

Teilstrecke 1: Über den Nordwaldkammweg, Lug ins Land, Glasöfen, Schipisten Sternstein zur Mittagsrast bei der Talstation Sternsteinlifte (7 km)

Teilstrecke 2: Talstation, Dürnau, Martelschlag, Studánky (10 km)

Teilstrecke 3: Studánky, Schwedenschanze, Bad Leonfelden (9 km)

Kurz-Variante 1: Über Silberhartschlag, Weigetschlag nach Rading (4,5 km), zurück nach Bad Leonfelden über Teilstrecke 3

Kurz-Variante 2: Mit dem Sternstein-Lift zur Sternsteinwarte, über Waldschenke, Unterstern, Lug ins Land zurück nach Bad Leonfelden (5,6 km)