

Trecând podul de la Cabana Dianthus o luăm la stânga pe drumul Plaiul Foi - Zărnești și după 250 de metri dăm de indicatorul care ne arată intrarea în traseu pe dreapta. După traversarea a două pâraie și un ușor urcuș prin pășune (vara posibil stână) intrăm în pădure în Valea Urșilor. Poteca până la Ref. Diana este abruptă și susținută, dar foarte vizibilă și bine marcată. Ajungând la luminișul de la refugiu - 1,5-2 ore - putem să ne tragem de suflet, ca de aici începe partea mai grea a traseului dar și mai spectaculoasă. Indicatorul ne arată în stânga Brâul Caprelor pentru ascensiunea pe creastă și în stânga Padina Popii. Putem alege ambele variante pentru a ajunge pe varful Padina Popii, urmând să coborâm pe cealaltă, ca tura noastră să fie o buclă în jurul Turnurilor Diane. Va recomandam urcusul pe Padina Popii, pentru că este mai ușor abordabil la urcare, poteca fiind una foarte abruptă și cu multe grohotisuri. Ajungând pe creastă, direct pe varful Padina Popii - 2-3 ore de la refugiu - o luăm la stânga, parcurgând partea din traseul de creastă între varf și saua Padinei Popii de unde începem coborirea la stânga pe Brana Caprelor. După cca 20 de minute dăm de izvorul La Gavan, care este unica sursă de apă al acestui traseu. (Atenție! În perioade secetoase se poate întâmpla să nu găsim apă în izvor).