**8 km** : Šumperk - rozhledna na Háji - autobusová zastávka - Hrabenov, rozcestí k Myslivně. Trasu je možné jít oběma směry.

**https://mapy.cz/s/buzesaducu**

odjezd : Bus ze Šumperka na zastávku Hrabenov, rozcestí k Myslivně - 8:15 , 11:35 . Opačný směr - odjezdy : z Hrabenov, rozcestí k Myslivně: 10:11 , 13:11 , 17:11

Z místa startu (před budovou Doris) jdi doprava na první křižovatku. Tam odboč doprava a po žluté značce pokračuj k rozcestníku Červený kříž-sedlo. Z rozcestí pokračuj po zelené zn., nebo po psaníčku k rozhledně na Háji. Zde je průchozí cíl. Kontrola je v rozhledně. Dál pokračuj po psaníčku a následně po žluté zn. k zastávce autobusu.

Při výjezdu autobusem na zastávku *Hrabenov, rozcestí k Myslivně* platí popis opačně.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**15 km** : Šumperk - Bludov - Kostelíček - Háj - Šumperk

**https://mapy.cz/s/cemosocuno**

Z místa startu (před budovou Doris) jdi doprava na první křižovatku. Tam odboč doprava. Po modré značce pokračuj až do Bludova. Tam odboč doprava a jdi po červené značce k rozcestníku U kostelíčka. Po zelené značce pokračuj k rozhledně na Háji. Zde je průchozí cíl. V rozhledně je kontrola. Od rozhledny se kousek vrať k rozcestí. Od něj jdi doleva po psaníčku (v případě vhodného terénu již na vrcholu po zelené značce) a následně se po žluté značce vydej do Šumperka. Nebo do místa dle své volby.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**25 km** : Šumperk - Temenice - Háj - Radomilov - Bartoňov - Bludov - Šumperk.

**https://mapy.cz/s/hehejomafa**

Z místa startu (před budovou Doris) jdi doprava na první křižovatku. Tam odboč doprava a po žluté značce pokračuj ke světelné křižovatce u restaurace Koruna. Tam odboč doprava a jdi 2 (dva) km Temenickou ulicí k odbočce na Hrabenov (na Rudu nad Moravou). Odboč doleva a po silnici jdi až nahoru k autobusové zastávce. Od ní kousek po žluté zn. a následně po psaníčku dojdi k rozhledně na vrcholu Háje. Zde je průchozí cíl. Kontrola je v rozhledně. Od rozhledny pokračuj po zelené značce kolem Kostelíčka do Radomilova. Dál jdi po silnici bez turistického značení obcí dolů z kopce do Bartoňova. Cca 150 metrů před železničním přejezdem odboč doleva na cyklostezku ( 4, Moravská stezka) a přes Bohutín dojdi do Bludovava ke kostelu. Vzadu, za ním je restaurace, podél níž ulicí K zámečku jdi na Bludoveček (restaurace) a po modré značce jdi do Šumperka.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**35** (32) **km** : Šumperk - Králec - Nový Malín - Anenský Dvůr - Nové Domky - Temenice - Háj - Bludoveček - Šumperk

**https://mapy.cz/s/nedetaroke**

Z místa startu (před budovou Doris) jdi doprava k vlakovému nádraží. Tam odboč doprava a po zelené značce jdi do obce Králec. Z Králce pokračuj po psaníčku přes Nový Malín, Anenský Dvůr, Vikýřovice, Nové Domky, Kokeš a Temenici k rozhledně na Háji (při velké vrstvě sněhu - z Temenice po silnici). Zde je průchozí cíl. Kontrola je v rozhledně. Od rozhledny pokračuj po psaníčku a od Červeného kříže k restauraci Bludoveček. Dál pokračuj po modré značce do Šumperka (nebo po zelené značce na železniční stanici v Bludově.

50 (47) km :

https://mapy.cz/s/pubululopo