

# 02MN01: Plaiul Foi - La Lanțuri - Șaua Grindului



DRUMEȚIE



Dificultate:  
**mediu/difcil**



Distanță:  
**6.3 km**



Durată:  
**4h - 5h**



Urcare:  
**1387 m**



Coborâre:  
**61 m**



Vârf:  
**2195 m**



## DETALII TRASEU

**Regiuni** Munții Piatra Craiului

**Județe** Argeș, Brașov

**Sectoare hartă** 4 sectoare

Deși acest traseu este considerat unul dintre cele mai spectaculoase din munții noștri, este totodată și una dintre cele mai tehnice și antrenante poteci. De la Cabana Plaiul Foi urcăm din ce în ce mai susținut pe Valea Șpirlea până la refugiul omonim, de unde continuăm pe lângă un șir de arcade spectaculoase (La Zaplaz), pe Drumul lui Deubel, cu o porțiune tehnică de cabluri și hornuri („La Lanțuri”) ce ne scoate în creasta Pietrei Craiului.

## Descriere

Traseul BR face legătura între Cabana Plaiul Foi și creasta Pietrei Craiului, într-o urcare tehnică pe „La Lanțuri”, pe vechea potecă Drumul lui Deubel. Un traseu solicitant, cu peste 1300 m diferențe de nivel, în cca. 4 - 5 h de drumetie. Iarna, traseul este „închis”, deoarece străbate zone stâncoase expuse, hornuri, cu o urcare susținută pe lanțuri. Despre măreția Pietrei Craiului e greu să vorbești în cuvinte. Această „lamă” tăioasă și abruptă de roci sedimentare, în special roci calcaroase, lungă de aproximativ 20 Km, cu pereți verticali, înalți de 400-650 m, face din Piatra Craiului un colos al naturii, dar în același timp un obiectiv greu de atins, de către drumeții mai puțin antrenați. Obiective carstice ca Prăpăstiile Zărneștilor, arcadele La Zaplaz, Cerdacul Stanciului, Marele Grohotiș, Cheile Dâmbovicioarei ori Peștera Dâmbovicioarei, Piatra Craiului Mică, Padinile Frumoase ș.a.m.d., atrag an de an cunoscători sau curioși dornici de a explora „Craii”, așa cum sunt ei alinați de majoritatea iubitorilor de munte. Acest traseu este considerat unul din cele mai spectaculoase din munții noștri, cu perspective frumoase mai ales din Șaua Grindului: se pot admira Bucegii, Leaota, Iezer-Păpușa și culoarul Rucăr-Bran. Suspendat parcă, flancat de pereții ce coboară abrupt spre Zaplaz, refugiul din Șaua Grindului și priveliștea de aici este spectaculoasă. Traseul este unul încărcat de istorie, el fiind explorat încă din 1888, când porțiunea denumită actual „La Lanțuri” a fost pentru prima dată marcată de Friedrich Deubel, potecă cunoscută din acest motiv, mult timp sub numele de Drumul lui Deubel. Cabana Plaiul Foi este principala bază către multe din traseele de pe flancul vestic al Craiului, fost adăpost pentru grăniceri. În timp, cabana a devenit una dichisită, unde lemnul este la mare preț, cu camere călduroase, dar care nu și-a uitat istoria de cabană montană. Pornim spre S cca 2 km până la confluența cu V. Spirlea, unde lăsăm în dreapta marcajele BA; TR și TA care urcă pe Plaiul Mare. Ținem firul văii, cu un urcuș din ce în ce mai accentuat, pe versantul stâng. Facem popas la Refugiul Șpirlea (1440 m), pe Muchia Șpirlei. Observație: alimentați cu apă dacă aveți nevoie, pentru că nu veți mai întâlni deloc apă pe traseu. Există și o inscripție pe un butuc care spune „IA APĂ!”. Până La Zaplaz traseul nu este dificil și poate fi abordat de începători cu mențiunea că urcușul este pe alocuri destul de susținut. Urmează porțiunea cea mai tehnică a potecii, pe traseul ‘La lanțuri’ care și-a căpătat renumele de cel mai dificil traseu marcat din România, cu urcări abrupte, zone stâncoase expuse, hornuri etc. Ultimul set de lanțuri ne scoate în Șaua Grindului, unde întâlnim traseul PR. În apropiere se găsește refugiul semisferic Grind 2 (2206 m). Priveliștea este superbă, pe o parte se pot admira Bucegii, Leaota și și culoarul Rucăr-Bran, iar pe cealaltă munții Iezer-Păpușa și Făgărașul. Se poate înnopta la Refugiul Grind 2, după o scurtă vizită pe Vf. La Om / Piscul Baciului (2238 m), cel mai înalt din masiv, vârf care marchează delimitarea celor două sectoare de creastă (N, mai tehnic și S)

