

Trasa č. 1: Česká Kanada
str. 7 - 21

 182 km  4:30 h

Trasa č. 2: Železné hory
str. 22 - 37

 262 km  6:30 h

Trasa č. 3: Orlické hory
str. 38 - 50

 174 km  4:00 h

Trasa č. 4: Králický Sněžník a Rychleby
str. 51 - 63

 246 km  5:00 h

Trasa č. 5: Kokořínsko
str. 64 - 76

 202 km  4:00 h