

Dr. Gh. Iacomî

Ceahlăul

ghid turistic

Ediția a II-a

Carte tipărită cu binecuvântarea

I. P. S. DANIEL

Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

TRINITAS
IAȘI-2006

JUSTIFICARE

Am scris acest nou ghid după mai mult de un sfert de veac de la apariția **Ceahlăul-ghid turistic** ediția I-a 1961 și ediția a II-a din 1963, la care am fost coautor, ca unul care urcam muntele încă din 1929. Mulți cititori au apreciat lucrarea cu entuziasm, o seamă au adus critici justificate. Am descoperit mulțimea de greșeli și intoxicații, motiv pentru care am reluat cercetarea amănunțită a muntelui, umblând cu localnici care cunoșteau și totuși se contraziceau uneori. Am apelat atunci și la vechi documente, notații de pe cărți bisericești, călăuze, articole etc. Din bogatul și variatul material adunat într-o monografie sintetizez acum acest ghid cu un cuprins mai aparte, alcătuit din două părți. Cu ce se prezintă deosebit această nouă ediție, față de edițiile vechi?

Socotesc că simpla enumerare de mai jos să fie o suficientă justificare. Astfel: prezentarea geografică a muntelui e mai amănunțită și îmbogățită cu nume de locuri, obiective ce interesează pe turist, atât pentru zona superioară a platoului sau culmii, cât și pentru fiecare versant; am urmărit ca prin imagini-schițe să întregesc descrierile; am păstrat denumiri vechi găsite în vechi documente, cu ortografia lor originală; descrierea traseelor marcate adusă la zi, în urma unor modificări intervenite în timp; descrierea traseelor am completat-o cu schițele clare ce orientează ușor pe turistul plecat de la orice bază de ascensiune. Arăt totodată că în Ceahlău s-a practicat cățărarea și alpinismul, amintind existența unor grote și avene, dintre care unele cercetate și cartate de speologi. Lucrarea mai conține o hartă turistică a Ceahlăului, intenționat necolorată și fără curbe de nivel, pentru a fi mai

"aerisită", adică cu spații suficiente în care s-au notat poteci, drumuri, obiective de interes turistic, configurația reliefului.

În partea a doua a lucrării fac cunoscut trecutul de secole al drumeției în zonă, un scurt istoric al turismului. Gândesc că trebuie să aducem din trecut pentru viitor strădaniile și realizările strămoșilor pentru drumeție și turism, în muntele cel mai îndrăgit de moldoveni. După cum socotesc că trebuie să fie cunoscuți acei oameni care au deschis cărări, au ridicat adăposturi, s-au încumetat într-un munte sălbatic să-i afle frumusețile tainuite, acești începători într-ale drumeției, lăsându-și scrijelite numele pe unele pietre și copaci seculari.

Vietuitorii din secolele trecute ne-au lăsat numele unor locuri legate de istoria neamului nostru, pustnicii și sihaștrii trăitori în munte pe vremuri ne-au lăsat o toponimie sihăstrească, se mai văd resturi din temeliiile unor bisericiuțe și câte o cruce ce a rezistat vremurilor. Ca un turist bătrân, care-mi iubesc și cunosc muntele îndrăgit din copilărie, îmi permit un sfat: când pătrundeți în Muntele Sfânt Ceahlău, pășiți în liniște ca să-l înțelegeți, ca să vă cânte ființa de puterea acestui pământ și să simțiți că vă adăugați neamului nostru păstrător al Carpaților.

