











Traseu	Durață	Lungime	Diferență de nivel	Obiective	Observații	
	Recea - Muchia Scoarța	5-6h	14km	-0m +1400m	Recea Pârâul Berivoi Muntele Bătrân Refugiul Scoarța	Practicabil tot timpul anului
	Victoria-Cabana Podragu prin izvorul La Șipote	6-7h	14,5km	-100m +1600m	Victoria Valea Ucea Seacă La Sipot Lacul Podragu Cabana Podragu	Practicabil tot timpul anului
	Cabana Bâlea Cascadă - Lacul Bâlea, prin Buteanu	5h	10km	-250m +1100m	Cabana Bâlea Cascadă Muchia Buteanu Vârful Netedu Căldarea Văiuga Lacul Bâlea	Drum periculos iarna
	Bâlea Lac - Șaua Paltinului	1h	1,8km	-0m +300m	Lacul Bâlea Șaua Paltinului	Drum periculos iarna
	Cabana Negoiu-Vârful Șerbota	2-2,5h	3km	-0m +800m	Cabana Negoiu Muchia Șerbotei Vârful Șerbota	Drum periculos iarna
	Cabana Capra - Lacul Capra	3h	3km	-0m +750m	Cabana Capra Cascada Capra Lacul Capra	Drum periculos iarna
	Arefu-Sub Strunga Doamnei	15-17h	38km	-900m +2550m	Arefu Vârful Munișoru Poiana Clăbucet Vârful Marginea Șaua Podeanu	Drum periculos iarna

					Căldarea Berbecilor Sub Strunga Doamnei	
	Ocolirea prin Strunga Doamnei	45min	1.5km	-0m +200m	Strunga Doamnei Deasupra strungii Dracului	Drum periculos iarna
	Ocolire Custura Sărății	2h	3km	-300m +350m	Șaua Cleopatrei Căldarea Mioarelor Vârful Șerota	Drum periculos iarna
	Cabana Plaiul Foi- Curmătura Lerescu Mic	4,5-5h	12km	-500m +1100m	Plaiul Foi Vârful Tămașu Mare Curmătura Lerescu Mic	Practicabil tot timpul anului
	Cabana Plaiul Foi - Rudărița - Curmătura Lerescu Mic	4.5h	12km	-50m +650m	Plaiul Foi Rudărița Curmătura Lerescu Mic	Practicabil tot timpul anului
	Curmătura Lerescu Mic-Curmătura Zârnei	6-7h	18.5km	-700m +1200m	Curmătura Lerescu Mic Vârful Lerescu Curmătura Comisu (refugiu) Vârful Berevoescu Mare Curmătura Brătilei (refugiu) Curmătura Zârnei (refugiu)	Practicabil tot timpul anului
	Curmătura Zârnei- Fereastra Mare a Sâmbetei	3h	8.5km	-350m +600m	Curmătura Zârnei (refugiu) Vârful Iezerul Curmătura Mogoșului	Drum periculos iarna









					Vârful Mogoș Vârful Cheia Bândeii Fereastra Mare a Sâmbetei	
	Fereastra Mare a Sâmbetei - Șaua Podragu	6-7h	10km	-1000m +1100m	Fereastra Mare a Sâmbetei Fereastra Mică a Sâmbetei (refugiu) Șaua Viștișoarei Portița Viștei (refugiu) Vârful Viștea Mare Șaua Orzănelei Șaua Podragu	Drum periculos iarna
	Șaua Podragului-Șaua Caprei	5-5.5h	7km	-700m +750m	Șaua Podragului Iezerul Podul Giurgiului Monumentul Nerlinger La trei pași de moarte Fereastra Zmeilor Lacul Capra Șaua Caprei	Drum periculos iarna
	Șaua Caprei-Vârful Negoiu	4,5-5h	7km	-600m +800m	Șaua Caprei Vârful Iezerul Caprei Ferastra mare a Bâlei Șaua Paltinului Vârful Lăițel Lacul Călțun Portița Călțunului Strunga Doamnei	Drum periculos iarna



