

TURISMUL DE AVENTURĂ ÎN JUDEȚUL CONSTANȚA

PREZENTARE GENERALĂ:

Județul Constanța face parte, alături de județul Tulcea, din Dobrogea – străveche provincie pe țărmul vestic al Pontului Euxin (Marea Neagră), localitățile acestui ținut fiind dintre cele mai vechi din România, cu origini în antichitatea greacă.

Situat în extremitatea sud-estică a României, județul Constanța se învecinează la nord cu județul Tulcea, de-a lungul unei limite convenționale cu aspect sinuos ce unește Dunărea cu Marea Neagră, străbătând Podișul Casimcea și complexul lagunar Zmeica – Sinoe. La est, între Portița și Vama – Veche, este scăldat de Marea Neagră. Marginea sudică a județului constituie, totodată, o parte din frontiera de stat a țării noastre cu Bulgaria, traversând Podișul Dobrogei de Sud, de la Vama Veche la Ostrov. Spre vest, fluviul Dunărea, care curge pe lângă malul înalt dobrogean, desparte județul Constanța de județele Ialomița și Brăila.

Litoralul Mării Negre este format la nord din cordoane de nisip care separă lacurile de mare, iar în partea sudică se remarcă o faleză abruptă formată din calcare și loess cu înălțimi de 15-30 m.

O trăsătură distinctivă a județului este prezența lacurilor naturale și de luncă și a lagunelor (Oltina, Sinoe, Tașaul, Techirghiol, Mangalia). Rețeaua hidrografică a județului este formată de următoarele cursuri de apă: Dunărea, pe o lungime de 137 km, Valea Carasu, Valea Baci și Valea Casimcea. Rețeaua hidrografică s-a îmbogățit prin darea în exploatare a Canalului Dunăre-Marea Neagră pe o distanță de 64,2 km, Canalul Poarta Albă – Midia Năvodari, pe o distanță de 27,5 km și alte canale de irigație din Valea Carasu.

La est, județul este scăldat de apele Mării Negre, o mare continentală cu golfuri larg deschise și puține peninsule. Datorită configurației țărmului și reliefului submarin, adâncimea apei este mică în dreptul litoralului românesc.

De asemenea, județul Constanța deține în prezent mai mult de 20% din ariile naturale protejate și rezervațiile naturale din România.

Județul Constanța este parte a Dobrogei, prima provincie istorică românească despre care vorbesc documentele istorice. Epoca neolitică sau a pietrei șlefuite (5500-2500 î.Hr.) se evidențiază prin descoperiri numeroase. Purtătorii culturii Hamangia – binecunoscută prin așezări și necropole, prin ceramică, unelte, podoabe din scoici sau din aramă - locuiau pe terasele joase ale apelor din zonele Cheia-Târgușor-Gura Dobrogei-Istria, Cernavodă, Agișea, Techirghiol- Eforie, Costinești, Mangalia, Limanu. Între vestigiile acestei culturi se remarcă în mod deosebit „Gânditorul și femeia sa”, statuete de lut descoperite în necropola neolitică de la Cernavodă, capodopere de valoare mondială ale artei antropomorfe neolitice din România.

Epoca bronzului (2000-1200 î.Hr.) și a fierului relevă înflorirea civilizației tracice și mai apoi geto-dacice, care reprezintă populația de bază a Dobrogei și județului Constanța, pentru o perioadă lungă de timp.

Începând cu secolul VII î.Hr., pe țărmul vestic al Mării Negre se instalează primele colonii grecești: Histria, Tomis și Callatis, iar la jumătatea aceluiași secol, grecii doriei au fondat cetatea Callatis (Mangalia de azi).

Aceste colonii întemeiate de greci, mai apoi devenite orașe, vor constitui baza unui intens comerț cu produse meșteșugărești aduse de neguțătorii din marile centre ale Greciei: Milet, Atena, Corint, Megara, care le schimbau cu cereale, animale, pește, miere, roade ale mănosului pământ getic.

La sfârșitul sec.I î.Hr., Dobrogea și județul Constanța intră sub dominația romană, fiind prima provincie romană de pe teritoriul României de astăzi, civilizație care a durat 630 de ani, influența Romei și mai apoi a celei romano-bizantină făcându-se simțită din plin și contribuind esențial la formarea poporului român și a limbii române.

Debutul prezenței romane la Tomis este marcat de exilul poetului Publius Ovidius Naso, al cărui talent strălucise în cetatea eternă prin ”Metamorphoses,,. El avea să dăruiască omenirii Tristia și Ex Ponto. Vestigiul cel mai expresiv lăsat de ocupația romană în această provincie este monumentul Tropaeum Traiani, construit în anul 109 d.Hr., la Adamclisi.

Perioada medievală se manifestă prin evoluția civilizației românești, integrată inițial Țării Românești, după care Dobrogea și județul Constanța s-au aflat sub administrație otomană timp de 400 de ani. Această amprentă specifică epocii medievale este relevată de numeroase monumente de arhitectură și artă.

După războiul de independență (1877-1878), Dobrogea revine la patria mamă - statul național român, iar prin tratatul de la Berlin (1878) se consacră cucerirea independenței de stat a României.

Din punct de vedere teritorial-administrativ, județul Constanța este constituit din 3 municipii, 9 orașe, 58 comune și 189 sate.

Principalele orașe sunt: CONSTANȚA (municipiu – reședință de județ, important port la Marea Neagră, centru industrial, comercial, cultural și universitar, stațiune balneară și centru arheologic de seamă), Mangalia, Medgidia, Cernavodă, Năvodari, Ovidiu, Murfatlar, Eforie, Techirghiol, Hârșova, Negru Vodă.

Fluviul Dunărea mărginește la vest județul Constanța, formând un areal mirific numit lunca Dunării de Jos, propice dezvoltării unor multiple forme de turism și sporturi nautice.

Litoralul Mării Negre reprezintă o importantă zonă turistică și balneoclimaterică, de-a lungul acestuia existând o serie de stațiuni turistice: Năvodari, Mamaia, Constanța, Eforie Nord, Eforie Sud, Techirghiol, Costinești, Olimp, Neptun, Jupiter, Cap Aurora, Venus, Saturn, Mangalia, 2 Mai, Vama Veche. Are o lungime de 245 km și este limitat spre nord de Delta Dunării, care face graniță comună cu Ucraina iar spre sud de frontiera cu Bulgaria, aflată la 2 km de localitatea Vama Veche. Alături de elementele de stepă și silvostepă, pe litoral există și un petic restrâns de pădure în zona stațiunilor Neptun și Jupiter, precum și o abundentă vegetație specifică solurilor nisipoase și sărate. Factorii naturali ai litoralului românesc oferă condiții dintre cele mai favorabile prin prezența unor plaje întinse, a unor condiții climaterice agreabile și prin existența unor nămoluri terapeutice. Bioclimatul marin se caracterizează prin stabilitate

termică, precipitații scăzute, număr mare al zilelor senine, prezența brizei marine, aer încărcat cu aerosoli. Factorul principal al cadrului natural este acțiunea curativă a apei Mării Negre, lacurilor și apele termale. Prin salinitatea și varietatea sărurilor minerale (sodiu, clor, iod, brom, magneziu) pe care le conțin, acestea joacă un rol important în balneoterapie. În ceea ce privește temperatura apei, aceasta este mult mai ridicată decât a altor mări și oceane, prezentând în raport cu atmosfera ambiantă, o constantă termică.

