

## **Prezentare Lerești**

*„Comuna Lerești este situată în nordul Județului Argeș, în pitoreasca zonă a Muscelului... Monumente ale naturii ca Piatra Craiului, Păpușa și lezerul, Defileul Dâmbovicioarei și cheile Dâmboviței, minunatele locuri de odihnă ca Voina, Brusturet, Dealul Sasului, Valea lui Ivan, îi conferă un statut aparte...*

*Din șoseaua națională Pitești – Câmpulung – Brașov – D.N. 73, la kilometrul 54 se desprinde spre stânga un drum județean, asfaltat, care duce la Cabana Voina, cabană așezată la baza masivului lezer – Păpușa.*

*Acest drum județean trece prin satele Voinești (2km) și Lerești (5km) care, împreună cu satul Pojorâta, situat la nord, formează azi Comuna Lerești - Muscel...*

*Lereștiul este așezat pe partea stângă a apei “Râul Târgului” , străbătuta de drumul județean 734. Comuna este străjuita armonios de două dealuri lungi și împădurite. La răsărit se află prelungirea culmii muntelui Strâmtu, numită “Plaiul Oilor”, deoarece pe aici primăvara urcau oile la munte, la pășunat și tot pe aici, toamna coborau. Acest deal are 970 m în punctul numit “Poiana Fântâni” și 1.074 m în cel numit “Poiana Fetii”.*

*La apus localitatea este străjuită de culmile “Pojorâta” și “Coasta Râului”, prelungirile muntelui “Lalu” (care se lasă înspre sud până pe platoul “Grui”, la vest de Câmpulung) având următoarele cote: la sud în punctul numit “Măgura” 889 m, către centrul comunei, “în vârf la laru” 800 m, iar în partea de nord în punctul numit “Ferigi” 887 m. Valea în care este așezată comuna are o altitudine cuprinsă între 660 m la sud, 730 m la nord, altitudinea nucleului principal fiind de 665 m.*

*Pe fundalul nordic al comunei se proiectează semeți munții “Păpușa”, de 2.391m și “lezerul Mare” de 2.462 m. La est se afla muntele „Strâmtu” de 1.375 m, iar la vest „Lalul”, de 1.111 m, împăduriți aproape până la vârfuri.”*

*(Istorie si Cultura in Lerești – Muscel, autori Rodica si Ion Oană)*

## **Grad de racordare la utilități**

### **Alimentarea cu apă potabilă**

Comuna Lerești dispune în prezent de un sistem de alimentare cu apă potabilă centralizat, care furnizează apă atât pentru nevoile populației, cât și pentru agenții economici, care a fost încredințat, prin procedură de concesionare, operatorului S.C. EDILUL CGA S.A.. Comuna Lerești dispune în prezent de un sistem de alimentare cu apă potabilă centralizat de 30 km lungime, estimându-se ca în următorii ani acesta se va extinde și se va moderniza. Procentul populației deservite este de 98%.

### **Canalizare si epurare ape uzate**

În comună există rețea de canalizare în lungime de 15 km, rețea care permite colectarea și evacuarea apelor uzate menajere în stația de epurare a municipiului Câmpulung.

### **Serviciul de salubritate a localității și gestiunea deșeurilor solide**

În Comuna Lerești, salubritatea se realizează prin operatorul de salubritate S.C. Financiar Urban SRL, în baza unui contract de prestări servicii, care organizează activitatea de colectare și transport în vederea depozitării a deșeurilor solide de pe teritoriul comunei. În acest scop au fost amplasate 295 containere pentru colectare selectivă, au fost amenajate 31 de platforme pe raza comunei pentru depozitarea temporară a deșeurilor, prin proiectul „Managementul integrat al deșeurilor solide din Județul Argeș”, finanțat în cadrul Măsurii ISPA. Prin acest proiect implementat, gestionarea deșeurilor în Comuna Lerești se încadrează în standardele impuse de Uniunea Europeană în acest domeniu.

### **Alimentarea cu gaze naturale**

Rețeaua de alimentare cu gaz existentă în Comuna Lerești are o lungime de 30 km, gradul de asigurare cu gaze în comuna este de 90%.

