

km	Lokalita	čas	km	výška
0,0	Dukliansky priesmyk	0	0	502
2,8	Vojenské prír. múzeum	40 min	2,8	390
11,3	Vyšná Písaná	2h 10 min	8,5	360
18,3	Kapišová	1h 40 min	7	255
21,4	Nižná Jedľová	46 min	3,1	290
25,8	Svidník	1h 4 min	4,4	220
28,0	Hora	44 min	2,2	456
29,2	Ostrý vrch	25 min	1,2	590
36,3	Lazová lúka	1h 56 min	7,1	510
38,8	Kurimka	35 min	2,5	315
49,1	Andrejová	2h 44 min	10,3	325
51,1	Sedlo pod Hradským	32 min	2	450
53,4	Zborov	32 min	2,3	335
55,2	Zborov (podhradie)	26 min	1,8	320
58,1	Pod Magurov	49 min	2,9	530
59,4	Stebnická Magura	1h 11 min	1,3	900
62,6	Sedlo Cerešňa	50 min	3,2	510
64,8	Bardejovské kúpele	31 min	2,2	350
69,3	Bardejov	1h 5 min	4,5	270
73,9	Mihalov	1h 11 min	4,6	504
79,7	Hervartov	1h 25 min	5,8	460
82,7	Zobrák	1h 14 min	3	893
84,6	Soltýsova poľana	29 min	1,9	880
87,6	Bukový vrch	49 min	3	1000
89,3	Chochuľka	37 min	1,7	1021
92,2	Sedlo Cergov	43 min	2,9	920
93,3	Zápač	16 min	1,1	890
95,2	Kalisko rázcestie	28 min	1,9	800
102,3	Terňa	1h 41 min	7,1	375
105,7	Zimná studňa	52 min	3,4	470
106,9	Sedlo Stráže	17 min	1,2	450
112,8	Veľký Sariš	1h 24 min	5,9	265
118,3	Malý Sariš	1h 19 min	5,5	280
121,7	Cemjata	53 min	3,4	370
123,7	Čertov kameň	31 min	2	448
128,2	Radatice	1h 4 min	4,5	285
131,2	Lubovec	45 min	3	300
134,6	Prokopov mlyn	45 min	3,4	387
140,3	Brezie	1h 23 min	5,7	270
144,8	Kysak	1h 5 min	4,5	245
151,6	Prielohy	2h 2 min	6,8	788
153,1	Sedlo Repy	23 min	1,5	810
155,4	Kráľova studňa	35 min	2,3	715
160,0	Pod Hrešnou	1h 7 min	4,6	580
161,5	Kavečany	21 min	1,5	505
163,6	Nad Suchou dolinou	30 min	2,1	382
164,9	Košice - Čermeľ	19 min	1,3	260
170,1	Sedlo pod kamen. hrbom	1h 24 min	5,2	520
175,0	Chata Jahodná	1h 13 min	4,9	580
178,4	Pišiverka	58 min	3,4	770
179,9	Chata Lajoška	27 min	1,5	900
184,4	Iľčianske sedlo	1h 9 min	4,5	950
188,6	Golgota	1h 3 min	4,2	1060
190,0	Chata Erika	26 min	1,4	1140
192,4	Biely kameň	36 min	2,4	1115
195,2	Tri studne	41 min	2,8	960
200,3	Kloptáň	1h 21 min	5,1	1153
204,3	Sedlo Jedľovec	1h 7 min	4	840
210,6	Stós - kúpele	1h 41 min	6,3	620
213,0	Stóské sedlo	40 min	2,4	785
220,8	Pod Osadníkom	2h 8 min	7,8	1155
229,7	Uhornianske sedlo	2h 22 min	8,9	999
232,3	Biele skaly	44 min	2,6	1175
233,8	Sedlo Krivé	24 min	1,5	1110
239,9	Skalisko	1h 43 min	6,1	1293
242,0	Sedlo Volovec	31 min	2,1	1150
252,4	Sedlo Súľov	2h 35 min	10,4	910
256,4	Pod Stromišom	1h 14 min	4	1030
264,0	Sedlo Dobšinský vrch	2h 1 min	7,6	910
265,3	Sedlo Kruhová	20 min	1,3	940
267,3	Dobšinský kopec	29 min	2	860
270,1	Voniarky	43 min	2,8	925
274,1	Pod Hanesovou II.	1h 1 min	4	915
276,5	Nižná zahrada	52 min	2,4	1085
280,2	Stará Čuntava	1h 2 min	3,7	1126
280,8	Pred Cuntavou	10 min	0,6	1165
284,7	Sedlo Besník	56 min	3,9	994
288,1	Telgárt	49 min	3,4	881
294,4	Kráľova hoľa	3h	6,3	1946
301,9	Zdiarske sedlo	1h 53 min	7,5	1473
304,3	Andrejová - útulňa	37 min	2,4	1420