					Vârful Negoiu (2535m)	
	Vârful Negoiu-Şaua Scării	4-5h	5km	-700m +400m	Vârful Negoiu (2535m) Şaua Cleopatrei Custura Sărăţii Vîrful Şerbota Şaua Şerbota Şaua Scării (refugiu)	Drum periculos iarna
	Şaua Scării-Şaua Suru	4-4,5h	8.5km	-750m +700m	Şaua Scării (refugiu) Vârful Scara Şaua Scăriţa Lacul Avrig Portiţa Avrigului Vârful Budislavu Vârful Suru Şaua Suru	Drum periculos iarna
	Şaua Suru - Şaua Corbului	2-2,5h	7km	-550m +0m	Şaua Suru Şaua Apa Cumpănită Şaua Corbului	Practicabil tot timpul anului
	Cabana Podragu - Portiţa Arpaşului	3,5-4h	3km	-550m +600m	Cabana Podragu Lacul Podragu Lacul Podrăgel Portiţa Arpaşului Fereastra Zmeilor La trei paşi de moarte	Drum periculos iarna
	Şaua Caprei- Vânătoarea lui Buteanu	40min	1km	-50m +200m	Şaua Caprei Şaua Văiugii Vârful Vânătoarea lui Buteanu	Drum periculos iarna

	Cabana Negoiu- Șaua Scării	2,5h	3km	-100m +700m	Cabana Negoiu Strunga Puha Șaua Scării (refugiu)	Drum periculos iarna
	Valea Topologului - Șaua Scării	3h	5km	-0m +800m	Valea Topologului Cascadele de pe izvorul Scării Șaua Scării (refugiu)	Drum periculos iarna
	Piscul Negru - Valea Buda	7-8h	12km	-1300m +1050m	Piscul Negru Vârful Jorzea Valea Buda	Drum periculos iarna
	Lacul Călțun - Tunelul Transfăgărășan	3h	5km	-500m +400m	Lacul Călțun Căldarea Paltinului Tunelul Transfăgărășan	Drum periculos iarna
	Cabana salvamont Cota 2000 - Lacul Capra	1,25h	1,5km	-50m +400m	Salvamont Cota 2000 Lacul Capra	Drum periculos iarna
	Valea Sebeș - Cantonul Rudărița	3,5-4h	8km	-350m +550m	Valea Sebeș Șaua Nimăii Cantonul Rudărița	Drum periculos iarna
	Cabana Bărcaciu - Șaua Scara	3h	5km	-0m +600m	Cabana Bărcaciu Șaua Puha Șaua Scării (refugiu)	Drum periculos iarna
	Bâlea Lac - Bâlea Cascadă prin V.Doamnei	3,5h	8km	-1050m +250m	Bâlea Lac Valea Doamnei Bâlea Cascadă	Drum periculos iarna
	Piatra Prânzului - Lacul Călțun	2,5h	3.5km	-350m +500m	Piatra Prânzului Strunga Ciobanului Portița Călțunului Lacul Călțun	Drum periculos iarna

	Comuna Avrig- Cabana Bărcaciu	6-7h	19km	-0m +1150m	Comuna Avrig Cabana Poiana Neamțului Cabana Bărcaciu	Practicabil tot timpul anului
	Cabana Bărcaciu - Vârful Ciortea Est	4-5h	6km	-150m +1000m	Cabana Bărcaciu Șaua Scărița Vârful Ciortea Est	Drum periculos iarna
	Turnu Roșu-Chica Pietrelor	4h	9km	-0m +1200m	Turnu Roșu Șaua Corbului Chica Pietrelor	Practicabil tot timpul anului
	Câinenii Mici-Chica Fedeleșului	4h	km	-m +m	Câinenii Mici Chica Fedeleșului	Practicabil tot timpul anului
	Cabana Piscul Negru - Șaua Podeanu	2,5-3h	4.5km	-150m +850m	Cabana Piscul Negru Șaua Podeanu	Drum periculos iarna
	Valea Vâlsanului - Vârful Moldoveanu	12-16h	34km	-900m +2400m	Barajul Vâlsan Șaua Scărișoara Vârful Galbena Lacul Galbena Vârful Roșu Vârful Moldoveanu	Drum periculos iarna
	Curmătura Țiganului - Valea Sebeșului	3h	4km	-0m +800m	Curmătura Țiganului Valea Sebeșului	Drum periculos iarna
	Valea Sebeș - Vârful Pietriceaua	3h	5km	-50m +950m	Valea Sebeș Vârful Pietriceaua	Drum periculos iarna
	Portița Iezerului - Lacul Urlea - Șaua Moșului	2,5h	3.5km	-250m +100m	Portița Iezerului Lacul Urlea Șaua Moșului	Drum periculos iarna
	Cabana Valea Sâmbetei - Șaua Răcorele	3h	3km	-0m +800m	Cabana Valea Sâmbetei	Drum periculos iarna

