## TRASEE CU PUNCT DE PLECARE CABANA DOCHIA

***Cabana Dochia – staţiunea turistică Durău***
*Pentru a ajunge în staţiunea Durău se pot folosi cinci variante (a) pe la Cascada Duruitoarea şi Poiana Vesuri; (b) pe la Cascada Duruitoarea şi pe Pîrîul Rupturi; (c) pe la Curmătura La Scaune şi pe Pîrîul lui Martin; (d) pe la Curmătura La Scaune şi pe Pîrîul Slatina şi (e) pe la cabana Fîntînele.*

**-Cabana Dochia – Curmătura Piciorului Şchiop – Poliţa cu Ariniş – Poiana Scăiuşului – Cascada Duruitoarea – Poiana Vesuri – staţiunea Durău**
*Marcaj:* cruce roşie. *Lungime:* 6,5 km. *Diferenţă de nivel:* 1 020 m. *Timp de parcurs:* 3h 30′. *Obiective turistice:* Piatra Lăcrămată, Poliţa cu Ariniş, Cascada Duruitoarea, staţiunea turistică Durău. *Caracteristici:* traseul turistic 1 în sens invers. Între Poliţa cu Ariniş şi Cascada Duruitoarea este interzis iarna.

**-Cabana Dochia – Curmătura Piciorului Şchiop – Poliţa cu Ariniş -Poiana Scăiuşului – Cascada Duruitoarea – Pîrîul Rupturi – staţiunea Durău**
*Marcaj:* cabana Dochia - Cascada Duruitoarea, cruce roşie; Cascada Duruitoarea - staţiunea Durău, cruce albastă. *Lungime:* 6,5 km *Diferenţă de nivel:* 1 040 m. *Timp de parcurs:* 3h 30′. *Obiective turistice:* Piatra Lăcrămată, Poliţa cu Ariniş, Cascada Duruitoarea, staţiunea turistică Durău. *Caracteristici:* traseul turistic 15 în sens invers (vezi p. 188); între Poliţa cu Ariniş şi Cascada Duruitoarea este interzis iarna. Între cabana Dochia şi Cascada Duruitoarea traseul este comun cu 29 a (vezi descrierea anterioară).

**-Cabana Dochia – Curmătura Piciorului Şchiop – Şaua La Pălărie – Curmătura Stănile – Curmătura La Scaune – Pîrîul lui Martin – Pîrîul Slatina – staţiunea Durău**
*Marcaj:* cabana Dochia - Curmătura La Scaune, bandă albastră; Curmătura La Scaune – Pîrîul lui Martin - confluenţa pîraielor Durău şi Slatina, punct roşu; Pîrîul Schit – staţiunea Durău, pe şosea. *Lnngime:* 13 km. *Diferenţă de nivel:* 1100m. *Timp de parcurs:* 4h 30′. *Obiective turistice:* Piatra Lăcrămată, Jgheabul lui Vodă, Gardul Stănilelor, Abruptul Ocolaşului Mare, staţiunea turistică şi mănăstirea Durău. *Caracteristici:* traseul turistic 16 în sens invers.

**- Cabana Dochia – Curmătura Piciorului Şchiop – Şaua La Pălărie -Curmătura Stănile – Curmătura La Scaune – Obcina Lacurilor – Pîrîul Slatina – staţiunea Durău.**
*Marcaj:* cabana Dochia - Curmătura La Scaune, bandă albastră; Curmătura La Scaune - Pîrîul Slatina – confluenţa pîraielor Durău şi Slatina, cruce albastră; Pîrîul Schit - staţiunea Durău, pe şosea. *Lungime:* 15 km. *Diferenţă de nivel:* 1 100 m. *Timp de parcurs:* 5h - 5h 30′. *Obiective turistice:* Piatra Lăcrămată, Jgheabul lui Vodă, Gardul Stănilelor, Abruptul Ocolaşului Mare, staţiunea turistică şi mănăstirea Durău. *Caracteristici:* traseul turistic 17 în sens invers; este mai puţin circulat. Între cabana Dochia şi Curmătura La Scaune traseul este comun cu 29 c, descris mai sus.

