

# 07MN29: Cabana Bâlea Cascadă - Curmătura Bâlei (Șaua Doamnei) - Transfăgărășan



DRUMETIE



Dificultate:  
**mediu**



Distanță:  
**7.2 km**



Durăță:  
**3h 30min - 4h 15min**



Urcare:  
**1161 m**



Coborâre:  
**360 m**



Vârf:  
**2176 m**



## DETALII TRASEU

Regiuni

Munții Făgăraș - Iezer Păpușa - Frunți - Ghițu

Județe

Sibiu

Sectoare hartă

4 sectoare

Traseul 29 Cruce Roșie face legătură între Cabana Bâlea Cascadă și Bâlea Lac, urmând Valea Doamnei, o vale ce prezintă numeroase urme ale ghețarilor cuaternari, prin două căldări glaciare spectaculoase (Căldărușa cu Iarbă și Căldarea Lacului). Efortul depus ne este răsplătit de perspectiva asupra cascadelor de pe Valea Doamnei, a lacului glaciar Bâlea și a vârfurilor din creasta principală. Periculos iarna.

### Descriere

Traseul CR leagă Cabana Bâlea Cascadă de Salvamont Bâlea Lac, traversând creasta Bâlei și urmând Valea Doamnei pe un sector cu cascade și praguri glaciare. Un traseu destul de solicitant, cu peste 1200 m diferențe de nivel, în cca. 3.5 - 4 h de drumeție. Necesită atenție și echipament specific iarna, în funcție de calitatea și cantitatea zăpezii. Pornim de la Cabana Bâlea Cascadă și Transfăgărășan, trecem râul și traversăm Muchia Bâlea, apoi coborâm ușor până în Valea Doamnei, unde întâlnim marcajele TR - dinspre Cabana Vama Cucului, coborând de pe Vârful Mierea. Urmăm firul văii, ieșim din pădure într-o poiană unde se află ruinele unei stâne și apoi continuăm pe deasupra văii, captivați de imaginea jgheabului în formă de S peste care apele se scurg în cascade, o zonă foarte frumoasă de pe Valea Doamnei. Continuăm urcarea spre căldarea L. Doamnei, aflată la obârșia Văii Doamnei, sub circurile glaciare superioare. O urcare mai pronunțată ne conduce la căldarea E a Doamnei (Căldărușa cu Iarbă), de unde urcăm în Curmătura Bâlei (Șaua Doamnei) la cota 2200 m. La mică distanță mai sus, spre S, se află poteca marcată cu BA - care urcă la Vf. Paltinului de la Lacul Bâlea, ocolind căldarea lacului Bâlea pe versantul nordic al crestei. Din Șaua Doamnei coborâm în serpentine până în Căldarea Bâlei, spre Transfăgărășan, la sud de vechiul Refugiu Salvamont, cu imaginea panoramică asupra lacului Bâlea. La picioare. Lacul Bâlea face parte din rezervația naturală Bâlea, delimitată de vârfurile Vânățarea lui Buteanu (2507 m), Vf. Capra (2496 m) și Paltinu (2399 m), Muchia Buteanu și Piscul Bâlea, o zonă cu multe plante rare, printre care și floarea de colț sau floarea-reginei. Din anul 2006, în fiecare iarnă, pe malul lacului înghețat se ridică hotelul de gheață, unicat pentru această parte a Europei. Aici se află și Cabana Bâlea, cea mai populară cabană din Făgăraș, construită în anul 1904, actualmente modernizată. Lacul Bâlea este o importantă bază de plecare spre creastă, fie în direcția Lacului Călțun și a Vf. Negoii, fie spre Moldoveanu, trecând pe sub mai multe vârfuri de peste 2400 m (Creasta Arpășel - Vârtopele, Arpașu Mic, Arpașu Mare, Podragu, Tărăța, Corabia, Ucea Mare etc.). Vânățarea Lui Buteanu se poate aborda pe poteca CA sau putem ajunge pe muchia Buteanu pe marcajul BA.

### Indicații de parcurs

De la Cabana Bâlea Cascadă și drumul Transfăgărășan, urcăm spre nord, trecem râul și continuăm pe marginea lui vestică. Schimbăm direcția și urcăm pe curbă de nivel spre nord până când ajungem într-o șa. Continuăm în coborâre ușoară pe curbă de nivel până când ajungem pe firul Văii Doamnei. Intersectăm traseul care coboară de pe Vf. Mierea, venind de la Vama Cucului. Continuăm pe poteca ce urcă în serpentine prin pădure până ajunge într-o poiană, unde se află ruinele unei stâne. Rămânem pe malul estic și urcăm în traversare pe deasupra văii, până la ieșirea din pădure, unde un alt prag formează o cascadă. Urcăm pe firul Văii Doamnei, trecând pe lângă o stână. Continuăm pe firul văii până în căldarea lacului Doamnei. Urcăm un prag mai lung și înclinat care ne conduce în căldarea superioară a Doamnei. Ne orientăm spre SE și ajungem în Curmătura Bâlei (Șaua Doamnei). Coborâm în serpentine până în Căldarea Bâlei, spre drumul Transfăgărășan, pe direcția unei pante aflate la sud de vechiul Refugiu Salvamont.

### Etape

Cabana Bâlea Cascadă - Valea Bâlea - Valea Doamnei - Curmătura Bâlei (Șaua Doamnei) - Transfăgărășan

## **Observații**

Traseu omologat. Accesibil în funcție de condițiile de zăpadă, numai cu echipament adecvat pentru ascensiunile de alpinism de iarnă.

07MN29: Cabana Bâlea Cascadă - Curmătura Bâlei (Șaua Doamnei) - Transfăgărășan









