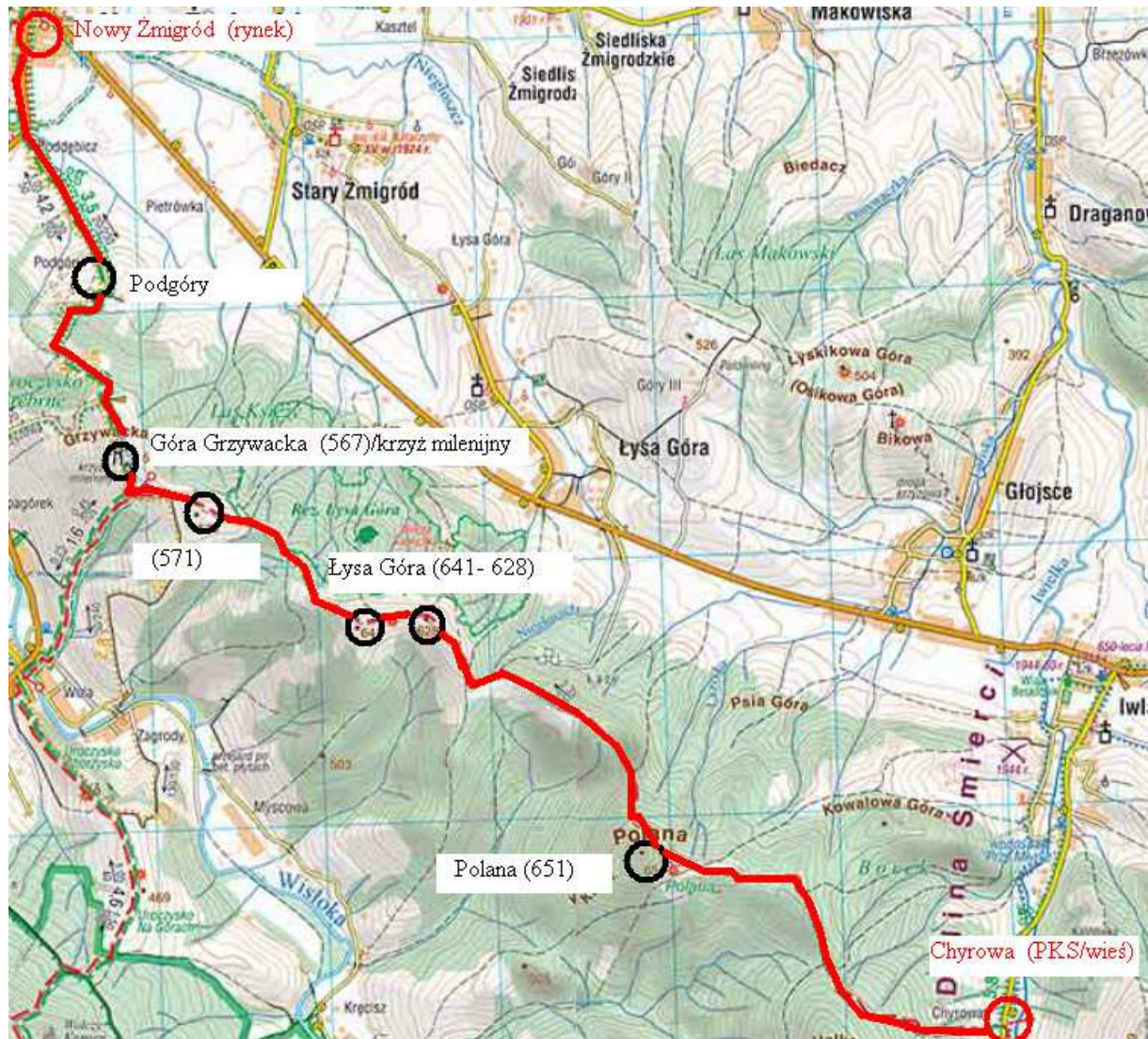


## BESKID NISKI:

Nowy Żmigród- szlak zielony- Podgóry- Góra Grzywacka (567)/krzyż milenijny- szlak zielony- skrzyżowanie szlaków Pod Grzywacką Górą (521)- szlak czerwony- (571)- Łysa Góra (641- 628)- Polana (651)- Halka/Dania (696)/zbocze- Chyrowa (PKS/wieś)  
Odległość: 13km Przewyższenie: 514m Czas przejścia: 6godz. 30min. GOT=19 BW.02



Nowy Żmigród- szlak zielony- Podgóry- Grzywacka Góra (567)- szlak zielony- skrzyżowanie szlaków- Pod Grzywacką Górą (521)  
Odległość: 4,2km Przewyższeń: 260m GOT=7

Pod Grzywacką Górą (521)- szlak czerwony – (571)- Łysa Góra (641- 628)- Polana (651)  
Odległość: 5km Przewyższeń: 194m GOT=7

Polana (651)- Halka/Dania (696)/zbocze- Chyrowa (PKS/wieś)  
Odległość: 3,8km Przewyższeń: 60m GOT=5