



„Mladí ľudia chcú žiť svoje sny naplno“

Príďte k nám...





Len málokde bola ku krajine príroda taká štedrá, ale Liptov nadelila požehane – vysoké štíty i hlboké doliny, krásnu flóru, rozmanitú faunu, jaskyne, bystré potoky a rieky, či minerálne pramene. Práve tieto danosti urobili z Liptova jeden z najvyhľadávanejších dovolenkových cieľov na Slovensku. Turisti tu môžu načerpať energiu mocných hôr na stovkách kilometrov značených turistických trás, pocítiť priaznivé účinky termálnych vôd v akvaparkoch, do sýtosti lyžovať na viac ako 70 kilometroch zjazdoviek, či rozšíriť svoje poznanie v múzeách, galériách a pamiatkach ľudovej architektúry. Liptov je taký pestrý, že si tu chvíľe oddychu môžu užiť všetci.

Na Liptove môže byť každý deň iný. Spojením hôr, vody, relaxu, adrenalínu a poznávania je tým najlepším miestom na letnú dovolenku. Liptov – treba zažiť.

Viac informácií: www.visitliptov.sk

POLOHA: Liptov leží na severe Slovenska a svojou severovýchodnou časťou sa dotýka slovensko-poľskej štátnej hranice. V rozlohe a počte obyvateľov tvorí Liptov približne tretinu Žilinského kraja.

OBCE A MESTÁ REGIÓNU: 81 obcí dvoch okresov Liptovský Mikuláš a Ružomberok z toho 3 majú štatút mesta (Liptovský Mikuláš, Ružomberok a Liptovský Hrádok)

ROZLOHA: 1 970 km²

POČET OBYVATEĽOV: 133 000

HRANICE REGIÓNU:

- **sever:** obec Veľké a Malé Borové a obec Valaská Dubová
- **východ:** obec Vážec
- **juh:** obec Liptovská Osada
- **západ:** obec Stankovany







Bike park Malinô Brdo Ružomberok

Pre odvážnych jazdcov na horských bicykloch je k dispozícii Bike Park Malinô Brdo Ružomberok. S celkovou dĺžkou trás viac ako 10 km sa zaradil medzi top bike parky na Slovensku. Priaznivci adrenalínových zážitkov si môžu vychutnať jazdu horskou terénnou kolobežkou. Najnovšia enduro trať Blizzard, vhodná najmä pre menej skúsených cyklistov, je naprojektovaná tak, aby ju mohli zvládnuť na klasických horských bicykloch aj rodiny s deťmi.

Bike park má k dispozícii 9 zjazdových tratí rôznych stupňov náročnosti, požičovňa špeciálnych zjazdárskych horských bicyklov, požičovňa kolobežiek, DH škola, pekné prostredie Hrabovskej doliny a malej vodnej nádrže.

Kontakt: Malinô Brdo ski & bike Ružomberok, Hrabovská cesta 1679/31, Ružomberok
+421 44 432 26 06, skipark@skipark.sk, www.skipark.sk

Kolobežky – pri ceste zo Žiarkej chaty späť ku autu si môžete požičať profesionálnu kolobežku s dvoma nezávislými brzdami, prilbu a príjemnou asfaltovou cestou sa zveziete 6 km na parkovisko nad dedinou Žiar.

Kontakt: Požičovňa kolobežiek Žiarska chata
+421 903 102 994, miroslavkozak@pobox.sk, www.kolobezky.eu

Bobová dráha Žiarce – jedna z najlepších atrakcií v Liptove. Dĺžka 1 000 m, 16 zákrut, 6 terénnych skokov, 2 umelo vytvorené drevené rampy a k tomu vietor vo vlasoch pri rýchlosti až 45 km/h ☺

Kontakt: SKI Žiarce – Pavčina Lehota, +421 903 567 680, info@ziarce.sk
www.ziarce.sk

Motokáry – dráhy s dĺžkou viac ako 400 metrov a motokáry pre dospelých, deti aj mládež
Kontakty:

Monaco Grand Prix – motokárová hala, Závažná Poruba
+421 944 733 566, info@monacograndprix.sk,
www.monacograndprix.sk

Kart centrum Liptov, Liptovský Mikuláš – Palúdzka
+421 903 999 222, info@kartcentrum.sk,
www.kartcentrum.sk



Adrenalín vo vzduchu

SUPERFLY Tatralandia

Je prvý a jediný aerodynamický tunel na Slovensku. Jedná sa o jedinečnú atrakciu, ktorá je priamo pri Aquaparku Tatralandia. V sklenenej kruhovej komore o priemere 4,3 m a výške 14 m prúdi vzduch o rýchlosti od 150 do 250 km/h.

Každý letec absolvuje pred letom inštruktáž, dostane kombinézu, prilbu a okuliare. Je to jedinečný zážitok, ktorý je vysoko bezpečný, adrenalínový a zároveň fyzicky nenáročný. Lietať môžu všetci od 4 až do 100 rokov.

Kontakt: Superfly Tatralandia, Brezovec 1090, Liptovský Mikuláš, +421 903 54 43 31, funflight@superfly.sk, www.superfly.sk





Let lietadlom pilotovaným profesionálnym pilotom – Nadšenci lietania majú v Liptove dvere otvorené! Splňte si svoje sny a majte Liptov ako na dlani.

Kontakt: Aerodrome Jasná – LZJS
+421 907 481 305, www.letisko-jasna.sk

Paragliding – bezprostredná spätosť s okolitou prírodou a vzduchom, ktorého súčasťou sa stanete akonáhle odštartujete z kopca. Zažijete silný a pre mnohých doposiaľ nepoznaný pocit voľnosti.

Kontakty:
MrFly, Liptovský Mikuláš, motorový tandem paragliding
+421 904 232 075, www.MrFLY.sk

HOROscola.sk
kurzy paraglidingu, voľný tandem paragliding, motorový tandem paragliding
+421 905 576 634, www.horoskola.sk



Adrenalín na vode

Dobrodružný splav Váhu Ružomberok – skvelý zážitkový splav rieky Váh spojený s dobrodružnou jazdou na terénnom vozidle Land Rover popod Skladanú skalu. Štartujete pri Kolibe u dobrého pastiera v krásnom prostredí Čutkovskej doliny, odkiaľ sa prepravíte na terénnom aute k rieke Váh. Pokračujete pohodovým 10-kilometrovým splavom rieky Váh a končíte opäť jazdou Land Roverom zaujímavou cestou – necestou späť ku kolibe do Čutkova. Splav je veľmi bezpečný a zážitok trvá cca 2 hodiny.

