

Útvonal - Szénás Kör 31 km	jelzés		táv (km)		szintemelkedés (m)	
	a pontig		a pontig	összesen	a pontig	összesen
Rajt: Solymár, Művelődési Ház						
Bajcsy Zs. út - Mátyás király út - Béke u.			Z	1,6	1,6	
Paprikás-patak				0,8	2,4	
Jegenye völgy - Rózsika u.			S, M	2	4,4	
Budaliget			S+, M	0,5	4,9	
Honfoglalás u. - Koppány u.			K+	1,3	6,2	
Remete-hegy			K	1,4	7,6	
1. pont - Remeteszlós, Zenélő Ivókút			K+	0,3	7,9	254
Vénusz u. - Patak sétány			K+	1	8,9	
Nagykovácsi út - Meszes-hegy			P+	1,7	10,6	
Vörös-pocsolya			P	1,4	12	
Kopasz-erdő			P3	1,7	13,7	
2. pont - Nagy-Kopasz			P3, Z+	1,4	15,1	282
Sisakvirág tanösvény 2. pont			Z3	3	18,1	
Sisakvirág tanösvény 1. pont				0,9	19	
Nagykovácsi, kőkereszt			Z	0,8	19,8	
Kék kút			S	0,1	19,9	
Nagykovácsi, Kossuth L. u. - forgókapu			S	2,7	22,6	
Kutya-hegy			K+	1,7	24,3	
Kutya-hegy nyerge - Nagy-Szénás			K	1,1	25,4	
3. pont - Nagy-Szénás			K, P	0,3	25,7	328
Nagykovácsi, Zsíroshegyi út			K	1,8	27,5	
Volt Zsíroshegyi turistaház romja			K, Z, S	0,8	28,3	
Cél: Solymár, Művelődési Ház			Z	2,7	31,1	31
						895