Región Šariša ponúka veľa možností na cykloturistiku. Cyklotrasy v okolí miest Prešov, Levoča, Bardejov či Sabinov ponúkajú pekné horské cyklo túry. Stačí mať horský bicykel a kondičku.

Cyklotrsa Horným Šarišom

Prešov-parkovisko ŽSR - Prešov-Za Kalváriou - Prešov-sídlisko II. (255 m n. m.) - Prešov-Šidlovec - Veľký Šariš (269 m n. m.)- Šarišské Michaľany - Sabinov (324 m n. m.) - Pečovská Nová Ves - Lipany - Kamenica - Lipany - Ľubotín - Plaveč- Orlov - Čirč-colnica - Ruská Voľa - Obručné - Lenártov - Maľcov - Gerlachov - Tarnov - Rokytov - Mokroluh - Bardejov - Bardejovská Zábava - Kľušovská Zábava - Kľušov - Kobyly - Raslavice - Demjata - Tulčík - Kapušany - Hajtol-odbočka na Fintice - Prešov-parkovisko ŽSR

Dĺžka / čas: cca 130 km / 7-8 hod. Profil trasy Prevýšenie: 360 m n.m. Obtiažnosť: 5 Celkom nastúpaných 640 m Stúpanie na trase 56%

Poznámka: Dolinami riek Torysy, Popradu a Topli

Trek k prameňu Torysy

Prešov-parkovisko ŽSR - Prešov-Za Kalváriou - Prešov-sídlisko II. (255 m n. m.) - Prešov-Šidlovec - Veľký Šariš (269 m n. m.) - Šarišské Michaľany - Sabinov (324 m n. m.) - Pečovská Nová Ves - Lipany - Krivan - Torysa - Brezovica - Tichý Potok - ústie potoka Škapová - Pred Nižnými Repášmi - Olšavica - Brutovce - odbočka na Lipany - Nižný Slavkov - Brezovička - Brezovica - Torysa - Krivany - Lipany - Pečovská Nová Ves - Sabinov (324 m n. m.) - Ražňany - Veľký Šariš (269 m n. m.) - Prešov-Šidlovec - Prešov-sídlisko II. (255 m n. m.) - Prešov-Za Kalváriou - Prešov-parkovisko ŽSR

Dĺžka / čas: cca 125 km / 7-8 hod. Profil trasy Prevýšenie: 613 m n.m. Obtiažnosť: 5 Celkom

nastúpaných 740 m Stúpanie na trase 60%

Cyklotrasa Ondavskou vrchovinou

Prešov-parkovisko ŽSR - Hajtol-odbočka na Fintice - Kapušany - Lipníky - Chmeľov-zas. SAD - Kračúnovce - Giraltovce - Soboš - Okrúhle - Radomá - Šarišský Štiavnik - Rakovčík zas. SAD - odbočka na Mestisko - Mestisko - Svidník - Nižný Orlík - Vyšný Orlík - Nižný Mirošov - Vyšný Mirošov - Hutka - Nižná Polianka - Smilno - Zborov - Dlhá Lúka - do Bardejovských Kúpeľov - Bardejovské Kúpele - do Bardejovských Kúpeľov - Bardejov - Bardejovská Zábava - Kľušovská Zábava - Kľušov - Kobyly - Raslavice - Demjata - Tulčík - Kapušany - Hajtol-odbočka na Fintice - Prešov-parkovisko ŽSR

Dĺžka / čas: cca 135 km / 7-9 hod. Profil trasy Prevýšenie: 247 m n.m. Obtiažnosť: 4 Celkom nastúpaných 745 m Stúpanie na trase 68%

Poznámka: ... až k poľským hraniciam

Cyklotrasa okolo Domaše

Prešov-sídlisko II. (255 m n. m.) - Kapušany - Lipníky - sedlo Petič (340 m n. m.) - Hanušovce - Vyduma - Remeniny (186 m n. m.) - Matiaška - Detrik (320 m n. m.) - Domaša - Dobrá - Malá Domaša (140 m n. m.) - Poľany-zas. SAD (260 m n. m.) - Eva-zas.SAD - Nová Kelča (180 m n. m.) - zas SAD - Turany nad Ondavou - Stropkov-Giraltovce - Kručov (218 m n. m.) - Fijaš - Giraltovce (206 m n. m.) - Kračúnovce - Chmeľov-zas. SAD (400 m n. m.) - Lipníky - Kapušany - Prešov-sídlisko II. (255 m n. m.)

Dĺžka / čas: cca 98 km / 6-7 hod. Profil trasy Prevýšenie: 265 m n.m. Obtiažnosť: 3,5 Celkom nastúpaných 700 m Stúpanie na trase 38%

Poznámka: V lete po trase aj kúpanie v niektorom zo stredísk

Cyklotrasa Na Domašu

Prešov-parkovisko ŽSR - Kokošovce - Sigord-jazero - Sigord-Kvašná voda (380 m n. m.) (490 m n. m.) - Sigord-učilište - Hanušovské sedlo (850 m n. m.) - Zlatá Studňa (570 m n. m.) - pod Oblíkom - Petrovce (310 m n. m.) - Hanušovce - Vyduma - Bystré (180 m n. m.) - Škrabské - Detrik (320 m n. m.) - Domaša-Dobrá (160 m n. m.) - Domaša-Valkov - Lomné (170 m n. m.) - Kručov (218 m n. m.) - Giraltovce - Kračúnovce - Chmeľov-zas. SAD (400 m n. m.) - Lipníky - Kapušany - Prešov-sídlisko II. (255 m n. m.)