Dr. G. Iacomî

Meteorologie turistică

- **Roua** - (dimineța) în cantitate redusă indică menținerea vremii frumoase, dacă se usucă târziu indică vreme rea.
- **Timp frumos** - când ziua cerul este curat. Soarele răsare și apune fără a fi înconjurat de nori. Asfințitul îmbracă culori verzi-galben-portocalii.
- **Vântul** - de noapte nu bate sau foarte slab - va fi timp frumos;
- păsările zboară la înălțime mai mare - timp frumos;
- Cu cât **presiunea atmosferică** scade mai încet - cu atât vremea rea se instalează pentru o perioadă mai lungă.
- **Temperatura** - nu scade noaptea, este uneori înăbușitoare - se face vreme rea.
- **Vreme bună** - în timpul zilei cald, spre seară răcoare.
- **Norii**

A. Vreme rea

- a) dacă cerul se acoperă cu o pânză subțire de nori prin care se mai zărește soarele sau luna - ploaia va începe în mai puțin de 24 ore;
 - b) dacă cerul este acoperit de nori cenușii, dedesubtul lor apar nori mici negricioși care se deplasează contrar vântului, va ploua în scurt timp (minute sau ore);
 - c) dacă norii vin dintr-o direcție și vântul la sol bate din direcție opusă, vremea se strică repede;
 - d) dacă seara bancurile de ceață sau norii, în loc să coboare la vale urcă spre creste - în ziua următoare va ploua;
 - e) dacă norii sunt colorați pe margini cu roșu, verde sau albastru - vin ploi mari;
 - f) norii scâmoși împrăștiați pe cer, alunghiți ca niște turnulete sau rotunjiți ("oițe") - vine vijelie sau furtună.
- Cerul se înnorează brusc din toate părțile.

B. Norii albi în formă de baloturi ce apar dimineata între orele 9-11 și dispar spre seară, arată că va fi timp frumos.

Dacă apar nori înalți, subțiri și albi din direcția nord-est sau în formă de lezezi, cu marginile luminoase, care se destramă dimineata - timpul va rămâne frumos.

- **Trăsnetul** - lovește mai mult terenul argilos și nu calcaros; este atras îndeosebi de: stejari, plopi, brazi, molizi, ulmi, mai rar lovește teiul, fagul, aninul, mărul.

- **Nor** - masă de picături de apă aflate în suspensie în straturi de aer mai înalte.

CUMULUS - nori mari, spumoși, care se formează sus (la mulți kilometri deasupra solului);

STRATUS - nori care formează o întindere cenușie pe tot cerul;

CIRUS - au aparența unor filamente subțiri sau a unor pene ușoare sau par rotocoale de fum; se formează la 10-12 km înălțime.

Forme intermediare de nori:

CUMULUS HUMILIS - sunt nori de timp frumos;

CUMULUS CONGESTIS - timp frumos;

CUMULO NIMBUS INCUS - cu vârful în formă de nicovală, ploaie în apropiere și chiar grindină;

STRATO CUMULUS TRANSLUCIDUS - trec dimineata - timp frumos în cursul zilei;

ALTO CUMULUS LENTICULARIS - albi, fără umbre, anunță ploi rezezi și reci;

ALTO CUMULUS CASTELATUS - formați dimineata, anunță furtună, ploaie după amiază;

CIRRUS NOTHUS - vine ploaie, furtună;

CIRRO STRATUS - ca un voal alburii, acoperind întreg cerul și formând în jurul cerului un cerc luminos numit halou - semn că vremea devine ploioasă în mai puțin de 24 ore.

Geneza muntelui și a cadrului natural. Scurtă istorie geologică

*Munții s-au făcut când norii,
dorind să fie călători și ușori,
și-au lepădat sub ei, în vânt,
povara de pământ...*

(Lucian Blaga)

Ceahlăul și-a adunat sub ape rocile din care s-a plămădit. Oamenii de știință au stabilit că la începutul perioadei cretacee (cu peste 150 de milioane de ani în urmă), pe locul Ceahlăului și al Carpaților Răsăriteni se întindea o mare - marea carpatică - având spre est un țărm variat și accidentat, iar spre vest un număr de insule formate din roci mai vechi. Între aceste țărmuri, în cursul timpului, o zonă s-a scufundat treptat și a primit mari cantități de materiale. Pe fundul mării (încă neted și liniștit) s-au sedimentat "nămolurile și nisipurile fine", formând "*stratele de Sinaia*", apoi s-au adunat sfărâmături mai mari rupte din țărmurile marine, luând astfel naștere "*stratele de Bistra*".