### **Infrastructura serviciului de iluminat public**

În Comuna Lerești este organizată activitatea de întreținere și reparații, înlocuire corpuri de iluminat existente, modernizare puncte de aprindere în baza contractului de prestări servicii încheiat cu S.C. ROMTURINGIA S.R.L.

Comuna Lerești beneficiază de un iluminat public în proporție de 100%, rețeaua alimentare cu energie electrică fiind în total de 20,625 km, din care Satul Voinești 7,608 km, iar Lerești – Pojorâta 13, 017 km.

### **Date demografice si statistice**

Comparativ cu anii trecuți, efectivul populației a scăzut cu câteva procente. Comuna Lerești figurează la ultimul recensământ cu o populație de 4588 persoane:

- Satul Lerești – 2528 locuitori;	Structura populației pe sate
- Satul Voinești – 1608 locuitori;	Lerești 55,53%
- Satul Pojorâta – 452 locuitori.	Voinești 34,72%
	Pojorâta 9,75%

Numărul de gospodarii este de 1561.

<b>Localitatea</b>	<b>Total locuitori</b>	<b>Număr clădiri</b>	<b>Numărul camerelor de locuit</b>	<b>Suprafața camerelor de locuit (mp)</b>	<b>Număr spații colective de locuit</b>	<b>Numărul gospodăriilor populației</b>
Lerești	4588	1911	7117	110.557	6	1561

Populația stabilă după etnie, la nivelul anului 2011 – recensământul populației are următoarea structură:

români – 4097 persoane;	Structura populației pe etnie
maghiari – 3 persoane;	români 88,46%
romi – 303 persoane;	maghiari 0,6%
	romi 6,54%
	nedisponibil 4,94%

informație indisponibilă despre – 229 persoane.

Evoluția structurii pe vârste a comunei relevă apariția unui proces lent, dar constant de îmbătrânire demografică, generat de scăderea natalității.

<b>Indicator</b>	<b>2011</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>
<b>Populație stabilă</b>	4743	4698	4682
<b>Născuți vii</b>	27	26	28
<b>Decedați total</b>	67	65	58
<b>Decedați sub un an</b>	-	-	-
<b>Căsătorii</b>	11	17	21
<b>Divorțuri</b>	6	8	6

Forța de muncă, pe fondul unei tendințe de scădere, se găsește într-un procent substanțial în industrie, restul găsindu-se într-un mod echilibrat în sectoarele agricultură, construcții, servicii

comerciale și sociale. Dezechilibrele economice din ultima perioadă de tranziție au influențat substanțial fenomenul de șomaj.

### Patrimoniul cultural

Lista monumentelor istorice din Comuna Lerești

Cod LMI	Denumire	Localitate	Datare
AG-I-s-A-13366	Ruinele Bisericii din Lerești	Sat Lerești, Comuna Lerești	Sec.XV
AG-I-s-A-13387	Situl arheologic de la Voinești, punct "Mailatoaia"	Sat Voinești, Comuna Lerești, "Mailatoaia" pe "Malul lui Cocos" pe campul de la E de sat	
AG-I-m-A-13387.01	Castru de pamant	Sat Voinești, Comuna Lerești, "Mailatoaia" pe "Malul lui Cocos" pe campul de la E de sat	Epoca romana, sec.II,d.Hr.
AG-I-m-A-13387.02	terme	Sat Voinești, Comuna Lerești, "Mailatoaia" pe "Malul lui Cocos" pe campul de la E de sat	Epoca romana, sec.II,d.Hr.
AG-II-m-B-13720	Biserica "Inaltarea Domnului"	Sat Lerești, Comuna Lerești	1929
AG-II-m-B-13721	Biserica "Sf.Ingeri"	Sat Lerești, Comuna Lerești	1860
AG-II-m-B-13852	Cămin Cultural	Sat Voinești, Comuna Lerești	1937

### Tradiții, obiceiuri

Îndeletnicirea de baza a lerestenilor a fost, secole de-a randul, pastoritul.

La aceasta s-au adăugat agricultura, pomicultura, morăritul, producerea cherestelei, țesutul (marame, șervete), culesul din natura: fructe de pădure (zmeura, afine, fragi,mure, macese) și ciuperci, pescuitul, vanatoarea (iepuri, căprioare, ursi, mistreți, cerbi, rate, gaste, găinușe de "alun", gaini de "brad", cocoșii de munte.

