

# 07MN21: Arefu - Culmea Podeanu - creasta principală



Dificultate:  
**dificil**



Distanță:  
**41.6 km**



Durată:  
**16h - 18h 15min**



Urcare:  
**2839 m**



Coborâre:  
**1188 m**



Vârf:  
**2312 m**



## DETALII TRASEU

**Regiuni** Munții Făgăraș - Iezer Păpușa - Frunți - Ghițu

**Județe** Argeș

**Sectoare hartă** 21 sectoare

Traseul 21 Bandă Albastră face legătura între comuna Arefu și creasta principală (sub Strunga Doamnei), facilitând accesul la Vf. Lespezi, Negoiu și Lacul Călțun. Străbatem culmile domoale ale munților înșirați spre creasta principală (Știubeaua, Muntele cu Bolovani, Marginea, Florea), cu priveliști spre Lacul Vidraru, Transfăgărășan și creasta principală.

## Descriere

Traseul BA parcurge culmile domoale ale munților înșirați între comuna Arefu și creasta principală și ajunge în Căldarea Berbecilor, sub Strunga Doamnei. Pe vreme bună, sectorul Arefu - Șaua Podeanu este accesibil pentru cicloturism. Un traseu dificil (41 km), parcurs de obicei în 2-3 zile de drumeție, cu peste 3000 m diferențe de nivel. Iarna, traseul poate pune probleme în sectorul superior, în funcție de cantitatea și calitatea zăpezii. Pornim din comuna Arefu spre NV și urmăm un drum forestier care ne conduce pe culmea pietroasă Măgureaua, ocolim Vf. Munișoru (1534 m) și ajungem la Piciorul Muntelui Ștubea. Ieșim în coamă și continuăm tot spre N, traversând mai multe zone cu exploatare forestieră și poieni, apoi depășim Vf. Ștubea (1.518 m), trecând de o stână. Direcția se schimbă spre NE, peste Muntele cu Bolovani, ajungem într-o poiană largă cu stâne și întâlnim poteca dinspre Transfăgărășan. Un drum pastoral ne conduce lung în golul alpin, pe sub Vf. Clăbucet (1717 m) până aproape de Vf. Marginea. Aici lăsăm la stânga V. Topologului și continuăm spre NE, cu Vf. Marginea (1797 m) și Muntele Comarnicii la dreapta. În apropierea lacului temporar Lacul Cerbului, aflat într-o zonă largă cu multe stâne, putem poposi în caz de nevoie. Continuăm spre N, urmând creasta matematică, care încet încet se transformă într-o culme largă cu ienuperi și jnepeniș (Muntele Florea), de unde coborâm în Șaua Podeanului. Aici întâlnim varianta CR - dinspre Piscul Negru. Depășim Vf. Podeanu (2.262 m) și ajungem în Șaua Lespezilor, unde întâlnim o potecă a circuitului Vf. Lespezi - Piscul Negru, marcată PR. Din Șaua Lespezilor, traseul părăsește creasta și coboară în Căldarea Berbecilor, pe marginea unui vâlc, în direcția SV, apoi urcă spre NV până la varianta potecii de creastă prin Strunga Doamnei, marcată BR. Aceasta evită hornul Strunga Dracului (periculos!), care s-a deteriorat în toamna anului 2011, pe o potecă cu aspect de brână, ocolește Vf. Dintre Strungi și ajunge sub Vf. Negoiu (2535 m). Efortul depus ne este răsplătit de perspectiva asupra culmilor înconjurătoare, vf. Lespezi și creasta principală cu Negoiu și Custura Sărății.

## Indicații de parcurs

Traseu accesibil pentru cicloturism din Arefu până în Șaua Podeanu. Din comuna Arefu urmăm spre NV un drum forestier în urcare, traversând plaiurile până la ieșirea în coamă. Continuăm tot spre nord pe drumul forestier, traversând mai multe zone cu exploatare forestieră și poieni. Trecem peste vârful Ștubea (1518 m), de unde continuăm spre nord și apoi, după ce trecem de o stână, spre NE. Ajungem într-o poiană largă cu stâne, unde se bifurcă varianta de coborâre spre Cabana Cumpăna. Continuăm spre nord, trecem pe lângă o zonă cu stâne și continuăm până când traseul iese din pădure, păstrând direcția nord. Urcăm într-o șa, de unde continuăm pe un drum vechi de exploatare. Urmărim creasta matematică, care încet se transformă într-o culme largă cu ienupăr și jnepeniș. După ce depășim Vârful Podeanu (2262 m), traversăm spre nord și din Șeuța Lespezilor coborâm pe marginea unui vâlc, în direcția SV, până în Căldarea Berbecilor. Urcăm spre NV pe firul văii și apoi prin căldare până când intersectăm traseul care traversează de la Negoiu spre Strunga Doamnei.

## Etape

Arefu - Culmea Podeanu - creasta principală

## Observații

Traseu omologat.

07MN21: Arefu - Culmea Podeanu - creasta principală











































