

PC	Lokalita	Výška	Čas	T (m)	I (m)	T (km)	I (km)
1	Duklianský priesmyk	502	20 min	0	112	2,8	2,8
2	Vojenské prírodné múzeum	390	1h 10 min	0	280	3,10	8,1
3	Výšná Písaná	360	1h 40 min	0	105	7	18,3
4	Kapľová	255	46 min	95	60	3,1	21,4
5	Náňa Jedľová	290	1h 4 min	70	140	7	25,8
6	Svánska	220	44 min	236	0	2,2	28
7	Hora	456	25 min	134	0	1,2	29,2
8	Ortýř vrch	390	1h 56 min	300	380	7,1	36,3
9	Lešany Mlna	510	0	0	195	6	38,8
10	Kurínka	315	2h 44 min	430	420	10,3	49,1
11	Andriajová	325	32 min	125	0	2	51,1
12	Sedlo pod Hradiským	450	32 min	0	115	2,3	53,4
13	Zborov	335	26 min	0	15	1,8	55,2
14	Zborov (podhradie)	320	49 min	210	0	2,9	58,1
15	Pod Magurou	530	1h 11 min	370	0	1,3	59,4
16	Staničská Magara	900	20 min	20	410	3,2	62,6
17	Sedlo Čerešňa	510	31 min	0	140	2,2	64,8
18	Bardejovské kúpele	350	1h 5 min	60	140	4,5	69,3
19	Bratislav	270	1h 11 min	234	0	4,4	73,9
20	Miháľov	504	1h 25 min	124	170	5,8	79,7
21	Hervartov	460	1h 14 min	433	0	3	82,7
22	Zoborok	893	29 min	70	1,9	84,6	
23	Sályšova palana	880	29 min	170	0	3	87,6
24	Bukový vrch	1000	37 min	141	120	1,7	89,3
25	Chachuľa	1021	43 min	49	150	2,9	92,2
26	Sedlo Čergov	920	16 min	20	50	1,1	93,3
27	Zápač	890	28 min	20	110	1,9	95,2
28	Kalisko rácestie	800	1h 41 min	15	440	7,1	102,3
29	Terňa	375	52 min	135	40	3,7	105,7
30	Zemná studňa	470	17 min	20	40	1,2	106,9
31	Sedlo Stráže	450	1h 24 min	30	215	5,9	112,8
32	Veľký Šariš	265	1h 19 min	75	60	5,5	118,3
33	Mály Šariš	280	53 min	40	150	4	121,7
34	Cemzta	370	31 min	93	15	2	123,7
35	Čertov kameň	448	1h 4 min	2	165	4,5	128,2
36	Rodica	285	45 min	85	70	2	131,2
37	Ľubovec	300	45 min	125	80	3,4	134,6
38	Prápkov mlyn	387	1h 23 min	83	200	5,7	140,3
39	Breže	270	1h 5 min	75	100	4,5	144,8
40	Kysak	245	2h 2 min	130	0	1,3	151,4
41	Prieľochy	788	23 min	52	30	1,5	153,1
42	Sedlo Repy	810	35 min	50	145	2,3	155,4
43	Kráľova studňa	715	1h 7 min	25	210	4,6	160
44	Pod Hrašňou	580	21 min	5	80	1,5	161,5
45	Kavečany	505	30 min	17	140	2,1	163,6
46	Nad Suchou dolinou	382	19 min	8	130	1,3	164,9
47	Kalica - Čermel	260	1h 24 min	300	40	6,2	170,1
48	Sedlo pod kamenným hrbom	520	1h 13 min	150	90	4,9	175
49	Chata Jahodná	580	58 min	230	40	3,4	178,4
50	Páľevka	770	29 min	130	0	1,5	179,9
51	Chata Lapačka	900	1h 9 min	165	115	4,5	184,4
52	Idčianske sedlo	950	1h 3 min	150	40	4,2	188,6
53	Golgota	1060	26 min	110	30	2,4	190
54	Chata Erika	1140	36 min	0	70	2,4	192,4
55	Bely kameň	1115	41 min	35	190	2,8	195,2
56	In študne	960	1h 21 min	263	70	5,1	200,3
57	Kláštár	1153	1h 7 min	107	420	4	204,3
58	Sedlo Jedľovec	840	1h 41 min	210	430	6,3	210,6
59	Šiš - kúpele	620	40 min	165	0	2,4	213
60	Šišské senie	785	2h 8 min	470	100	6,6	220,8