O importanta deosebita prezintă și creșterea animalelor și comerțul cu produse locale.

Sunt obiceiuri specifice legate de momentele importante din viața:

- **nunta**, cu ritualurile sale (pogadirea sau împetușirea, schimbul cu verighetele sau logodna, bradul sau "fedeleșul", nunta de zi a fetei, "masa mare" sau ospatul mare,
- **botezul** sau
- **înmormântarea** cu ritualurile sale

Exista și alte obiceiuri cum ar fi:

- "datul de-a verii și de-a suratele"
- Obiceiuri de Anul Nou: obiceiul cu sorcova, obiceiul lovitului unui animal, obiceiul cu piftiile de porc,
- Obiceiul cu "pământul"

**Portul popular** reprezintă expresia cea mai elocventă a artei populare lerestene

Costumul popular este format din **ia** "de Lerești", cu culorile caracteristice de negru și albastru, excelând prin bogăția broderiei, **fota**, **betele**, **marama** și **legatoare**.

## Manifestări cultural artistice

- "Dragobetele" ziua indragostitilor in tradiția romanasca
- Festivalului Covrigilor cu ou
- "Focul lui Sumedru " Obiceiuri Muscele
- Ziua comunei Lerești

## Cultură si educație

În comuna Lerești funcționează o **bibliotecă publică** și **două cămine culturale**.

Căminul Cultural Lerești a fost reabilitat cu fonduri din bugetul local în 2006-2007.

Căminul Cultural Voinești, monument istoric reabilitat prin fonduri europene PNDR 2007-2013 M322.

*Cămin Cultural Lerești*



*Cămin Cultural Voinești*

Prin acestea, comuna Lerești își propune să contribuie la educarea și formarea copiilor, tinerilor și adulților prin mijloace specifice domeniului cultural artistic și ale educației non-formale. Principalul obiect de activitate îl constituie organizarea acțiunilor cultural-artistice, educative, de informare și de divertisment

## Biblioteca Lerești

\*Din anul 1963 Biblioteca funcționează în incinta Căminului Cultural Lerești

\***Fondul de carte** - aproximativ 9.000 unitati bibliografice

Ele sunt organizate în fonduri curente :

- cultură, literatură, lingvistică, dicționare, enciclopedii, bibliografii naționale

- istorie, geografie, arheologie, turism, drept
- filosofie, psihologie, religie, științe exacte, medicină, tehnică, agricultură

\* Din anul 2006, biblioteca beneficiază de un spațiu mai mare și o sală de lectură cu 16 locuri

\* **Utilizatori activi în anul 2013** - 420



\* Din anul 2012 găzduiește un **Centru de Informare Europeană** inaugurat de Europe Direct Argeș din cadrul Bibliotecii Județene Argeș « Dinicu Golescu »

\* La începutul anului 2013 a fost dotată de IREX România cu 4 calculatoare, scanner, imprimanta și videoprojector intrând astfel în programul **BIBLIONET** - internet gratuit pentru public

\* La debutul anului 2014 proiectul « **Sunt român dar știu engleza** » a fost aprobat pentru implementare în cadrul programului de plăți directe desfășurat de către Fundația IREX.

**Date contact** :bibliotecalaresti@yahoo.ro

Rețeaua de unități de învățământ public din Comuna Lerești este alcătuită din 3 grădinițe, 2 școli cu clasele I-VIII, 1 școală clasele I-IV:



**Sat Lerești:** Școala gimnazială cu cls.I-VIII și Grădinița Lerești

**Sat Voinești** Școala gimnazială cu cls.I-VIII și Grădinița Voinești

**Sat Pojorâta:** Școala primară cu cls.I-IV Grădinița Pojorâta



Actul educațional este susținut de o rețea relativ bună care poate asigura școlarizarea la nivel gimnazial.



Începând cu anul 2015, in Comuna Lerești funcționează **Centrul de asistenta după programul școlar tip “after- school”** , furnizând servicii pentru un număr de maxim 20 beneficiari.