Un alt factor natural unic pe întreg continentul nostru prin calitatea și conținutul proprietăților sale, îl constituie apa lacului Techirghiol, datorită înaltului grad de concentrare în sare (peste 50 g/l), asociată cu nămolul sapropelic, în compoziția căruia intră o mare cantitate de substanțe organice vegetale și animale, precum și săruri minerale, mai ales clorura de sodiu și sulfatul de magneziu. În afară de nămolul sapropelic, pe litoral se găsește și nămol de turbă, ale cărui proprietăți fizice și chimice se aseamănă cu cele ale nămolului sapropelic, ceea ce îi conferă calități terapeutice asemănătoare acestuia.

În sfârșit, un alt factor natural și terapeutic al litoralului îl constituie apele minerale sulfuroase (mezotermale), cu un conținut ridicat de sulf (4,2 g/l), termalitatea ridicată (21-28°C) și conținut sărac în săruri minerale, inclusiv în clorură de sodiu și în bicarbonat de sodiu. Între Limanu și Neptun sunt captate mai multe izvoare sulfuroase, dintre care cele mai accesibile sunt cele din orașul Mangalia.

Pe teritoriul județului Constanța, din dorința de a conserva anumite specii floristice, faunistice, formațiuni geologice vechi, multe cu caracter de unicat, au fost declarate un număr de 27 de rezervații naturale având 12.753,3 ha. Astfel, o serie de obiective de interes științific și turistic au fost declarate rezervații și monumente ale naturii, fiind protejate ca atare.

Rezervația de dune marine de la Agigea, unică în țara noastră, adăpostește atât animale rare pentru fauna țării - broasca țestoasă dobrogeană, declarată monument al naturii, vrabia spaniolă, cât și varietăți floristice. Lângă orașul Mangalia se găsește o peșteră declarată rezervație speologică, Peștera Limanu, în adâncurile căreia se află un sistem de galerii cu numeroase vestigii ale civilizației romane (fragmente de ceramică), precum și schelete ale unor mamifere sălbatice și domestice.

Alte rezervații naturale sunt: Hagieni - pădure naturală de tip submediteranean, bogată în specii termofile, Fântânița-Murfatlar, pe colinele căreia cresc numeroase plante rare, Punctul fosilifer de la Cernavodă, care reprezintă un adevărat muzeu cu faună și floră fosilă amplasat în aer liber, Punctul fosilifer de la Aliman, Gura Dobrogei - deosebit de interesantă din punct de vedere științific și de o rară frumusețe peisagistică, Peșterile "La Adam" și „Lilieilor”, în care s-au găsit prețioase mărturii ale faunei cuaternare și ale trecutului omului pe meleagurile dobrogene, Rezervația Valul lui Traian - se văd și astăzi resturi din sistemul defensiv roman, de acum două mii de ani, format din trei valuri de pământ, declarată rezervație științifică, cu caracter botanic și zoologic, Punctul Fosilifer de la Seimenii Mari - declarat rezervație naturală datorită bogăției sale în fosile din miocen, extrem de bine conservate.

În general, litoralul românesc este o regiune cu un pronunțat caracter urban.

Potențialul balnear și de agrement al regiunii litorale a dus la dezvoltarea puternică a turismului și a industriei hoteliere. Cuprins între paralelele 45°12' și 43°43' latitudine nordică, litoralul românesc se află pe aceleași coordonate geografice cu localități europene precum: Split, Rimini, Sanremo, Monaco, Nisa. Zona litorală concentrează circa 40% din capacitatea de cazare a României, cu circa 120.000 locuri de cazare (din care 75.000 în hoteluri). Astfel, în ciuda caracterului sezonier (iunie-septembrie), litoralul constituie un reper semnificativ al turismului românesc, cuprinzând și alte componente specifice de turism, precum: turismul pentru copii și tineret (în taberele de la Năvodari, 2 Mai și Costinești), turismul științific, de afaceri, cultural și sportiv.

Țărnul mării, falezile înalte sau în trepte din anumite sectoare, lacurile litorale și pădurile din sudul regiunii reprezintă resursele naturale principale ale litoralului, cărora li se adaugă valorile antropice, culturale, reprezentate de cele peste 200 de monumente istorice din regiune (143 numai în municipiul Constanța).

Oferta turistică a stațiunilor litorale precum și a litoralului în general este extrem de variată, în cadrul acesteia regăsindu-se: cura heliomarină, balneoterapia, sporturile nautice, pescuitul, nudismul, viața de noapte din cluburi și discoteci, parcurile de distracție, gastronomia etc.

Balneoterapia efectuată în clinicile și bazele de tratament de pe litoral, include metode de tratament, profilaxie și reabilitare a funcțiilor organismului cu ajutorul nămolurilor curative, a apelor mării, lacului Techirghiol, sau a celor mezotermale sulfuroase de la Mangalia.

Pe litoral își desfășoară activitatea permanent trei sanatorii balneare, cu dotări și instalații moderne, precum și multe alte clinici ce oferă tratamente moderne de wellness și spa.

Pe litoralul românesc turiștii pot încerca toate sporturile nautice și activitățile de agrement costând în: tractări cu colaci sau banane gonflabile, plimbări cu hidrobicicleta sau skijet-ul, ridicări cu parașuta (parasailing), stand-up paddling, yahting, windsurfing, ski nautic sau wakeboarding, kitesurfing, flyboarding, scufundări, care necesită o pregătire inițială sau cursuri, oferite de cluburile și școlile sportive din stațiunile litorale.

Pescuitul sportiv oferă pasionaților ocazia de a îmbina odihna și relaxarea unui sejur cu un mod activ și plăcut de a petrece o parte din timp. Oferta pentru iubitorii acestui sport este extrem de bogată pe tot teritoriul județului Constanța.

Viața de noapte din stațiuni este una din cele mai grozave și mai importante atracții ale litoralului românesc, prin cluburi, discoteci, piscine, concerte live, terase și restaurante (în mod deosebit cele din Mamaia, dar și cele din Costinești, Neptun și Vama Veche).

