

№	Lokalita	Výška	Čas	T (m)	l (m)	→ (km)	Σ → (km)
1	Duklianský priemysľ	502	0	0	0	0	0
2	Vojenské prírodné múzeum	390	40 min	0	112	2,8	2,8
3	Výhled Písaná	340	2h 10 min	280	310	8,5	11,3
4	Kapušova	259	1h 40 min	0	105	6,7	18,0
5	Nišná Jedľova	290	46 min	95	60	3,1	21,4
6	Svidník	220	1h 4 min	70	140	4,4	25,8
7	Hora	436	44 min	236	0	2,2	28
8	Ostý vrch	590	35 min	134	0	1,2	29,2
9	Latavá lúka	510	1h 56 min	300	380	7,1	36,3
10	Kurňa	315	35 min	0	195	2,5	38,8
11	Andrejová	328	2h 44 min	430	400	10,3	49,1
12	Sedlo pod Hradským	450	32 min	125	0	2	51,1
13	Zborov (podhradie)	335	32 min	0	115	2,3	53,4
14	Zborov	20	26 min	0	15	1,8	55,2
15	Pod Magurov	530	49 min	210	0	0,9	56,1
16	Stebričská Magura	900	1h 11 min	370	0	1,3	57,4
17	Sedlo Čerešňa	510	50 min	20	410	3,2	60,6
18	Bardajovské kúpele	350	31 min	0	160	2,2	62,8
19	Bardajov	270	1h 5 min	40	140	4,5	67,3
20	Mihaľov	504	1h 11 min	234	0	4,6	71,9
21	Hervatov	480	1h 25 min	126	170	5,8	77,7
22	Záhrady	393	1h 14 min	433	0	3	80,7
23	Šaltyšova polana	880	29 min	57	70	1,9	82,6
24	Biskoví vrch	1000	49 min	170	50	3	85,6
25	Chochuľa	1021	37 min	141	220	1,7	87,3
26	Sedlo Čergov	920	43 min	49	150	2,9	90,2
27	Zápaš	890	16 min	20	50	1,1	91,3
28	Kališka rúžcestie	800	28 min	20	110	1,9	93,2
29	Terča	378	1h 41 min	15	440	7,1	100,3
30	Zimná studňa	470	52 min	135	40	3,4	103,7
31	Sedlo Štábe	450	12 min	20	40	1,2	104,9
32	Veľký Jar	245	1h 24 min	30	215	5,9	110,8
33	Malý Jar	280	1h 19 min	75	60	5,5	116,3
34	Cemľata	370	53 min	150	60	3,4	120,7
35	Čerťov kameň	488	31 min	93	15	1,5	122,2
36	Rozdielce	285	1h 4 min	2	145	4,5	126,7
37	Ľubovec	300	45 min	85	70	3	130,2
38	Prákov mlyn	387	45 min	125	80	3,4	134,6
39	Breže	270	1h 23 min	83	190	2,1	140,3
40	Kysak	245	1h 5 min	75	100	4,5	144,8
41	Priehaly	788	2h 2 min	573	30	6,8	151,6
42	Sedlo Bevy	810	23 min	52	30	1,5	153,1
43	Križová studňa	715	35 min	50	145	2,3	155,4
44	Pod Hrešnou	580	1h 7 min	75	210	4,6	160
45	Kavečany	505	21 min	5	80	1,5	161,5
46	Nad Suchou dolinou	380	30 min	17	17	0,2	161,7
47	Kolice - Čermeň	260	19 min	8	130	1,3	163
48	Sedlo pod kameným hrbom	520	1h 24 min	300	40	5,2	168,2
49	Chata Jahodná	580	1h 13 min	150	30	4,9	173,1
50	Pilivka	770	38 min	230	40	3,4	176,5
51	Chata Lajloška	900	27 min	130	0	1,5	178
52	Idčianske sedlo	920	1h 9 min	165	115	4,5	182,5
53	Golgota	1060	1h 3 min	150	40	2,4	184,9
54	Chata Erika	1140	26 min	110	30	1,4	190
55	Biely kameň	1115	36 min	45	90	2,4	192,4
56	Táľ studňa	860	41 min	35	190	3,8	196,2
57	Kľaptán	1153	1h 21 min	243	70	5,1	201,3
58	Sedlo Jeďovec	840	1h 7 min	107	420	4	205,3
59	Štábe - kúpele	620	1h 41 min	210	430	6,3	211,6
60	Štábske sedlo	785	40 min	165	0	2,4	214