## Sport

### A.S. LERESTI



#### Informații generale

Alb - Albastru / Verde – Alb

Culori

Parc / LERESTI

Teren

Str. V. Mărului, nr. 339,

Adresa

Comuna Lerești, Județul Argeș

Tel/Fax

0744699924

**Staff-ul echipei**

Președinte

Dascălu Bogdan





Vicepreședinte	Popa Cristian
Organizator de competiții	Cornățeanu Catalin
Antrenor	Dascălu Bogdan
Antrenor secund	Sitaru Gheorghe
Antrenor secund	Avrigeanu Marius

Asistenta medicala Nitoiu Loredana

**Competiții in care participa / a participat**

Liga a V-a, Seria Nord, 2013-2014

Cupa României, Etapa 1, 2013-2014

Cupa României, Etapa 2, 2013-2014

Liga a V-a, Seria Nord, 2012-2013

Cupa României, Faza județeană, 2012-2013

Liga a V-a, Nord, 2011-2012

Cupa României, 2011-2012

Liga 5, Nord, 2010-2011

Cupa României, 2010-2011

(Sursa:<http://lerestias.blogspot.ro>)

**Turism**

**Masivul lezer – Papusa**

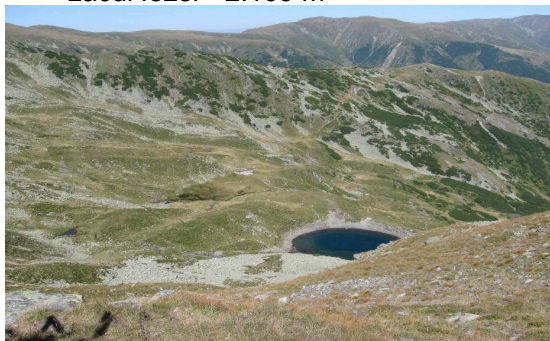
Situat in Carpații Meridionali, grupa sudica

Altitudine maxima: Vârful Roșu – 2.469 m

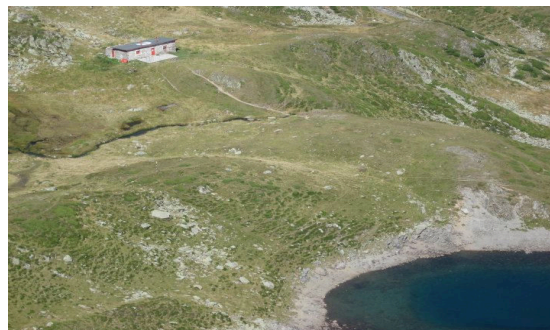
Traseele din acest masiv sunt relative ușoare vara.

Principalele puncte de atracție din masiv: Cabana Voina 983 m, Cabana Cuca 1.175 m, Crucea Ateneului 2.275 m, Vf. Papusa 2.391 m, Vf. Rosu 2.469 m, Vf. lezerul Mare 2.462 m, Refugiul si Lacul lezer 2.165 m

Lacul lezer 2.165 m



Refugiul lezer



### **Cabana Voina**

Situata la 25 km de Câmpulung Muscel cu trecere prin comuna turistica Leresti, dispune de 140 de locuri de cazare in camere cu 2, 4, 6 paturi.

Cabana este dotata cu:

- restaurant
- terasa acoperita
- bar de zi

la cerere se pot organiza excursii montane pe traseele munților Iezer - Papusa

(Sursa:[http://www.muscelul.ro/cabana\\_voina/cabana\\_voina.html](http://www.muscelul.ro/cabana_voina/cabana_voina.html))



### **Cabana Cuca**

Situata la poalele Muntelui Grădișteanu, pe malul drept al paraului Lespezi, la 100 m in amonte de confluenta acestuia cu paraul Tambura

Condiții:

- 42 de locuri in 2 camere si in pod
- Încălzire cu sobe de teracota cu lemne
- Posibilitățile de aprovizionare cu alimente sunt reduse, cabana nu dispune de restaurant
- Are bucătărie, aragaz (butelie) si conditii de gătit, sala de mese
- Apa la izvor, la 20 m de cabana

- Acces: Vara, se poate urca si cu mașina pe drumul forestier ce urca de la Voina; iarna se urca din Voina cca. 1 ora jumătate