Bazinul acestei mări carpatice trece prin accentuate mișcări tectonice care îl formează și ca urmare se înalță spre vest un relief insular. În aceste împrejurări, eroziunea s-a intensificat și a făcut să se transporte mari cantități de

nisipuri, pietrișuri și bolovănișuri, care vor constitui "*stratele de Ceahlău*"¹.

Faza de acumulare corespunde zonei Ceahlăului și s-a încheiat cu depunerea conglomeratelor, roci care dau temeinicia Ceahlăului. Acestea provin din materialele dislocate "din zona de țărm a unei mări în care-și revărsau acest conținut, o rețea de pâraie, râuri... venită dinspre munții Hășmașului și Giurgeului"². Aceste bolovănișuri au fost rulate și rotunjite în albiile fluviilor, apoi în unduirile apelor marine s-au stivuit după legile gravitației într-o uriașă depunere subacvatică din care se va ridica partea centrală și cea mai spectaculoasă a Ceahlăului. La formarea conglomeratelor de Ceahlău iau parte, subordonat, și o serie de blocuri calcaroase. Unii autori le-au dat interpretarea de klippe tectonice, iar alții le-au considerat formațiuni recifale dezvoltate odată cu depozitele conglomeratice (...)³. Mai târziu, în etapa definitivării morfologice a muntelui, aceste klippe de calcar vor apărea ca uriașe mărgeli de stânci albe, prinse în salbă la pieptul muntelui (Piatra Albă, blocurile de calcar de pe palatul Ocolașului Mic).

Spre sfârșitul perioadei cretace și la început de eră neozoică, se vor înălța rocile situate la est de Ceahlău, în timp ce apele mării se vor retrage spre răsărit și, cu încetul, va dispărea albia geologică în care s-a plămădit muntele.

¹ Prof. Ion Băncilă, **Ceahlăul și lacul de la Bicaz**, cap. **Scurtă prezentare geologică**, Editura Uniunii de cultură fizică și sport, București, 1963, p. 36.

² N. Ciobanu, G. Grasu, V. Ionescu, **Monumentele naturii din jud. Neamț**, Piatra Neamț, 1972, p. 34.

³ Ioan Stănescu, Iulia Văcărașu, Cazimir (-) Swizewski și Victor Sficlea, *Masivul Ceahlău, Țara Giurgeului, Depresiunea Dărmănești, Podișul Covurluiului* în **Cercetări în geografia României**, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1980, p. 16.

Ceahlăul se ridică din ape spre lumină. Închegat sub ape, pregătit să devină munte, puteri fizice atotbiruitoare i-au înălțat bolta spre zorii de lumină cu întreaga încărcătură de roci, care "prin cutare, uscare și presare, s-au cimentat și au trecut în rocile ce le cunoaștem astăzi. Această trecere de la faza marină la faza de uscat s-a petrecut în milioane de ani. Că Ceahlăul s-a format în albia marină ne-o dovedesc resturile de viețuitoare care se găsesc uneori în straturi, viețuitoare ce trăiesc și azi în mediul marin. În totalitate, muntele este opera mării, iar amănunțele din relieful lui sunt opera eroziunii în timp, prin ape curgătoare, vânt, diferențe de temperatură"⁴.

Bistrița, bună și statornică soră a Ceahlăului (despre care se spune că își menține cursul încă din miocenul sarmațian), taie conturul de est al muntelui, în jurul său dezvoltându-se un întreg sistem hidrografic cu Bistricioara și Bicazul, așa modelându-se în timp, contururile.

