

# 07MN01C: Șaua Capra - Șaua Podragului - Fereastra Mare a Sâmbetei



DRUMEȚIE



Dificultate:  
dificil



Distanță:  
17.4 km



Durată:  
9h 30min - 10h 30min



Urcare:  
1850 m



Coborâre:  
1982 m



Vârf:  
2525 m



## DETALII TRASEU

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

**Sectoare hartă** 10 sectoare

Segmentul de creastă Șaua Caprei - Fereastra Mare a Sâmbetei ocolește creasta accidentată Vârtopel-Arpășel, primind traseele dinspre Transfăgărășan (Cota 2000, Cabana Capra, Fereastra Zmeilor), apoi străbate creasta Arpașului spre Vf. Podragu, unde urcă trasee dinspre Turnuri și Cabana Podragu. Creasta Viștei adună traseele dinspre stâncile din Podu Giurgiului, Valea Viștei și Valea Rea, cu acces la trapezul Viștea-Moldoveanu. După ce traversăm vârfurile stâncoase Gălbenele și Gălășescu, cu căldări glaciare ajungem în Ferestrele (Mică și Mare) Sâmbetei, ce primesc traseele dinspre Sâmbăta și Viștișoara.

## Descriere

Din Șaua Caprei, poteca de creastă coboară spre Lacul Capra, cel mai mare de pe versantul sudic al Făgărașului, unde se poate campa. Lacul Capra și lacul Căprița (2230 m) fotogenice, poartă amintirea (monument) a 4 alpiniști răpuși de o avalanșă, pe drumul lor către creasta Arpășelului în anul 1963. Este semnalul că intrăm în zona alpină cea mai accidentată a crestei. Lacul Capra este bază de pornire spre Vânătoarea lui Buteanu sau spre Arpașu Mic, Arpașu Mare, Podragu, Corabia, Ucea etc., atât de îndrăgite de alpiniști. De la lac continuăm prin căldarea suspendată de sub Creasta Arpășel-Vârtopel, apoi trecem prin Fereastra Zmeilor, o frumoasă arcadă din creasta Arpășelului, accesibilă dinspre Transfăgărășan pe poteca TG. Urmează segmentul La Trei Pași de Moarte, până la baza abruptului vestic al Arpașului Mic, prevăzută cu lanțuri. Există și un traseu care ocolește acest sector, coborând la Cabana Podragu prin Căldarea Pietroasă, pe marcaj CA - însă nu se recomandă pe ceață. Dacă urmăm linia crestei, traversăm printre stânci greu de trecut (sub Vf. Păru de Fier), pe lângă Monumentul Nerlinger (care comemorează expediția Nerlinger - Ruzicka din 1934) și ajungem în Șaua Vârtopului, de unde putem admira Vf. Buda, izvoarele Podul Giurgiului și Vf. Arpașu Mare (Vârtopul), spre care ne îndreptăm. Urmează creasta care leagă Arpașu Mare (Vârtopul) de Vf. Mircii, de unde coborâm în serpentine, pe grohotișuri, spre Lacul Mircii (Podu Giurgiului), sub Creasta Podrăgelului, unde găsim ruinele unui refugiu distrus de avalanșe. De aici poteca urcă ușor, pe versantul sudic al Vf. Podragu (2462 m), până în Șaua Podragului, unde acces traseele dinspre Cabana Podragu, respectiv varianta TR și TA dinspre Valea Buda. De aici BR urmărește creasta pe versantul sudic al acesteia, traversând Căldarea Podul Giurgiului până la șaua din culmea M. Podul Giurgiului. Suntem la Izv. Orzâneaua Mică și coborâm spre Șaua Ucea Mare, deasupra abruptului sălbatic al V. Ucea Mare, de unde ocolim vechiul drum al Dorobanților ce trecea din Țara Românească în Transilvania prin Șaua Corăbiei (2364 m). În apropiere admirăm trapezul Viștea - Moldoveanu, Coastele Mari - Picuiata și valea glaciară Ucișoara, cu grohotișuri, ca un profil în forma literei U. Urmează o zonă în care creasta se îngustează și poposim în Șaua Orzânele, la intersecția cu marcajul TR - ce urcă de la stâncile din Podul Giurgiului. Din șaua urcăm susținut către Vf. Viștea Mare (2527 m), al treilea vârf ca înălțime din țară. Dacă continuăm 30 min pe marcaj PR, pe costura care culminează cu cel mai înalt vârf din România, Vf. Moldoveanu (2544 m), ajungem pe "Acoperișul României". În zonă urcă și variantele dinspre Valea Rea, Valea Buda sau dinspre culmile sudice, Coastele Mari, respectiv M. Scărișoara. De pe Viștea Mare putem avea un orizont panoramic larg fermecător. Vârfurile Lespezi, Negoiu, Scara, Șerbota și Ciortea se văd la V, masivul Iezer-Păpușa spre SE, Vânătoarea lui Buteanu, Arpașu Mare, Podragu, Tărăța, Ucea, Hârtopu Ursului, Gălbenele, Gălășescu Mare, în creastă (toate peste 2400 de m), iar în apropiere, căldarea superioară a Viștei și Iezerul Triunghiular, completează imaginea. Din Vf. Viștea Mare coborâm în Șaua Viștea, unde ajung marcajele TR ale potecii ce urcă pe Valea Rea pe lângă Cascada Zbuciumată, Cascada Valea Rea și Iezerul Triunghiular și varianta dinspre Valea Viștei. Din șaua ajungem rapid la locul unde se află amplasat Refugiul Portița Viștei, continuăm pe versantul sudic al Vf. Hartopu Ursului și începem traversarea pe sub vârfurile Gălbenele și Gălășescu, pe deasupra căldărilor adânci de sub creastă. Spectacolul acestei zone este dat de un perete vertical cu hornuri, pereții Muchiei Drăgușului și M. Zănoaga flancând căldarea văii Viștișoara, cu Lacul Viștișoarei. Urmează coborârea în Fereastra Mică a Sâmbetei, unde se află amplasat un refugiu Salvamont. Putem admira spre sud, căldarea înierbată a Ferestrei Mici cu pragul glaciuar, spinarea Muntelui Slănina și Căldărușa Gălășescului. După ce trecem de Vf. Slănina, spre SE se