**-Cabana Dochia - Panaghia - Piatra Lată - cabana Fîntînele - staţiunea Durău (la DJ 155 F)**
*Marcaj:* bandă roşie. *Lungime: 7* km. *Diferenţă de nivel:* 1 070 m. *Timp de parcurs:* 2h 30′ - 3h. *Obiective turistice:* Vîrful Toaca, Stînca Panaghia, Castelul, Căciula Dorobanţului, staţiunea turistică şi mănăstirea Durău. *Caracteristici:* traseele turistice 1 (pînă la cabana Fîntînele) şi 13 în continuare, în sens invers.

***- Cabana Dochia – satul Izvorul Alb***

*In localitatea Izvorul Alb, de pe malul Lacului Izvorul Muntelui, putem ajunge pe două trasee turistice diferite: (a) pe la Stînca Dochia şi pe Valea Izvorului Alb şi (b) pe la Curmătura Lutul Roşu şi pe Obcina Chica Baicului.*

**-Cabana Dochia – Jgheabul cu Hotaru – Stînca Dochia – cabana lui Falon – Pîrîul Izvorul Alb – satul Izvorul Alb (debarcader).** *Marcaj:* triunghi albastru. *Lungime:* 13 km. *Diferenţă de nivel:* 1 290 m. *Timp de parcurs:* 4h 30′ – 5h. *Obiective turistice:* Stînca lui Cobal, Faraonul, Poliţele cu Hotaru, Cetatea de Piatră, Jgheabul cu Hotaru, Santinela, Vulturul lui Traian, Stînca Dochia, Lacul Izvorul Muntelui.

**-Cabana Doehia – Detunatele – Piatra cu Apă – Curmătura Lutul Roşu – Obcina Chica Baicului – satele Izvorul Alb sau Secu (la debarcader).***Marcaj:* bandă albastră. *Lungime:* 12 km *Diferenţă de nivel:* 1 240 m. *Timp de parcurs:* 4h 30′ - 5h. *Obiective turistice:* Detunatele, Piatra cu Apă, Moşul, Poliţele cu Crini, Lacul Izvorul Muntelui. *Caracteristici:* traseul turistic 3 în sens invers.

***-Cabana Dochia – cabana Izvorul Muntelui***
*Coborîrea de la cabana Dochia la cabana Izvorul Muntelui, pe DJ 155 F, se poate face pe trei poteci turistice marcate: (a) pe la Stînca Dochia; (b) pe la Piatra cu Apă şi (c) pe la Poiana Maicilor.*

**- Cabana Dochia – Jgheabul cu Hotaru – Stînca Dochia – Curmătura Lutul Roşu – cabana Izvorul Muntelui.** *Marcaj:* cabana Dochia - DJ 155 F, triunghi albastru; pe şosea pînă în Curmătura Lutul Roşu, punct galben; Curmătura Lutul Roşu - La Arsuri (200 m), bandă albastră; La Arsuri – cabana Izvorul Muntelui, punct albastru. *Lungime:* 6 km. *Diferenţă de nivel:* 980 m. *Timp de parcurs:* 3h - 3h 30′. *Obiective turistice:* Stînca lui Cobal, Faraonul, Poliţele cu Hotaru, Cetatea de Piatră, Jgheabul cu Hotaru, Santinela, Vulturul lui Traian, Stînca Dochia.

**-Cabana Dochia – Detunatele – Piatra cu Apă – Curmătura Lutul Roşu – cabana Izvorul Muntelui** *Marcaj:* cabana Dochia - Curmătura Lutul Roşu, bandă albastră; Curmătura Lutul Roşu – cabana Izvorul Muntelui, punct albastru. *Lungime:* 4,5 km. *Diferenţă de nivel:* 950 m. *Timp de parcurs:* 2h 30′ - 3h. *Obiective turistice:* Detunatele, Piatra cu Apă, Poliţele cu Crini.

