Start	**P5** Staré Hamry, horní parkoviště SKI park Gruň, 49.4859372N, 18.4776239E
Cíl	**P6** 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 mírně doprava na parkoviště.
Délka, povrch, stoupání, klesání	8,1 km, 60 % asfalt, 40 % trail, stoupání 48 m, klesání 331 m




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