Cercetătorii spun că, la sfârșit de eră terțiară, Ceahlăul exista aproape, ca cel de azi. Morfologic, relieful s-a constituit în două nivele: etajul inferior care ocupă cea mai mare parte a masivului și care se menține la o altitudine de 1000-1300 de metri, format din roci cu granulație fină, mai slabe (gresii, argile, marne), sedimentate în perioada liniștită a mării cretacice care se înalță cu 500-600 m, urmate de abrupturile stâncoase ale nivelului superior, bine cimentate în betonul natural al conglomeratelor. Culmea principală are forma unui platou spre care se îndreaptă culmile secundare din jurul muntelui. Ca semn al echilibrului și măreției,

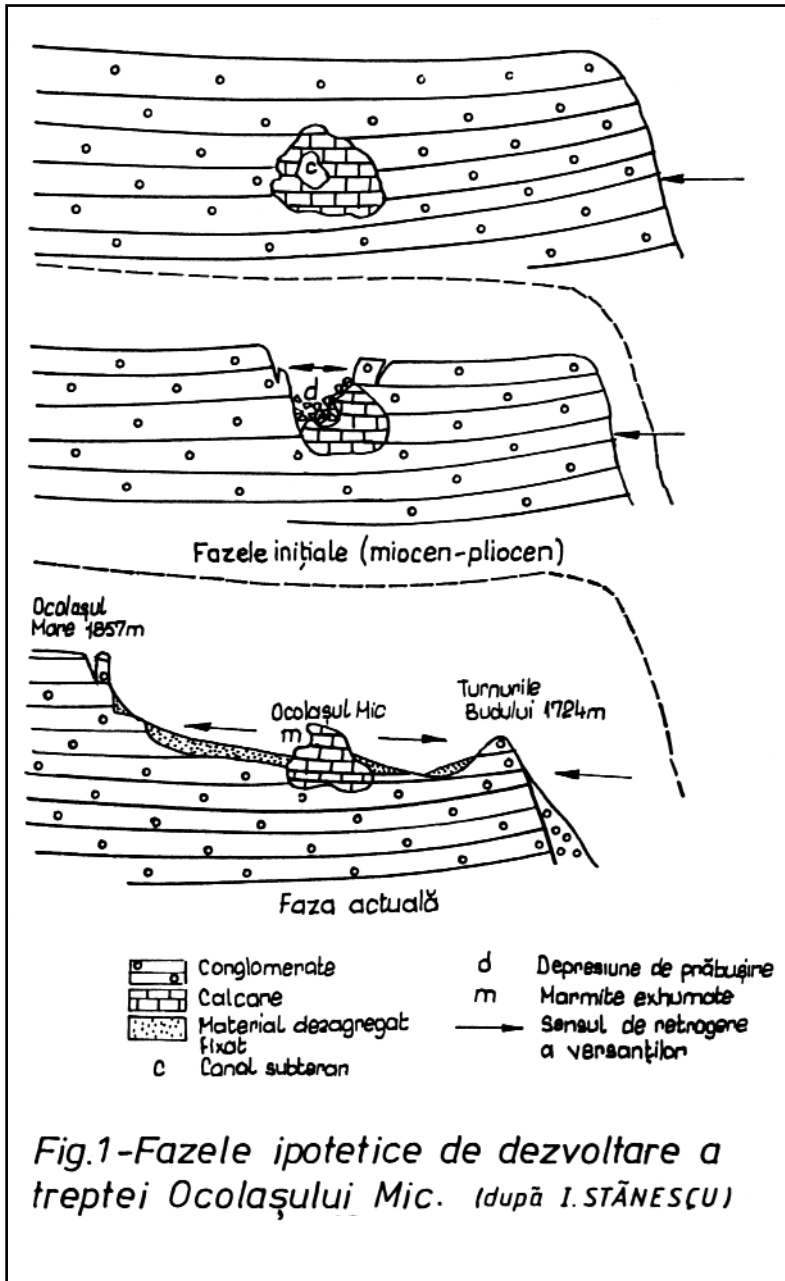
⁴ Prof. Ion Băncilă, **op. cit.**, p. 36-38.