					Cascada Răcorele Șaua Răcorele	
	Viștișoara - Șaua Răcorele	5-6h	10.5km	-0m +1650m	Viștișoara Lacul Viștișoara Șaua Răcorele	Drum periculos iarna
	Șaua Văiugii - Căldarea Văiugii	45min	1.2km	-300m +0m	Șaua Văiugii Căldarea Văiugii	Drum periculos iarna
	Cabana Bărcaciu- Lacul Avrig	3,5-4h	4.4km	-200m +700m	Cabana Bărcaciu Lacul Avrig	Drum periculos iarna
	Lisa - Cheia Bândeii	4-5h	9km	-100m +1500m	Lisa Vârful Trăsnița Cheia Bândeii	Drum periculos iarna
	Piscul Negru-Șaua Paltinului	3-3,5h	6km	-0m +1100m	Piscul Negru Șaua Paltinului	Drum periculos iarna
	Hârșeni - Vârful Berevoescu Mare	7-8h	19km	-250m +1950m	Hârșeni Muchia Scoarța (refugiu) Curmătura Țiganului Vârful Berevoescu Mare	Drum periculos iarna
	Breaza - Poiana Urlea, prin Plaiul Colților	3-4h	10km	-50m +900m	Breaza Plaiul Colților Poiana Urlea	Drum periculos iarna
	Poiana Urlea - Curmătura Zârnei	3-4h	7km	-500m +950m	Poiana Urlea Curmătura Moșului Curmătura Zârnei (refugiu)	Drum periculos iarna
	Complex Sâmbăta - Curmătura Răcorele	6h	10km	-150m +1750m	Complex Sâmbăta Poiana La Comandă Poiana Lespezi Curmătura Răcorele	Drum periculos iarna

	Valea Sâmbetei - Poiana Lespezi	2h	2km	-0m +500m	Valea Sâmbetei Poiana Lespezi	Drum periculos iarna
	Valea Sâmbetei - Poiana La Comanda	1-2h	2.3km	-0m +450m	Valea Sâmbetei Poiana La Comanda	Drum periculos iarna
	La Cruce-sub vârful Cheia Bândeii	2-3h	2km	-0m +550m	La Cruce Muchia Sâmbetei sub vârful Cheia Bândeii	Drum periculos iarna
	Cabana Negoiu- Cabana Bărcaciu	2,5h	5,5km	-350m +350m	Cabana Negoiu Valea Șerbotei Vârful Puha Culmea Scărișoarei Cabana Bărcaciu	Drum periculos iarna
	Sebesul de Sus - Cabana Suru prin valea Moasei	3-4h	9km	-0m +950m	Sebesul de Sus Valea Moasei Cabana Suru	Drum periculos iarna
	Piscul Negru - Vârful Lespezi- Piscul Negru	7-8h	10km	-1300m +1300m	Piscul Negru Stâna Lespezi Vârful Lespezi Saua Lespezi Pârâul Lespezi Piscul Negru	Drum periculos iarna
	Valea lui Stan - Lacul Vidraru	4-4.5h	7km	-20m +350m	Valea lui Stan Poiana Calugărița Lacul Vidraru	Drum periculos iarna
	Sebeș - Șaua Comisu	7-8h	19.5km	-300m +1450m	Sebeș Șaua Comisu	Drum periculos iarna

	Poiana Urlea - Curmătura Mogoșului	3.5-4h	6km	-150m +950m	Poiana Urlea Curmătura Moșului Vârful Urlea Curmătura Mogoșului	Drum periculos iarna
	Valea Sâmbăta - La Cruce prin piatra Caprei	2-3h	3km	-0m +650m	Valea Sâmbăta Piatra Caprei La Cruce	Drum periculos iarna
	Bâlea Cascadă - Lacul Bâlea, prin V.Bâlei	2,5-3h	5km	-0m +800m	Hotelul Bâlea Cascadă Valea Bâlei Lacul Bâlea	Drum periculos iarna
	Bâlea Lac - Șaua Caprei	40min	0,7km	-0m +300m	Lacul Bâlea Șaua Caprei Lacul Capra	Drum periculos iarna
	Porumbacu - Cabana Negoiu	5.5-6h	16km	-0m +1150m	Porumbacu de sus Cascada Șerbota Cabana Negoiu	Drum periculos iarna
	Cabana Negoiu - Șaua Cleopatra	3h	3,5km	-0m +800m	Cabana Negoiu Piatra Prânzului Șaua Cleopatra	Drum periculos iarna
	Podul Jibri - Șaua Apei Cumpănite	6h	14km	-150m +1400m	Podul Jibri Cabana Suru Șaua Apei Cumpănite	Drum periculos iarna
	Greblești - Șaua Apa Cumpănită	7h	17km	-300m +1700m	Greblești Șaua Apei Cumpănite	Practicabil tot timpul anului
	Piscul Negru-Lacul Călțun	3,25h	5km	-0m +1000m	Piscul Negru Lacul Călțun (refugiu)	Drum periculos iarna
	Stânele din Podul Giurgiului-Șaua Podragului	3-4h	3.7km	-30m +880m	Podul Giurgiului Șaua Podragului	Drum periculos iarna