*Nu exista restaurant, masa este in regim de autogospodărire !*

*Dotări: curent electric de la generator, bucătărie dotata cu aragaz cu butelie, tacâmuri si vesela la dispoziția oaspeților, apa de la izvor*

(Sursa: [http://www.carpati.org/ghid\\_montan/muntii/iezer\\_papusa/cabana\\_cuca-23](http://www.carpati.org/ghid_montan/muntii/iezer_papusa/cabana_cuca-23))



### **Pensiunea Amada**

Adresa:Comuna Lerești  
Strada Principala Nr 715  
Jud Arges, Romania

- 12 camere care îmbina clasicul cu modernul (9 camere duble standard si 3 camere duble de lux), cu priveliște spre munți si Raul Târgului, cu bai proprii, echipate complet, Tv Lcd prin cablu si internet wireless
- Restaurant si bar in stil rustic ce pot găzdui pana la 100 de persoane
- Terasa spre râul Târgului si pădure
- Gradina cu terasa si balansoare in aer liber
- Parcare 15 locuri
- Sala de conferințe Ion Barbu (40 locuri)





- Personal amabil si primitor

Moduri de petrecere a timpului:

\* drumeții cu organizarea servirii mesei in aer liber (barbecue)

\* excursii incluzand trasee montane, vizitarea de stane cu degustarea de produse specifice sau servirea mesei

\* excursii la peștera Dâmbovicioara si Manastirea Namaiesti

\* posibilitati de recreere atât in interiorul cat si in gradina pensiunii (tenis de masa, panou de baschet, darts etc)

(Sursa:<http://cazare-leresti.viaromania.eu>)

### **Hanul Sasului**



Pensiunea Hanul Sasului se afla la 5 Km de Câmpulung Muscel, in centrul comunei Lerești, pe Strada Principala nr. 779, la 100 metri de Primărie, a fost construita in anul 1905, in prezent fiind renovata complet si redata circuitului turistic după foarte mult timp. Aici descoperiți savoarea bucătăriei tradiționale muscelene si oportunitatea de odihna si divertisment pentru un sejur sau o vacanta de neuitat. Pensiunea dispune de sala de festivitati - restaurant cu o capacitate de 250 persoane, sala de conferințe cu 150 locuri, 6 balcoane, terasa, foișor de vara rustic si camere dotate cu baie proprie: 2 apartamente cu 2 camere, 1 camera cu 4 locuri, 2 camere cu 3 locuri si 5 camere cu 2 locuri. Împrejurimile au fost întotdeauna zone usor accesibile iar atractiile turistice si peisajele naturale au oferit spațiul perfect pentru o vacanta de neuitat!

(Sursa:<http://cazare-leresti.viaromania.eu>)

### **Cabana Ursuletul**

Pensiunea Ursulețul-Voina se afla la cca.800 m depărtare de cabana Voina, pe drumul spre cabana Cuca, la răspântia de trasee spre cabana Cuca si fosta cabana Bătrâna, altitudine cca.1000 m. Pensiunea dispune de living (cu șemineu) si dining complet mobilat si utilat (aragaz, cuptor cu microunde, filtru cafea, combina frigorifica, mașina de spălat vase).

Pensiunea dispune de 8 camere clasificate astfel:

- Etajul I: confort 3 \* (baie proprie, TV cablu, balcon cu masute si scaune, mobilier specific noptiere + veioze);

- Mansarda: confort 2 \* (1 camera cu baie proprie; 2 camere cu baie comuna și un oficiu (dispune de canapea extensibila).

Camerele de la mansarda au TV cablu sau video, mobilier rustic, noptiere + veioze.

Alte facilități:

- Terasa cu mobilier pentru servit masa;
- Foișor rustic cu iluminare;
- Grill acoperit cu iluminare;
- Fileu pentru badminton si masa + palete pt tenis de masa;
- Curte complet împrejmuita (pentru parcare sau joaca copiilor în siguranță deplină)

(Sursa: <http://pensiunea-ursuletul-voina.ro>)



### **Cabana Cristina**

Cabana "Cristina" este situata la 20 de km de Câmpulung Muscel cu trecere prin comuna Lerești. Cabana este construita in stil rustic din lemn, fiind inaugurata la începutul anului 2009.