Ceahlăul și-a prelungit din această culme coroana de steiuri, căreia oamenii i-au spus Toaca, alături de care se reazămă turnul Panaghiei. Pe linia nord-sud, din Piatra Lată, unde platoul este îngust până în Ocolașul Mare, unde atinge lățimea maximă, culmea măsoară aproape 6 km. În sud, sub abruptul Ocolașului Mare se desfășoară treapta Ocolașului Mic, cea mai spectaculoasă zonă din întreg masivul. Referitor la evoluția Treptei Ocolașului Mic, geograful Ioan Stănescu arată că "datorită existenței la acest nivel a unor mase de roci calcareoase prin acțiunea variată a agenților externi, depresiunea de prăbușire s-a lărgit considerabil. Forma de treaptă s-a desăvârșit prin retragerea versanților, reducând zidul exterior ce închidea depresiunea spre sud-est, la câteva proeminente izolate, cum sunt cele din zona Turnului Butu"⁵. (Fig. 1)

Literatura de specialitate arată că glaciațiunea nu-i schimbă Ceahlăului forma. Așa cum precizează I. Stănescu, "Ceahlăul n-a fost supus modelării glaciare propriu-zise", ci prin tasare nivală (modelatoare) "la nord de Bâtea lui Ghedeon s-au format în depozitele aluviale, două microdepresiuni care au funcționat ca lacuri până acum 400-500 de ani (unul din aceste lacuri este menționat la 1641 într-un document emis de Vasile Lupu. Perimetrul celui de al doilea lac a fost descoperit și delimitat de noi în 1965)"⁶, (Fig. 2).

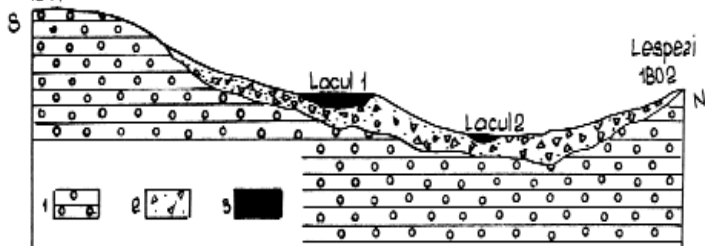
⁵ Ioan Stănescu, **op. cit.**, p. 18.

⁶ **Ibidem**, p. 20.



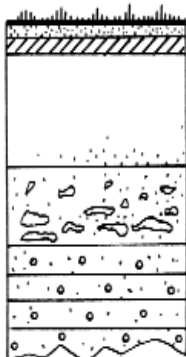
Bitca lui Ghedeon

1844



(A)

- 1 Conglomerate
- 2 Material aluvial
- 3 Cuvete lacustre colmate



(B)

- Vegetație hidrofilită
- Orizont cu substanțe organice parțial descompuse
- Nisip
- Luturi nisipoase
- Nisip fin
- Orizont nisip-pietros
- Besi și conglomerate

Fig. 2 A. Profil prin platoul superior
B. Profil prin depozitul de umplură
al cuvetelor lacustre (după I. STĂNESCU)

Descrierea traseelor turistice

Ținta turiștilor ajunși la poalele muntelui este să urce pe culme, spre vârfurile cele mai înalte: Toaca, Ocolașul Mare și altele, să se bucure de priveliștile oferite de înălțimi, să admire frumusețea locurilor, a răsăritului și apusului de soare. Vom descrie traseele începând de la nord-vest la sud-vest, într-un singur sens - considerând Durăul ca cea mai veche și frecventată „poartă de intrare în munte”. Lungimea traseelor este aproximativă și o cunoaștem din măsurătorile făcute în 1954 de către cabanierul Gh. Baci. Timpul de mers l-am apreciat pentru un mers mijlociu, în care am inclus popasurile, fotografiatul ș.a. În descrierea potecilor marcate am folosit reperele naturale cunoscute și vizibile. Traseele le-am împărțit în 4 grupe:

- A. - pe versantul nord-vestic;
- B. - pe versantul estic;
- C. - pe versantul sudic;
- D. - pe versantul vestic.