**-Cabana Dochia – Hornul Ghedeonului – Ocolaşul Mic – Poiana Maicilor – cabana Izvorul Muntelui.** *Marcaj:* bandă roşie. *Lungime:* 6 km. *Diferenţă de nivel:* 950 m. *Timp de parcurs:* 3h 30″ – 4h. *Obiective turistice:* Hornul Ghedeonului, abruptul de est al Ocolaşului Mare, Coloana Dorică, platoul Ocolaşului Mic, Turnul lui Budu, Claia lui Miron, Abruptul Ocolaşului Mic, Jgheabul Armenilor.

**-Cabana Dochia – Hornul Ghedeonului - Ocolaşul Mic - Poiana Maicilor - Curmătura Văratec - Vîrful Neagra - Pîrîul Neagra Mare - satul Neagra (la DN 12 C pe Valea Bicazului)** *Marcaj:* cruce albastră. *Lungime:* 13 km. *Diferenţă de nivel: 1* 250 m. *Timp de parcurs:* 5h - 5h 30′. *Obiective turistice:* Hornul Ghedeonului, abruptul de est al Ocolaşului Mare, Coloana Dorică, platoul Ocolaşului Mic, Turnul lui Budu, Claia lui Miron, Abruptul Ocolaşului Mic, Abruptul de sud al Turnului lui Budu.

**-Cabana Dochia - Curmătura Piciorului Şchiop - Şaua La Pălărie – Curmătura Stănile – Curmătura La Scaune -Pîrîul Bistra – satul Telec – satul Bicazul Ardelean (la DN 12 C pe Valea Bicazului)** *Marcaj:* bandă albastră. *Lungime:* 19,5 km. *Diferenţă de nivel:* 1 225 m. *Timp de parcurs:* 5h - 5h 30′. *Obiective turistice:* Piatra Lăcrămată, Jgheabul lui Vodă, Gardul Stănilelor, Abruptul Ocblaşului Mare, cheile şi cascadele Bistrei Mari, colecţia etnografică din Pîrîul Caprei.

**-Cabana Dochia - Curmătura Piciorului Şchiop - Şaua La Pălărie - Curmătura Stănile – Curmătura La Scaune - Bîtca Savului - satul Pintic (la DN 15 pe valea Bistricioarei)** *Marcaj:* cabana Dochia - Curmătura La Scaune, bandă albastră; Curmătura La Scaune – pe Obcina Lacurilor, cruce albastră; pe Obcina Tablei, bandă albastră; Obcina Tablei - satul Pintic, triunghi roşu. *Lungime:* 13,5 km. *Diferenţă de nivel:* 1 120 m. *Timp parcurs:* 5h - 5h 30′. *Obiective turistice:* Piatra Lăcrămată, Jgheabul lui Vodă, Gardul Stănilelor, Abruptul Ocolaşului Mare.

**- Cabana Dochia – Vîrful Toaca** *Marcaj:* pînă la cabana complexului social al staţiei meteorologice, bandă roşie; în continuare nemarcat. *Lungime:* 1,7 km. *Diferenţă de nivel:* 150 m. *Timp de parcurs:* 45′. *Caracteristici:* traseu de acces pe Vîrful Toaca, folosit numai vara, pe vreme bună.