Parcurile de distracții sunt locuri care trebuie, de asemenea vizitate. Numeroasele instalații mecanice și mașinile, construite efectiv pentru divertisment și adrenalină la cote maxime, constituie un mod ideal de a petrece una din serile de pe litoral, atât pentru copii dar și pentru tineri și adulți.

Gastronomia este extrem de diversă. Începând cu omniprezentele fast-fooduri sau locațiile cu autoservire și până la restaurantele sofisticate cu specific clar delimitat, universul gastronomic al bucătăriei are un caracter cosmopolit cu influențe ale marilor bucătării europene

dar și al regiunilor istorice românești. În cadrul multitudinii de tendințe gastronomice, nota de originalitate este dată de bucătăria dobrogeană, desăvârșită de influențele grecești, turcești și lipovenești, fiind în general ușoară și gustoasă, asezonată cu vinurile dobrogene renumite în țară și străinătate.

Pentru turiștii cu simț de aventură, în județ se pot practica, alături de turismul itinerant, cicloturismul, turismul speologic și cel geologic, turismul religios: Peștera Sf. Andrei e considerată primul lăcaș de cult din România, fiind peștera în care a sihăstrit Apostolul Andrei, cel care a creștinat această parte de lume. În apropierea sa se găsesc cele 9 izvoare unde Sfântul Apostol Andrei a botezat primii creștini de pe teritoriul țării noastre, în secolul I d. Hr. De asemenea, Sf. Ioan Casian este considerat unul dintre cei mai de seamă reprezentanți ai literaturii și monahismului creștin din sec. IV și V, fiind cinstit ca sfânt părinte al bisericii creștine, atât ortodoxă cât și catolică. Peștera „Sf. Ioan Casian” situată în Valea Casimcei, este considerată locul unde acesta a sihăstrit în Dobrogea, în jurul anilor 400 d. Hr.

Totodată, la mănăstirea Derwent, lăcaș creștin ortodox, se află Izvorul Tămăduirii, loc de pelerinaj pentru credincioși.

Resursele antropice existente în județ sunt foarte numeroase, variate și valoroase, o parte din ele sunt cele mai vechi resurse antropice găsite pe teritoriul României, putându-se afirma că turismul cultural din această zonă este un produs turistic foarte important pentru valorificarea turistică a județului.

Constanța este cel mai mare și mai frumos oraș al județului.

O plimbare prin zona veche, peninsulară a orașului ne dezvăluie clădiri, care îi dau un farmec pitoresc, clădiri care poartă amprenta stilului Art Nouveau sau a celui modern românesc, cu influențe arhitecturale arabe și turcești.

În municipiul Constanța se pot admira Edificiul roman cu mozaic, Termele Romane, Zidul de Incintă al Cetății Tomis, prevăzut cu turnuri și bastioane, Parcul arheologic, Mormântul pictat „Hypogeu”, care reprezintă una dintre cele mai senzaționale descoperiri arheologice fiind vorba despre un cavou de familie construit în jurul anului 330, Bazilicile antice, în număr de cinci, care datează din secolul al V-lea d.Hr. și impresionează prin frumusețea picturilor murale, Catedrala ortodoxă „Sfinții Apostoli Petru și Pavel”, Statuia lui Ovidiu - executată în 1887 de sculptorul italian Ettore Ferrari, Marea Moschee, Geamia Hunchiar, Farul Genovez, Palatul Șuțu, Biserica Apostolică Ortodoxă Armeană, Muzeul de Artă Populară, Muzeul de Sculptură „Ion Jalea”, Casa cu Lei, Sinagoga Comunității Evreilor, Teatrul de Stat, Cazinoul - construit la începutul secolului XX (1910) de către arhitecți francezi în stil Secession, Biserica romano-catolică „Sfântul Anton”, Biserica greacă „Schimbarea la Față”, Muzeul Marinei Române, Muzeul de Artă, Muzeul de Istorie Națională și Arheologie Constanța, Delfinariul, Microrezervația de animale, situată în cadrul Complexului Muzeal de Științe ale Naturii Constanța, Planetariul, dotat cu un Observator astronomic și o stație de observații solare, Acvariul, Portul turistic „Tomis” – unde cei pasionați de gastronomie pot gusta preparate specifice la restaurantele pescărești de pe faleză.

Stațiunile de pe litoral sunt: Mamaia, Năvodari, Eforie Nord și Sud, Techirghiol, Costinești, Mangalia, Neptun, Olimp, Jupiter, Cap Aurora, Venus, Saturn, 2 Mai, Vama Veche și pe lângă baza de cazare și alimentație publică (care depășește 40% din totalul locurilor de cazare și masă aflate pe teritoriul României), acestea pun la dispoziția turiștilor oferta complexă și completă a tuturor categoriilor de activități turistice practicabile oriunde în lume, adaptate vremurilor moderne în care trăim.

Județul Constanța este deservit de aeroportul internațional Mihail Kogălniceanu Constanța, membru permanent A.C.I. Europe și al Asociației Aeroporturilor din România (AAR), care are conexiuni cu importante căi de transport rutier (drumurile europene E60 și E87) și transportul feroviar (magistrala de cale ferată București-Fetești-Constanța).

Portul Constanța este situat pe coasta vestică a Mării Negre și are legături rutiere și feroviare cu toate rutele majore de transport ale României, fiind cel mai mare port situat la Marea Neagră, cu o suprafață totală de 3.926 ha.

Turismul de aventură este o activitate ce s-a dezvoltat din „nevoia de adrenalină” a turiștilor. El ia naștere din înclinația naturală umană de a explora necunoscutul și de a-și satisface curiozitatea, îndeplinind caracteristicile unui „turism de tip nou”.

Un produs turistic de aventură trebuie să aibă minim două dintre următoarele trei caracteristici: prezentarea unui anumit factor de risc, necesitatea unor abilități specifice în vederea practicării, desfășurarea în zone mai puțin accesibile.

Turismul de aventură este în funcție de gradul de dificultate și/sau în funcție de condiția fizică a turiștilor. Pentru cei care sunt doar amatori, există forma „ușoară” de aventură. Aceasta se axează, de regulă, pe un singur sport sau pe o activitate plurisportivă.

Turismul de aventură este o expresie a dorinței de experimentare, a cunoașterii și a îndemnării, presupunând solicitare fizică și psihică. Potențialul Dobrogei este remarcabil atât în ceea ce privește componenta naturală, cât și din punctul de vedere al celei antropice.

Dobrogea și în special județul Constanța, dispune de peisaje, caracteristici, condiții și obiective turistice care permit practicarea tuturor formelor de turism de aventură, pentru începători sau avansați, pentru copii, adolescenți, tineri și vârstnici, deopotrivă.

În plus, litoralul românesc oferă posibilitatea practicării tuturor sporturilor nautice: scuba diving, snorkelling, ski nautic și wakeboarding, ski jets, parcuri acvatice, kitesurfing, windsurfing, parasailing, flyboarding, yachting, etc.