61	Pod Osadníkom	1155	2h 8 min	470	100	7,8	221,8
62	Uhornianske sedlo	999	2h 22 min	334	490	8,9	230,7
63	Biela studňa	1178	44 min	186	10	2,4	233,1
64	Sedlo Krvá	1110	24 min	45	110	1,5	234,6
65	Skalisko	1293	1h 43 min	363	180	6,1	239,9
66	Sedlo Volovec	1150	31 min	27	70	2,4	242,3
67	Sedlo Šáľová	910	2h 35 min	230	470	10,4	252,7
68	Pod Štomlňom	1030	1h 14 min	290	170	4	256,4
69	Sedlo Dobýňský vrch	910	2h 1 min	280	400	7,6	264
70	Sedlo Krábov	740	20 min	45	210	1,3	265,3
71	Dobýňský kopec	860	29 min	30	110	2	267,3
72	Vonorky	925	43 min	115	50	2,8	270,1
73	Pod Konešovou B.	918	1h 11 min	120	130	4	274,1
74	Nišná záhrada	1085	32 min	250	80	2,4	276,5
75	Stará Čuntava	1126	1h 2 min	191	150	3,7	280,2
76	Pred Čuntavou	1165	10 min	39	0	0,6	280,8
77	Sedlo Beznik	994	54 min	29	200	3,9	284,7
78	Telgárt	881	4h min	37	150	3,4	288,1
79	Križová hora	1946	3h	1065	0	6,3	294,4
80	Žiarne sedlo	1472	1h 53 min	127	460	5,5	300,9
81	Andrejcová - úľutia	1420	37 min	67	120	2,4	303,3
82	Sedlo Priebyžka	1555	50 min	185	50	3	307,3
83	Sedlo Priebyžka	1190	1h 13 min	135	500	3,3	310,6
84	Kolesárov	1500	54 min	310	0	2,3	312,9
85	Ovčová rúžcestie	1450	23 min	40	90	1,5	314,4
86	Zádná hora	1590	48 min	200	60	2,7	317,1
87	Sedlo Homôška	1238	1h 14 min	35	80	2,9	320
88	Ramba	1260	1h 47 min	195	510	6,8	326,8
89	Bacúšské sedlo	1313	43 min	123	70	2,7	329,5
90	Sedlo za Lenkou	1378	45 min	140	75	2,8	332,3
91	Čerňavica - mohabest	1288	28 min	0	140	2	334,3
92	Kumňovské sedlo	1530	1h 23 min	402	110	3,9	338,2
93	Kriváča	1710	55 min	270	90	2,4	340,6
94	Chata M. B. Štáňová	1730	43 min	100	80	2	342,6
95	Rúžcestie na Krúpyvo sedlo	1750	17 min	20	0	1,2	343,8
96	Krúpyvo sedlo	1880	23 min	130	0	1,1	344,9
97	Demänovské sedlo	1780	16 min	20	120	0,9	345,8
98	Chopok - rúžcestie	2010	55 min	280	50	2,4	348,2
99	Derešie - rúžcestie	1925	20 min	0	85	1,4	349,6
100	Sedlo Polany	1840	43 min	85	170	2,7	352,3
101	Polana	1860	11 min	50	0	0,4	352,7
102	Križské sedlo	1775	16 min	0	115	1,1	353,8
103	Kališka	1920	28 min	155	10	1,1	354,9
104	Chabeneč	1958	38 min	150	21	1,2	356,1
105	Malý Chabeneč	1280	27 min	0	175	1,9	358,0
106	Sedlo Dúrkovec	1209	13 min	0	71	0,9	358,9
107	Sedlo Zámotské hole	1591	42 min	70	188	2,7	361,6
108	Sedlo Lajbošské hole	1550	30 min	15	114	1,4	363,0
109	Sedlo pod Štátkou	1476	1h 4 min	141	220	4,1	367,4
110	Kaližnák	1480	51 min	214	10	3	369,4
111	Veľká Chochuľa	1753	24 min	93	20	1,4	370,8
112	Hodčské sedlo	1099	1h 25 min	56	710	5,2	376
113	Sedlo Hadľanka	1140	33 min	211	170	2,3	378,3
114	Vrchlička	1040	1h 35 min	180	280	6,2	384,5
115	Donovaly	980	17 min	0	48	1,2	385,7
116	Zvolen	1403	1h 12 min	423	0	2,2	387,9