Începem descrierea cu traseele ce-și au baza de plecare comuna Ceahlău și Stațiunea Durău, unde se poate ajunge pe șoselele naționale: de la Piatra Neamț prin Bicăz - Hangu (DN 15 B), de la Tg. Neamț peste muntele Petru Vodă (DN 15 B), de la Toplița (DN 15 B) și de la Vatra Dornei (DN 17 B). Trei căi de acces spre culmi sunt de ales: una prin Durău, cabana Fântânele, alta prin Durău - Cascada Duruitoarea, Piciorul Șchiop și calea aleasă de turiștii ce sosesc la debarcaderul Ceahlău, pe Piciorul Humăriei - traseul nr. 3, marcaj triunghi albastru.

A. Pe versantul nord-vestic al Ceahlăului.
(Figura nr. 8)

Traseul nr. 1 - Drumul lui Baci¹

Comuna Ceahlău (540 m) - Stațiunea Durău (800 m) - Cabana Fântânele (1220 m) - Toaca (1904 m) - Cabana Dochia (1750 m).

Marcaj: *bandă roșie*.

Diferență de altitudine: 1364 m față de Vf. Toaca.

Lungimea traseului: Com. Ceahlău - Durău = 9 km;

Durău - Cabana Dochia = 7,5 km.

Timp de mers: Durău - Dochia = 3-4 ore.

Apă potabilă: la cabana Fântânele și la cabana Dochia.

Traseul este accesibil în orice anotimp, iarna se recomandă turiștilor antrenati și corespunzător echipați, atenție deosebită pe porțiunea de traseu de la Piatra Lată, pe sub Panaghia, până sub Toaca, unde se produc avalanșe.

Turiștii, care ajung cu vaporul la debarcaderul Ceahlău, au de mers aproape 2 km până la șoseaua spre Durău, după ce au trecut pe lângă localul Primăriei, PTTR-ului, al școlii și dispensarului medical. În dreptul dispensarului, pe stânga, o săgeată de orientare cu marcaj *triunghi albastru* arată **traseul nr. 3 pe Piciorul Humăriei**. După alți 2 km prin satul Schit, se întâlnește pe dreapta un drumeag care urcă spre o terasă ce domină valea. De aici Ceahlăul apare în toată măreția lui. Cu peste trei secole în urmă, acest loc cu priveliște deschisă spre munte a fost ales de pustnici spre a ridica Schitul Silvestru, apoi hatmanul Gheorghe, fratele lui Vasile Lupu, a ctitorit la 1639 biserica din piatră, în jurul căreia la 1672 au fost ridicate de către Antonie Ruset ziduri de cetate cu turnuri, azi ruinate. Biserica este declarată monument de arhitectură din anul 1955. Prin 1813-1830 i se spunea Cetatea Hangu de pe Schit.

¹ Gheorghe Baci, cabanier la Cabana Dochia din Ceahlău, timp de 30 de ani.

Când a devenit proprietatea Cantacuzinilor, care au mai clădit locuințele cu două caturi și noi turnuri de apărare, a luat numele de Palatul Cnejilor².

Ruinele acestuia dau mărturie despre trecutul nostru istoric. Din curtea cetății au privit Ceahlăul pustniciei și călugării, apoi plăieșii și boierii, ostașii lui Sobieski și numeroșii călători români și străini, care își găseau aici loc de găzduire și ospitalitate după tradiția locului. Tot de aici au privit Ceahlăul mulți cărturari: Gh. Asachi (1835), naturaliștii I. Edel și I. Szabo (1835), W.V. Kotzebue (1840), J.A. Vaillant (1841), V. Alecsandri (1842-1844) și mulți alții.

În fața Palatului, pe stânga, este o școală veche, transformată în muzeu sătesc, cu profil istoric și de științe ale naturii, realizat în 1976 prin strădania inimosului învățător Gh. Ungureanu, care ajutat de localnici și Ocolul silvic, a adunat cele mai frumoase exemplare din fauna muntelui, împaiate de pensionarul Romanescu. Mai adunase acest învățător peste 3000 de cărți rare într-o bibliotecă, risipită după câțiva ani dintr-o neînțelegere nefericită.