În lunca Dunării de Jos se pot practica forme de turism sportiv și de aventură, precum: pescuit, vânătoare, watchbirding, drumeții, cicloturism, călărie, paintball, iar în rezervația naturală Cheile Dobrogei putem practica off road, ATV, mountainbike, alpinism.

Parcuri tematice și activități specifice turismului de aventură în Județul Constanța:

Aventura Paradis Land - Neptun este primul parc de aventură de la malul Mării Negre și al doilea ca mărime de la noi din țară. Aici iubitorii de distracție și adrenalină vor găsi 11 trasee

concepute atât pentru adulți cât și pentru copii, fiecare având grade diferite de dificultate. Unul dintre aceste trasee este WONDERLAND, un traseu spectaculos ce s-a materializat în urma unei povești recreată în parc pentru copii de ziua lor, 1 Iunie. Alături de aceste trasee cei ce vizitează parcul se pot angrena și în jocuri de cățărare și trasee de tiroliene. Parcul este amplasat în mijlocul naturii, în pădurea Comorova din stațiunea Neptun având o suprafață de aproximativ 2 hectare.

Localizare: Aleea Plopilor, Neptun – Mangalia.

Aqua Park – Eforie Nord

Construit în anul 2010, parcul de distracții Eforie Aqua Park din stațiunea Eforie Nord este perfect pentru petrecerea unei zile călduroase de vară. Este amplasat în zona Belona și are o capacitate de peste 3000 de locuri.

Fiecare zi vine cu o nouă distracție, cu spectacole și petreceri interactive pentru copii și adulți, cu animatori, concerte în aer liber, zumba în piscină, personaje Disney, facepainting pentru cei mici. Parcul de distracții este împărțit în mai multe zone: zona de tobogane, zona de food, zona pentru copii, zona pentru adulți, zona VIP. Cei mai mici vizitatori se vor distra cu siguranță la piscina cu apă mică (60cm) și tobogane acvatice, dotată cu tunuri de apă ce pot fi manevrate, jucării gonflabile și niște găleți suspendate care atunci când se umplu cu apă se revarsă deasupra capetelor copiilor, spre amuzamentul acestora. Tot în această zonă se organizează pe parcursul zilei spectacole de magie, numere de circ și tombole cu premii. Piscina pentru adulți, unde adâncimea minimă este de 1,60 m este rezervată ședintelor de aqua zumba, susținute de un instructor. Interesant este că piscina este prevăzută și cu un aqua-bar.

Localizare: Aleea Belona nr.16, Eforie Nord.

JT Watersports - Mamaia și Costinești, marca distracției pe litoral. Parcurile se adresează atât adulților, cât și copiilor, fiind divizate în module cu diferite nivele de dificultate. Siguranța vizitatorilor este o prioritate, de aceea în prețul biletului este inclusă vesta de salvare, iar activitățile desfășurate în parcuri sunt în permanență supravegheate de personal bine instruit. Parcurile acvatice din Costinești și Mamaia sunt deschise zilnic, în intervalul orar 9:00-19:00.

Localizare: Bulevardul Mamaia, Constanța.

Aqua Magic Parc - este amenajat la intrarea sudică în stațiunea Mamaia, aproape de stația Telegondolei. Construit pe o suprafață impresionantă și având o capacitate de 3000 de locuri, parcul Aqua Magic a fost inaugurat în anul 2003, iar de atunci este locul în care relaxarea face casă bună cu distracția la cote maxime. Aqua Magic este prevăzut cu 14 instalații acvatice moderne grație cărora ziua petrecută în interiorul parcului va fi una de neuitat.

Waterplayground și Baby Pool sunt atracțiile principale în zona dedicată copiilor. Prevăzută cu mini-tobogane colorate, piscine buclucașe și personaje din povești, este locul în care cei mici se vor distra pe cinste, imaginându-și povești cu marinari și pirați. Zona destinată adulților oferă Relax Pool, Jacuzzi și Lazy River celor care doresc să "lenevească" întreaga zi, iar

pentru cei curajoși și aventurieri Space Bowl, Super Crater, Multislide, River Ride, Mega Pipe, Twister, Kamikaze, Turbo Slide, Black Hole. Atmosfera de distracție este întreținută pe parcursul întregii zile de muzică, spectacole și concursuri organizate de echipa de animatori ai parcului.

Zona de șezlonguri și umbrele acoperă întregul parc, mărginind piscina principală, râul și zona dedicată copiilor. Parcul este prevăzut cu numeroase terase, baruri și restaurante în care vă puteți delecta cu băuturi variate, înghețată, snacks-uri, dulciuri și preparate culinare diverse.

Localizare: Bulevardul Mamaia, nr. 334, Constanța

Galaxy Water Park - Jupiter

Tobogane și surse infinite de distracție special concepute și gândite pentru cei care caută adrenalină și aventură, dar și zone de relaxare cu șezlonguri.

Localizare: Strada Brindisi nr 10, Jupiter

Herghelia Mangalia

Este poziționată la circa 3 kilometri nord de Municipiul Mangalia și la aproximativ 500 de metri de țărmul Mării Negre. Înființată în anul 1926, Herghelia de la Mangalia este cel mai mare complex de acest gen din zona de sud-est a Europei și adăpostește aproximativ 350 de cai de rasă, precum: pursânge arab, semigreu și ponei. Periodic, caii hergheliei sunt antrenați pe malul mării, între stațiunile Saturn și Venus, oferindu-le turiștilor adunați pe plajă un spectacol foarte frumos. Hipodromul Mangalia are o suprafață de 19 ha și este singurul din România conceput special pentru cursele de galop. În afara profilului zootehnic, Herghelia Mangalia reprezintă un centru de agrement excelent și o atracție turistică de renume. Hipodroamele de trap și galop ale complexului sunt bine amenajate, iar în incinta unității se practică echitația. De asemenea, turiștii pot efectua plimbări de agrement pe malul mării, fie călare, fie cu trăsură.

Localizare: Șos.Constanței km 3, Mangalia

Pavilionul de echitație de la Complexul Muzeal de Științe ale Naturii

Manejul de la CMSN Constanța are o suprafață de 3.000 de metri pătrați și este deschis pe tot parcursul anului. Echitația de la Complexul Muzeal de Științe ale Naturii se face într-o incintă închisă chiar și pe timpul iernii, dar din primăvară, caii și elevii ies în aer liber. Sportul călăriei, pe scurt, sau modul în care se călărește corect un cal de călărie, echitația este unul dintre cele mai nobile forme de sport pe care puțini au ocazia să-l practice, dar de care toți se îndrăgostesc din clipa în care încep să o facă.