Kontakt: LIPTOV ACTIVE, s.r.o.
+421 907 326 242, info@liptovactive.sk, www.liptovactive.sk

Člnkovanie – romantické člnkovanie na „jazere Hrabovo“ alebo v jazierku na Bielej Púti v Jasnej. Využite možnosť aktívneho oddychu a obohaťte svoj výlet do hôr o ďalší rozmer.

Kontakty:
Jazero Hrabovská dolina, Ružomberok
+421 903 130223, repcia@apartmanyhrabovo.com, www.apartmanyhrabovo.com
Jasná Nízke Tatry, Demänovská Dolina
+421 911 389 478, info@tattrymotion.sk, www.jasna.sk

Wakeboarding – jedinečný vodný vlek na Slovensku pre deti aj dospelých, začiatočníkov i pokročilých s dĺžkou 150 m a šírkou 30 m. Najlepšia a cenovo dostupná možnosť, ako sa naučiť jazdiť na vode či už na wakeboarde alebo na wakeskate.

Kontakt: Propaganda Freestyle Park, Areál vodného slalomu Liptovský Mikuláš
+421 917 707 282, info@freestylepark.sk, www.freestylepark.sk

Rafting adventure Liptovský Mikuláš – pre ozajstných vychutnávačov adrenalínovej zábavy. Ak si chcete poriadne zajazdiť na divokej vode, potom je tento rafting práve pre vás.

Kontakt: Rafting Adventrue, s.r.o. – Areál vodného slalomu Liptovský Mikuláš
+421 948 906 506, Office@raftingadventrue.sk, www.raftingadventure.sk





Adrenalín na lanách

Tarzania – je lanový park postavený z rôznych lanových prekážok, ktoré sú zavesené vo výške na stromoch. Tarzania je určená všetkým tým, ktorí si chcú užiť patričnú dávku adrenalínu, miernu dávku fyzickej námahy a hlavne perfektný zážitok. V ponuke trasy rôznej obtiažnosti pre dospelých aj trasy pre malé deti. Navštívte Tarzaniu v stredisku Jasná Demänovská Dolina alebo v Hrabove (Ružomberok).

Kontakt: Tarzania Jasná, Demänovská Dolina, Tarzania Hrabovo, Ružomberok
+421 907 585 007, info@m-fly.sk, www.tarzania.sk

Kurz lezenia na skalách – naučte sa základy lezenia a vyskúšajte lezenie na skalkách
Kontakt: HOROscola.sk, Demänovská, Jasná dolina
+421 905 576 634, horoskola@horoskola.sk,
www.horoskola.sk



Adrenalín

Terénne štvorkolky, aerotrim, jazda na vznášadle, lukostreľba, paintball, rafting, splavy riek, hydrospeed, adventure golf, lukostreľba zo vzduchoviek, paintball, skalolezenie, bungee trampolína, horské káry, jazda na štvorkolkách atď. – aktívna dovolenka s patričnou dávkou adrenalínu

Kontakty:

Športový areál Xsport, Liptovský Mikuláš

+421 911 443 194, info@xsport.sk, www.xsport.sk

LIPTOV ACTIVE, s.r.o.

+421 907 326 242, info@liptovactive.sk, www.liptovactive.sk

Rafting adventure, s.r.o. – Areál vodného slalomu Liptovský Mikuláš

+421 948 906 506, office@raftingadventure.sk, www.raftingadventure.sk

Jasná Nízke Tatry, Demänovská Dolina

+421 907 886 644, info@jasna.sk, www.jasna.sk

Malinô Brdo ski & bike Ružomberok

+421 44 432 26 06, skipark@skipark.sk, www.skipark.sk

LASER GAMES – indoorová atrakcia a celoročná zábava. Prekonajte v čo najkratšom čase pavučinu laserov a zahrajte sa na vykrádača trezorov, alebo zažite najlepšiu laserovú prestrelku v labyrinte práve na Liptove.

Kontakt: Lasers aréna, Liptovský Mikuláš

+421 948 108755, info@liptovlasers.sk,
www.liptovlasers.sk

Jazda na koni – atmosféra skutočného salaša s možnosťou jazdy na koníkoch

Kontakt: Salaš Pastierska Bobrovec

+421 911 809 896,
ppsbobrovec@gmail.com,
www.ppsbobrovec.sk/salas_uvod.htm

Skákacie topánky, squash, tenis, stolný tenis, Bowling a mnohé ďalšie.





Turistika

Vedeli ste, že Liptov ponúka prvotriedne možnosti na turistiku? Liptov je obkolesený 3 národnými parkami a je bohatý na prírodné zaujímavosti ako napr.: **Bešeňovské travertíny, vyhladky Jánošíkova skala, Ohnište, Okno, Lúčanský vodopád, Prosiecky vodopád, Žiarska dolina, sútok Bieleho a Čierneho Váhu** pri Kráľovej Lehote a iné. V prospech Liptova hovoria stovky kilometrov značkových chodníkov, množstvo horských útulní a chát, špičkové lanovky a krásne výhľady nielen na Tatry. Neváhajte a vyberte si svoje dobrodružstvo...

3 národné parky
vleky a lanovky až do výšky 2024 m.n.m
1125 km turistických trás
najvyšší štít 2 495 m.n.m.

Turistika a horské chaty

Pohoria Veľkej Fatry, Nízkyh a Západných Tatier, Chočských vrchov ponúkajú viac ako 1 125 km značkových trás siahajúcich až do výšky až 2 500 m. Ak sa vyberiete na ktorúkoľvek svetovú stranu, narazíte na príťažlivú horskú krajinu, ktorá nadchne každého vyznávača pešej turistiky. Podmienky na pešiu turistiku sa na Liptove každým rokom zlepšujú. Pribúdajú nové chodníky, zlepšuje sa ich značenie, informačné tabule sa zaplňujú atraktívnymi miestami, za ktorými stojí za to vybrať sa po svojich. Na Liptove si môžete užiť nenáročné prechádzky, výstupy na vrcholy, ale aj náročné hrebeňové túry. Vydajte sa na cesty objavovať krásy liptovských hôr. Môžete sa občerstviť na horských chatách a pokochať sa pohľadmi z vyhladkových veží.

