

# 07MN20: Piatra Prânzului - Strunga Ciobanului - creasta principală



DRUMEȚIE



Dificultate:  
dificil



Distanță:  
2.3 km



Durată:  
1h 15min - 1h 30min



Urcare:  
404 m



Coborâre:  
230 m



Vârf:  
2288 m



## DETALII TRASEU

**Regiuni** Făgăraș - Iezer - Păpușa

**Județe** Sibiu

**Sectoare hartă** 2 sectoare

Traseul 20 Cruce Roșie este un traseu pentru turiștii experimentați, obișnuiți cu sectoare de hornuri înguste și treceri ajutate de cabluri, la mare înălțime. Dă posibilitatea unui circuit în jurul Vârfului Negoiu Mic și Negoiu. Din Piatra Prânzului, străbatem Strunga Ciobanului, ocolim Creasta Fierăstrăului și ajungem în căldarea pietroasă de sub Strunga Dracului, la intersecția cu traseul de creastă. Periculos iarna.

## Descriere

Traseul 20 CR leagă zona Piatra Prânzului de zona Strunga Doamnei, ocolind Creasta Fierăstrăului. Un traseu dificil ce necesită atenție sporită, potrivit celor experimentați, obișnuiți cu treceri expuse și hornuri prevăzute cu cabluri. Câștigăm 400 m diferențe de nivel, în cca 2-2.5 h de drumetie, trecând prin Strunga Ciobanului. Efortul depus ne este răsplătit de perspectiva asupra culmilor înconjurătoare și a vâlcetelor de pe fundul Căldării Laita. De la Cabana Negoiu urcăm spre Șaua Cleopatra, pe marcaj TA (traseu 17) și ajungem la Piatra Prânzului - care marchează intrarea în traseul CR. Continuăm spre E, printre lespezi și după cca. 30 mn găsim un horn care ne conduce la Strunga Ciobanului. Urcarea în strungă e abruptă și dificilă, amenajată cu lanțuri și se face în aprox. 15 min. De cealaltă parte găsim o zonă înierbată care permite trecerea către căldarea Ciobanului. Depășim un sector de stâncării ce necesită atenție sporită când poteca e udă, în primă fază printr-o zonă amenajată cu lanțuri, apoi pe poteca abruptă ce trece pe sub versantul nordic al Vârfului Negoiu Mic și Negoiu (2.535 m). Traversăm apoi o zonă de morenă, ocolind pe la nord Creasta Fierăstrăului, într-o zonă unde poteca necesită atenție sporită. Ajungem pe prispa Căldării de la Strunga Dracului, cu o perspectivă largă împrejur. Străbatem un ultim sector cu lespezi prăvăliți de pe Negoiu care pot pune probleme pe timp de ceață, apoi ajungem la poteca crestei principale (traseul 1B), ce coboară din Strunga Doamnei la 2261 m. Putem continua spre stânga prin Portița Călțunului către Refugiu Călțun și Lacul Călțun sau putem ataca pantele Negoiiului, spre Șaua Cleopatra și apoi pe sub Acul Cleopatrei, pe marcaj TA, încheind astfel un circuit de anduranță.

## Indicații de parcurs

De la Cabana Negoiu, urcăm spre Șaua Cleopatra și de la Piatra Prânzului continuăm spre est către Strunga Ciobanului. Urcarea în strungă e abruptă și dificilă, fiind amenajată cu lanțuri. Trecem de horn și ajungem în șaua care permite trecerea către căldarea superioară a Văii Laita. Coborâm abrupt pe prima porțiune printr-o zonă amenajată cu lanțuri și apoi coborâm pe poteca abruptă spre vale, pe sub versantul nordic al Vf. Negoiu Mic și Negoiu. Continuăm pe un traverseu care urcă și coboară printr-o zonă de morenă și ocolim pe la nord Creasta Fierăstrăului. Pe unele zone, poteca e expusă cu mici pași în care trebuie atenție sporită, în special dacă stânca e udă. Apoi urcăm ușor prin căldarea pietroasă de sub Strunga Dracului. Intersectăm poteca de pe creasta principală, după ce aceasta coboară din Strunga Doamnei sau Strunga Dracului la 2261 m. De aici se poate traversa spre Lacul Călțun pe traseul de creastă.

## Etape

Piatra Prânzului - Strunga Ciobanului - creasta principală

## Observații

Traseu omologat.