Drumul se face prin serpentine ușor de traversat. Tot spre cabana se afla si Barajul Râușor, care ofera o priveliște uimitoare, un loc ideal pentru o ședința foto.

Oferim un leagăn în stil rustic(2-3 persoane) si un grătar special amenajat din caramida.

Pasionații pot merge la plimbare pe traseul lezer -

Papusa, atât vara cat si iarna priveliștea este superba.

Cabana Cristina dispune de:








- 8 camere cu baie proprie
- 4 camere cu televizor prin cablu
- Bucatarie complet utilata
- 2 mese in bucatarie de 15 persoane
- Terasa acoperita la parter + etaj 1
- 2 mese pe terasa de 15 persoane

(Sursa: <http://www.pensiunea-cristina-voina.ro>)



### **Trasee turistice**

Traseul montan	Alt. inf.	Alt. sup.	Lungime (km)	Durata (ore)	Sezonalitate	Nivel echipare	Marcaj
Bahna Rusului- Setu-Obirsia- Crucea Ateneului	700m	2315m	15	8		serios	
Berevoiesti- Valea Rausorului- Naparteanu- Crucea Ateneului	700m	2315m	24	10		serios	
Candesti- Valea Bratiei- Capra- Crucea Ateneului	700m	2315m	14	9		serios	
Leresti- Stramtul- Dobriasul- Piscul Calului- Poiana Sf. Ilie	550m	1950m	14	9		serios	

Voia- Vacarea- Vf. Rosu- vf.Batrana-vf. Papusa- Gainatul Mare- Voia	960m	2469m	25	11		serios	
Voia- Valea Larga- Tefeleica- Clabucet- Valea Dambovitei	960m	1900m	14	9		serios	
Voia- Cuca- vf.Papusa- Cascue- Valea Dambovitei	960m	2391m	15	7		serios	
Voia- Cuca- vf.Papusa- Draxin- Valea Dambovitei	960m	2391m	17	7		serios	
Voia- Plaiul lui Patru- Vf. Batrana	960m	2341m	6	4		serios	
Voia- Valea Batrana- Jepi- ref. lezer- Crucea Ateneului	960m	2315m	6	5		serios	
Voia- Valea Batrana- Picioarul lezerului- ref. lezer	960m	2120m	7	5		serios	
Rucar- Muntisorul- Tefeleica- Mara- Poiana Sf. Ilie	700m	1950m	16	7		serios	
Cab. Batrana- Stana din Plai- Caldarile Batranei- Retur	1100m	2200m	6	3		serios	
Cab. Batrana- Valea Batrana- Caldarele Batranei	1100m	2200m	4	2		serios	
Cab. Batrana- Valea Batrana- Stana din lezer	1100m	1800m	3	1		mediu	

(Sursa: <http://agturism.ro>)

#### Trasee de la Cabana Cuca:



◀ Spre Cabana Voia;  
▶ Spre Valea Dâmboviței, prin Picioarul Muntelui Grădișteanu;



◀ Spre Cabana Voia;  
▶ Spre Valea Dâmboviței (gura Vf.Tamasul), prin Picioarul Muntelui Grădișteanu;

#### Trasee din comuna Rucăr:



◀ Spre Picioarul Muntelui Grădișteanu, prin Plaiul Muntisorul;



Tot de la Rucăr se poate porni spre Munții Leaota, pe traseul marcat cu triunghi roșu:  
◀ Spre Comuna Runcu, prin La Cuculeț;


#### Trasee de la Cabana Voia (940 m alt.):




▶ Spre Valea Dâmboviței (gura Vf. Tămașul), prin Cabana Cuca;




▶ Spre Crucea Ateneului, prin Valea Bătrâna;


 ▶ Spre Satul Sățicu de Sus, prin Șaua Calului;

 ▶ Spre Șaua Șleul Bătrânei, prin Plaiul lui Pătru;


 ▶ Spre Valea Dâmboviței, prin Cabana Cuca;

 ▶ Spre Crucea Ateneului, prin Valea Bătrâna;


#### Trasee din satul Cândești (comuna Albeștii de Muscel):


 ▶ Spre Crucea Ateneului, prin Valea Bratia;

Trasee din comuna Lerești:

 ▶ Spre Satul Nămiești, prin Piciorul Muntelui Strâmtu;