**- Cabana Dochia – Şaua La Pălărie - Brîna Ocolaşului Mare - La Pavilion – Jgheabul Lupilor - Vîrful Ocolaşul Mare - cabana Dochia** *Marcaj:* cabana Dochia – Şaua La Pălărie, bandă albastră; Şaua La Pălărie - La Pavilion - cabana Dochia, punct albastru. *Lungime:* 4,5 km. *Diferenţă de nivel:* 160 m. *Timp de parcurs:* 2h 30′. *Obiective turistice:* Piatra Lăcrămată, Gardul Stănilelor, Jgheabul lui Vodă, brîna şi abruptul de sud-vest al Ocolaşului Mare, Jgheabul Oilor, La Pavilion, abruptul de est al Ocolaşului Mare, Jgheabul Lupilor, Vîrful Ocolaşul Mare. *Caracteristici:* traseu în circuit de la cabana Dochia cu urcare pe cel mai înalt vîrf al Munţilor Ceahlău, accesibil uşor în sezonul estival, interzis pe brîna Ocolaşului Mare şi prin Jgheabul Lupilor pe vreme cu ceaţă, ploaie sau iarna.

## TRASEE DE PE MALUL LACULUI IZVORUL MUNTELUI

**-Ceahlău - Piciorul Humăriei - Cabana Fîntînele – Panaghia - sub vîrful Toaca - cabana Dochia** *Marcaj;* satul Ceahlău - cabana Fîntînele, triunghi albastru; cabana Fîntînele – cabana Dochia, bandă roşie. *Lungime:* 11 km. *Diferenţă de nivel:* 1 330 m. *Timp de parcurs:* 4½ – 5 ore. *Obiective turistice:* biserica Schitu din Ceahlău, Căciula Dorobanţului, Stînca Panaghia, Vîrful Toaca. *Caracteristici:* traseu de acces direct din satul Ceahlău, de la debarcader, spre cabana Fîntînele şi zona înaltă, fără a trece prin staţiunea Durău. Este folosit în tot cursul anului.

**-Izvorul Alb - Pîrîul Izvorul Alb - cabana lui Falon - stînca Dochia - Jgheabul cu Hotaru – cabana Dochia** *Marcaj*: triunghi albastru. *Lungime:* 13 km. *Diferenţă de nivel:* 1 300m. *Timp de parcurs:* 5h30′ – 6h. *Obiective turistice:* Stînca Dochia, Vulturul lui Traian, Santinela, Jgheabul cu Hotaru, Cetatea de Piatră, Stînca lui Cobal, Faraonul, Plăeşii, Cetatea, Poliţele cu Hotaru. *Caracteristici:* traseu uşor de acces de pe malul Lacului Izvorul Muntelui spre zona înaltă a masivului şi, în acelaşi timp, unul dintre cele mai frumoase; iarna, ultima parte a traseului este dificilă din cauza frecventelor avalanşe ce se produc de sub Toaca şi Panaghia.

**-Secu (Izvorul Alb) – Obcina Chica Baicului - Curmătura Lutul Roşu - Piatra cu Apă - Detunatele – cabana Dochia** *Marcaj:* bandă albastră. *Lungime:* 12 km. *Diferenţă de nivel:* 1 240 m. *Timp de parcurs:* 5½-6 ore. *Obiective turistice:* Poliţele cu Crini, Piatra cu Apă, Detunatele. *Caracteristici:* traseu de culme de acces direct de pe Lacul Izvorul Muntelui în zona înaltă a masivului, în urcuş continuu, poate fi folosit tot timpul anului.

## TRASEE DE PE VALEA BICAZULUI

**- Bicazul Ardelean - Telec - Pîrîul Bistra – Curmătura La Scaune – Curmătura Stănile - Curmătura Piciorului Şchiop - cabana Dochia** *Marcaj:* bandă albastră. *Lungime:* 19,5 km. *Diferenţă de nivel:* 1 225 m. *Timp de parcurs:* 6h - 6h 30′. *Obiective turistice:* colecţia etnografică din Pîrîul Caprei, cheile şi cascadele Bistrei Mari, brîna Ocolaşului Mare, Jgheabul lui Vodă, Gardul Stănilelor, Piatra Lăcrămată. *Caracteristici:* traseu de acces de pe Valea Bicazului spre zona înaltă, cu multe obiective turistice, folosit în tot timpul anului.

