

Mužská trasa

Z Ráje po silnici na Brusné, za Brusným v levotočivé zatáčce odbočujeme vpravo na lesní cestu a po ní po fáborcích vzhůru **K1** ven z lesa a ovocným sadem na silnici. Po ní doprava a po 300 metrech doleva po okraji pole kolem srubu na dno údolí **K2**. Údolím vpravo až na silnici a po ní do Skramouše. V něm hned za autobusovou zastávkou vpravo po panelové cestě do tunelu a dále údolím k potoku. U něj po fáborcích vlevo **K3** a po jeho proudu údolím až na silnici. Na ní doprava do kopce a na první křižovatce vlevo do obce Stránka. Projedeme obcí až na stopku na křižovatce, přes ni rovně na polní cestu a dále až do Vysokého Újezda. V obci **K4** (komisař) v „Baru u jezera“. Obcí po silnici a na přednosti doprava a dále přímo směrem na Nebužely. Na další křižovatce vlevo a 500 metrů za přejezdem doprava na polní asfaltovou cestu. Na ní za silážní jámou **K5**. Po ní dále až do Kaniny, zde po silnici doleva serpentinami sjezd dolů, pod kopcem **K6** (komisař) v restauraci „U Tichých“. Po silnici pokračujeme až na křižovatku, zde doleva a po ní až na Harasov. Za rybníkem vpravo na žlutou značku směrem na obec Bosyně, ve stoupání před obcí **K7**. Skrz obec, u Jednoty vpravo na hlavní silnici k autobusové zastávce, za ní po polní zpočátku panelové cestě ke stohu, kolem něj vpravo na travnatou polní cestu k lesu. Po ní a po fáborcích nevýraznou lesní cestou ke **K8**, za ní sjezd do Truskavenského dolu na modrou značku. Dolem vpravo **K9** až na silnici, dále po modré značce do obce Kokořín a na Kokořín–Dolína. Modrou vyměníme za zelenou a vystoupáme Podhradskou cestou přes **K10** a Sedlec na rozcestí „Na Bílkách“, po fáborcích polní cestou až k rozcestí u Švédského valu **K11**. Po zelené a Boudeckou roklí do Vojtěchova **K12**, po silnici vpravo na Ráj **K13**. Odsud po žluté přes **K14** až na rozcestí u Zbrázděného vrchu a dále po fáborcích přes **K15** okolo Tubožského dvora dolů do Tubože k rybníku a dále po silnici do **CÍLE** v hospodě Pod Houskou.