Chopok (2 024 m n.m.) v Nízkyh Tatrách sa v lete mení z lyžiarskeho strediska na turistický kopec a vďaka moderným lanovkám je pohodlne dostupný pre každého. Z Liptova najmodernejšou kabínkou na Slovensku funitel a výťahom na koľajniciach twinlier s kabínou v tvare lienky. Pohodlne sa vyvezte a vychutnávajte turistické prechádzky po hrebeni aj nezabudnuteľné výhľady na končiare Tatier. Vynovená Rotunda ponúka okrem kvalitného občerstvenia, panoramatických výhľadov aj zážitkové ubytovanie. Súčasťou reštaurácie je Rum Bar, ktorý vďaka výberu z vyše 70 druhov rumov z celého sveta uspokojí aj toho najnáročnejšieho návštevníka.

Kamenná chata, Nízke Tatry – tretia najvyššie postavená turistická chata s reštauráciou na Slovensku v nadmorskej výške 2 000 m n.m., učupená tesne pod vrcholom Chopku.

Chata M.R. Štefánika pod Ďumbierom (1 740 m n.m.) – najznámejšia a najdlhšie prevádzkovaná vysokohorská chata Nízkyh Tatier pod najvyšším vrcholom pohoria – Ďumbierom

Malinô Brdo (1 209 m n.m.) – len 2 km od centra mesta Ružomberok sa nachádza údolná stanica 8-miestnej kabínkovej lanovky, ktorá Vás pohodlne vyvezie na Malinô Brdo, východiskovej brány do pohoria Veľká Fatra. Odtiaľ sa môžete vydať napríklad na krátky výlet na Vlkolíncec (UNESCO pamiatka), či podniknúť zaujímavú nenáročnú túru na Smrekovicu (cca 3 hod.)





Chata Magurka, Nízke Tatry (1 035 m n.m.) – chata poskytujúca príjemné ubytovanie leží v osade Magurka, ktorá je najvyššie položená osada na Slovensku. Pod hrebeňom Nízkych Tatier vo výške 1 050 m.n.m. V lete ponúka možnosti pre turistiku, v zime bežkovanie.

Žiarska chata (1 299 m n.m) – horská chata v najnavštevovanejšej doline liptovskej časti **Západných Tatier**, kde sa otvára množstvo turistických chodníkov s krásnymi pohľadmi na Liptovskú kotlinu.

Chata pod náružím – Červenec, Západné Tatry (1 408 m n.m.) – čarovné miesto s bohatou športovou tradíciou; každoročne sa tu konajú lyžiarske preteky "Cena Červenca", celoslovenské preteky v behu do vrchu „Chod' ako môžeš", tradičné preteky v skialpinizme, „Bokami Západných Tatier“.

Neopakovateľné zážitky ponúkajú najmä výstupy na známe vyhliadkové dominanty Liptova Ďumbier (2 043 m n.m.), Bystrú (2 248 m n.m.), Veľký Choč (1 608 m.n.m.), Baranec (2 184 m n.m.), Jakubinú (2 194 m n.m.), Salatín (2 048 m n.m.), či Poludnicu (1 549 m n.m.). Pre náročnejších sú určené nádherné hrebeňové túry v Nízkych Tatrách a Veľkej Fatre. Turisticky pritažlivé sú aj prechody Prosieckou, Kvačianskou a Demänovskou dolinou. Pred pešou túrou je vhodné zaobstarat si turistickú mapu, ktorú dostať kúpiť v informačných centrách.

Rozhľadne

Pri potulkách v regióne Liptov odporúčame zastaviť sa a pokochať sa nádhernými výhľadmi. Nikde inde nevidíte podobné.

Vyhliadkové veže nájdete:

- v Pavčinej Lehote
- na Havránku (L. Mara)
- vo Veľkom Borovom
- na Ostredku (Demänovská dolina)
- v múzeu vo Vavrišove
- v amfiteátri Východná – Májka
- v Liptovskom Jáne





Cyklotrasy – hore aj dole

Liptov je popretkávaný cyklotrasami prechádzajúcimi cez **tri národné parky** – Veľká Fatra, Vysoké a Nízke Tatry, medzi obľúbené patria aj trasy v okolí **priehrady Liptovská Mara**. O tom, že Liptov sa mení na cyklistický región, svedčia nielen desiatky kilometrov novo vyznačených trás, ale aj ďalšie skvalitnenie služieb pre cykloturistov.

700 km značených cyklotrás

2 bike parky – Giant Bike Park Jasná a Bike park Malinô Brdo

Majte Liptov ako na dlani!

Mobilná aplikácia s prezentáciou všetkých cyklotrás s interaktívnymi mapami a množstvom informácií o atrakciách, trasách, komerčných a nekomerčných prevádzkach v okolí. Poradí kedy, kde a čo sa dá robiť v regióne Liptov počas celého roka. Široká ponuka máp, najväčšie atrakcie regiónu, aktualizácia informácií a všetkých údajov v reálnom čase pri spustení aplikácie. K tomu možnosť nahrávať svoju vlastnú trasu, jej trajektóriu, prevýšenie, trvanie či vzdialenosť. To je iba zlomok toho, čo všetko dokáže aplikácia ponúknuť používateľom moderných technológií. Vďaka nej nebude na Liptove nikto stratený.

Aplikácia je voľne dostupná cez App Store (IOS) a Google Play (Android).



1) Tematická trasa Vlkolíne – Pribylina

Vlkolíne – Ludrová – Liptovská Štiavnica – Liptovské Sliače – Partizánska Ľupča – Dúbrava – Lazisko – Pavčina Lehota – Ilanovo – Závažná Poruba – Liptovský Ján – Liptovský Hrádok – Vavrišovo – Pribylina

Tematická cyklotrasa, vedúca naprieč Liptovom na podhorí Nízkych Tatier ponúka nádherné výhľady na scenériu Západných Tatier, Liptovskú Maru a celú Liptovskú kotlinu. Začína v prírodnej rezervácii ľudovej architektúry Vlkolíne a končí v Múzeu liptovskej dediny v Pribyline. Na trase môžete spoznať minimálne 15 zaujímavých miest, pri ktorých sa oplatí zosadnúť z bicykla a oddýchnuť si. Sú to jednak významné kultúrne pamiatky ako drevený artikulárny kostol vo Sv. Kríži, františkánsky kláštor v Okoličnom, či múzeum Vavrišovskej bitky. Na svoje si prídu nielen vyznávači športu ale aj tí, ktorí sa chcú o regióne dozvedieť viac, prípadne si oddýchnuť v lone prírody. Na trase sa nachádza nespočetné množstvo horských prameňov, ktoré sú dobrou príležitosťou na zastavenie a osvieženie, alebo relax v termálnych prameňoch v Liptovskom Jáne.

