

# 02MN05: Plaiul Foi - Șaua Funduri - La Table



DRUMEȚIE



Dificultate:  
**mediu/difil**



Distanță:  
**15.3 km**



Durată:  
**8h 30min - 9h**



Urcare:  
**1450 m**



Coborâre:  
**910 m**



Vârf:  
**1889 m**



## DETALII TRASEU

**Regiuni** Piatra Craiului

**Județe** Argeș, Brașov

**Sectoare hartă** 8 sectoare

Traseul 5 Triunghi Albastru este un traseu pentru cei ambițioși, antrenați, care pot duce un ritm susținut pe durata a 9-10 h de drumeție, cu perspective uimitoare. Este poate cel mai frumos traseu din Crai, "vizitând" rând pe rând Umerii Pietrei Craiului, Marele Grohotiș și Cerdacul Stanciului, 3 dintre "monumentele" definitorii și atât de fotogenice ale masivului. Din capătul Crestei Sudice, poteca coboară în zona "La Table".

### Descriere

Traseul TA face un tur cuprinzător la poalele versantului vestic al Craiului, între Cabana Plaiul Foi și Marele Grohotiș, apoi traversează creasta prin Șaua Funduri spre Șaua Vlădușca ("La Table"), un itinerariu solicitant cu peste 2000 m diferențe de nivel. Iarna porțiunea de urcat în creastă nu este recomandată, fiind un sector "închis". 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. Traseul de față este recomandat celor experimentați, cu echipament adecvat și bine antrenați. Poteca integrală se parcurge doar în perioada caldă. Traseul este ușor până în șaua Tămășel, apoi este tot mai abrupt și expus spre Șaua Funduri. Coborârea finală până La Table nu pune probleme. Este unul dintre cele mai frumoase trasee, un spectacol fără egal, desfășurat la baza versantului vestic, într-o zonă plină de evenimente carstice: Umerii Pietrei Craiului, Marele Grohotiș, peștera și Cerdacul Stanciului, sunt cele mai importante dintre acestea. Traseul străbate drumul auto Bârsa Tămășului, alături de traseul BR - ce urcă în creastă pe „La Lanțuri”, BA - ce urcă pe Culmea Tămășului și TR - legătura cu Cabana Dragoș Băjan. Urcăm prin pădurea de foioase de pe Plaiul Mare spre Curmătura Foi și mai departe pe sub Curmătura Oțetelea (cu izvor). În capătul Poienii Tămășel întâlnim la dreapta traseul PG - spre cabana Garofița Pietrei Craiului, variantă de retragere din traseu la nevoie. Aici facem brusc stânga, însoțiți de marcajele BR. Coborâm în Șaua Tămășel (1540 m) având în față impunătorul tablou alpin al Umerilor Pietrei Craiului, cu pereții abrupti de stâncărie. Putem admira în voie și Munții lezer-Păpușa. Continuăm pe curbă de nivel prin pădure, apoi coborâm la dreapta în partea superioară a Văii Seci a Tămășelului, unde până vara târziu, se păstrează urme ale limbii de gheață din timpul iernii. De-aici urcăm pe grohotiș, în serpentine strânse până sub perete și apoi prin pădure până sub Vârful Lăncii (Colțul Carugelor), la intrarea în Marele Grohotiș, cel mai important fenomen carstic (eroziune a calcarului de către apă) din Carpați și cea mai mare formațiune de acest gen din România. E destul de greu de crezut că acum aproape 30 mil. de ani, aici era mediu marin, iar viețuitoarele acvatice - corali, scoici etc - au devenit sedimente, dând naștere acestui peisaj. Hojdu Mare, cum mai este cunoscut, Marele Grohotiș, este o pânză de pietre sub forma unei văi abrupte, având o lungime de aprox. 4 km. Marele Grohotiș are și alte mici surprize încântătoare pentru turiști. Este vorba despre o floare rară, garofița de munte, care nu crește decât în Piatra Craiului. Craiul adăpostește și specii rare de fluturi, nu mai puțin de 216, dintre care câteva zeci trăiesc doar aici. La capătul Marelui Grohotiș ieșim pe un brâu înierbat și după cca. 250 m ajungem la intrarea în Peștera Stanciului, care este închisă pentru conservare. Mai în față avem pe partea stângă Cerdacul Stanciului, o imensă arcadă cu un bolovan imens sub ea. Cerdacul Stanciului a fost declarat monument al naturii. Numele i se trage de la haiducul Bratu Stanciu care obișnuia să se ascundă prin aceste locuri. Arcada de proporții reprezenta odată intrarea într-o peșteră, al cărei plafon însă, s-a prăbușit. Continuăm pe Muchia Roșie în care este una din renumitele „Mori ale Dracului”, până în punctul La Prepeleag, unde întâlnim traseul CR - legătura cu Crucea Grănicerului și Dragoș Băjan. De aici ne așteaptă 200 m diferență de nivel de urcat pe grohotiș instabil, traversând două hornuri înguste echipate cu lanțuri, apoi pe muchie până la stâlpul din creastă (1935 m), unde întâlnim traseul PR și varianta CG - spre refugiul Funduri. Coborâm scurt pe creastă spre sud până în Șaua Funduri, apoi începem coborârea pe pantele Muntelui Funduri, în câteva serpentine largi, însoțiți de marcajul PR. După alți 100 de m diferență de nivel, ieșim în Poiana Funduri, de unde continuăm prin pădure, pe o pantă mai lină până la intersecția La Table.

