

# Přehled oblastí a tras

	Délka	Převýšení	Obtížnost	Strana
<b>Úvod</b>				5
<b>Osobnosti, regiony a trasy</b>				8
<b>Václav Nežerka</b>				10
<b>Sever od Prahy</b>				12
Popracovní švih	81,9 km	452 m	3/10	14
Královská trasa	136,6 km	1 479 m	8/10	18
Prezidentský okruh	111 km	1 202 m	5/10	26
<b>Kristýna Zemanová</b>				34
<b>Český ráj</b>				36
Seznámení se s Českým rájem. Z Mladé Boleslavi na vrchol Mužský	61,1 km	464 m	4/10	38
Zlaté hřby Českého ráje	95,5 km	884 m	6/10	42
Královská trasa na vrchol Českého ráje	153,8 km	2 176 m	8/10	48
<b>Tomáš Bucháček</b>				56
<b>Okolí Lanškrouna</b>				58
Seznámení se s okolím Lanškrouna. Krátký výšlap na Lázek	39,9 km	549 m	4/10	60
Okruh přes stoupák do Cotkyle, postrach závodu Regionem Orlicka	68,4 km	1 013 m	7/10	66
Okruh přes Andrlák	65,3 km	796 m	6/10	70
Orlický Galibier	112,3 km	1 980 m	8/10	74
<b>Jakub Otruba</b>				84
<b>Pavel Bittner</b>				86
<b>Olomoucko</b>				88
Pomoravské Ardeny	76,2 km	290 m	4/10	90
Nízký Jeseník	147,4 km	1 121 m	6/10	98
Za sportem a monumentem. Údolím Bečvy přes Oderské vrchy na Svatý Kopeček	124,2 km	1 009 m	6/10	104
Okruh na Repešák	111,8 km	1 059 m	5/10	110
Runda přes Zábřežskou vrchovinu	150,8 km	1 595 m	7/10	114
<b>Jan Bárta</b>				120
<b>Jižní Morava</b>				122
Putování krajem vína na Pálavu	112,3 km	1 390 m	7/10	124
Moravské Toskánsko aneb cesta okolo Kyjova	57,3 km	535 m	4/10	130
Lehké kilo za památkami	100,8 km	576 m	5/10	134
Chřibské vlnky	140,7 km	1 959 m	8/10	138
Slovenskými Kopicemi	112,2 km	1 579 m	7/10	142
Za královnou Bílých Karpat	138,3 km	1 799 m	8/10	146
<b>Dominik Neuman</b>				152
<b>Žďárské vrchy</b>				154
Novoměstská	66,8 km	856 m	5/10	156
Houpavou krajinou za klenotem českého baroka	94,4 km	957 m	6/10	164
Víření kolem Víru. Okruh z Bystřice nad Pernštejnem přes Poličku	114,8 km	1 502 m	7/10	170
Vysočina Tour	144,3 km	2 020 m	9/10	176
Bonusová trať. Za krásami Moravského krasu	106,2 km	1 417 m	7/10	182
<b>Jan Hirt</b>				188
<b>Moravské Budějovice</b>				190
Zvlněnou Vysočinou na Třebíč	69 km	764 m	4/10	192
Klasikářským terénem do Dačic a Jemnice	104,7 km	996 m	6/10	196
Krajinou zámků po stopách Dukovanských okruhů	122,3 km	1 139 m	6/10	200
Krásná vrchařina v krásném Podují	139 km	1 513 m	8/10	204

	Délka	Převýšení	Obtížnost	Strana
<b>Karel Vacek a Mathias Vacek</b>				210
<b>Šumava</b>				214
Pohodová projížďka k vodní nádrži Lipno	34,9 km	286 m	2/10	216
Kolem Lipna zpět přes rakouské a německé pohraničí	145,5 km	1 423 m	7/10	220
Boubínský okruh	135,3 km	1 985 m	8/10	224
Klasika přes Třístoličník	93,4 km	1 202 m	7/10	230
Královská trasa okolo Šumavy	200,7 km	3 117 m	10/10	236
<b>František Padour</b>				242
<b>Povltaví</b>				244
Švih přes Slapy a Mníšek pod Brdy	116,4 km	1 793 m	8/10	246
Velká povltavská trasa	139,4 km	1 887 m	8/10	252
Klasikářský okruh přes Kamýk, Orlík a Brdy	127,9 km	1 913 m	8/10	256
<b>Robert Hula</b>				262
<b>Brdy</b>				264
Prvotní ohledání terénu. Výsadek do vojenského prostoru	69 km	1 213 m	6/10	266
Srdcem brdských hvozdů	109,6 km	1 871 m	9/10	274
Okolo Brd	161,9 km	2 222 m	9/10	280
<b>Bonusová gravelová trať</b>				286
Švih do Krušných hor k vodní nádrži Fláje s Petrem Hrickem	86 km	1 144 m	6/10	290
<b>Poděkování</b>				300