Náročnosť:

sport

Typ:

horské alebo trekové bicykle

Dĺžka:

70,1 km

Prevýšenie:

1514 m





2) Veľký okruh okolo Liptovskej Mary

Liptovský Mikuláš – Trstené – Bobrovec – Liptovské Behárovce – Dlhá Lúka – Prosiek – Bukovina – Bobrovník – Vlašky – Krmeš – Fiačice – Galovany – Svätý Kríž – Lazisko – Pavčina Lehota – Demänovská dolina – Ploštín – Ilanovo – Liptovský Mikuláš

Cyklotrasa vedie obcami a podhoriami okolo najväčšej vodnej nádrže na Slovensku. Spoznávanie rázovitých liptovských obcí s tradičnými kostolíkmi striedajú prejazdy rozľahlými lúkami s výhľadmi na vodnú hladinu, scenériu Nízkyh, Západných a Vysokých Tatier. Po ceste je aj niekoľko miest na občerstvenie s tradičnou liptovskou kuchyňou. Terén je členitý, ale bez dlhých alebo príliš náročných stúpaní. Trasa vedie buď po menej frekventovaných cestách druhej a tretej triedy alebo poľnými nespevnenými cestami.

Zaujímavosti na trase: Vstupné bralá Prosieckej doliny, Archeoskanzen Havránok, Priehradný múr Liptovská Mara, Celodrevený artikulárny kostol

Náročnosť: sport
Typ: horské alebo trekungové bicykle
Dĺžka: 59 km
Prevýšenie: 907 m

3) Historická trasa Horným Liptovom

Liptovský Hrádok – Jamník – Jakubovany – ústie Račkovej doliny – Pribylina – Vavrišovo – Liptovský Peter – Liptovský Hrádok (v profile)

Trasa je zaujímavá najmä historickými pamiatkami kde na pomerne malom území nájdete až tri jedinečné objekty. Celá trasa vedie po modrej cyklistickej značke číslo 2436, po asfaltovej, štrkovej alebo poľnej ceste.

Zaujímavosti na trase: Kamenná hať v Račkovej doline, Múzeum liptovskej dediny v Pribyline, Múzeum bitky pri Vavrišove, Hrad a kaštieľ „Grand Castle“ Liptovský Hrádok

Náročnosť: sport
Typ: horské alebo trekungové bicykle
Dĺžka: 32 km
Prevýšenie: 373 m

4) Banický okruh z Ružomberka

Ružomberok – Liptovské Sliače – Partizánska Ľupča – Železné – Liptovská Lužná – Liptovská Osada – Ružomberok

Trasa vedie krásnou Ľupčianskou dolinou cez pôvodne najstaršie banické osady Liptova, ktoré boli známe ložiskami zlata a striebra. Zo Železného trasa klesá po červenej značke do Liptovskej Osady, v ktorej sa nachádza jediný stojaci kostol československej husitskej cirkvi na Slovensku. Z Liptovskej Osady trasa mierne klesá späť do Ružomberka po bývalom železničnom vale úzkorozchodnej železnice „Korytnička“.

Zaujímavosti na trase: Kostol Všetkých svätých Ludrová, Magurka (odbočka z trasy po zelenej cyklotrase 4,5 km), Brankovský vodopád (turistická odbočka z trasy), Vlkolinec (odbočka z trasy cca 3 km)

Náročnosť: sport
Typ: všetky druhy bicyklov
Dĺžka: 60 km
Prevýšenie: 600 m

Viac okruhov rôznej náročnosti a informácií:
mapa.visitliptov.sk alebo v mobilnej aplikácii.





Kultúra, história

Liptov sa pýši bohatou históriou. O najstaršom osídlení vypovedá archeologické múzeum v prírode **Havránok**. Liptov je jeden z mála regiónov, kde sa zachovala typická architektúra v malebných skanzenoch a niektorých obciach. Oboznámte sa s ukážkami ľudových remesiel a staňte sa súčasťou miestnych zvykov. **Vlkolíne** je obývaná pamiatková rezervácia ľudovej architektúry zapísaná do zoznamu UNESCO. **Múzeum liptovskej dediny – Pribylina** dokumentuje ľudovú architektúru, **Oblazy – Kvačianska dolina** je areál ľudových technických pamiatok so zrekonštruovanými drevenými vodnými mlynmi. Jednou z najväčších drevených stavieb strednej Európy je **drevený artikulárny kostol – Svätý Kríž**.

3 archeoskanzeny a UNESCO – pamiatka

3 hrady

22 múzeí

7 galérií

NENECHAJTE SI UJSŤ!!

Skanzeny:

Obec Vlkolíne – UNESCO pamiatka, oáza ľudovej architektúry

Najzachovalejšia rezervácia ľudovej architektúry na Slovensku, zapísaná do zoznamu UNESCO (1993). Stále obývaná obec dokumentuje slovenské horské bývanie. Ide o pozoruhodne zachovaný sídelný celok a poslednú obývanú osadu v karpatskom regióne, v ktorom sa snúbi tvorivá činnosť človeka s prírodou. Vzácnymi budovami sú drevená zvonica (r. 1770), kostol Navštívenia Panny Márie (r. 1875) a zrubová studňa (r. 1860). V Roľníckom dome je muzeálna expozícia pôvodného bývania. Počas letného obdobia sa vo Vlkolínci uskutočňujú rôzne kultúrno-spoločenské aktivity.