**- Neagra – Pîrîul Neagra Mare - Vîrful Neagra - Curmătura Văratec - Poiana Maicilor - Ocolaşul Mic – Hornul Ghedeonului – cabana Dochia** *Marcaj:* cruce albastră. *Lungime*: 13 km. *Diferenţă de nivel:* 1 250, m. *Timp de parcurs:* 6h - 7h. *Obiective turistice:* Abruptul Ocolaşului Mic, Claia lui Miron, Turnul lui Budu, platoul Ocolaşului Mic, Coloana Dorică şi Abruptul Ocolaşului Mare, Hornul Ghedeonului. *Caracteristici:* traseu principal din zona de sud a munţilor de pe Valea Bicazului.

**-Neagra – Pîrîul Neagra Mare – Vîrful Neagra – Curmătura Văratec – Poiana Stănile – Curmătura Stănile – Curmătura Piciorului Şchiop – cabana Dochia** *Marcaj:* satul Neagra - Curmătura Văratec, cruce albastră; Curmătura Văratec - Curmătura Stănile, punct roşu; Curmătura Stănile - cabana Dochia, bandă albastră. *Lungime:* 15 km. *Diferenţă de nivel: 1* 300 m. *Timp de parcurs:* 6h - 7h. *Obiective turistice:* abruptul sudic al Ceahlăului, cheile şi cascadele Pîrîului Stănile, Piatra Sură, Poiana Stănile, cheile şi cascadele Bistrei Mari, Abruptul Ocolaşului Mare, Jgheabul lui Vodă, Gardul Stănilelor, Piatra Lăcrămată. *Caracteristici:* principalul traseu de acces din Valea Bicazului, uşor şi accesibil în tot timpul anului.

## TRASEE DE PE VALEA BISTRICIOAREI

**- Pintic - Pîrîul Tîrşoasa – Obcina Tablei – Pîrîul Bistra Mare – Curmătura La Scaune - Curmătura Stănile - Curmătura Piciorului Şchiop – cabana Dochia** *Marcaj:* satul Pintic – Pîrîul Bistra Mare, triunghi roşu; Pîrîul Bistra Mare – cabana Dochia, bandă albastră. *Lungime:* 14 km. *Diferenţă de nivel:* 1 120 m. *Timp de parcurs:* 5h 30′. *Obiective turistice:* cheile şi cascadele, Bistrei Mari, brîna Ocolaşului Mare, Jgheabul lui Vodă, Gardul Stănilelor, Piatra Lăcrămată. *Caracteristici:* traseu de acces de pe limita de vest, dinspre Transilvania (Borsec), folosit tot timpul anului.

**- Pintic – Bîtca Savului - Curmătura La Scaune - Curmătura Stănile - Curmătura Piciorului Şchiop – cabana Dochia** *Marcaj:* satul Pintic - Obcina Tablei, triunghi roşu; pe Obcina Tablei, bandă albastră; pe Obcina Lacurilor, cruce albastră; Curmătura La Scaune – cabana Dochia, bandă albastră. *Lungime:* 3,5 km. *Diferenţă de nivel:* 1 120 m. *Timp de parcurs:* 6h – 6h 30′. *Obiective turistice:* brîna Ocolaşului Mare, Jgheabul lui Vodă, Gardul Stănilelor, Piatra Lăcrămată. *Caracteristici:* traseu de acces dinspre Transilvania, de la Borsec sau din Munţii Hăşmaş, folosit vara.

## TRASEE DIN STAŢIUNEA TURISTICĂ DURĂU

**- Staţiunea Durău - cabana Fîntînele - Stînca Panaghia – sub Vîrful Toaca - cabana Dochia** *Marcaj:* bandă roşie. *Lungime*: 7 km. *Diferenţă de nivel:* 1 070 m. *Timp de parcurs:* 3h - 3h l5′. *Obiective turistice:* staţiunea Durău, Căciula Dorobanţului, Stînca Panaghia, Vîrful Toaca. *Caracteristici:* traseu de acces direct din staţiunea Durău spre zona înaltă, folosit tot timpul anului.