Dĺžka / čas: cca 95 km / 7-8 hod. Profil trasy Prevýšenie: 692 m n.m. Obtiažnosť: 4 Celkom nastúpaných 1 265 m Stúpanie na trase 36%

Poznámka: Náročná trasa s kúpaním, späť po hlavnej ceste. Z Ruskej Novej Vsi ideme po ZELENEJ na Sigort. Dolinou bystriny Malá Delňa sa po spevnenej lesnej ceste dostaneme do Hanušovského sedla. Lesnou svažnicou pokračujeme vľavo, smerom na S. Na prvej križovatke dvoch lesných asvaltových ciest sa dáme doprava. Dostaneme sa k Zlatej studni. ďalej ideme stálym zjazdom po ZELENEJ a ŽLTEJ až do Petroviec. Z nich štátnou cestou do Hanušoviec a Bystrého. V dedine odbočíme vľavo na ZELENÚ a cez lávku nad Topľou prídeme k minerálnemu prameňu. Pokračujeme do Škrabského. Po spevnenej ceste sa dostaneme do lesa, kde ideme stále po značke až do ríbezľových sadov pri dedine Detrik. Zjazdom po ZELENEJ sa dostaneme do doliny, ktorá ústi pri rekreačnej oblasti Domaša Dobrá. Späť do Prešova už ideme len po štátnej ceste. Trasu možno nájsť na mape č. 115 a 116.

Cyklotrasa Kojšovská hoľa

Prešov-parkovisko ŽSR - Prešov-Za Kalváriou - Kvašná voda (380 m n. m.) - Čertov kameň - odbočka na Kvašnú vodu - Rokycany (331 m n. m.) - Žipov - nad Klenovom - Margecany - Jaklovce - Gelnica-Maria Huta - chata Izbica - chata Erika - Kojšovská hoľa - Čajovňa Katka -

odbočna na Kojšov - pod Okrúhlou - Opátka - Margecany-Veľký Folkmar - Malá Lodina - Veľká Lodina - Kysak (260 m n. m.) - Obišovce (275 m n. m.) - odbočka na Ličartovce - Ličartovce - Drienovská Nová ves - Kendice - Prešov-Haniska - Prešov-parkovisko ŽSR

Dĺžka / čas: cca 105 km / 8-8,5 hod. Profil trasy Prevýšenie: 1 017 m n.m. Obtiažnosť: 5 Celkom nastúpaných 1 800 m Stúpanie na trase 52%

Cyklotrasa cez Levočské planiny

Levoča (573 m n.m.) - Brezová (948 m n.m.) - Uhlisko - Levočská dolina (640 m n.m.) - Závada (820 m n.m.) - Krúžok (976 m n.m.) - Uloža (884 m n.m.) - Zimná hora (952 m n.m.) - Kúty - Mariánska hora (761 m n.m.) - Levoča

Dĺžka trasy: cca 40 km / 3,5-4,5 hod Obtiažnosť: 3 Celkové prevýšenie: cca 818 m

Do Levoče sa dostaneme napr. autom. Z Levoče sa vyberieme SZ smerom po cyklochodníku. Po lúkach okolo Končistej prídeme na kraj lesa, kde stálym miernym stúpaním v malom žľabe sa dostaneme na Levočské planiny. Pokračujeme po ideálnych terénoch do prava po ČERVENEJ ZNAČKE do Levočskej doliny. Štátna cesta nás zavedie do dediny Závady. V strede dediny je ŽLTA ZNAČKA, ktorá nás po zjazdovke a lyžiarskej bežeckej ceste dovedie k rázcestníku s ČERVENOU ZNAČKOU. Ideme po ČERVENEJ ZNAČKE smerom na J. Prechádzame cez Uložu a po lúkach s dokonalým výhľadom na Vysoké Tatry sa dostaneme na rázcestník s MODROU ZNAČKOU. Odbočíme vľavo. Stálym klesaním sa okolo lesníckej chaty a Mariánskej hory sa vrátime do Levoče. Trasu možno nájsť na mape č. 114.

Poznámka: Táto farba znamená trasu prevažne lesnou cestou či chodníkom

Obtiažnosť: málo náročná (1) - náročná (3) - veľmi náročná (5)

<u>Ďalšie trasy:</u>

1. Z Čaklova k Dubníckym opálovým baniam - dĺžka 16,5 km, prevýšenie 600/17 m.

2. Z Herlian do Nižného Hrušova - dĺžka 29,5 km, prevýšenie 316/561 m.

3. Z Bystrého do Hanušoviec - dĺžka 19,5 km, prevýšenie 735/710 m.

4. Z Hanušoviec do Lipníkov - dĺžka 17,5 km, prevýšenie 370/285 m.