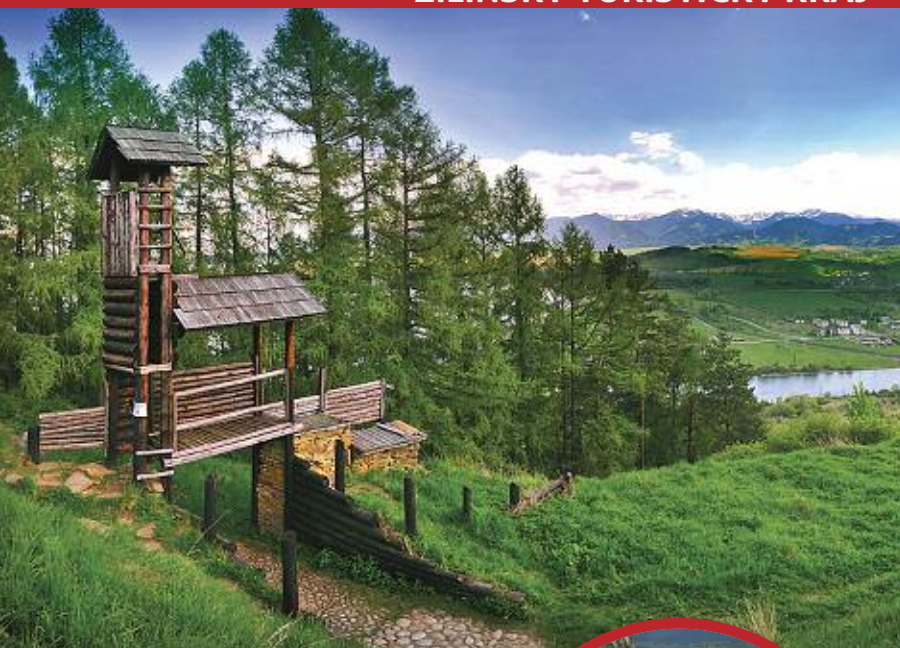
Kontakt: +421 918 596 432, www.vlkolinec.sk, www.ruzomberok.sk

Múzeum liptovskej dediny v Pribyline

Najväčšie múzeum v prírode na Slovensku. Múzeum sa výrazne odlišuje od ostatných múzeí v prírode predovšetkým formou zástavby a skladbou objektov. Medzi atraktívne expozície patrí goticko-renesančný kaštieľ z Parížoviec – najstaršie zachované zemianske sídlo v Liptove zo 14.-16. storočia. Ponúka programové podujatia s ukážkami ľudových remesiel, expozíciu Považskej železničky z 1. svetovej vojny.

Kontakt: +421 44 529 31 63, skanzenpribylina@liptovskemuzeum.sk
www.liptovskemuzeum.sk





Archeoskanzen Havránok

Najstaršia kultúrna pamiatka na Liptove. Múzeum v prírode dokumentuje osídlenia – hradisko so svätyňou z mladšej doby železnej, kde kedysi žili Kelti. V archeoskanzene sa ocitnete v dobe pred viac ako 2000 rokmi, predstaví sa vám život v laténskej usadlosti s dobovými remeslami (tkanie, výroba keramiky, tesanie do kameňa). Od nepamäti bol opradený legendami a ľudia ho oddávna vnímali ako tajomné miesto, ktoré určite zaujme veľkých aj malých.

Kontakt: +421 905 790 218,
havránok@liptoskemuseum.sk, www.liptovskemuseum.sk



Hrady:

Hrad Likava

Najvyšší hradný komplex na Slovensku. Pod hradom sa konajú Likavské hradné slávnosti a v Huňadyho bašte je zriadená stála expozícia dejín hradu.

Kontakt: +421 917 120 694, www.liptovskemuseum.sk

Hrad a kaštieľ Liptovský Hrádok

Ponorte sa do histórie Hradu a Kaštieľa v Liptovskom Hrádku a preneste sa do života panovníkov v 14. storočí. Prehliadkou nádvorím a interiérom s historickým výkladom, audiovizuálnou prezentáciou histórie a rekonštrukcie priestorov do súčasnej podoby vás prevedie skúsený sprievodca.

Kontakt: +421 44 520 77 11, castle@grandcastle.sk, www.grandcastle.sk





Múzeá:

Národopisné múzeum Liptovský Hrádok

Najunikátnejšie expozície – Modrotlač v Liptove, Galéria paličkovanej čipky, Úrad komorského prefekta likavsko – hrádockého panstva a expozícia slovenského ovčiarstva, expozícia múzea priblíži aj dejiny obchodu so soľou.

Kontakt: +421 905 432 571,

program@liptovskemuzeum.sk, www.liptovskemuzeum.sk

Naše dedičstvo – stála expozícia, Liptovský Ján

Expozícia predmetov dennej potreby a remeselníckeho náradia, ktoré nám zanechali starí a prastarí rodičia.

Kontakt: +421 907 540 025, ic@liptovskyan.sk, www.liptovskyan.sk



Jánošíkovské tradície v Múzeu Janka Kráľa, Liptovský Mikuláš

Príbeh legendárneho zbojníka Juraja Jánošíka na základe historických faktov až po súd a popravu v Liptovskom Mikuláši. Verejnosti sú prístupné dokumenty, dobové kresby, zbrane, mučiace nástroje.

Kontakt: +421 44 552 25 54, muzeumjmk@mjk.lm.sk, www.mjk.sk

Synagóga

So svojimi 880 m² patrí medzi najväčšie a bohato zdobeným secesným interiérom i najkrajšie synagógy.

Kontakt: +421 44 552 25 54, www.mjk.sk

Mauzóleum Andreja Hlinku, Ružomberok

Národná kultúrna pamiatka, kde sa oboznámite zo životom a dielom veľikána novodobých slovenských dejín Andreja Hlinku. Sprievodca pútavým príbehom rozpovie jeho životnú púť v boji za práva Slovákov, vystavených silnému národnostnému útlaku.

Kontakt: www.visit.ružomberok.sk





Technické pamiatky:

Mlyny Oblazy, Kvačianska dolina

Kultúrna pamiatka, nachádzajúca sa v malebnej Kvačianskej doline, patrí k skvostom Slovenska a je obľúbenou destináciou návštevníkov všetkých vekových kategórií. Šumiaca voda v hati, malebné drevené stavby a nádherná okolitá príroda zanecháva v každom hlboké stopy.

