



3 km Ostrov
19 km Ústí nad Orlicí
16 km Česká Třebová
80 km Hradec Králové
76 km Pardubice
200 km Praha

Běžecí okruhy
pro Cooperův test zdravotní
3.000 m s vyznačením po 100 m
a 6.000 m s vyznačením po 500 m

3000
6000
6000+
START

Východní okruh
okružním areálem
Krátký rybník Dlouhý
přes 1. mobilní 2.800 m

7 km Nepomuky
12 km Vyprachtice

9 km Horní Čermná
17 km Jablonné nad Orlicí

4,5 km Albrechtice
13 km Horní Hejmanice
17 km Štýry
42 km Šumperk

454 m

454 m

450 m

Záměcká hora
435 m

5 km Rudoltice
8 km Damník
23 km Svitavy
89 km Brno

3,4 km Sázava
6 km Lubník
10 km Tatenice
12 km Krasíkov
28 km Zábřeh

4,5 km Žižlíněk
12 km Rychov na Moravě
34 km Moravská Třebová