61	Pod Oravským	1155	2h 22 min	334	490	8,9	229,7
62	Úhornianske sedlo	999	44 min	186	10	2,6	232,3
63	Bele skaly	1175	24 min	45	110	1,5	233,8
64	Sedlo Kniek	1110	1h 43 min	300	40	4,1	239,1
65	Skalisko	1293	31 min	27	170	2,1	242
66	Sedlo Valovec	1150	2h 35 min	230	470	10,4	252,4
67	Sedlo Súľová	910	1h 14 min	190	170	5,7	256,4
68	Pod Strážom	1030	2h 1 min	280	400	7,6	264
69	Sedlo Dobinský vrch	910	20 min	55	25	1,3	265,3
70	Sedlo Kruhová	940	29 min	30	110	2	267,3
71	Dobinský kopeček	860	43 min	115	50	2,8	270,1
72	Vaniatky	925	1h 1 min	120	130	4	274,1
73	Pod Hanešovou II.	915	52 min	250	80	2,4	276,5
74	Náňa zhrnuta	1085	1h 2 min	191	150	4,7	280,2
75	Stará Čuntava	1126	10 min	39	0	0,6	280,8
76	Pred Čuntavou	1165	56 min	29	200	3,9	284,7
77	Sedlo Besník	994	49 min	150	3,4	288,1	
78	Telgart	881	37	1065	0	2,4	294,4
79	Kráľova hala	1946	1h 53 min	127	600	7,5	301,9
80	Žiarske sedlo	1473	37 min	67	120	2,4	304,3
81	Andriajová - úhna	1420	50 min	185	50	3,2	307,3
82	Sedlo Priebyka	1555	1h 13 min	135	500	3,3	310,6
83	Sedlo Priebyka	1190	54 min	310	0	2,3	312,9
84	Košárová	1500	23 min	40	90	1,5	314,4
85	Oravcovské rácestie	1450	48 min	200	60	2,7	317,1
86	Zadná hala	1590	14 min	35	50	0,9	318
87	Sedlo Hámka	1575	1h 47 min	195	510	6,8	324,8
88	Romča	1260	1h 2 min	123	120	4,7	327,5
89	Bacúšske sedlo	1313	45 min	140	75	2,8	330,3
90	Sedlo za Lenivou	1378	28 min	0	140	2	332,3
91	Čertovica, mlatišť	1238	1h 23 min	402	110	3,9	336,2
92	Kumľavské sedlo	1530	55 min	170	90	2,4	338,6
93	Kračica	1710	33 min	100	80	2	340,6
94	Chata M.R.Šteľanika	1730	17 min	20	0	1,2	341,8
95	Rácestie na Kráľovo sedlo	1750	23 min	130	0	1,1	342,9
96	Krupovo sedlo	1880	16 min	20	120	0,9	343,8
97	Demänovské sedlo	1780	55 min	280	50	2,6	346,4
98	Chopok, rácestie	2010	0	0	85	0,4	347,8
99	Dereš, rácestie	1925	43 min	85	170	2,7	350,5
100	Sedlo Polany	1840	11 min	50	0	0,6	351,1
101	Polana	1890	16 min	0	115	1,1	352,2
102	Káňské sedlo	1725	17 min	155	10	0,7	353,3
103	Košícka	1920	38 min	135	100	2,1	355,4
104	Chabeneč	1955	27 min	0	175	1,9	357,3
105	Mály Chabeneč	1780	0	13	0	0,1	358,3
106	Sedlo Ďurkovej	1709	42 min	70	188	2,7	360,9
107	Sedlo Zámošskej hale	1591	20 min	15	51	1,4	362,3
108	Sedlo Lathbarskej hale	1555	1h 4 min	141	220	4,1	366,4
109	Sedlo pod Skalou	1476	41 min	0	234	1,2	369,4
110	Košarisko	1680	24 min	93	20	1,4	370,8
111	Veľká Chochuľa	1753	1h 25 min	56	710	5,2	376
112	Hradské sedlo	1090	53 min	110	170	3,7	378,3
113	Sedlo Hadianka	1140	1h 35 min	180	280	6,2	384,5
114	Vichýň	1040	17 min	0	60	1,2	385,7
115	Donovaly	980	1h 12 min	423	0	2,7	387,9
116	Zelená	1403	2h 13 min	270	748	7,6	395,5