Kontakt: www.kvacany.sk

NÁŠ TIP:

Ak túžite podrobnejšie spoznať mesto Liptovský Mikuláš z rôznych oblastí histórie a súčasnosti, je pripravených 6 prehliadkových trás so sprievodcom plných zaujímavostí:

- **Šesť zastavení v srdci Liptovského Mikuláša** – sprievodca vám priblíži nielen históriu, ale aj súčasnú ponuku turistických atrakcií.
- **Tajomstvá ukryté za múrmi domov v historickom centre** – zaujímavé rozprávania o živote prostých obyvateľov i osobnosti mesta Liptovský Svätý Mikuláš do polovice 20. storočia.
- **Milníky mikulášskej histórie** – sprievodca vás zavedie až na samý začiatok príbehu, keď sa okolo Kostola sv. Mikuláša pomaly rozrastalo rovnomenné mesto.
- **Mikulášski židia** – odhalenie histórie židovskej komunity, ktorá žila v Liptovskom Mikuláši v rokoch 1720 – 1945. Súčasťou je prehliadka synagógy.
- **Jánošíkova cesta** – písal sa rok 1713, keď bol v Liptovskom Mikuláši umučený a popravený zbojnícky kapitán Juro Jánošík. Sprievodca vám rozpovie jeho príbeh.
- **„MIKULÁŠSKI UMELCI“** – nová sprievodcovská služba v Liptovskom Mikuláši. Počas hodinovej potulky v centre mesta vám sprievodca rozpovie zaujímavosti zo života a tvorby umelcov, ktorí získali uznanie a obdiv ďaleko za hranicami Slovenska – maliari P. M. Bohúň, K. Sokol, E. M. Šimerová, fotograf M. Martinček, hudobný skladateľ J. L. Bella, či zakladateľ slovenského ochotníckeho divadla G. F. Belopotocký. Súčasťou je vstup do expozície s dielom P. M. Bohúňa v rovnomennej galérii.

Kontakt: Informačné centrum mesta Liptovský Mikuláš
tel. +421 44 16 186, info@mikulas.sk, www.mikulas.travel



Kultúrne podujatia v lete, festivaly

MÁJ

LETOKRST / Hrabovo

Otvorenie turistickej sezóny v Hrabove

JÚN

BIKE FEST / Bike park Malinô Brdo – Ružomberok

Podujatie určené športovcom, priaznivcom horskej cyklistiky v rôznych podobách

SVÄTOJÁNSKE NOCI / Liptovský Ján

Tradičné podujatie v Liptovskom Jáne spojené s tradičným pálením jánskych ohňov a zábavno-poznávacou trasou pre deti – Cesta za rozprávkovým lesom

LIPTOVSKÝ VÍNNY FESTIVAL / Kúpele Lúčky

CELOSLOVENSKÁ SÚŤAŽ V KOSENÍ RUČNOU KOSOU / Vlkolínec

JÚL

FOLKLÓRNY FESTIVAL VÝCHODNÁ

60. ročník jedného z najstarších festivalov na Slovensku so zahraničnými účinkujúcimi

BIRTHDAY LATINO FIESTA – NARODENINY TATRALANDIE / Aquapark Tatralandia

Zábava, súťaž, oslava narodenín aquaparku Tatralandia

MIKULÁŠSKY JAZZOVÝ FESTIVAL / Liptovský Mikuláš

Celý Liptov žije jazzom

LA MARA BEAT / kostolík Liptovská Mara

Noc plná hudby pri kostolíku na Liptovskej Mare

AUGUST

KONGENFEST

Malý festival pre priateľov a dobrých ľudí

NOČNÝ BEH, VYSOKOHORSKÝ DUATLON, TRIATLON

Jedinečné spojenie troch športových podujatí do jednej série

SEPTEMBER

RUŽOVÝ FESTIVAL / Ružomberok

O ruži netradične



A photograph of a ski lift system with several red gondolas. The gondolas are suspended from cables and feature the text "GRAND JET" and "Grand World 2006". They are set against a backdrop of large, snow-covered mountains under a clear blue sky. The foreground shows a snowy slope with some evergreen trees.



Ružomberok – MalinôBrdo ski & bike park

Užite si ideálnu dovolenku na úbočí Veľkej Fatry, v modernom lyžiarskom stredisku Ružomberok – MalinôBrdo. Zalyžujte si na 12 km zjazdových tratí a využite 8-miestnu kabínkovú alebo 4-sedačkovú lanovku, 2 lyžiarske vleky a 4 vleky pre začiatočníkov a deti s celkovou kapacitou 8 500 osôb za hodinu. Vyskúšajte aj bežecké lyžovanie a skialpinizmus. Snowboardisti si prídu na svoje v Snowparku Malinô Brdo. Samozrejmosťou sú služby lyžiarskej školy, požičovňa, skiservis.

Kontakt: Ružomberok – MalinôBrdo ski & bike park, Hrabovská cesta 1679/31, Ružomberok, +421 907 839 754, skipark@skipark.sk, www.skipark.sk



Lyžiarsky areál Žiarce – Pavčina Lehota

Lyžiarsky areál ŽIARCE sa nachádza len 8 km od Liptovského Mikuláša, pri vstupe do Demänovskej Doliny. Svojou prírodnou konfiguráciou i poskytovanými lyžiarskymi a ďalšími doplnkovými službami (napr. snowtubing, snowpark, lyžiarska škola a škôlka, bezplatné parkovanie) vytvára veľmi dobré podmienky najmä pre rodinné lyžovanie.

Kontakt: Žiarce, a.s., Demänovská Dolina +421 903 567 680, info@ziarce.sk, www.ziarce.sk

Ski centrum Opalisko, Závažná Poruba

Nachádza sa v malebnej dedine Závažná Poruba len 3 km od Liptovského Mikuláša. Svahy lyžiarskeho strediska rodinného typu sa nachádzajú na severnej strane kopca Opalisko. K dispozícii je 5 zjazdoviek o dĺžke 3,5 km s umelým zasnežovaním. Garancia snehu je 4 mesiace. Svahy vyhovujú nielen najnáročnejším lyžiarom, ale aj úplným začiatočníkom. V prevádzke sú 4 vleky a sedačková lanovka. Priamo pri sedačke je parkovisko s kapacitou 150 áut, bufety, bežecké trate.

Kontakt: Ski Centrum Opalisko, Hlavná 135, Závažná Poruba +421 917 728 190, opalisko@opalisko.sk, www.opalisko.sk

SKI Javorovica Liptovský Ján

Lyžiarske stredisko je situované na úpätí severných svahov Nízkych Tatier v jednej z najkrajších dolín Slovenska, vzdialené 7 km od Liptovského Mikuláša. Je to stredisko rodinného typu s vlastnou lyžiarskou školou a lyžiarskou škôlkou. Svoje miesto si v ňom nájdu úplní začiatočníci, ale aj skúsení lyžiari.

Kontakt: Športcentrum – Liptovský Ján, s.r.o., Jánska dolina 194, Liptovský Ján, +421 905 654 675, skijavorovica@skijavorovica.sk, www.skijavorovica.sk

NÁŠ TIP:

Dopravte sa na lyžiarsky svah a do bazénov ZADARMO!