**- Staţiunea Durău - Poiana Vesuri - Cascada Duruitoarea - Poiana Scăiuşului - Poliţa cu Ariniş - Curmătura Piciorului Şchiop – cabana Dochia** Marcaj: cruce roşie. *Lungime:* 6,5 km. *Diferenţă de nivel:* 1 020 m. *Timp de parcurs:* 4h 30′ - 5h. *Obiective turistice:* Cascada Duruitoarea, Poliţa cu Ariniş, Piatra Lăcrămată. *Caracteristici:* traseu de acces spre zona înaltă a masivului, cu trecere pe la Cascada Duruitoarea. Poteca de la cascadă în amonte este dificilă de parcurs pe vreme ploioasă şi este interzisă iarna.

**- Staţiunea Durău - Pîrîul Rupturi - Cascada Duruitoarea – Poiana Scăiuşului - Poliţa cu Ariniş - Curmătura Piciorului Şchiop - cabana Dochia** *Marcaj:* staţiunea Durău - Cascada Duruitoarea, cruce albastră; Cascada Duruitoarea – cabana Dochia, cruce roşie. *Lungime:* 6,5 km *Diferenţă de nivel:* 1 040 m. *Timp de parcurs:* 4h 30′. *Obiective turistice:* Cascada Duruitoarea, Poliţa cu Ariniş, Piatra *Lăcrămată. Caracteristici:* traseu de acces la Cascada Duruitoarea, accesibil tot timpul anului; prin combinare cu traseul 1 se ajunge la cabana Dochia (interzis iarna).

**- Staţiunea Durău – Pîrîul Slatina – Pîrîul lui Martin - Curmătura la Scaune – Curmătura Stănile – Curmătura Piciorului Şchiop - cabana Dochia** *Marcaj:* staţiunea Durău - Pîrîul Schit, pe şosea; confluenţa pîraielor Durău şi Slatina - Curmătura Stănile, punct roşu; Curmătura La Scaune – cabana Dochia, bandă albastră. *Lungime:* 13 km. *Diferenţă de nivel:* 1 100 m. *Timp de parcurs:* 5h ‘- 5h 30′. *Obiective turistice:*Brîna Ocolaşului Mare, Jgheabul lui Vodă, Gardul Stănilelor, Piatra Lăcrămată. *Caracteristici:* traseu mai uşor de acces la cabana Dochia prin Curmătura La Scaune şi pe la Jgheabul lui Vodă. Poate fi folosit tot timpul anului.

**- Staţiunea Durău - Pîrîul Slatina – Obcina Lacurilor - Curmătura La Scaune - Curmătura Stănile - Curmătura Piciorului Şchiop – cabana Dochia** *Marcaj:* staţiunea Durău – Pîrîul Schit, pe şosea; confluenţa pîraielor Durău şi Slatina - Obcina Lacurilor – Curmătura La Scaune, cruce albastră; Curmătura La Scaune - cabana Dochia, bandă albastră. *Lungime:* 15 km. *Diferenţă de nivel:* 1 100 m. *Timp de parcurs:* 5h 30′ – 6h 30′ *Obiective turistice:* Jgheabul lui Vodă, Brîna Ocolaşului Mare, Gardul Stănilelor, Piatra Lăcrămată. *Caracteristici:* traseu puţin circulat, care trece peste Obcina Lacurilor, spre zona înaltă a masivului montan.