## Indicații de parcurs

La intersecție întâlnim traseele BA, TR și TA pe care mergem în amonte pe Bârșa Tămașului circa doi kilometri până la confluența Bârsei Tămașului cu Pârâul Runcului. Lăsăm în dreapta marcajele BA, TR și TA care urcă pe Plaiul Mare (situat între Bârșa Tămașului și Pârâul Runcului) spre Curmătura Foi (1367 m). Continuăm pe Bârșa Tămașului spre sud-est, lăsăm în stânga Valea Vlădușca și după circa 20 de minute drumul forestier face dreapta pe Bârșa Tămașului. Părăsim firul acestei văi și facem stânga pe potecă pe Valea Șpirlea (avem stâlp indicator). După 20-25 de minute de urcuș din ce în ce mai înclinat pe versantul stâng al văii (drept în sensul urcării) vom părăsi Valea Șpirlea pentru a urca pentru 15 minute spre Refugiul Șpirlea situat la 1440 m altitudine pe Muchia Șpirlei. După 5 minute de urcat, un copac căzut marchează intrarea în poteca nemarcată de 40-50 de metri până la Șipotul Șpirlea (Izvorul de sub Șpirlea). Atenție: este ultima sursă de apă de pe traseu! După 10 minute suntem în poiana Refugiului Șpirlea. De la refugiul urcăm spre sud-est 10-15 minute trecând printr-o mică poiană cu largă deschidere asupra peretelui vestic al

Pietrei Craiului și ajungem la intersecția cu traseul BR (care vine dinspre sud). Facem stânga prin pădure în urcuș accentuat, depășim o treaptă stâncoasă și în 10 minute ajungem la baza primei zone cu grohotiș. Pe marginea dreaptă a acestuia (în sensul urcării) poteca ne conduce în serpentine înguste până la altitudinea de 1620 m într-o mică șa. Mergând circa 50 de metri pe o potecă nemarcată la dreapta, putem vedea o panoramă asupra Marelui Grohotiș. Din șa poteca marcată ajunge în stânga, în cinci minute, sub Zaplaz (1640 m), un șir de arcade suprapuse săpate în stâncă sub eroziunea apei și vântului. Pe la baza Zaplazului trecem o treaptă stâncoasă și urcăm prin spatele Zaplazului pe primul lanț ce dă (alături de celelalte) denumirea traseului „La Lanțuri”. De aici până în creastă poteca poartă denumirea de Drumul lui Deubel de la deschizătorul de drumuri de munte Friedrich Deubel (1844-1932) care a trasat acest traseu. Urcăm în șaua de deasupra Zaplazului și pe trepte de pământ câștigăm treptat altitudine. Depășim curând al doilea lanț și după ce ieșim pe un pinten stâncos, intrăm pe o serie de trei lanțuri ce ajută la urcușul abrupt. După o curbă de nivel ascendentă la stânga depășim un alt lanț și ajungem într-o șa în fața căreia se deschide o căldare adâncă de 20-25 de metri. Pe peretele din dreapta coborâm folosind un alt lanț și ajungem la baza căldării. Traseul continuă cu alte două lanțuri în față. La circa 45 de grade în stânga se poate vedea o grotă mare, posibil loc de refugiu în caz de vreme rea. Continuăm pe lanțurile menționate, urcăm pe un horn cu prize bune de mână (puncte de sprijin) și ajungem într-o zonă mai puțin înclinată cu iarbă și grohotiș. Poteca ne conduce în stânga până la o mică șa cu stâlp indicator (în dreapta este intrarea în ramura sudică a Brâului de Mijloc) de unde facem o curbă mare și urcăm în dreapta pe deasupra crucii celor trei prieteni dispăruți într-o avalanșă în 1987 (suntem la altitudinea de circa 2000 de metri). Continuăm în depășirea unui alt pinten stâncos și lăsăm în stânga intrarea în ramura nordică a Brâului de Mijloc. Urcăm în serpentine pe un perete de stâncă (în sus deasupra noastră vedem linia crestei) și urmăm poteca spre sud pe o curbă de nivel ușor ascendentă circa 150 de metri. Cotim brusc la stânga peste plăci de stâncă și în circa 100 de metri ajungem la baza hornului final. Semnele ne conduc prin horn (atenție: nu intrați pe Brâul de Sus!) și pe ultimul lanț ieșim la 2195 m în traseul PR (traseul de creastă), aproape de refugiul semisferic Grind 2 (2206 m).

## Etape

Plaiul Foi - Refugiul Șpirlea - La Lanțuri - Șaua Grindului

## Observații

Traseu omologat. Inaccesibil iarna între Refugiul Șpirlea și Șaua Grindului.

02MN01: Plaiul Foi - La Lanțuri - Șaua Grindului









