

Nr.	Nume traseu	Marcaj	Lungime	Diferență de nivel	Durata traseului
1	Creasta Munții Vrancei (pasul Oituz – pasul Delușor)	bandă roșie	47,8 km	1938↑ m 1592↓ m	3 zile
2	Pasul Oituz – pasul Stânișoara	bandă albastră	10,6 km	728↑ m 333↓ m	4 h – 4 h 30 min
3	Pasul Oituz (Izvorul Sărutului) – Ruinele Cetății Rákóczi	triunghi roșu	0,4 km	36↑ m 39↓ m	30 min
4	Comuna Ojdula – Vf. Oituz-Izvor (1150 m) – creasta Munții Vrancei	cruce roșie	8,8 km	610↑ m 102↓ m	3 h – 3h 30 min
5	Pasul Mușat – poiana Hărtan – Creasta Munții Vrancei	cruce roșie	3,9 km	346↑ m 119↓ m	1 h 30 min – 2 h 30 min
6	Comuna Zăbala (Pava) – Vf. Zârna (1603 m) – creasta Munții Vrancei – Vf. Lăcăuți (1777 m)	punct albastru	23,6 km	1570↑ m 361↓ m	12-13 h
7	Covasna (Hotel Clermont) – Valea Zânelor – Pilișul Covasnei (1360 m) – creasta Munții Vrancei – Vf. Lăcăuți (1777 m)	punct albastru	18,8 km	1454↑ m 325↓ m	11-12 h
8	Covasna – Valea Zânelor – Poiana lui Iacob (1427 m)	cruce albastră	9,8 km	843↑ m 56↓ m	3 h 30 min – 4 h
9	Covasna (Hotel Clermont) – Cetatea Zânelor	punct galben	3,4 km	299↑ m 34↓ m	1 h 30 min – 2 h
10	Covasna (Hotel Montana) – Poiana Cocorea (972 m)	triunghi roșu	3,7 km	390↑ m 38↓ m	1 h 30 min – 2 h
11	Canton Mate Pal – creasta Munții Vrancei (pasul Oituz – pasul Delușor)	punct roșu	2,8 km	437↑ m 4↓ m	1 h 30 min – 2 h
12	Comandău – creasta Munții Vrancei (pasul Oituz – pasul Delușor) – Vf. Lăcăuți (1777 m)	triunghi galben	16 km	877↑ m 119↓ m	10 h – 10h 30 min
13	Comandău – pasul Delușor – punctul Triplum Confinium	triunghi albastru	16,4 km	574↑ m 170↓ m	7 – 9 h
Total: 166 km					