Localizare: Bulevardul Mamaia nr. 255, Constanța

Tururi cu elicopterul

- Cazino Tour

Traseu: Heliport Mamaia-Cazino Constanța-Heliport.

Peisaje marine de vis într-o plimbare cu elicopterul deasupra Stațiunii Mamaia și a Cazinoului din Constanța. Traseul permite admirarea panoramei într-un cadru confortabil și exclusivist.

- Histria Antic Tour

Traseu: Heliport – Cetatea Histria (staționare la alegere) – Heliport.

Loc plin de însemnatate istorică, vechea cetate grecească poate fi acum admirată de la înălțime în toată splendoarea ei.

- Delta Tour

Traseu: Heliport – Gura Portiței – Heliport.

Renumită ca fiind paradisul dintre Dunăre și Marea Neagră, Gura Portiței îmbină într-un mod inedit frumusețea salbatică a locului cu modernitatea. Locația este destinată celor care vor să viziteze o zonă superbă de coastă a țării cu peisaje multicolore și vegetație diversificată.

Bazele nautice sunt situate de-a lungul plajelor de pe litoral, atât la Marea Neagră, cât și pe lacuri/ghioluri, unde se practică diferite sporturi pe apă, de către persoanele active, determinate și cu spirit de aventură. La Marea Neagră, pe litoralul românesc, în funcție de pasiune, dorință și posibilitățile materiale, turiștii pot încerca de la sporturile sau activitățile numite de agrement până la cele mai exclusiviste și costisitoare, care necesită o pregătire inițială sau cursuri, oferite de cluburile și școlile nautice din stațiunile litorale, precum:

- Tractările cu colaci, banane sau canapele gonflabile, oferă un maxim de distracție la prețuri modice, în aproape toate stațiunile de pe litoral. Punctele de închiriere a ski-jeturilor sunt foarte numeroase. Hidrobicicletele sunt un mijloc ieftin și distractiv pentru o plimbare pe mare, mai ales pentru familiile cu copii;
- Ridicarea cu parașuta sau parasailing-ul este o activitate recreativă, în care o persoană sau chiar două, sunt ridicate în aer cu ajutorul unor parașute speciale numite parasail, trase de ambarcațiuni cu motor. Acest sport se poate practica fără eforturi deosebite sau cursuri de zbor. Parascenderii (persoanele care practică acest sport) sunt ridicați în aer până la o altitudine de 100-300 m, controlul acestei ridicări fiind deținut de ambarcațiune;
- Stand up paddle surfing este un sport cu rădăcini polineziene ce reprezintă o formă veche de surfing, pentru care nu este nevoie de valuri. Cele mai mari avantaje ale acestui sport sunt simplitatea și versatilitatea lui. Nu necesită o pregătire specială și poate fi practicat de către aproape oricine, cu un echipament compus dintr-o placă lungă și lată, pe care se stă în picioare și se vâslește cu o padelă. Menținerea poziției de echilibru în picioare (care aduce aminte de gondolierii venețieni sau de băștinașii din Pacific) oferă practicanților o metodă eficientă de a-și îmbunătăți condiția fizică, alături de bucuria petrecerii timpului liber pe apă;
- Flyboarding-ul este cel mai nou sport nautic de pe litoralul românesc. Acesta permite propulsia aeriană la suprafața apei și executarea unor salturi complexe cu ajutorul

- jeturilor de apă. Un skijet puternic (minim 100 de cai putere) absoarbe apa și o împinge pe un furtun lung care are la capătul lui un board mobil pentru direcție. Utilizatorul se folosește de forța generată de evacuarea apei prin board, care îl ridică în aer până la o înălțime de 10 m. Două jeturi mai mici, la nivelul brațelor, sunt folosite pentru control și stabilitate. Inventatorul acestui sport (Franky Zapata, un francez din Marsilia) spune că în 20 de minute înveți să îl controlezi;
- Ski nautic sau wakeboarding. În ambele cazuri, atât cu schiurile cât și cu placa (wakeboard) ești tras pe apă de o ambarcațiune. Viteza de deplasare ajunge la 30-50 kilometri pe oră însă totul depinde de condițiile apei, mărimea ambarcațiunii, greutatea sportivului și chiar tipul de salturi efectuate. Un curs de inițiere durează circa 10 minute, iar practicarea acestui sport aduce o doză importantă de adrenalină și bună dispoziție;
 - Kitesurfingul cunoscut și sub numele de kiteboarding este un sport nautic extrem, ce presupune utilizarea unui zmeu (kite) și a unei plăci (surfboard/wakeboard) cu ajutorul cărora sportivul este tras pe apă cu viteze de peste 50 km/h și poate „zbura“ până la altitudini de 10 metri, pentru câteva secunde. Pe litoralul românesc kitesurfingul se practică intens pe plaja dintre stațiunea Mamaia și Năvodari. Totuși, pentru deprinderea acestui sport este nevoie de o instruire riguroasă în cadrul unei școli de kiteboarding, precum și de un echipament adecvat;
 - Windsurfingul este un sport pe apă care se practică folosind o placă (board) de 2-5 metri lungime propulsată de o velă atașată de placă cu o legătură rotativă și flexibilă. Fiind un sport de mobilitate și echilibru, practicanții trebuie să aibă o bună pregătire fizică și o mare rezistență la efort. Windsurfingul poate fi o plimbare relaxantă pe o mare fără valuri sau o doză serioasă de adrenalină obținută prin diverse manevre specifice sportului (salturi, întoarceri, trakuri), care necesită însă un exercițiu îndelungat. Poate fi practicat pe mare dar și pe lacurile litorale, atât timp cât vântul este suficient de puternic pentru a asigura deplasarea;
 - Yachtingul este un sport, o știință și o pasiune. Această disciplină este percepută ca fiind una aristocratică și scumpă, dar în general este un sport care poate fi practicat de aproape oricine. Elementele de bază pot fi învățate cu ușurință într-o săptămână, fiind o activitate care poate satisface o gamă largă de interese și gusturi, în funcție de buget. Este, de asemenea, una din puținele activități sportive de care se poate bucura cu adevărat întreaga familie, fie că navighează împreună într-o barcă mică ori în grupuri pe ambarcațiunile mai mari. La Mamaia se pot închiria veliere tip Catamaran și Caravelle;
 - Scufundările sunt un alt sport ce se poate practica în Marea Neagră, sub mai multe forme: scuba-diving, scufundarea liberă și snorkeling-ul. Cele mai cunoscute activități de scufundare sunt explorarea faunei, florei și peisajului submarin, fotografia și vânătoarea subacvatică. Pentru scufundări nu există o limită de vârstă, dar trebuie să fii convins că ești într-o formă medicală și fizică bună;