Revenind în șosea, drumul continuă printre casele comunei, așezate în lungul pârâului Schit, dintre care se detașează pe stânga o clădire cu aspect cabană vânătorească, ascunsă în dosul gardului de brazi. Este păstrăvăria Ocolului Silvic Ceahlău, înființată prin 1963 sub îngrijirea specialistului V. Adiaconiței. Cu puietul de păstrăvi și loștrită crescut aici se populează pâraiele și lacul, puiet trimis și la export.

În dreptul ultimei case din sat, pe dreapta, se desprinde un drum marcat cu *cruce albastră*, pe **Pârâul Slatina (traseu nr. 4)**, pârâu care unindu-se cu apele Durăului dă naștere pârâului Schitul numit așa din vechime.

² Cnejii Cantacuzini au devenit proprietarii moșiei Hangu, luând o parte din proprietățile Mănăstirii Neamt.

Șoseaua asfaltată face un cot spre stânga, urcă o pantă aspră, la jumătatea căreia, pe un brad secular atrage atenția o săgeată care indică drumul spre comuna Grințieș și muntele Bistriței (marcaj *cruce roșie*, **traseul nr. 7**). Intri apoi în împărăția muntelui, pe urcușul de sub bolta măiestrit țesută de crengile brazilor seculari, pășești în liniștea și răcoarea ce aduce miros de rășină în această catedrală a naturii, însoțit de eoul apei pârâului Durău, care se izbește de pragurile pietroase din cale și de malurile din dreapta văii. La capătul minunatei alei, ieși în lumina întinsei poieni a Durăului, unde până prin anul 1973 erau doar câteva chilii și case în jurul bisericii. Sub coastele muntelui ocrotitor au apărut vile cochete, hoteluri moderne, un dispensar medical și o farmacie, magazine ș.a.

Drumul din comuna Ceahlău și până la Durău se desfășoară între Obcina Boiștea cu vârful Muntelui (1078 m), Rotunda (1172 m) și Leurdiș (1168 m) pe partea dreaptă și Piciorul Humăriei, Chica Fântânele și Bâtca Durăului pe partea stângă.

Durăul este azi ca și în urmă cu două secole, principala bază de pornire în ascensiunile masivului pe versantul de nord-vest. La intrarea în Durău, în fața hotelului Cascada, se înalță clopotnița bisericii și clădirea arhondaricului, curată, frumoasă, zidită în stilul românesc autentic, încinsă cu pridvorul specific, care îi dă o nouă deschidere spre lume. În curtea bisericii, aleile pietruite sunt tivite cu valuri de flori, iar cei doi „crini” seculari (*Larix decidua*) străjuiesc locașul înconjurat astăzi de elegante vile, care au înlocuit chiliile vechi ale călugărilor, ce au viețuit aproape trei veacuri. Aici a fost și casa lui Gh. Panu, pe aici au trecut mulți cărturari români și oameni de literă. Tot aici a existat un muzeu etnografic cu 3000 de obiecte și opere de artă (picturi, desene, gravuri, unele ale lui Gh. Asachi), dispărute prin anul 1971-1972, când muzeul s-a desființat.

Durăul, „pridvorul măreției”, cum îi spunea I. Simionescu³, este acum tezaurul turismului nemțean. Și de aici privirile se opresc spre înaltul culmii Ceahlăului, pe colții golași ai Pietrei Ciobanului profilați pe negrul pieptar de jnepeni, apoi se îndreaptă spre cupola vârfului Toaca alături de căpița Panaghiei și trece peste vârful Piatra Lată, sub care stau „la sfat” de milenii, două fete având în spate un moș ușor gârbovit care, copleșit de vremuri, privește meditativ spre zările din nord-estul muntelui. Sunt Pietrele lui Baci. Sub culmea principală apare o altă înșiruire de creste, puzderie de colți și turnuri, despărțite de jgheaburi întunecate. În lumina blândă aurie a după-amiezilor, toate par fapte încremenite care au înflăcărat închipuirea oamenilor de litere și artă. Unii au născocit povești, alții au închinat muntelui scrieri și versuri, pictorii au lăsat imagini, toate făcând din acest munte al țării un altar al dragostei pentru pământul strămoșesc. Dar să lăsăm pe fiecare călător să înțeleagă, după simțirea și gândirea sa, măreția Ceahlăului!