117	Východné Prašnické sedlo	905	2h 13 min	270	748	7,6	395,5
118	Bytčové sedlo	1520	1h 45 min	525	110	4,7	400,2
119	Kližna	1574	45 min	254	0	1,1	401,3
120	Križová studňa, prameň	1340	41 min	0	234	2,9	404,2
121	Križová studňa, hotel	1270	16 min	0	70	1,1	405,3
122	Kaližnák	1195	24 min	0	25	1,2	406,7
123	Križný kopec - rúžcestie	1130	49 min	85	150	3,2	410,2
124	Sedlo Malý Štábe	890	1h 19 min	100	340	5,3	415,5
125	Sedlo Ruchá	1297	2h 13 min	647	340	5,1	420,6
126	Pod Tablou	1152	30 min	15	140	3,5	424,1
127	Kordické sedlo	1117	35 min	55	90	2,4	426,5
128	Výhledová	1283	37 min	86	20	1,8	428,3
129	Sedlo Tunel	1150	16 min	0	133	1,1	429,4
130	Skalka	1160	29 min	70	60	1,9	431,3
131	Krahule	916	1h 2 min	46	290	4,3	435,6
132	Kramčické žiare	784	52 min	86	250	3,4	439
133	Kunešov	775	48 min	56	65	3,3	442,5
134	Sedlo pod Vysokou	902	1h 8 min	167	40	4,5	447
135	Biňová skala	828	1h 19 min	175	21	1,5	448,5
136	Skienianske lúky	693	28 min	20	153	1,9	450,4
137	Chrenovské izby	710	1h 46 min	277	200	6,8	457,2
138	Štýl chotáre	770	1h 21 min	160	220	5,3	462,5
139	Pod Štiplom	630	45 min	45	125	1,1	463,6
140	Žiare	680	25 min	50	0	1,7	465,3
141	Čerťavá dolina, záver	690	18 min	40	30	1,2	466,5
142	Pod Veľkým domom	710	35 min	140	120	4,4	470,9
143	Výhledské sedlo	579	14 min	0	131	0,9	471,8
144	Hadvíga	670	37 min	151	60	3,7	475,5
145	Závoz	712	1h 16 min	322	90	4,1	482,1
146	Veľké sedlo	646	38 min	27	275	2,5	484,6
147	Staré cesty	830	2h 12 min	464	300	7,6	492,2
148	Čačkovské sedlo	802	10 min	7	35	0,7	492,9
149	Sedlo Javoriny	795	2h 35 min	513	520	5,4	498,3
150	Čičmany	655	32 min	0	140	2,3	500,6
151	Rúžcestie pod Štátkom	1050	1h 23 min	395	0	4,6	505,4
152	Lúka pod Štátkom	1130	14 min	80	0	0,5	505,9
153	Sedlo pod Štátkom	1030	12 min	0	100	0,8	506,7
154	Zliechov, vyle dediny	630	41 min	0	400	2,5	512,2
155	Zliechov	603	10 min	0	27	0,7	512,9
156	Koláčské žiare	638	45 min	0	45	2,3	515,2
157	Kopec	440	2h 6 min	302	400	7,9	523,1
158	Palúch, rúžcestie	790	59 min	330	0	2,3	525,4
159	Vápen	456	34 min	176	10	1,0	526,4
160	Nad Hornou Porubou	790	20 min	0	306	1,1	527,1
161	Horná Poruba - Za Hôrkou, bus	440	35 min	10	320	2,2	529,3
162	Omlenská Baba, sedlo	600	2h 2 min	410	250	7,3	536,6
163	Kamená voda	640	1h 1 min	195	250	2,2	538,8
164	Pod Mocháčom	290	41 min	25	280	2,7	542,5
165	Trenčianske Teplice, park	248	17 min	25	280	1,2	543,7
166	Pod Čertovými	475	37 min	45	207	1,7	545,4
167	Nad Opavskou dolinou	407	16 min	27	95	1	546,4
168	Nad Kubianskou dolinou	440	47 min	173	140	2,5	548,9
169	Kubra, lyžiarka	240	38 min	0	200	2,7	551,6
170	Trenčín, námestie	211	1h 4 min	22	140	4,5	556,1
171</							