Pardubice 6:00 – Zábřeh 7:20/7:26 – Šumperk 7:41/autobus 8:05 – Červenohorské sedlo 8:56 hod

**Trasa 1:** Červenohorské sedlo – Vřesová studánka – Keprník – Lipová Lázně (délka 18 km, stoupání 537 m, klesání 1044 m)

**Trasa 2:** Lipová – Nýznerovské vodopády – Nýznerov – Žulová (délka 21 km. stoupání 606 m, klesání 739 m)

Autobusem ze Žulové 17:54 – Lipová 18:14 hod.

**Trasa 3:** Autobusem 7:45 – Žulová 8:04

Žulová – Špičák – hraniční přechod Hraničky – Hraniční vrch – Račí Údolí – Javorník (délka 23 km, stoupání 743 m, klesání 800 m)

**Zkrácená trasa:** autobusem Žulová 8:50 – Vlčice, Vojtovice, rocz. 9:05

Z Vlčic po cyklostezce – hraniční přechod Hraničky – Hraniční vrch Račí Údolí – Javorník (délka 17 km, stoupání 383 m, klesání 550 m)

Autobusem z Javorníku 20:00 – Lipová 20:40 hod.

**Trasa 4:** Autobusem 7:45 – Javorník 8:25 hod

Javorník – Sedm křížů – Letiště – Borůvková hora – Kraví hora – Růženec – Bíla Voda (délka 19 km, stoupání 601 m, klesání 590 m)

Autobusem Bílá Voda 16:14 – Lipová 17:16/vlak 17:50 – Bludov 19/19/20:22 – Zábřeh na Moravě 20:31/20:42 – Pardubice 21:53