

Úvod.....	4
Účastníci	4
Přípravná fáze	5
Cesta na Ostravsko aneb nultá etapa.....	6
Hornoslezské pobíhání	7
Kysucko - oravským krajem	10
Okolo Tater	13
Zamaguřím podél Dunajce.....	16
Šariš a Dukla.....	19
Pod dohledem knížete Laborce.....	24
Výklus přes Poloniny.....	27
Podél ukrajinské hranice.....	29
Od tokajských vinic ke Košicím.....	32
Od Košic přes Slovenský kras k Domici	35
Gemer a Poiplí	38
Podunajskou cyklistickou cestou do Bratislavy.....	43
Děvín a pak už proti proudu Moravy.....	47
Jihomoravskými vinicemi.....	50
Od Vranova k Lipnu.....	53
CHKO Šumava	58
Českým lesem	63
Nejzápadnějším koutem republiky	66
Krušnohorské proběhnutí.....	68
Přes Děčín do Českého Švýcarska.....	73
Šluknovským výběžkem	76
Frydlantský výběžek	78
Krkonošemi do Žacléře.....	82
Broumovský výběžek.....	84
Orlickými horami.....	87
Přes Králický Sněžník k nejsevernějšímu místu Moravy.	90
Cílová rovinka pohraničím českého Slezska	93
Slovo závěrem.....	100