## Indicații de parcurs

Traseul pornește de la Cabana Plaiul Foi (849 m) și este comun cu traseele BR, BA și TR până la intersecția Bârsei Tămașului cu Pârâul Runcului (circa doi kilometri pe drum auto pe Bârsa Tămașului). La bariera de intrare spre Valea Șpirlea lăsăm în stânga traseul BR și continuăm pe Plaiul Mare (situat între Bârsa Tămașului și Pârâul Runcului) spre Curmătura Foi (comun cu traseele BA și TR). Urcăm câțiva zeci de metri pe drumul de TAF până într-o mică poiană și apoi ne angajăm într-un urcuș lung și obositor pe drumul de TAF prin pădurea de foioase de pe Plaiul Mare. Urmăm curbele drumului din ce în ce mai îngust și după 200 de metri diferență de nivel ajungem la un drum forestier mai larg (circa 1100 m). Pe acest drum larg urcăm în continuu pe Culmea Plaiului Mare până la 1335 m unde lăsăm traseul BA în dreapta pe drumul de TAF și continuăm (comun cu traseul TR) de-a coasta către stânga spre Curmătura Foi (10-15 minute). În Curmătura Foi (1368m) întâlnim traseul BR (traseu de legătură cu Munții Făgăraș), în față lăsăm traseul TG spre Valea Tămașului și continuăm spre sud (comun cu traseele TA și BR) spre Vârful Capu Tămașului (1507 m). Depășim o zonă cu copaci căzuți, mergem pe versantul vestic al vârfului menționat mai sus și ajungem sub Curmătura Oțețelea la Izvorul Oțețelii (sursă de apă importantă!) (circa 40 de minute din Curmătura Foi). Pe curbă de nivel ușor ascendentă urcăm circa 30 de metri diferență de nivel (circa 30 de minute) până în Poiana Tămășel (1437 m). Lăsăm în dreapta (pe Piciorul Tămășel) traseul PG spre Cabana Garofița Pietrei Craiului, în față traseul TR și continuăm în stânga (în unghi de 90 de grade) spre Umerii Pietrei Craiului în paralel cu traseul BR. Urcăm printr-o zonă cu copaci căzuți pe marginea unei defrișări până sub Vârful Tămășel (1644 m). Din zona vârfului coborâm în Șaua Tămășel (1540 m) având în față impunătorul tablou alpin al Umerilor Pietrei Craiului. Urcăm până la baza grohotișului și la 1674 m lăsăm în stânga traseul 35 care merge spre nord spre traseul BR. Urcăm pe grohotiș spre sud pe sub Umerii Petrei Craiului, mergem pe curbă de nivel prin pădure pentru a coborî în partea superioară a Văii Seci a Tămășelului. Aici până vara târziu se păstrează urme ale limbii de gheață din timpul iernii. Trecem firul Văii Seci, urcăm pe grohotiș și curbe strânse până sub perete și apoi prin pădure continuăm pe curba de nivel până la firul Padinei Lăncii (pe perete este scris cu albastru numele Padinii). Pe sub Vârful Lăncii (Colțul Carugelor) ajungem la intrarea în Marele Grohotiș. Deasupra noastră la circa 200 de metri altitudine se află Poiana Închisă. Traversăm pe poteca stabilă Marele Grohotiș având tot timpul în stânga noastră peretele Marelui Grohotiș. La capătul Marelui Grohotiș întâlnim traseul CA. Coborâm 20-25 de metri pe sub perete și întâlnim traseul CG. Ieșim pe un brâu înierbat și după 250 de metri ajungem la intrarea în Peștera Stanciului. 