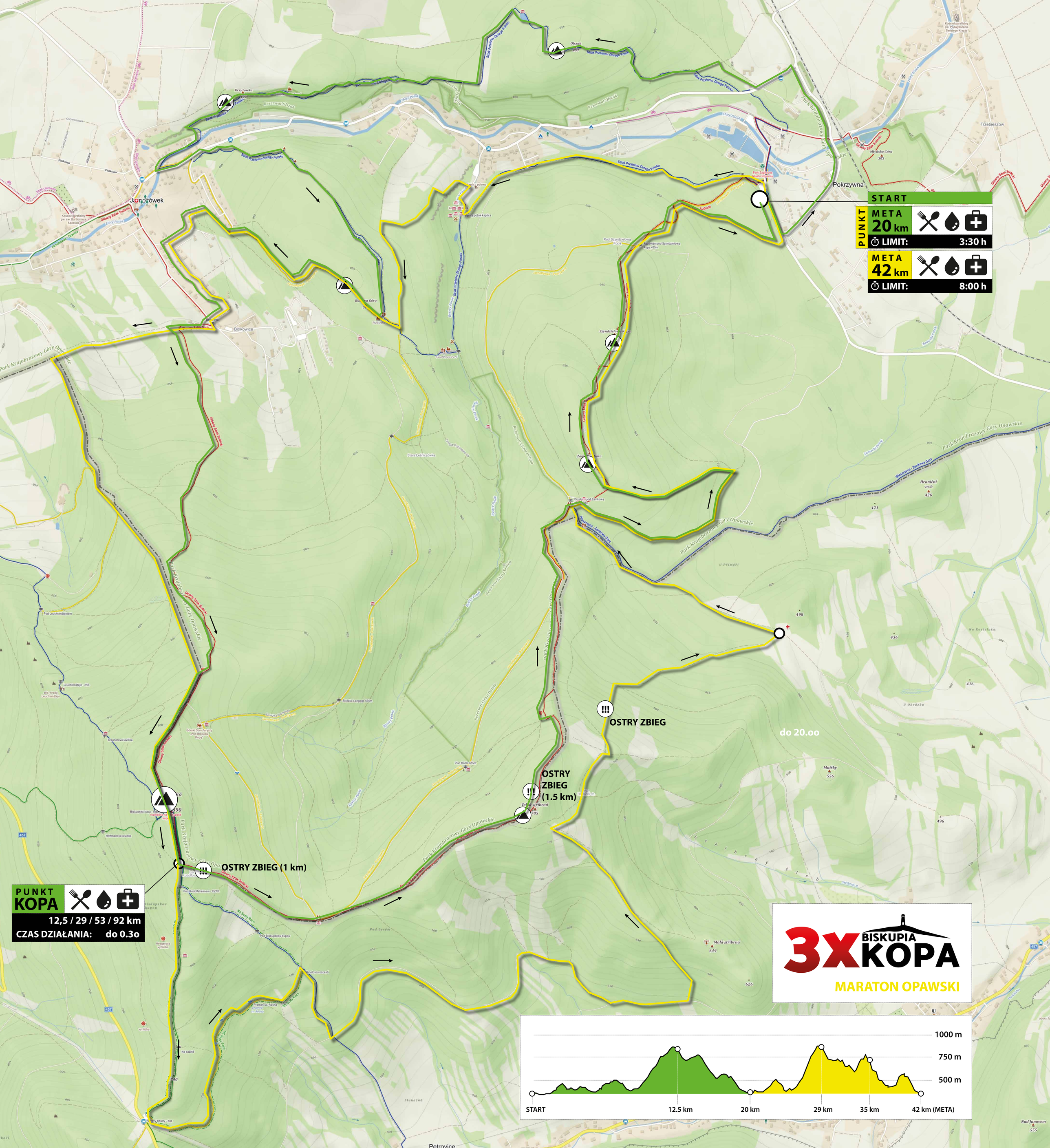
START
PUNKT
META 20 km
LIMIT: 3:30 h
META 42 km
LIMIT: 8:00 h
Pokrzywna
Jarnołtówek
Bolkowice
Trzebieszów
Park Krajobrazowy Góry Opawskie
Główny Szlak Sudecki
Szlak Przełomu Złotego Potoku
Złoty Potok
Rezerwat Olszak
Olszak
Krzywówka
Szyndzielowa Kopa
Zamkowa Góra
Młyńska Góra
Hranični vrch
OSTRY ZBIEG
do 20.oo
OSTRY ZBIEG (1.5 km)
OSTRY ZBIEG (1 km)
PUNKT KOPA
12,5 / 29 / 53 / 92 km
CZAS DZIAŁANIA: do 0.3o
3X BISKUPIA KOPA
MARATON OPAWSKI
1000 m
750 m
500 m
START
12.5 km
20 km
29 km
35 km
42 km (META)