## TRASEE PORNIND DE LA CABANA IZVORUL MUNTELUI

**- Cabana Izvorul Muntelui - Poiana Maicilor - Ocolaşul Mic - Hornul Ghedeonului - cabana Dochia** *Marcaj:* bandă roşie. *Lungime:* 6 km. *Diferenţă de nivel:* 950 m. *Timp de parcurs:* 4h - 4h 30′. *Obiective turistice:* Jgheabul Armenilor, Abruptul Ocolaşului Mic, Claia lui Miron, Turnul lui Budu, platoul Ocolaşului Mic, Coloana Dorică şi Abruptul Ocolaşului Mare, Hornul Ghedeonului. *Caracteristici:* principalul traseu de acces de pe Valea Izvorul Muntelui, ce trece pe la numeroase obiective turistice şi puncte de belvedere, folosit tot timpul anului.

**- Cabana Izvorul Muntelui – Poiana Maicilor – Curmătura Văratec – Poiana Stănile – Curmătura Stănile - Curmătura Piciorului Şchiop – cabana Dochia** *Marcaj:* cabana Izvorul Muntelui - Poiana Maicilor, bandă roşie; Poiana Maicilor - Curmătura Stănile, punct roşu; Curmătura Stănile - cabana Dochia, bandă albastră. *Lungime:* 11,5 km. *Diferenţă de nivel:* 1 000 m. *Timp de parcurs:* 5h - 5h 30′. *Obiective turistice:* Jgheabul Armenilor, Abruptul Ocolaşului Mic, cheile şi cascadele Pîrîului Stănile, Piatra Sură, Poiana Stănile, cheile şi cascadele Bistrei Mari, Abruptul Stănilelor, Abruptul Ocolaşului Mare, Jghea-bul lui Vodă, Gardul Stănilelor, Piatra Lăcrămată. *Caracteristici:* traseu mai lung, dar foarte pitoresc, de pătrundere în zona mai înaltă a masivului montan, accesibil în tot timpul anului.

**- Cabana Izvorul Muntelui - Curmătura Lutul Roşu - Piatra cu Apă – Detunatele – cabana Dochia** *Marcaj:* cabana Izvorul Muntelui - Curmătura Lutul Roşu, punct albastru; Curmătura Lutul Roşu – cabana Dochia, bandă albastră. *Lungime:* 4,5 km. *Diferenţă de nivel:* 950 m. *Timp de parcurs:* 3h - 3h 30′. *Obiective turistice:* Poliţele cu Crini, Piatra cu Apă, Detunatele. *Caracteristici:* traseu de acces spre zona înaltă, de platou, a munţilor, cel mai scurt de la cabana Izvorul Muntelui, utilizabil în tot timpul anului.

**- Cabana Izvorul Muntelui - Curmătura Lutul Roşu - Pîrîul Izvorul Alb - Stînca Dochia - Jgheabul cu Hotaru - cabana Dochia** *Marcaj:* cabana Izvorul Muntelui - Curmătura Lutul Roşu, punct albastru; Curmătura Lutul Roşu – Pîrîul Izvorul Alb, punct galben; Pîrîul Izvorul Alb – cabana Dochia, triunghi albastru. *Lungime:* 6 km. *Diferenţă de nivel:* 980 m. *Timp de parcurs:* 3h 30′ - 3h. *Obiective turistice:* Stînca Dochia, Vulturul lui Traian, Santinela, Jgheabul cu Hotaru, Cetatea de Piatră, Stînca lui Cobal, Faraonul. *Caracteristici:* traseu de acces rapid la cabana Dochia, ceva mai lung decît trascul 21, dar care trece pe la numeroase obiective turistice; ultima porţiune este mai dificilă iarna.

**- Cabana Fîntînele - Stînca Panaghia - sub Vîrful Toaca - cabana Dochia** *Marcaj:* bandă roşie. *Lungime:* 4,5 km. *Diferenţă de nivel:* 630 m. *Timp de parcurs:* 2h. *Obiective turistice:* Căciula Dorobanţului, Stînca Panaghia, Vîrful Toaca. *Caracteristici:* traseu de legătură între cele două cabane de altitudine din masiv, accesibil tot timpul anului.