Počas hlavnej zimnej sezóny premáva do miestnych aquaparkov a najlepších lyžiarskych stredísk **SKI & AQUA BUS** pre držiteľov Liptov Region Card alebo platného skipasu **ZADARMO**. Informácie o premávke autobusu nájdete počas zimnej sezóny na www.visitliptov.sk.





Jaskyne

Podzemie Liptova ukrýva netušenú nádheru. Vznešené dôstojné jaskyne. Obdivovať môžete hneď **štyri**: Demänovskú jaskyňu Slobody, Demänovskú ľadovú jaskyňu (najdlhší jaskynný systém v strednej Európe), Važeckú jaskyňu vo Važci a Stanišovskú jaskyňu v Liptovskom Jáne.

Demänovská jaskyňa slobody – najnavštevovanejšia jaskyňa na Slovensku. Spolu s **Demänovskou ľadovou jaskyňou** vytvárajú najväčší jaskynný systém s dĺžkou 25 km v Európe.

Kontakt: +421 44 559 16 73, djslob@ssj.sk
+421 44 554 81 70, demladj@ssj.sk, www.ssj.sk

Stanišovská jaskyňa Jánska dolina – NETOPIERKOVO – jediná celoročne prístupná jaskyňa na Liptove otvorená každý deň. S čelovou lampou budete kráčať popri stenách, ktoré voda a matka príroda vymodelovala do neopísateľných tvarov.

Kontakt: +421 908 640 061, info@sibir.sk,
www.stanisovska.sk

Medvedia štôľňa Žiarska dolina – PERMONÍKOVO

– Jediné sprístupnené staré banské dielo na Liptove. Prejdete si miesta, ktoré človek tvrdou prácou vytvoril za desiatky rokov s vídinou získania zlata, všetko v neopakovateľnej atmosfére horiaceho olejového kahanca.

Kontakt: +421 908 640 061, info@sibir.sk,
www.stolna.sk

Podzemie pod vežami – MINCOVNÍČKOVO – Prežijete príbeh života mince – jej narodenie v mincovni i počatie v zemských hĺbkach. Uvidíte ho očami, ktorými ste sa už dlho nepozerali, alebo sa budete pozeráť prvýkrát.

Kontakt: +421 908 640 061,
info@sibir.sk, www.podzemiepodvezami.sk





Športové podujatia v zime

DECEMBER

WINTER MUSIC OPENING / Jasná Nízke Tatry, Ski & bike park Malinô Brdo
otvorenie zimnej sezóny

FEBRUÁR

O CENU ŽIARCA / Pavčina Lehota
súťaž v obrovskom slalome – predžiaci, žiaci, dospelí, veteráni

HLADÁ SA YETI / Jasná Nízke Tatry

MALINO BRDO NIGHT SKIALP CHALLENGE / Ski & bike park Malinô Brdo Ružomberok
večerné skialpinistické preteky pre rekreačných skialpinistov ako aj závodných

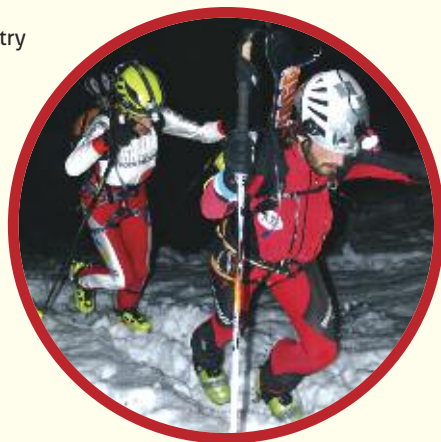
MAREC

BIKINI SKIING / Jasná Nízke Tatry
lyžovanie v bikinách

SKI FEST / Ski & bike park Malinô Brdo Ružomberok
súťaž v paralelnom slalome, skialpinistická štafeta, hromadný zjazd na lyžiach

BOKAMI ZÁPADNÝCH TATIER / Bobrovec, Západné Tatry
skialpinistické preteky

CENA ČERVENCA / Bobrovec, Západné Tatry
lyžiarske preteky





GINO PARADISE Bešeňová

GINO PARADISE Bešeňová je ideálne miesto na načerpanie stratenej energie a vitality. Po celý rok spoznáte v náručí čarokrásnej prírody Liptova silu jedinečnej geotermálnej vody z hĺbky 1987 metrov s teplotou 60,5 °C. Termálna voda má blahodarný vplyv na pohybové a dýchacie ústrojenstvo a na psychiku (vdďaka prvku lítium), priaznivé kozmetické účinky. V novej časti areálu si prídu na svoje rodiny s deťmi, pre ktoré je pripravených množstvo atrakcií, ale aj nadšenci adrenalínu, ktorí určite neodolajú 30 m vysokej toboganovej veži so 6 toboganmi (vrátane najdlhšieho na Slovensku), bazénu s vlnobitím a detský bazén s atrakciami. GINO PARADISE rozšíril počet kúpacích plôch o adrenalínový bazén s čistou vodou a divokú riekku s dĺžkou 220 metrov, ktoré poskytnú zábavu všetkým vekovým kategóriám.

Celoročný areál ponúka svojim hosťom ubytovanie v 4 hoteloch**** a kúpanie v zime aj v lete. Skutočným klenotom GINO PARADISE Bešeňová je Wellness & Spa. Pociť celkového uvoľnenia Vám prinesie Relax centrum so svojou širokou ponukou masáží. Firemná klientela určite ocení nové kongresové centrum so štyrmi sálami a kapacitou 550 miest.

Kontakt:

GINO PARADISE Bešeňová,
Bešeňová 136
+421 44 4307 708,
info@ginoparadise.sk
www.ginoparadise.sk

AQUA-VITAL Park, Kúpele Lúčky

Kúpele Lúčky patria medzi najstaršie kúpele na Slovensku. Nachádzajú sa pod Chočom na rozhraní Oravy a Liptova. Voda v Kúpeľoch Lúčky je liečivá, má vysoký obsah vápnika a prispieva aj k prevencii a liečbe mnohých chorôb. Súčasťou celoročne otvoreného AQUA – VITAL PARKu je vonkajší rekreačný bazén s teplotou 28–33°C s rozličnými atrakciami, vonkajší sedací bazén s liečivou minerálnou vodou 36–38°C. K dispozícii je aj vnútorný liečivý minerálny bazén s teplotou 33 a 35°C. S bazénmi je priamo spojený vitálny (saunový) svet. V Dependance Liptov je otvorené nové wellness s fínskou saunou, infrasaunou, s jacuzzi so slanou vodou, pripravenou z morskej soli. Balzamom na dýchacie cesty je nová suchá aj mokrá soľná jaskyňa. Prekrásne prírodné prostredie spojené s liečivou minerálnou vodou zaručí skvelý oddych.