În partea estică a stațiunii Durău, drumul continuă prin pădure, trecând pe lângă terenul de sport, loc unde era odată „Cerbăria”, apoi pe lângă clădirea instalației pentru filtrat apa. O săgeată indică să te îndrepti spre stânga, peste pârâul Cișmelei, apoi să urci priporul argilos, să traversezi la Km 18 șoseaua asfaltată Izvorul Muntelui-Durău și să te angajezi timp de 40-50 minute pe o pantă mai aspră, în trepte mari, până la un luminiș. Acolo, băncile vecine unui bazin de apă te invită la popas. Te afli la „Sâga Fântânele”⁴, de unde poteca

³ I. Simionescu, **Prin muntii patriei**, Editura Cartea Românească, București, 1941.

⁴ Sâga = teren cu pământ, bolovani și nisip galben-roșcat.

CUPRINS

Justificare.....	5
Meteorologie turistică	7
Geneza muntelui și a cadrului natural.....	9
Flora Ceahlăului.....	21
Fauna.....	35
Prezentare geografică.....	42
Trasee turistice în Ceahlău.....	53
Circulația turistică în zona Ceahlăului.....	54
Călătorii pe Lacul Bicz.....	56
Hoteluri, cabane, popasuri.....	56
Descrierea traseelor turistice.....	58
A. Pe versantul nord vestic al Ceahlăului din comuna Ceahlău.....	58
Traseul nr. 1 - Drumul lui Baci.....	59
Traseul nr. 2 - Poteca Duruitoarea.....	68
Traseul nr. 3 - Poteca de pe Piciorul Humăriei.....	73
Traseul nr. 4 - Drumul Schitenilor.....	74
Traseul nr. 5 - Drumul Slatinei.....	77
Traseul nr. 6 - Poteca lui Iosav.....	78
Traseul nr. 7 - Poteca Grintieșului.....	79
Traseul nr. 8 - Poteca Nicanului.....	80
B. Trasee pe versantul de est. Baze de plecare orașul Bicz și Lacul de acumulare.....	81
Traseul nr. 9 - Poteca prin Jgheabul cu Hotaru.....	82
Traseul nr. 10 - Poteca Baicului-Piatra cu Apă.....	86
Traseul nr. 11 - Poteca Lutu Roșu-Cabana Falon.....	90
Traseul nr. 12 - Poteca prin Poiana Maicilor.....	90

Traseul nr. 13 - Lutu Roșu.....	98
C. Trasee pentru ascensiuni din Valea Biczului.....	98
Traseul nr. 14 - Satul Tașca - Cabana Izvorul Muntelui.....	98
Traseul nr. 15 - Poteca Neagra.....	100
D. Trasee pe versantul vestic al Ceahlăului.....	104
Traseul nr. 16 - Poteca pe Bistra.....	104
Traseul nr. 17 - Drumul Pinticului.....	109
Traseul nr. 18 - Poteca prin Poienile Stănilor.....	110
Alpinismul în Ceahlău.....	112
Grote, peșteri.....	116
Din trecutul drumeției în zona Ceahlăului.....	117
Drumuri din trecut.....	117
Cărări de altă dată.....	122
De la "cioplaj" la marcaje turistice.....	124
Istoricul turismului.....	126
Adăposturi pe muntele Ceahlău.....	138
Din trecutul zbuciumat al cabanei Dochia	142
Ce știm despre cabana Izvorul Muntelui.....	159
Cabana Bicz - Baraj	163
Popasul turistic Potoci.....	164
Motelul Cristina.....	164
Călăuze în Ceahlău.....	165
Și ceva despre ciobani de altă dată!.....	168
Cabanieri de neuitat.....	171
Precursorii turismului.....	174
Și pietrele vorbesc... ..	187
Denumiri și cote ale unor puncte de interes turistic în masivul Ceahlău	192