

# 07MN40: Complexul Turistic Piscul Negru - Cabana Capra - Lacul Capra



DRUMEȚIE



Dificultate:  
**mediu**



Distanță:  
**7.5 km**



Durăță:  
**3h - 4h 15min**



Urcare:  
**1156 m**



Coborâre:  
**108 m**



Vârf:  
**2250 m**



## DETALII TRASEU

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

**Județe** Argeș

**Sectoare hartă** 4 sectoare

Traseul 40 Bandă Albastră face legătura între Piscul Negru și Lacul Capra, bază importantă de acces spre vârfurile din creasta Arpășel - Vârtopele, Vf. Vânătarea lui Buteanu și Muchia Albotei. Urcăm pe lângă Transfăgărășan și cascada Capra, foarte spectaculoasă, apoi trecem câteva praguri și vâlcele expuse. Perspective spre Transfăgărășan și vârfurile care mărginesc lacul Capra (Iezerul Caprei, Văiuga, Vânătarea lui Buteanu și Capra).

## Descriere

Traseul BA leagă Complex Piscul Negru de Căldarea Lacului Capra, traversând câteva sectoare expuse (mai ales la topiri). Un traseu solicitant, cu peste 1200 m diferențe de nivel, în aprox. 4 h de drumeție. Necesită echipament adecvat pentru alpinism de iarnă. Până la Complexul Turistic Piscul Negru, urmăm drumul Transfăgărășan dincolo de Lacul Vidraru, pe V. Caprei, admirând Muntele Comarnic, Florea, Podeanu și Lespezi la vest, Muntele Ciocanu, Piscul Negru, Mușețica, Râiosu, Buda și Arpașul Mic la est (primii cu valori între 1800-2200 m, cei din urmă, vârfuri semețe de cca. 2400 m). De la Piscul Negru, BA urmează V. Capra, în urcare pe Transfăgărășan până la confluența dintre văile Izv. Caprei și Fundul Caprei, aproape de Cabana Capra (1520 m). De aici urcăm o pantă susținută, traversăm drumul și continuăm pe poteca ce urcă pieptiș pe Piciorul Caprei, între V. Fundul Caprei (Izv. Caprei) la dreapta și Izvorul Iezerului Caprei. Ajungem în apropiere de Cascada Capra - există și o potecă de vizitare - sau Cascada Iezerului (1690 m), alimentată din Lacul Capra, cu o cădere de peste 40 de m și un debit puternic care face ca apa cascadei să nu înghețe numai în iernile geroase. Cel mai bun punct de belvedere este podul din fața cascadei. BA continuă în urcuș, la început abrupt, pe versantul vestic Piciorul Caprei, într-o zonă expusă, apoi iese deasupra unui prag în care ne apropiem din nou de Transfăgărășan. Traversăm câteva vâlcele (expuse mai ales la topiri, când zăpada încă persistă până vara!). Ajungem la pragurile glaciare de sub Lacul Capra, în Căldarea Iezerul Caprei, depășim câteva lacuri mici și ajungem pe malul Lacului Capra, cel mai mare de pe versantul sudic al Făgărășului, unde se poate campa. Lacul Capra și lacul Căprița sunt situate la 2230 m alt, cel din urmă fiind alimentat de un pârâu de 8 m, care transportă apele lacului Capra în Căprița. În apropierea lacului se află un monument ridicat în amintirea a 4 alpiniști prinși de o avalanșă, pe drumul lor către creasta Arpășelului în anul 1963.

## Indicații de parcurs

De la Piscul Negru, urmăm Valea Capra și urcăm pe drumul Transfăgărășan până la Cabana Capra, de unde urcăm spre NV pe o pantă susținută până intersectăm din nou drumul Transfăgărășan. Urcăm poteca pieptiș într-o zonă expusă și ieșim deasupra unui prag în care ne apropiem din nou de drumul Transfăgărășan, urcând pe sub o muchie conturată. Poteca urcă pe curbă de nivel traversând mai multe vâlcele expuse mai ales la început de vara, când zăpada persistă. Ajungem în pragurile glaciare de sub Lacul Capra de unde poteca urcă direct la lac.

## Etape

Complexul Turistic Piscul Negru - Valea Capra - Transfăgărășan - Cabana Capra - Piciorul Caprei - Lacul Capra

## Observații

Traseu omologat.









