

# 19MN56: Valea Cupaş - Şaua Niergheş



DRUMEȚIE



Dificultate:  
**mediu**



Distanță:  
**12.8 km**



Durată:  
**5h 15min - 6h**



Urcare:  
**793 m**



Coborâre:  
**340 m**



Vârf:  
**1482 m**



## DETALII TRASEU

**Regiuni** Giurgeu - Hășmaș

**Județe** Harghita, Neamț

**Sectoare hartă** 7 sectoare

Traseul 56 Punct Albastru face legătura între zona Cheile Bicazului (Gura Cupașului) și traseul de creastă principal al Munților Giurgeu - Hășmaș. Străbatem cheile (canionul) Cupașului pe drumul forestier Cupaș, apoi urcăm Muntele Licaș, de pe care coborâm la Șaua Niergheș. Vederi spre Culmea Cupaș, Piatra Dănțurașului, Vf. Licaș și Munții Giurgeu.

## Descriere

Traseul 56 PA face legătura între Cheile Cupaș și traseul de creastă principal al Munților Hășmaș, pe drumuri forestiere și un scurt sector de potecă abruptă prin pădurea de pe versantul nordic al Licașului. Este un traseu destul de solicitant, cu peste 700 m diferențe de nivel, în cca. 6 - 7 h de drumeție, accesibil o bună parte și cu MTB. Traseul pornește din DN 12C Lacul Roșu - Cheile Bicazului, de la intersecția văii pârâului Cupaș cu pârâul Bicaz - Gura Cupașului. Urmăm drumul forestier Cupaș, accesibil și cu o mașină cu gardă ridicată. La intrarea în chei, întâlnim varianta CR (traseul 58) - legătura cu Fundul Cupașului, respectiv poteca PR (traseul 59) - peste Culmea Cupaș. Drumul debutează cu un sector scurt de canion, Cheile Cupașului, cu câteva căderi mici de apă, apoi trecem de un canton silvic și întâlnim varianta BG (traseul 57) care urcă în Șaua Suhard, aproape de platoul Suhardului Mic, loc de belvedere panoramic asupra stațiunii Lacul Roșu și a brațului din Valea Oii, mărginit de culmi împădurite și vârfuri pitorești. PA urcă lin pe drumul forestier Cupaș, cca. 7 km, pe sub Culmea Cupaș, Muntele Suhard și Muntele Licaș. După ce trecem de o carieră de piatră și un observator de vânătoare, continuăm pe sub Piatra Dănțurașului, apoi intrăm pe o potecă abruptă care iese la Drumul Lapoșului, marcat BA (traseul 44). De la drum urcăm din nou abrupt prin pădure pe versantul nordic al Muntelui Licaș, ocolind vârful pe la E. Ajungem în Pasul Licaș unde găsim o stână și Refugiul Licaș (1492 m), cu o capacitate de 6 - 10 persoane în 2 priciuri supraetajate (info). Aici întâlnim și varianta CA care vizitează Vf. Licaș, loc de belvedere panoramic și avenul Licaș (vezi descriere traseul 49) Continuăm pe culme spre Șaua Licaș, apoi coborâm la Drumul Lapoșului care ne conduce la Șaua Niergheș, la intersecția cu traseul de creastă principal al Munților Giurgeu - Hășmaș.

## Indicații de parcurs

Pornim de la intersecția văii pârâului Cupaș cu pârâul Bicaz urcând pe Valea Cupaș. Menținem valea 7,7 km până ieșim pe creastă unde ne intersectăm cu marcajul BA. O luăm la stânga și mergem comun cu BA cam 600 m, apoi o luăm la stânga prin pădure. Urcăm abrupt 600 m pe versantul nordic al Licașului, iar apoi pe curbă de nivel ocolim Vf. Licaș ajungând în șaua de sub Vf. Licaș. Aici ne intersectăm cu marcajul CA ce urcă pe Vf. Licaș și avenul Licaș. Noi o luăm în față spre Șaua Licaș de unde pe curbă de nivel ajungem în 2 km la Șaua Niergheș.

## Etape

Valea Cupaș - sub Vf. Licaș - Șaua Licaș - Șaua Niergheș

19MN56: Valea Cupaș - Șaua Niergheș















