На сегодняшний день отсутствует общепризнанная полноценная теория, описывающая маршруты расселения за пределами Африки. Но последние данные указывают на наличие не менее двух волн миграции человека современного вида с Африканского континента. Первая миграция людей дотируется 120 тыс. лет. Находки, подтверждающие эту теорию, были найдены на севере Израиля в пещерах Схул и Кафзех в первой половине 20 века. Обнаружены скелеты более 10 особей возрастом 120 и 80 тыс. лет. Кроме того, анализ генома папуасов Новой Гвинееи и негритосов Филиппин показал наличие более коротких геномных последовательностей африканского происхождения, которые образовались путем разбиение длинных последовательностей рекомбинациями. Исследователи оценили время отделение данных популяций от африканских в 90 тыс. лет. В свою очередь время отделения попуасов от евразийских популяций составили 40 тыс. лет нназад. Таким образом видно, что за долго до основной миграции людей, давшей начало современным популяциям, происходил выход людей из Африки и диффузия его по направлению к Ближнему Востоку, а также в какой-то ничтожно малой степени сохранилось на территории Евразии. Наличие ранней миграции подтверждают и последние археологические находки и выявление  следа современного  человека у алтайских неандертальцев, следоватльно гибридизации с ними была около 100 тыс. лет назад.

После секвенирования генетически чистых коренных жителей Австралии

Более массовый выход из Африки фиксируется около 70 тыс лет назад.

По последним данным известно, что вскоре после выхода из Африки люди смешивались с Неандертальцами. И в среднем содержал 2% неандертальских компонентов в своем генофонде.