deschide panorama Văii Bândeii până sub Urlea, apoi, la scurt timp, ajungem în Fereastra Mare a Sâmbetei, sub Colțul Bălăceni. Aici ajunge poteca TR dinspre Cabana Valea Sâmbetei și Complexul Turistic Sâmbăta.

## Indicații de parcurs

Din Șaua Capra, coborâm la Lacul Capra, unde se află un monument al alpiniștilor. De aici, se poate coborî către SE, spre drumul Transfăgărășan și către SV, prin Moara Dracilor, spre Cabana Salvamont de la cota 2000. De la lac, coborâm spre est în căldarea suspendată de sub creasta Arpășel, continuăm în traversare pe sub Creasta Arpășel-Vârtopele. Urcăm pe un picior înierbat până în creasta principală, în Fereastra Zmeilor. De aici, se poate coborî spre NE și traversa direct spre Cabana Podragu, prin căldările nordice, pe la Lacul Podrăgel. Continuăm pe creasta îngustă și accidentată, pe o porțiune expusă, echipată în zonele periculoase cu cabluri și lanțuri. Acesta este un sector dificil, numit "La trei pași de moarte". Traversăm pe versantul nordic, pe sub Vf. Arpașu Mic, coborâm într-o căldare mică, de unde urcăm iar în creastă spre locul numit "parul de fier", într-o zonă în care creasta se îngustează. Urcăm pe Vârful Arpașu Mare, de unde traversăm creasta care îl leagă de Vf. Mircii. De aici, coborâm pe un picior până la Lacul Mircii, trecem pe lângă ruinele unui refugiu distrus de avalanșe și continuăm în traversare pe versantul sudic al Vf. Podragu, până în Șaua Podragului. Din Șaua Podragului, se poate coborî spre sud către Valea Buda, până la drumul Transfăgărășan. Tot de aici, se poate coborî spre nord către Cabana Podragu. În continuare, traseul urmărește creasta, în general în traversare pe versantul sudic al acesteia. Ajungem într-o zonă în care creasta se îngustează, Șaua Orzănele, de unde urcăm susținut către Vf. Viștea Mare, al treilea vârf de înălțime din România. Din Șaua Orzănele, se poate coborî către Valea Buda, până la drumul Transfăgărășan. Dacă continuăm 30 minute de pe Vf. Viștea Mare, se poate parcurge spre sud costura care culminează cu cel mai înalt vârf din România, Vf. Moldoveanu. De pe Vârful Moldoveanu, putem continua către sud, de unde există mai multe trasee care coboară către Valea Rea, Valea Buda sau pe culmile sudice Coastele Mari și Scărișoara. De pe Vf. Viștea Mare, continuăm spre est și coborâm până în Șaua Viștea, unde se află amplasat Refugiul Salvamont. Din Șaua Viștea, traseul continuă peste Vf. Hârtopu Ursului, apoi în traversare pe versantul sudic pe sub Vf. Gălbenele și Vf. Gălășescu Mare, urcă pe Vf. Gălășescu Mic și coboară în Fereastra Mică a Sâmbetei. Aici se află amplasat un refugiu salvamont. Se poate coborî direct la Cabana Valea Sâmbetei prin Fereastra Mică sau se poate trece pe sub Vf. Slănina, prin sud, până în Fereastra Mare, de unde se poate coborî către Cabana Valea Sâmbetei.

## Etape

Șaua Capra - Șaua Podragului - Fereastra Mare a Sâmbetei

## Observații

Traseu omologat. Inaccesibil iarna.

07MN01C: Șaua Capra - Șaua Podragului - Fereastra Mare a Sâmbetei





















