

číslo trasy	Název trasy	 obtížnost	 délka	 převýšení	 typ kola	číslo strany
1	Ze sedla Skřítek ke zřícenině Rabštejn	●●○○○	21.7km	380m	TREK	13
2	Hrady a skály v okolí Šumperka	●●●○○	26.3km	600 m	TREK	15
3	Ze Starého Města pod Sněžníkem na chatu Paprsek	●●●●○	29.7km	720 m	TREK	17
4	Z Rejvízu ke Kazatelárnám	●○○○○	12.9km	220 m	TREK	19
5	Z údolí Střední Opavy až do pásma Orlika	●●●○○	24.4km	530 m	TREK	21
6	K Obřím skalám a na Šerák	●●●●●	37.1km	1520 m	MTB	23
7	Krajinou na sever od města Jeseník	●●●●●	52.5 km	1015 m	TREK	27
8	Na vrchol Pradědu, nejvyšší moravské hory	●●●●●	48.4km	1390 m	TREK	29
9	Do hustých lesů Rychlebských hor mezi Javorník a Bílou Vodou	●●●●●	36.8km	790 m	MTB	33
10	Za divokou krásou horské řeky Desná	●●●●○	40.1km	910 m	SIL	37
11	Z Vrbna pod Pradědem na Rejvíz	●●●○○	40.1km	650 m	TREK	39
12	Skalnaté rokle a stříbrné vodopády	●●●●○	26.2km	730 m	TREK	41
13	Za krásnými výhledy na Borůvkovou horu	●●●●○	32.9km	805 m	TREK	43
14	Z Jeseníku na Rejvíz	●●○○○	25 km	455 m	TREK	45
15	K meandrům Moravice	●○○○○	24.8 km	190 m	SIL	47
16	Z Malé Morávky do Rýmařova	●●○○○	32 km	410 m	SIL	49
17	Okolím Karlovy Studánky	●●●●○	47 km	795 m	TREK	53
18	Po stopách dávných předků v krajině mezi Vrbnem a Karlovou Studánkou	●●●○○	37.1 km	650 m	TREK	55
19	Z Vrbna do Zlatých Hor	●●●●●	44 km	1150 m	MTB	57
20	Krajinou kolem údolí Bělé	●●●●●	43 km	1100 m	TREK	59
21	Za dalekými výhledy na Kamenný vrch	●●●○○	29.7 km	675 m	MTB	61
22	Z Velkých Losin na Tři kameny	●●○○○	34 km	650 m	MTB	63
23	Z Horní Lipové na vrchol Smrku	●●●●●	36.5 km	840 m	MTB	65
24	K Venušiným miskám	●●○○○	26.1 km	270 m	MTB	67
25	Proti proudu Podolského potoka až k rašeliníšti Skřítek	●●●○○	29.8 km	4900 m	MTB	69