

Trasa - Biegiem przez Polskę 2012 z Bałtyku w Bieszczady (1000km)

Miejscowość(od)	Miejscowość (do)	Km	Σ km	Województwo		
Międzyzdroje	Lubin	8 km	100 km	Zachodnio – Pomorskie		
Lubin	Wolin	12,3 km				
Wolin	Troszyn	8,5 km				
Troszyn	Wysoka Kamieńska	9,5 km				
Wysoka Kamieńska	Włodzisław	7,3 km				
Włodzisław	Błotno	9,9 km				
Błotno	Karsk	9,2				
Karsk	Nowogard	3 km				
Nowogard	Wierzbięcin	7.8 km				
Wierzbięcin	Dobra	9,4 km				
Dobra	Mokrzyca	9,9 km				
Mokrzyca	Chociwel	4 km				
Chociwel	Kamienny Most	3,3 km	102,6	Zachodnio – Pomorskie Lubuskie Wielkopolskie		
Kamienny Most	Ścienne	7,1 km				
Ścienne	Ińsko	7 km				
Ińsko	Ciemnik	5,1 km				
Ciemnik	Sulibórz	13,5 km				
Sulibórz	Recz	9 km				
Recz	Lubieniów	7,4 km				
Lubieniów	Wygon	20,9 km				
Wygon	Moczele	12,2 km				
Moczele	Głusko	8.1 km				
Głusko	Osieczno	4,5 km				
Osieczno	Przesieki	4,5 km				
Przesieki	Szczuczczarz	5,6 km				
Szczuczczarz	Człopa	7,5 km				
Człopa	Trzebin	2,6 km	115,5 km	Wielkopolskie		
Trzebin	Wolowe Lasy	11,8 km				
Wolowe Lasy	Trzcianka	13,9 km				
Trzcianka	Czarnków	18,9 km				
Czarnków	Lubasz	7,4 km				
Lubasz	Miłkowo	4 km				
Miłkowo	Klempicz	6,7 km				
Klempicz	Obrzycko	8,1 km				
Obrzycko	Gaj Mł.	6,4 km				
Gaj Mł.	Szamotoły	4,9 km				
Szamotoły	Rokietnica	17,7 km				
Rokietnica	Strzeszyn Podolany	13 km			102,7 km	Wielkopolskie
Strzeszyn Podolany	Poznań	8,2 km				
Poznań	Szczepankowo	9,7 km				
Szczepankowo	Tulce	4,4 km				
Tulce	Krerowo	11 km				
Krerowo	Środa Wlk.	10,3 km				
Środa Wlk.	Kijewo	3,3 km				
Kijewo	Garby	6,2 km				
Garby	Sulęcinek	4,8 km				
Sulęcinek	Sulęcín	3,1 km				
Sulęcín	Solec	2,5 km				

Solec	Krzykosy	3,4 km		
Krzykosy	Nw. Miasto nad Wartą	4,9 km		
Nw. Miasto nad Wartą	Klęka	1,9 km		
Klęka	Radliniec	4,3 km		
Radliniec	Radlin	3,3 km		
Radlin	Wilkowyja	4,4 km		
Wilkowyja	Tarce	4 km	101,7 km	Wielkopolskie Łódzkie
Tarce	Racendów	8,2 km		
Racendów	Sławoszew	2 km		
Sławoszew	Pleszew	11 km		
Pleszew	Wszółów	3,7 km		
Wszółów	Czerminiek	5,2 km		
Czerminiek	Kucharki	3,1 km		
Kucharki	Broczysko	5,3 km		
Broczysko	Kościelna Wieś	2,4 km		
Kościelna Wieś	Kalisz	5,4 km		
Kalisz	Piwonice	5,9 km		
Piwonice	Chotów	4,3 km		
Chotów	Ołobok	7,7 km		
Ołobok	Wielowieś Klasztorna	3, 1 km		
Wielowieś Klasztorna	Grabów nad Prosną	12 km		
Grabów nad Prosną	Skrzynki	4,5 km		
Skrzynki	Dębicze	2,5 km		
Dębicze	Spóle	6,5 km		
Spóle	Węglewice	2,1 km		
Węglewice	Galewice	6,8 km	117,4	Łódzkie Opolskie Śląskie
Galewice	Czastary	12,9 km		
Czastary	Skomlin	11,3 km		
Skomlin	Wróblew	3,6 km		
Żytniów	Cieciutów	3,9 km		
Cieciutów	Bobrowa	4 km		
Bobrowa	Panki	13,9 km		
Panki	Truskolasy	5,6 km E 494		
Truskolasy	Wręczycza Wlk.	7,3 km E 494		
Wręczycza Wlk.	Częstochowa	14,8 km E 494		
Częstochowa	Poraj	19,6 km	105 km	
Poraj	Nadwarcie	11 km		
Nadwarcie 791	Myszków	5,9 km		
Myszków	Mrzygłód	5,7 km		
Mrzygłód	Skalka	9,3 km		
Skalka	Rudniki	1,7 km		
Rudniki	Blanowice	3 km		
Blanowice	Skarżycze	4,7 km		
Skarżycze	Żerkowice	3 km		
Żerkowice	Giełto	6 km		
Giełto	Pilica	4,3 km		

Pilica	Smoleń	4,1 km		Śląskie Małopolskie
Smoleń	Wolbrom	10,4 km		
Wolbrom	Zasępiec	4,2 km		
Zasępiec	Budzyń	4,1 km		
Budzyń	Mostek	1,7 km		
Mostek	Gołcza	7,1 km		
Gołcza	Czaple	7,5km		
Czaple	Słomniki	11,3 km		
Słomniki	Proszowice	17,1 km 775	104 km	Małopolskie
Proszowice	Nowe Brzesko	10,8 km 775		
Nowe Brzesko	Uście Solne	11,9 km 964		
Uście Solne	Szczurowa	9,4 km 964		
Szczurowa	Wola Radłowska	15,2 km 964		
Wola Radłowska	Radłów	2,7 km		
Radłów	Komorów	8 km		
Komorów	Tarnów	11,8 km		
Tarnów	Łękawice	9,3 km	105,5	Małopolski Podkarpackie
Łękawica	Zalasowa	7,8 km		
Zalasowa	Ryglice	5,9 km		
Ryglice	Joniny	3 km		
Joniny	Jodłowa	7 km		
Jodłowa	Błażkowska	8,8 km		
Błażkowska	Brzyska	4,7 km		
Brzyska	Ujazd	2,3 km		
Ujazd	Dąbrówka	4,5 km		
Dąbrówka	Jasło	7,2 km		
Jasło	Żółków	4,4 km		
Żółków	Łężyny	8,8 km		
Łężyny	NW. Żmigród	5,1 km		
Nw. Żmigród	Łysa Góra	5,1 km		
Łysa Góra	Dukla	8,5 km		
Dukla	Tylawa	11 km		
Tylawa	Daliowa	8,2 km		
Daliowa	Wola Niżna	5,3 km		
Wola Niżna	Moszczanowice	5,7 km		
Moszczanowiec	Wisłok WLK.	5,2 km		
Wisłok WLK.	Komańcza	11,4 km		
Komańcza	Radoszyce	5,9 km		
Radoszyce	Nw. Łupków	8,7 km		
Nw. Łupków	Cisna	21,9 km		
Cisna	Dołżyca	2,6 km		
Dołżyca	Przysłop	6,1 km		
Przysłop	Smerek	6,9 km		
Smerek	Wetlina	5,4 km		
Wetlina	Ustrzyki Górne	17,1 km	1043,8 km	

*Długość odcinków może ulec zmianie podczas trwania biegu