Trasee din satul Sățicu de Sus:


 ◀ Spre Cabana Voina, prin Valea Dâmboviței;


 De la Sățicu de Sus se poate ajunge și în Masivul Piatra-Craului:  
◀ Spre Cabana Plaiul Foi, prin Valea lui Ivan;


(Sursa: <http://agturism.ro>)


#### Trasee montane detaliate:


 Cabana Voina (940 m alt.) – Stâna Văcărea – Mt. Văcărea (2.067 m alt.) – Crucea Ateneului (2.275 m alt.) – Vârful lezerul Mare – Vârful Roșu (2.469 m alt.)- Șaua Șleul Bătrânei – Vârful Bătrâna (2.181 m alt.) – Vârful Păpușa (2.319 m alt.) – Mt. Grădișteanu – Mt. Găinațu Mare (1.813 m alt.)- Valea Larga (1.030 m alt.) Cabana Voina;  
*Durată: 4,5 – 5,5 ore până la lezer și 7-8 ore de la Crucea Ateneului la Cabana Voina*


 Satul Cândești (comuna Albeștii de Muscel) – Valea Bratia – Piscul Caprei – Vârful Colții Caprei – Vârful Obârșia – Crucea Ateneului;


 Tabăra Nucșoara – Mt. Șeșului – Curmătura Groapele (2.038 m alt.) – Vârful Obârșia – Crucea Ateneului (2.125 m alt.);


 Refugiul Lacul lezer – Vârful Roșu (2.469 m alt.) – Curmătura Oticului (1.863 m alt.) – Curmătura Brătilei (2.125 m alt.) – Cabana Urlea;  
*Durată: 7-8, 5 ore între Vf. Roșu și Curmătura Brătilei;*

 Cabana Voina (940 m alt.)- Valea Bătrâna – Piciorul lezerul Mare (2.160 m alt.) Refugiul lezer (2.140 m alt.);  
*Durată: cca. 5 ore;*

 Cabana Voina (940 m alt.) – Valea Bătrâna (drum forestier) – Valea lezerul Mic (1.045 m alt.)- Refugiul lezer (2.140 m alt.) – Crucea Ateneului (2. 275 m alt.);  
*Durată: 3, 5 – 4 ore;*

 Cabana Voina – Plaiul lui Pătru (1.642 m – 1.931 m alt.) – Vârful Bătrâna (2.181 m alt.) – Șaua Șleul Bătrânei (2.195 m alt.);  
*Durată: 4,5 – 5,5 ore;*

 Cabana Voina – Cabana Cuca – Piciorul Mt. Grădișteanu – Vârful Păpușa – Mt. Dracsinu (2.100 m alt.) – Stâna Dracsinu – Valea Dâmboviței (935 m alt.);  
*Durată: cca. 6 – 6,5 ore cu începere din Vârful Păpușa;*

 Cabana Voina – Cabana Cuca – Piciorul Mt. Grădișteanu – Vârful Păpușa – Muntele Cascoe – Valea Dâmboviței (gura V. Tămașul);



Cabana Voina – Șaua Calului – Lacul Țefeleica – I.F. Mira – Muchia lui Răuța – Valea Dâmboviței – Satul Sățicu de Sus;  
*Durață: 6-8 ore;*



Vârful Clăbucetul – Vârful Mușuroaiele Mari – Șaua Calului – Refugiul Salvamont Bătrâna;



Comuna Rucăr (675 m alt.) – Plaiul Munișorul – Lacul Țefeleica – Vârful Mira Mare – Mt. Găinașul Mic – Piciorul Mt. Grădișteanu;



Comuna Lerești – Piciorul Mt. Strâmtu – Vârful Clăbucetul – Plaiul Clăbucetului (1.235 m alt.) – Satul Nămăiești;



Ref. Salvamont Bătrâna – Stâna Plaiul lui Pătru – Bordeicul Mieilor din Izvorul Bătrâna – Valea Izvorul Mare – Ref. Salvamont Bătrâna;



Ref. Salvamont Bătrâna – Valea Bătrâna – Bordeicul Mieilor din Izv. Bătrâna – Șaua Șleul Bătrânei;

(Sursa: <http://agturism.ro>)