- Scuba-divingul, scufundarea cu aparat autonom de respirat sub apă (butelii de oxigen, costum de neopren, labe de scafandru, ochelari, ceasuri de presiune etc.) este cel mai costisitor mod de a te scufunda, dar și cel mai interesant. Pe litoralul românesc există mai multe firme care organizează cursuri de scufundări, eliberează brevete de scafandru și închiriază echipament de scufundare. Cele mai atractive locuri de scufundare sunt epavele din Marea Neagră, zona Cazinoului din Constanța, unde se găsesc vestigii arheologice dar și portul Agigea sau portul Mangalia, în zona izvoarelor sulfuroase, unde viața submarină este deosebită;
- Scufundarea liberă sau în apnee, este efectuată prin ținerea respirației, fără un aparat autonom de respirat sub apă, dar cu ochelari și labe de scafandru. Acest stil de scufundare este preferat în special de cei care sunt pasionați de vânătoria subacvatică, deoarece în acest mod este eliminat zgomotul care sperie peștii. Scufundarea liberă se învață în cadrul cursurilor de scufundare și se face în practică după o tehnică a cărei învățare și perfecționare necesită atenție și perseverență;
- Snorkeling-ul este o activitate sportivă de înot cu tub de respirat la suprafața apei. Datorită simplității sale, poate fi practicat de oricine, în zone cu funduri puțin adânci, suficient de atrăgătoare și cu o bună vizibilitate. Pentru practicarea snorkeling-ului este suficient echipamentul de bază folosit în scufundarea liberă, alcătuit din vizor, tub de respirat și labe de înot. În alegerea locului sau zonei de snorkeling, un factor important îl constituie evitarea eventualelor pericole aflate la suprafața apei: ambarcațiuni cu motor, scutere acvatice, năvoade de pescuit, dar și zonele stâncoase lovite de valuri, precum și starea nefavorabilă a mării (valuri, curenți, hulă).

Cicloturismul este o modalitate inedită de a descoperi o zonă, iar Dobrogea reprezintă locul ideal unde se poate combina mișcarea în aer liber cu plăcerea de a fi în natură și de a observa un mod de viață tradițional și autentic.

Itinerariul ciclotraseului de tip circuit: municipiul Constanța – Mamaia – Năvodari – Corbu – Vadu – Săcele – Istria – Sinoe – Mihai Viteazu – Tariverde – Cogealac – Grădina – Cheia – Casian – Gura Dobrogei – Târgușor – Mireasa – Pantelimon – Crucea – Stupina – Tichilești – Topalu – Capidava – Dunărea – Cernavodă – Rasova – Aliman – Băneasa – Lipnița - Ostrov → Lipnița – Băneasa – Negureni – Ion Corvin – Adamclisi – Deleni – Viișoara – Cobadin – Ciobănița – Osmancea – Mereni – Topraisar – Amzacea – Pecineaga – Mangalia – 23 August – Saturn – Venus – Neptun – Olimp – Costinești – Tuzla – Eforie Sud – Eforie Nord – Techirghiol – Agigea – Lazu – municipiul Constanța.

Datorită peisajelor, drumurilor forestiere și frumoaselor cărări ce străbat dealurile din zonă, Dobrogea este una dintre destinațiile preferate în materie de cicloturism, fiind locul ideal de mers cu bicicleta. Bicicleta este cel mai bun mijloc prin care poți cunoaște Dobrogea și bijuteriile ei culturale și istorice, dacă apreciezi zonele mai puțin atinse de poluare și care și-au păstrat latura sălbatică neatinsă, prin prisma faptului că sunt arii naturale protejate sau au statut de rezervații naturale.

Mai mult decât atât, cicloturismul în Dobrogea nu este doar activitatea de pedalat în sine, ci implică și o serie de alte activități cum ar fi vizitarea obiectivelor culturale, fotografie, watch birding, etc.

Descriere ciclotraseu:

- Denumire: „Turist pe două roți în județul Constanța”;
- Temă: „Constanța de ieri și de azi”;
- Indicativ ciclotraseu: C1;
- Rang traseu: regional;
- Tip traseu: rutier;
- Regiunea acoperită: județul Constanța;
- Forma traseului: circuit;
- Durată estimată parcurgere: 2/3 zile;
- Lungime: aproximativ 400 kilometri;
- Grad de dificultate: se va adresa tuturor categoriilor de turiști sau vizitatori fiind un traseu de dificultate medie;
- Suprafața de rulaj a căilor de comunicație utilizate de ciclotraseu va fi: dură pe alocuri, aderentă și fină;
- Alitudine: În județul Constanța predomină relieful de podiș cu altitudine redusă, cu valori sub 200m, doar în nordul județului altitudinea atingând pe alocuri 250m. Podișul Casimcea ocupă partea de nord a județului, iar în partea de sud se întinde Podișul Dobrogei de Sud care seamănă cu o câmpie înaltă, având un aspect calcaros. Litoralul Mării Negre este format la nord din cordoane de nisip, care separă lacurile de mare, iar în partea sudică se remarcă o faleză abruptă cu înălțimi de 15-30 m.
- Sezonalitate / Perioadă propice: primăvară – vară - toamnă;
- Transport: bicicletă;
- Bicicletă recomandată: bicicletă de teren (ciclotraseul va fi tehnic accesibil și bicicletelor MTB încărcate cu bagaje și remorci de până la 1 m lățime inclusiv pe timp umed);
- Punctul de start: municipiul Constanța – Parcul Arheologic (pentru a exista posibilitatea accesului cu mijloace de transport public în comun);
- Punctul de final: municipiul Constanța – Gara Constanța (pentru a exista posibilitatea accesului cu mijloace de transport public în comun).

Accesibilitate ciclotraseu: deschis publicului larg. Utilizarea ciclotraseului va fi liberă și nu va fi supusă plății de tarife sau taxelor de acces sau tranzit. Nu se vor exonera însă persoanele care vor circula pe ciclotraseu de obligațiile de plată ale unor tarife sau taxe instituite în baza legislației specifice privind regimul ariilor naturale protejate sau a altor norme legale ce instituie restricții și reglementări speciale privind regimul unor zone, în măsura în care respectivele tarife sau taxe sunt aplicabile persoanelor indiferent de calea de comunicație și mijlocul de deplasare utilizat.

Turismul speologic (vizitarea peșterilor) este o formă de turism sportiv și de aventură, în care scopul principal îl reprezintă descoperirea și explorarea peșterilor sau avenelor.

- Peștera La Adam, situată în Gura Dobrogei, o zonă cu mai multe obiective speologice, se diferențiază de celelalte prin aportul informațional adus paleologiei și arheologiei, intrând astfel în topul peșterilor cu cea mai mare valoare istorică din Europa. Importanța științifică a acestei peșteri a început să fie studiată în 1995, ca urmare a descoperirii a cinci piese de piatră cioplită aparținând altarului închinat zeului Mitras, identificat cu Zeul Luminii, și a descoperirii unor roci care prezentau forme de eroziune, care au revelat resturi de fosile. Au fost identificate 60 de specii de mamifere cuaternare și 80 de specii de fosile jurasice. Însă piesa de rezistență a peșterii La Adam este un molar care a fost identificat ca aparținând lui Homo sapiens fossilis, care locuia pe aceste meleaguri cu 100.000 de ani î.e.n.

