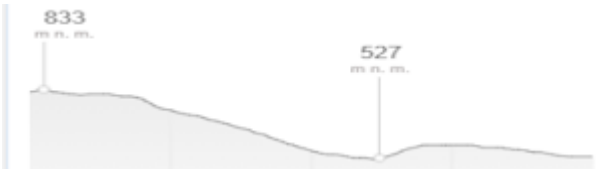
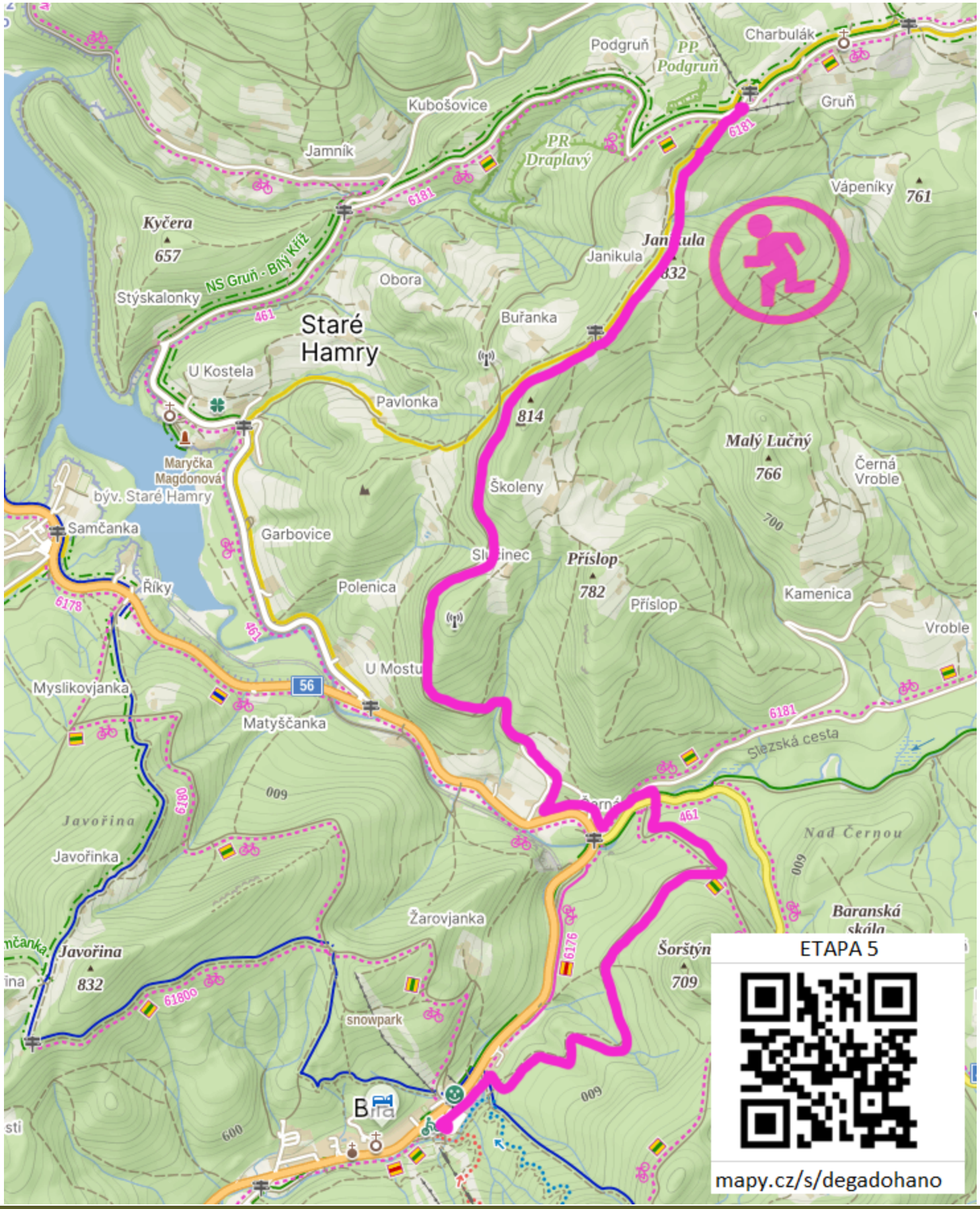
Start	Staré Hamry, Grúň, Staré Hamry, horní parkoviště SKI park Gruň, 49.4859372N, 18.4776239E
Cíl	Bílá, parkoviště SKI areálu, 49.4430025N, 18.4581692E
Trasa běžce	Po žluté TZ lesní cestou, po 1,9 km na asfaltové cestě doleva po neznačené cestě pak doleva na asfaltovou neznačenou cestu. Po 2,4 km na konci louky doleva mezi chalupy, pak dolů až k hlavní silnici. Na hlavní silnici doleva a po 60 metrech na křižovatce znovu doleva. Po 300 metrech doprava na lesní zpevněnou cestu. Po 500 metrech doprava na lesní neznačenou cestu Po 2 km doprava po modré TZ a po 100 metrech doleva po silnici. Po 150 m mírně doprava na parkoviště.
Délka, povrch, stoupání, klesání	8.1km, 60% asfalt, 40 % trail, stoupání 48m, klesání 331m



Cíl etapy - trasa pro auto


Podgruň
PP Podgruň
Charbulák
Gruň
Kubošovice
Jamník
PR Draplavý
6181
Vápeníky
761
Kyčera
657
Janikula
832
NS Gruň - Bílý Kříž
Stýskalonky
461
Obora
Staré Hamry
Buřanka
U Kostela
Pavlonka
814
Malý Lučný
766
Černá Vroble
Maryčka Magdonová
býv. Staré Hamry
Školeny
Samčanka
Garbovice
700
Příslop
782
Řiky
6178
Polenica
Příslop
Kamenica
Vroble
U Mostu
56
Myslikovjanka
Matyščanka
Slezská cesta
009
6180
Javořina
Javořinka
Nad Černou
Žarovjanka
Baranská skála
Šorštýn
709
6176
832
61800
snowpark
600
ETAPA 5
mapy.cz/s/degadohano