

3H+ kör, 36km 1500m

Útvonal	jelzés	táv (km)		kút (km)
		tól	ig	
Rajt: Pálvölgyi - Barlang , Pál Söröző - QR 1	jelöletlen	0	0,3	0
Mátyás-hegyi út	 kék omega	0,3	0,5	
8.sz. üreg - 11. sz. üreg	jelöletlen	0,5	0,95	
Mátyás-hegy - Remete- hegy	 kék kereszt	0,95	2,45	2,45
Hármashatárhegyi út - Vízmű	 kék sáv	2,45	2,73	
Vízmű mellett jobbra	jelöletlen	2,73	2,81	
jelöletlen úton a kék háromszögig	jelöletlen	2,81	3,27	
Kék háromszögre balra-Kőtaraj	 kék háromszög	3,27	3,39	
Kőtaraj - kék háromszögon első kereszteződésnél jobbra	 kék háromszög	3,49	3,81	
Kőtaraj - Feketesalak út	jelöletlen	3,81	3,95	
QR 2 - Tábor-hegy - kilátó pad			3,95	
kilátó pad mögött jelöletlen út	jelöletlen	3,95	4,58	
jelöletlen úton egyenesen tovább - PG starthely, HHH-Óbuda ÉK, Geodéziai vasasztal,HHH-ÉK, siklóernyős starthely	jelöletlen	4,58	5,19	
Siklóernyős starthely - Hármashatárhegyi út	jelöletlen	5,19	5,25	
Hármashatárhegyi út	 piros kerékpár út	5,25	5,4	
Első jelöletlen út balra	jelöletlen	5,4	5,55	
Jelöletlen út - kék sáv	jelöletlen	5,55	5,79	
QR 3 - Guckler Károly kilátó			5,79	
HHH panoráma pont -	jelöletlen	5,79	6,9	
Mária-hegy	 sárga sáv	6,9	7,22	
Mária-hegy - Vihar-hegy	jelöletlen	7,22	7,68	
Vihar-hegy - Virágos-nyereg	 kék sáv	7,68	8,71	
Máriahegyi-dűlő - Csúcshegy	 zöld sáv	8,71	10,27	
Csúcs-hegy - Kötök padja	 sárga sáv	10,27	11,95	
QR 4 - Kálvária-hegy előtti sorompó			11,95	
Kálvária-hegy mögötti bringa út	 kék kerékpár út	11,95	12,66	
Kálvária hegy	jelöletlen	12,66	13,11	
XIV-XI. stáció - Szarvashegy	 sárga háromszög	13,11	13,57	
Tökhegy	 piros kerékpár út	13,57	14,66	
Csúcs-hegy - Virágos-nyereg	 kék sáv	14,66	15,93	
Virágos nyereg- Újlaki hegy	 sárga sáv	15,93	17,77	

QR 5 - Újlaki hegy / Siklóernyős starthely				17,77	
Újlaki hegy- Határnyereg		sárga sáv	17,77	18,55	
QR 6 - Határnyereg				18,55	
Glückl frigyes út		sárga sáv	18,55	18,7	
Glückl frigyes út		kék sáv	18,7	20,65	
QR 7 - Ördög Árok				20,65	
Nyéki bringa út		kék kerékpár út	20,65	21,81	
Nyéki csatorna	jelöletlen		21,81	22,33	
jelöletlen út - csatorna- Közép út-Nyéki kereszt	jelöletlen		22,33	22,85	
Nyéki kereszt - Vadaskerti-hegy		sárga sáv	22,85	24,2	
QR 8 - Vadaskerti-hegy tábla				24,2	
Vadaskerti-hegy		piros körséta út	24,2	24,5	
Vadaskerti-hegy	jelöletlen		24,5	24,6	
Mátyás király kertje - Görgényi úti parkoló		zöld körséta út	24,6	24,93	
Macis játszótér					25
Macis játszótér - Vaskapu-hegy		zöld körséta út	25	25,8	
Vaskapu-hegy		zöld sáv	25,8	26,3	
QR 9 - Apáthy-szikla				26,3	
Vaskapu hegy		zöld sáv	26,3	27,8	
QR 10 - Árpád kilátó				27,8	
Glück Frigyes út		kék sáv	27,8	29,1	
QR 11 - Fenyőgyöngye				29,1	29,1
Szép völgyi út - Parkoló		sárga kerékpár út	29,1	29,65	
Parkoló- jelöletlenül tovább	jelöletlen		29,65	29,85	
Szép völgyi út - vízelnyelő akna - Tündérerdő		zöld sáv	29,85	30,77	
Szép völgyi Dülő - jelöletlen út - Hármashatárhegy	jelöletlen		30,77	31,3	
Hármashatárhegy		kék körséta út	31,3	31,53	
QR 12 - Hármashatárhegy				31,53	
Hármashatár-hegy - Udvarház étterem	jelöletlen		31,53	31,9	
Guckler Károly emlékhely - Hármashatár-hegyi út jelöletlen út		kék sáv	31,9	33,28	
jelöletlen út - Hármashatár hegyi út	jelöletlen		33,28	33,55	
Hármashatár-hegyi út - kispad		kék sáv	33,55	33,6	
Kispad -Remete-hegy	jelöletlen		33,6	34,26	
Remete- hegy - Mátyás-hegy		kék kereszt	34,26	35,27	
Mátyás hegy	jelöletlen		35,27	35,63	
Mátyás-hegyi út		kék omega	35,63	35,83	
Cél: Pálvölgyi - Barlang , Pál Söröző - QR 13	jelöletlen		35,83	36	36