307,3	Sedlo Priehyba	50 min	3	1555
310,6	Sedlo Priehyba	1h 13 min	3,3	1190
312,9	Kolesárová	54 min	2,3	1500
314,4	Oravcová rázcestie	23 min	1,5	1450
317,1	Zadná hoľa	48 min	2,7	1590
318,0	Sedlo Homôľka	14 min	0,9	1575
324,8	Ramža	1h 47 min	6,8	1260
327,5	Bacúške sedlo	43 min	2,7	1313
330,3	Sedlo za Lenivou	45 min	2,8	1378
332,3	Certovica, motorest	28 min	2	1238
336,2	Kumštové sedlo	1h 23 min	3,9	1530
338,6	Kráľička	55 min	2,4	1710
340,6	Chata M.R.Stefánika	33 min	2	1730
341,8	Ráč. na Krúpovo sedlo	17 min	1,2	1750
342,9	Krúpovo sedlo	23 min	1,1	1880
343,8	Demánovské sedlo	16 min	0,9	1780
346,4	Chopok, rázcestie	55 min	2,6	2010
347,8	Dereše, rázcestie	20 min	1,4	1925
350,5	Sedlo Poľany	43 min	2,7	1840
351,1	Poľana	11 min	0,6	1890
352,2	Križské sedlo	16 min	1,1	1775
353,3	Kotlíská	28 min	1,1	1920
355,4	Chabenec	38 min	2,1	1955
357,3	Malý Chabenec	27 min	1,9	1780
358,2	Sedlo Durkovej	13 min	0,9	1709
360,9	Sedlo Zámotskej hole	42 min	2,7	1591
362,3	Sedlo Latiborskej hole	20 min	1,4	1555
366,4	Sedlo pod Skalcom	1h 4 min	4,1	1476
369,4	Košarisko	51 min	3	1680
370,8	Veľká Chochuľka	24 min	1,4	1753
376,0	Hadeľské sedlo	1h 25 min	5,2	1099
378,3	Sedlo Hadlanka	53 min	2,3	1140
384,5	Vrchľúka	1h 35 min	6,2	1040
385,7	Donovaly	17 min	1,2	980
387,9	Zvolen	1h 12 min	2,2	1403
395,5	Vých. Prašnicke sedlo	2h 13 min	7,6	905

km	Lokalita	čas	km	výška
400,2	Rybovské sedlo	1h 43 min	4,7	1320
401,3	Križna	45 min	1,1	1574
404,2	Kráľova studňa, pr.	41 min	2,9	1340
405,3	Kráľova studňa. Hot.	16 min	1,1	1270
407,0	Košarisko	24 min	1,7	1195
410,2	Krásny kopec, ráz.	49 min	3,2	1130
415,5	Sedlo Malý Sturec	1h 19 min	5,3	890
420,6	Sedlo Flochovej	2h 13 min	5,1	1297
424,1	Pod Tablou	50 min	3,5	1152
426,5	Kordické sedlo	35 min	2,4	1117
428,3	Vyhátová	37 min	1,8	1283
429,4	Sedlo Tunel	16 min	1,1	1150
431,3	Skalka	29 min	1,9	1160
435,6	Krahule	1h 2 min	4,3	916
439,2	Kremnické Bane	52 min	3,6	784
442,5	Kunešov	48 min	3,3	775
447,0	Sedlo pod Vysokou	1h 8 min	4,5	902
452,0	Bralová skala	1h 19 min	5	826
453,9	Sklienianské lúky	28 min	1,9	693
460,7	Chrenovské lazy	1h 46 min	6,8	770
466,0	Štyri chotáre	1h 21 min	5,3	710
469,1	Pod Stlpom	45 min	3,1	630
470,8	Ziare	25 min	1,7	680
472,0	Čertová dolina, záver	18 min	1,2	690
473,4	Pod Vyšehradom	35 min	1,4	710
474,3	Vyšehradské sedlo	14 min	0,9	579
478,0	Hadvíga	57 min	3,7	670
482,1	Závozy	1h 16 min	4,1	912
484,6	Vrčice sedlo	38 min	2,5	666
492,2	Staré cesty	2h 12 min	7,6	830
492,9	Fačkovské sedlo	10 min	0,7	802
501,5	Sedlo Javorinky	2h 35 min	8,6	795
503,8	Čičmany	32 min	2,3	655
508,4	Rázcestie pod Strážovom	1h 23 min	4,6	1050
508,9	Lúka pod Strážovom	14 min	0,5	1130
509,7	Sedlo pod Strážovom	12 min	0,8	1030
512,2	Zliechov, vyše dediny	41 min	2,5	630
512,9	Zliechov	10 min	0,7	603
515,2	Košecké Rovné	32 min	2,3	538
523,1	Kopec	2h 6 min	7,9	440
525,4	Palúch, rázcestie	59 min	2,3	790