30 de metri mai în față avem pe partea stângă Cerdacul Stanciului, o imensă arcadă cu un bolovan imens sub ea. De aici în sus pornește Muchia Roșie în care este una din renumitele "Mori ale Dracului". După 20-30 de metri intrăm în pădure, traversăm Valea lui Ivan și în circa 450 de metri ajungem în punctul Prepeleag/Prepeleac. Aici întâlnim traseul CR care coboară la Crucea Grănicerului. Urcăm prin pădure circa 30 de metri până la prima treaptă stâncoasă, trecem și de a doua treaptă și ieșim în partea de jos a jumătății superioare a Văii Urzicii. Urcăm o a treia treaptă stâncoasă puțin expusă și pe sub peretele drept (geografic) cotim spre est și intrăm în Valea Urzicii. În față ne așteaptă 200 de metri diferență de nivel de urcat. La început mergem pe lângă peretele din stânga (în sensul urcării), peste circa 60 de metri diferență de nivel lăsăm în stânga intrarea în Brâul Roșu și traversăm grohotișul spre mijlocul văii. Urcăm 40-50 de metri și ne folosim de un lanț pentru a ajunge la un horn îngust și scurt. Continuăm cu al doilea horn și ieșim pe un picior stâncos unde găsim un stâlp de marcaj (pe care îl văzusem de la intrarea în vale). De aici cotim 90 de grade la stânga și urcăm pe muchie câteva minute până la stâlpul din creastă (1935 m altitudine) (întâlnim traseele 20 și 25). Traseul continuă în coborâre pe creastă spre sud în paralel cu traseul PR până în Șaua Funduri (1889 m). Din Șaua Funduri cotim 90 de grade spre est și peste 20-25 de metri lăsăm în dreapta traseul PR. După 50-60 de metri lăsăm în stânga traseul CR spre Refugiul Funduri și continuăm coborârea. Parcurgem câteva serpentine largi și în ultima ne înscriem spre nord-est în coborâre pe Muntele Funduri. După 750 de metri de mers schimbăm direcția spre est și în 400 de metri (100 de metri diferență de nivel în coborâre) ieșim în Poiana Funduri. În serpentine repetate pierdem 120 de metri în coborâre abruptă prin pădure, pe o pantă mai lină spre nord-est, schimbăm apoi direcția spre est și în cinci minute ajungem într-o poieniță. De aici în 250 de metri întâlnim traseul BA pe care vom merge în paralel până la intersecția La Table. Spre nord traversăm Valea Viștilor (circa 1365 m), Poiana Lespezi pe la liziera pădurii, Valea Căpățânelor și coborâm prin pădure spre Poiana Grindului. În poiană traversăm Valea Cheii de sub Grind (vale de unde vin traseele TR, CA și CG) și urcăm pe piciorul dintre Valea Cheii de sub Grind și Valea Seacă a Pietrelor până în capătul de sus al poienii Grind (deasupra stânei cu același nume). De aici o variantă a traseului BA urcă spre refugiul Grind 1 (1620 m). Noi continuăm prin zona defrișată, după 600 de metri pe curbă de nivel întâlnim traseul BR și izvorul din apropierea intersecției La Table. Continuăm și în circa 225 de metri ajungem la intersecția La Table, punct unde întâlnim traseul CR. În față (nord) avem traseele CR și TR, în dreapta (est) traseele CR și BR.

## **Etape**

Plaiul Foi - Curmătura Foi - Umerii Pietrei Craiului - Marele Grohotiș - Cerdacul Stanciului - La Prepeleag - Șaua Funduri  
- Poiana Lespezi - Poiana Grind - La Table

## **Observații**

Traseu omologat. Inaccesibil iarna între Prepeleag și Șaua Funduri.

02MN05: Plaiul Foi - Șaua Funduri - La Table

