- Peștera Sfântul Apostol Andrei, devenită azi loc de pelerinaj, este vizitată anual de mii de credincioși, care vin aici pentru a vedea locul în care a sihăstrit Sfântul Apostol Andrei. Aflată în apropierea localității Ion Corvin din județul Constanța, grotta a fost transformată în schit în jurul anului 60 d.H. de către Apostolul Andrei, devenind astfel primul lăcaș de cult creștin din România.

- Peștera Movila: În 1986 un grup de cercetători români a realizat una dintre cele mai mari descoperiri ale secolului, în timp ce făcea cercetări asupra solului, în vederea construirii unei centrale electrice în apropierea Mării Negre. Descoperirea Peșterii Movila avea să uimească întreaga lume științifică o dată cu descoperirea unei lumi subterane ostilă oamenilor, animalelor sau plantelor de la suprafață. Nu era pentru prima dată când se descoperea viața într-o peșteră, dar în cazurile anterioare viața subterană depindea de cea de la suprafață. Însa la Movila, cercetătorii au descoperit un cerc complet închis, un ecosistem în sine, total independent de suprafață. Acest lucru l-a făcut pe unul dintre cercetători să afirme că dacă în urma unui război nuclear viața de pe pământ ar dispărea, acest ecosistem ar fi unul supraviețuitor.

- Peștera Sfântului Ioan Casian este locul pe care vestitul teolog al Bizanțului și în același timp unul dintre întemeietorii monahismului în Franța, l-a ales pentru a duce o viață ascetică. Peștera mai fusese locuită și înainte, găsindu-se urme ale locuirii ei până în secolul X e.n. Astăzi, este un loc de pelerinaj pentru credincioșii creștini din toată țara.

- Peștera Liliacilor (numită și Peștera Gura Dobrogei) face parte din aceeași rezervație și se află în Cheile Dobrogei. Descoperită în 1926 de arheologul Vasile Pârvan, se pare că aceasta s-a format acum aproximativ 2,5 milioane de ani.

- Peștera Limanu este un labirint amețitor, cu galerii stranii și săli săpate de mâna omului, iar localnicii din zona Limanu povestesc adesea că există tuneluri care își au ieșirile tocmai dincolo de graniță, în Bulgaria. Unii istorici au afirmat că Limanu ar fi legendara peșteră Keiris, cea în care geții regelui Dapyx ar fi fost zidiți de către romani și lăsați să moară de foame. Unul dintre cele mai vechi mituri ale locului spune că peștera este o poartă către lumea de dincolo. Arheologii au găsit numeroase dovezi de locuire din vremea geților, iar unele săli au fost folosite în urmă cu mai bine de două milenii, pentru locuire dar și pentru diverse ritualuri. De aceea se

spune că Limanu este păzită de spiritul marelui zeu Zamolxis, care îi ademenește pe cutezători, iar apoi îi sacrifică. Vântul din galerii a fost adesea interpretat de localnici ca fiind vaietele unor spirite prinse în labirint. Mitul a fost hrănit de disparițiile în ultimul secol, ale unor temerari care s-ar fi rătăcit și nu au mai putut găsi drumul spre ieșire. Dincolo de legendele sale, peștera Limanu este o rezervație speologică extraordinară, care nu trebuie să lipsească din itinerariul turistic dobrogean.

Obiectivele turistice existente în județul Constanța, naturale și antropice, sunt legate de trasee turistice – Rute Culturale certificate în sistem european (<http://turism.gov.ro/web/rute-cultural-turistice/>), sau trasee tematice care traversează Eco-destinații turistice, rezervații naturale și arii protejate, unele cu caracter de unicat:

1. Ruta Cetăților Antice, în județul Constanța (regională);
2. Ruta Credinței și a Speranței, în județul Constanța (regională);
3. Ruta „Istorie, Spiritualitate și Artă, în județul Constanța”(regională);
4. Ruta „Pe urmele lui Dionysos, între Dunăre și Marea Neagră” (regională);
5. Ruta Multi-Culturală Ecoturistică “De la Cetățile Romane de pe Limesul Dunărean la Cetățile Grecești de la Pontul Euxin, prin rezervațiile naturale din Dobrogea” (regională);
6. Ruta Patrimoniului Multietnic din România (națională)
7. Ruta patrimoniului muzeal din România (națională)
8. Ruta Bisericilor de lemn din județul Constanta (regională);
9. Ruta „Cultura Hamangia” (transnațională)
10. Ruta obiectivelor memoriale dedicate primului razboi mondial.

Rezervațiile naturale și ariile protejate din județ au fost cuprinse în eco-destinații turistice, fiind zone cu regim special, în care natura a rămas neatinsă.

Acestea sunt:

1. **„Ținuturile Verzi, Antice și Spirituale ale Dobrogei”**- Arealul care cuprinde zona Ariilor protejate Ostrov – Padurea Esehioi, Băneasa – Pădurea Canaraua Fetei și Murfatlar – Rezervația Fântânița, cu lacurile Bugeacului, Oltina, Dunăreni, Vederoasa, Baciului (în sud-vest).

Oamenii caută natura din diferite motive. Mulți preferă relaxarea în locuri naturale liniștite, pitorești, unii sunt în căutare de noi zone de explorat, în timp ce alții sunt interesați de activități ce se desfășoară în natură, cum ar fi înotul, drumeția, ciclismul, pescuitul sau vânătoarea. Eco-destinația „Ținuturile verzi, antice și spirituale ale Dobrogei” se bucură de un potențial turistic deosebit de bogat și variat, atât din punctul de vedere al resurselor naturale cât și al resurselor antropice. Datorită acestui avantaj, această eco-destinație este străbătută de patru Rute Culturale Turistice recunoscute și certificate în sistemul european la nivel regional, respectiv Ruta Cetăților Antice în județul Constanța, Ruta Credinței și a Speranței în județul Constanța, Ruta „Istorie, Spiritualitate și Artă în județul Constanța” și Ruta „Pe urmele lui Dionysos între Dunăre și Marea Neagră”.

Din punct de vedere teritorial-administrativ, Eco-destinația „Ținuturile verzi, antice și spirituale ale

Dobrogei” cuprinde următoarele U.A.T.-uri: Comuna Valu lui Traian, Orașul Murfatlar, Orașul Medgidia, Comuna Rasova, Comuna Aliman, Comuna Ion Corvin, Comuna Oltina, Comuna Ostrov, Comuna Lipnița, Comuna Băneasa, Comuna Deleni, Comuna Adamclisi, Comuna Dumbrăveni, Comuna Independența, Comuna Cobadin.