526,1	Vápeč	34 min	0,7	956
527,1	Nad Hornou Porubou	20 min	1	750
529,3	Horná Poruba z. Hôrkou	35 min	2,2	440
536,6	Omsenáská Baba, sedlo	2h 2 min	7,3	600
539,8	Kemenné vráta	1h 1 min	3,2	545
542,5	Pod Machnáčom	41 min	2,7	290
543,7	Trenčianske Teplice, park	17 min	1,2	268
545,4	Pod Cvirigovcom	37 min	1,7	475
546,4	Nad Opatovskou dolinou	16 min	1	407
548,9	Nad Kubrianskou dolinou	47 min	2,5	440
551,6	Kubra, kyselka	38 min	2,7	240
556,1	Trenčín, námestie	1h 4 min	4,5	211
558,5	Zlatovec, vlak	34 min	2,4	205
565,4	Drietoma	1h 41 min	6,9	242
569,7	Pod Sokolám kameňom	1h 32 min	4,3	630
572,2	Machnáč, sedlo	41 min	2,5	710
573,2	Machnáč, rázcestie	16 min	1	750
576,4	Kykula	46 min	3,2	720
578,7	Pod Vyšovcom (CZ)	40 min	2,3	770
580,7	Mikulčín Vrch (CZ)	29 min	2	780
582,5	Troják (CZ)	26 min	1,8	690
583,6	Lopeník (CZ)	16 min	1,1	580
585,9	Obecní háj	33 min	2,3	530
589,8	Březová, bus (CZ)	58 min	3,9	585
594,5	Hrabina, bus (CZ)	1h 9 min	4,7	590
597,3	Kamenná bouda (CZ)	42 min	2,8	650
602,4	Veľká Javorina Holubyho ch.	1h 26 min	5,1	910
607,2	Čupec, rázcestie	1h 11 min	4,8	780
611,3	Hrabina	59 min	4,1	565
620,7	Myjava	2h 15 min	9,4	320
625,6	Polianka	1h 13 min	4,9	420
632,0	Bradlo, parkovisko	1h 38	6,4	500
634,2	Brezová p Bradlom, cintorín	32 min	2,2	260
635,6	Brezová p Bradlom, námestie	20 min	1,4	260
636,8	Mladost	18 min	1,2	270
642,8	Skálie	1h 33 min	6	405
646,0	Odbočka k Dobrovskému hr.	47 min	3,2	345
647,1	Dobrá voda	16 min	1,1	248
651,4	Mihalínová	1h 8 min	4,3	420
657,6	Dolná Raková	1h 28 min	6,2	250
665,4	Havrania skala	2h 6 min	7,8	510
667,8	Záruby	52 min	2,4	767
670,4	Pod ostrým kameňom	44 min	2,6	350
670,8	Brezinky	7 min	0,4	345
673,7	Cervená hora	50 min	2,9	435
674,7	Pod Čiernou skalou	16 min	1	490
676,9	Mon Repos	33 min	2,2	480
678,8	Amonová lúka	31 min	1,9	560
681,5	Uhliská	44 min	2,7	570
682,3	Mesačná lúka	14 min	0,8	640
684,0	Vápenná	28 min	1,7	752
686,0	Pod Malou Vápennou	33 min	2	430
687,1	Sološnická dolina	17 min	1,1	270
690,1	Sedlo Skalka	53 min	3	525
692,3	Panské uhliská	40 min	2,2	600
693,1	Hubalová	12 min	0,8	535
696,3	Cermák	51 min	3,2	590
698,1	Skalnatá	34 min	1,8	704
701,1	Sedlo Javorina	46 min	3	620
704,0	Pezinská Baba	46 min	2,9	527
709,0	Tri kamenné kopce	1h 16 min	5	570
713,3	Kozi chrbát	1h 5 min	4,3	560
716,4	Salaš	45 min	3,1	500
719,5	Biely kríž	46 min	3,1	500
722,5	Zbojníčka	43 min	3	410
723,0	Vypálenisko	7 min	0,5	380
724,4	Pekná cesta	20 min	1,4	360
728,0	Pod Chlmcóm	54 min	3,6	320
729,3	Kamzík, rázcestie	22 min	1,3	400
731,7	Pri Červenom moste	35 min	2,4	210
736,8	Bratislava, Mlynská dolina	1h 16 min	5,1	150
742,0	Ježiútské lesy	1h 23 min	5,2	335
743,2	Svábsky vrch	17 min	1,1	330
744,3	Dúbravská hlavica	17 min	1,1	350
747,3	Devínska Kobyla, rázcestie	48 min	3	480
748,6	Úžky les	19 min	1,3	320
751,1	Devín, hrad	35 min	2,5	145