuă pe poteca accesibilă pe versantul stâng al Văii Ieduțu (traseul punct albastru urcă abrupt înainte de confluența dintre Valea Ieduțu cu Valea Iadului; recomandăm accesul spre Săritoarea Ieduțului pornind pe versantul stâng al văii, imediat

după podul construit peste aceasta). Traversăm o punte de lemn, intersectând traseul punct albastru și după aproximativ 15 minute de urcare, în care urmărim atât marcajul punct albastru cât și dublu punct roșu, ajungem la superba Cascadă Săritoarea Ieduțului. Putem coborî la podețul situat la baza cascadei folosind balustrada amenajată pentru a facilita accesul. Reveniți la drumul județean continuăm să coborâm lent urmând șerpuirile văii pentru aproximativ 1 oră, până ajungem la Cascada Iadolina. Putem să coborâm la baza cascadei pe poteca echipată cu balustrade ce se formează ușor în aval comparativ cu punctul de unde se observă cascada de pe drum. Superba Cascadă Iadolina poate fi admirată și de pe platforma metalică dispusă în vecinătatea acesteia. De aici continuăm pe drum aproximativ 1 oră până ajungem în punctul de pornire.

Traseul se recomandă a fi parcurs în sensul descris; în sensul contrar urcușul prin pădure din traseul care ajunge la Cascada Laia și până în poiana situată sub vf. Muncelașu fiind anevoios. Traseul se poate parcurge în proporție de 90% și cu bicicleta dotată corespunzător traseelor de mountain bike (exceptând derivațiile la cascade).