	Vârful Moldoveanu - Curmătura Maliței	5h	16,5km	-1100m +400m	Vârful Moldoveanu Curmătura Moldoveanu Vârful Galbena Vârful Scărișoara Curmătura Maliței	Drum periculos iarna
	Mărgineni - Șaua Comisu	6-7h	20km	-300m +1480m	Mărgineni Vârful Văcarea Mică Vârful Văcarea Mare Șaua Comisu	Practicabil tot timpul anului
	Cabana Valea Sâmbetei - Fereastra Mică	2-3h	3km	-0m +750m	Cabana Valea Sâmbetei Fereastra Mică	Drum periculos iarna
	Stânele din Podul Giurgiului - Curmătura Moldoveanu	3-4h	5km	-0m +900m	Podul Giurgiului Cascada Orzănelei Curmătura Moldoveanu	Drum periculos iarna
	Cabana Capra- Fereastra Zmeilor	3h	5km	-0m +650m	Cabana Capra Refugiul Fereastra Zmeilor Fereastra Zmeilor	Drum periculos iarna
	Breaza-Valea Pojortei-Poiana Urlea	4-5h	9km	-0m +950m	Breaza Valea Pojortei Poiana Urlea	Drum periculos iarna
	Complex turistic Sâmbăta - Cabana Valea Sâmbetei	2.5-3h	8km	-0m +650m	Complex turistic Sâmbăta Cabana Valea Sâmbetei	Drum periculos iarna
	Cabana Vales Sâmbetei - Fereastra Mare	2.5-3h	4km	-0m +800m	Cabana Valea Sâmbetei	Drum periculos iarna

					La Cruce Fereastra Mare	
	Recea - Curmătura Brătilei	5,5-6h	11,5km	-0m +1410m	Recea Valea Dejani Curmătura Brătilei (refugiu)	Drum periculos iarna
	Victoria-Valea Viștei-Portita Vistei Mari	6-7h	12km	-0m +1650m	Victoria Valea Viștei Portita Vistei Mari	Drum periculos iarna
	Victoria - Cabana Podragu	7-8h	16.5km	-0m +1500m	Victoria Cabana Turnuri Cascadele Podragu Cabana Podragu	Drum periculos iarna
	Cabana Podragu - Șaua Podragului	40min	1km	-0m +200m	Cabana Podragu Șaua Podragului	Drum periculos iarna
	Sebeș Olt - Cabana Suru	4-5h	13km	-0m +1070m	Sebeș Olt Culmea Plăiețului Cabana Suru	Drum periculos iarna
	Cabana Suru-Șaua Suru	2-2.5h	3.2km	-0m +700m	Cabana Suru Șaua Suru	Drum periculos iarna
	Cabana Cumpăna- Șaua Cleopatrei	9-10h	23km	-600m +2000m	Cabana Cumpăna Lacul Vidraru Căldarea Mioarelor Șaua Cleopatrei	Drum periculos iarna
	Stânele din Podul Giurgiului-Șaua Orzanelei	3h	5km	-0m +850m	Stânele din Podul Giurgiului Cascada Orzanele Șaua Orzanelei	Drum periculos iarna
	Stâna Valea Rea - Portița Viștei	3h	4.5km	-0m +850m	Stâna Valea Rea Cascada Zbuciumată	Drum periculos iarna

					Cascadele de pe Valea Rea Lacul Triunghiular Portița Viștei	
	Curmătura Brătilei - Vârful Roșu	7h	15,5km	-600m +930m	Curmătura Brătilei (refugiu) Curmătura Oticu Vârful Roșu	Drum periculos iarna
	Balta Pojarnei - Curmătura Maliței	3h	5km	-200m +850m	Balta Pojarnei Curmătura Maliței	Drum periculos iarna
	Tunelul Transfăgărășan sud - Fereastra Bâlei	45min	1km	-0m +240m	Tunelul Transfăgărășan sud Fereastra Bâlei	Drum periculos iarna