Caracteristici geografice: teritoriul Eco-destinației se află parțial de-a lungul drumului național DN3 Constanța-Ostrov, începând la est cu comunele Valu lui Traian, Ciocârlia, Cobadin, continuând de-a lungul drumului județean DJ391 intersectat cu drumul județean DJ392 cu comunele Independența și Dumbrăveni. La sud, teritoriul Eco-destinației este delimitat de granița cu Bulgaria, între comuna Dumbrăveni și comuna Ostrov. Comuna Ostrov se învecinează la nord cu comuna Oltina, amândouă aflându-se pe malul drept al Dunării, în Lunca Dunării de Jos. Comuna Ostrov este, de asemenea, port la Dunăre, și un punct de trecere spre orașul Silistra, Bulgaria. La vest, arealul Eco-destinației este delimitat de Lunca Dunării de Jos, între localitățile Ostrov, Oltina și Rasova, iar la nord teritoriul este delimitat de Canalul Dunăre – Marea Neagră, orașul Medgidia și orașul Murfatlar.

2. „Ancora Deltei” – Arealul cuprinde zona Rezervației Biosfera Delta Dunării din județul Constanța, cu Grindul Chituc și lacurile Tașaul, Corbu, Nuntași, Sinoe (în nord- est).

Complexitatea și unicitatea acestui ținut nu trebuie subestimată în ceea ce privește patrimoniul turistic pe care îl deține. De acest tărâm al contrastelor se leagă primele scrieri din istorie despre orașe, de pe teritoriul de astăzi al României. Astfel, moștenirea istorică a acestui ținut se întinde în trecut până la prima jumătate a secolului al VII-lea a.Chr. (Cetatea Histria). O diversitate naturală și culturală atât de bogată este o caracteristică care face din Eco-destinația „Ancora Deltei”, o destinație turistică remarcabilă. Locuitorii acestui ținut nu au permis să se piardă meșteșugurile, tradițiile și obiceiurile, păstrând tot ce trecutul a făcut din acest colț al țării o descoperire mereu actuală, un loc unic ce merită descoperit.

Teritoriul Eco-destinației este situat în partea de nord-est a județului Constanța, având în componență orașul Năvodari și comunele Corbu, Săcele, Istria, Mihai Viteazu, aflate în teritoriul Deltei Dunării. În partea de est, teritoriul se învecinează cu Marea Neagră, legătura cu acest punct este asigurată prin DJ226A și DJ226, iar partea de sud-est se învecinează cu orașul Năvodari și municipiul Constanța, reședința județului, legătura făcându-se prin E 87 și A4, distanța în acest caz fiind de 69 de kilometri până la cea mai nordică localitate, Mihai Viteazu, sau de 74 de kilometri pe traseul DJ 226 DC 26 prin stațiunea Mamaia.

Teritoriul administrativ: Arealul, situat în nord-estul județului Constanța, are în componență orașul Năvodari și comunele Corbu (cu satele Vadu și Luminița), Săcele (cu satul Traian), Istria (cu satul Nuntași), Mihai Viteazu (cu satul Sinoe), comuna Mihail Kogălniceanu (sat Piatra). Teritoriul pe care îl administrează orașul Năvodari împreună cu comunele componente, este unul natural-atractiv din punct de vedere turistic, dar și geografic, prin așezarea destul de aproape de zona urbană majoră a județului Constanța, precum și de nucleul turismului estival, stațiunea Mamaia, dispunând de plaje marine neamenajate, ce fac parte din Delta Dunării, cu zone lacustre și importante situri antice.

3. „Gura Dobrogei”- Arealul cuprinde zona Ariei Protejate Masivul Cheia și Rezervația Gura Dobrogei (în centru).

Pășește pe cărările deluroase ale Dobrogei și bucură-te de resursele naturale, care te vor îndemna la aventură și mișcare – cu atât mai mult cu cât România se află printre frunțașii acestui tip de activitate în

Europa. Canaraua Dunării este mirifică, mănăstirile din zonă îți liniștesc ochii și sufletul, Dealul Allah Bair te copleșește cu splendoarea peisajului, a tradițiilor și a oamenilor, peșterile și Cheile Dobrogei sunt reale atracții pentru amatorii de senzații tari, cetățile și bisericile din această zonă te poartă către timpuri străvechi, pline de mărturii istorice și de spritualitate. Oprește-te și acordă atenție tradițiilor și târgurilor populare, resurselor balneare, moștenirii culturale din sate și orașe, dar și zonelor pline de însemnătate istorică seculară.

„Gura Dobrogei” se bucură de un potențial turistic uriaș, atât din punct de vedere al resurselor naturale, cât și al resurselor antropice. Relieful acestei zone este, din punct de vedere al componentelor sale, unul complex, deoarece are munți și podișuri – Munții Dobrogei, foști munți Hercinici, depresuni, chei și peșteri, luncă - pe tot cursul Dunării, câmpii, locuri deșertificate.

Din punct de vedere teritorial-administrativ „Gura Dobrogei” cuprinde următoarele U.A.T.-uri: municipiul Medgidia, orașul Hârșova, orașul Cernavodă, comuna Mircea Vodă, comuna Saligny, comuna Seimeni, comuna Siliștea, comuna Topalu, comuna Ghindărești, comuna Horia, comuna Saraiu, comuna Vulturu, comuna Crucea, comuna Pantelimon, comuna Târgușor, comuna Nicolae Bălcescu, comuna Grădina, comuna Cogealac, comuna Mihail Kogălniceanu, comuna Tortoman, comuna Cuza Vodă, comuna Castelu.

Delimitare geografică:

Arealul este delimitat la vest de malul fluviului Dunărea, ce coboară din dreptul localității Hârșova spre sud, de-a lungul Canalului Dunăre – Marea Neagră, unind localitatea Cernavodă de Medgidia, apoi continuă spre comuna Castelu și formează graniță la est cu comunele Mihail Kogălniceanu și Cogealac. În partea de nord limitele unesc comunele Cogealac, Vulturu, Saraiu și orașul port la Dunăre Hârșova.

Județul Constanța, în integralitatea sa, reprezintă cea mai ofertantă destinație din punct de vedere al turismului de aventură, deoarece îmbină deopotrivă marea și muntele, Dunărea și câmpia, lacurile și pădurile, istoria, arheologia și cultura cu ecosistemele naturale, în condițiile locuirii pașnice a acestui teritoriu de către cea mai vastă paletă de etnii conlocuitoare, a căror bogăție de obiceiuri, tradiții, gastronomie și religie, fac din Dobrogea o destinație inedită, surprinzătoare și cu adevărat unică.