117	Východné Práchnické sedlo	905	1h 43 min	525	110	4,7	400,2
118	Rybárske sedlo	1320	45 min	254	0	1,1	401,3
119	Kišná	1574	41 min	0	234	1,2	402,5
120	Kráľova studňa, prameň	1340	16 min	0	70	1,1	405,3
121	Kráľova studňa, hotel	1270	24 min	0	75	1,7	407
122	Košarisko	1195	49 min	85	150	4,0	410,3
123	Kráľov kopeček, rácestie	1130	1h 19 min	100	340	5,3	415,5
124	Sedlo Malý Šturec	890	2h 13 min	647	240	5,1	420,6
125	Sedlo Radochaj	1297	50 min	15	160	3,5	424,1
126	Pod Lapačkou	1152	45 min	55	90	2,5	426,5
127	Kordické sedlo	1117	37 min	186	20	1,8	428,3
128	Vyhňatá	1283	16 min	0	133	1,1	429,4
129	Sedlo Tunel	1150	29 min	70	40	0,9	431,3
130	Skalka	1160	1h 2 min	46	290	4,3	435,6
131	Krahule	916	52 min	48	180	3,6	439,2
132	Kremnické Bane	784	46 min	56	65	3,3	442,5
133	Kunetov	775	1h 8 min	147	40	2,7	447
134	Sedlo pod Vysokou	902	1h 19 min	175	251	5	452
135	Braváňská skála	826	28 min	20	153	1,9	453,9
136	Sklenianské úľky	693	1h 46 min	77	200	4,7	460,7
137	Chrenovské kazy	770	1h 21 min	160	220	5,3	466
138	Štyl chaty	710	45 min	45	125	3,1	469,1
139	Pod Šípom	630	25 min	50	0	1,7	470,8
140	Žare	680	18 min	40	30	1,2	472
141	Čertovo doľno, záver	690	35 min	140	120	1,4	473,4
142	Pod Vyšeradom	710	14 min	0	131	0,9	474,3
143	Výšeradské sedlo	579	1h 23 min	395	40	4,7	481,1
144	Hodvaja	670	1h 16 min	332	90	4,1	482,1
145	Žavoz	912	38 min	29	275	2,5	484,6
146	Vičice sedlo	666	2h 12 min	464	300	7,6	492,2
147	Stáke cesty	830	7	35	0	0,1	493,3
148	Fackovské sedlo	802	2h 35 min	513	520	8,6	501,5
149	Sedlo Javorín	795	32 min	0	140	2,3	503,8
150	Čičmany	655	1h 23 min	395	40	4,7	510,1
151	Rácestie pod Strážovom	1050	14 min	80	0	0,5	508,9
152	Lúka pod Strážovom	1130	12 min	0	100	0,8	509,7
153	Sedlo pod Strážovom	1030	41 min	0	400	2,5	512,2
154	Zbiechov, výšedlný	630	30 min	0	27	0,7	512,9
155	Zbiechov	603	32 min	0	65	2,3	515,2
156	Košické Rovné	538	2h 6 min	302	400	7,9	523,1
157	Kapeč	440	59 min	450	0	4,3	524,4
158	Paľuch, rácestie	790	34 min	176	10	0,7	526,1
159	Vápeč	956	20 min	0	206	1	527,1
160	Nad Hornou Parubou	750	35 min	10	320	2,2	529,3
161	Horná Paruba - Ža Hôrkou, bus	440	2h 2 min	410	250	7,3	536,6
162	Omsená Baba, sedlo	600	1h 1 min	195	250	3,2	539,8
163	Kemenňské vrhá	545	41 min	25	280	2,7	542,5
164	Pod Macháčom	290	17 min	25	280	2,7	543,7
165	Trenčianske Teplice, park	268	37 min	207	0	1,7	545,4
166	Pod Čivgáčom	475	16 min	27	95	1	546,4
167	Nad Čipovskou dolinou	607	47 min	173	140	2,2	549,9
168	Nad Kubrianskou dolinou	440	38 min	0	200	2,7	551,6
169	Kubra, kyselka	240	1h 4 min	21	50	4,5	556,1
170	Trenčín, námestie	211	34 min	119	10	25	558,5
171	Zabovce, výš	205	1h 41 min	147	110	4,9	565,4