Kontakt: AQUA – VITAL Park,

Kúpele Lúčky, Lúčky
+421 44 437 55 66, kasaavp@kupele-lucky.sk
www.kupele-lucky.sk





Letné termálne kúpalisko TERMAL Raj Liptovský Ján

Raj zdravého oddychu nájdete na letnom kúpalisku TERMAL raj. Čaká na Vás 5 bazénov s termálnou liečivou vodou, ktorá navodzuje prirodzený oddych tela a podporuje dobrý spánok a celodenné animačné aktivity. Zábava a oddych = TERMAL raj. Kúpalisko je v prevádzke len počas letných mesiacov.

Kontakt: Letné termálne kúpalisko TERMAL Raj Liptovský Ján

Hotel*** SOREA Máj, Liptovský Ján
+421 44 520 81 00, maj@sorea.sk
www.sorea.sk/maj



V lone Nízkych, Západných Tatier a Chočských vrchov leží najväčšia vodná nádrž na Slovensku – **Liptovské Mara**. **Liptáci ju vybudovali** v rokoch 1965 až 1975, aby región ochránili pred povodňami. Aj keď pohltila až 13 obcí, na tomto mieste ožil cestovný ruch. Rozloha vodného diela je 22 km² a maximálna hĺbka 43 m a vďaka svojej veľkosti a množstvu zadržanej vody si právom zaslúži prívlastok – **Slovenské alebo Liptovské more**.

V lete priehrada ponúka široké možnosti pre vodné športy ako kúpanie, člňkovanie, jachting, windsurfing, jazdu na vodných skútroch, vodné bicyklovanie a iné. Pre každého návštevníka je nezabudnuteľným zážitkom vyhlídková plavba loďou. Odľahlé zálivy nádrže zasa vyhládávajú nadšenci rybárčenia. Brehy Liptovskej Mary poskytujú množstvo ubytovacích kapacít v hoteloch, penziónoch, chatách ale aj možnosť kempovania.

NÁŠ TIP:

Vyhliadkové a zážitkové plavby loďou po Liptovskej Mare

Plavby sú vhodné pre všetky vekové kategórie, rodiny s deťmi, uzavreté skupiny. Ak budete mať šťastie, stretnete na nej pravých pirátov a zažijete nefalšované dobrodružstvo.

Kontakt:

Mara CAMPING / ATC Liptovský Trnovec***
+421 44 915 855 444, lod@maracamping.sk
www.lodmaria.sk

Katamarany plné zážitkov

Plážové kúpalisko Liptovský Trnovec
+421 917 261 274, info@lodmara.sk
www.lodmara.sk



»»» Vône a chute Liptova »»»»»»»»»

300 reštaurácií, barov a diskoték

4 nákupné centrá

11 tradičných kolíb a salašov plných vôní a neopakovateľnej chut syra, Demänovky, halušiek, kapustnice

Salaše a tradície

Okrem nádhornej prírody, Liptov vyniká aj gastronomickými špecialitami, ktoré sa oplatí ochutnať. Spoznať chute a vône v tradičných kolibách či moderných reštauráciách na Liptove, je nezabudnuteľný gastronomický zážitok. Navždy si budete pamätať vôňu salaša, lúky, lesa, oviec, ohňa a neopakovateľnú chuť bryndze, syra, parenice, halušiek, kapustnice a Demänovky.

Salaš Pastierska

Skutočný salaš pod vrcholmi Západných Tatier, kde je dodnes zachované voľné pasenie, ručné dojenie, výroba tradičných salašnických špecialít z ovčieho mlieka (čerstvý ovčí syr, údený ovčí syr, ovčia bryndza, žinčica).

Deti sa môžu tešiť na jazdenie na koníkoch, pre dospelých pripravujú domáci baraní guláš. Ochutnajte tiež tradičné jedlá z jahňaciny a baraniny (len na objednávku).

Kontakt: Salaš Pastierska Bobrovec

+421 911 809 896, ppsbobrovec@gmail.com, www.ppsbobrovec.sk/salas_uvod.htm



Reštaurácia a predaj syrov Kozí vršok Ivachnová

Kozí vršok sa nachádza na okraji obce Ivachnová medzi Ružomberkom a Liptovským Mikulášom. Pre rodiny s deťmi ponúka detský kútik, ihrisko, ZOO-farmu a tvorivé dielne. V areáli nájdete SHOP a SYRÁREŇ so širokou ponukou výberových zrejúcich syrov vlastnej výroby, ČS SHELL, WIFI free. K tomu akcia „Jedz koľko vládzeš“ denne medzi 12:00 – 15:00 len za 5,80 €. Jednoducho spojenie gurmánskych zážitkov a relaxu na jednom mieste.

Kontakt: Reštaurácia Kozí vršok, Ivachnová 304, Liptovská Teplá +421 44 439 23 01, restauracia@kozivrsok.sk, www.kozivrsok.sk



Koliba u dobrého pastiera Ružomberok

Posed'te si v slovenskej drevenici pri praskajúcom dreve kamenného ohniska. Starostlivosť o pokoj a výborné jedlo s potešením preberie ochotný personál. Po dobrom obede, či večeri, si doprajte prechádzku čarovnou dolinou k Čutkovskému jazierku a po nej si sadnite k hrejivému nápoju na vonkajšie terasy lemované pravým ovčím rúchom.

Kontakt: Koliba u dobrého pastiera, Čremošná 8684, Ružomberok +421 917 440 604, info@kolibaupastiera.sk, www.kolibaupastiera.sk



Reštaurácia Koliba Gréta

Štýlová slovenská koliba, ktorá si vás získa tradičnou kuchyňou a jej chutné jedlá si zamilujete.

Kontakt: Hotel Koliba Gréta***,

Liptovská sielnica 270, Lipt. Sielnica

+421 911 897 078,

kolibagreta@kolibagreta.sk

www.kolibagreta.sk



Salaš Bobrovník

Salaš sa nachádza v srdci Liptova, medzi masívmi Západných a Nízkyh Tatier, na brehu Liptovskej Mary, na rázcestí do dedinky Bobrovník. Prídte ochutnať „liptovskú kuchyňu“ za prijateľné ceny. Po celodennej cyklistike, prechádzke alebo turistike, dobre padne vychladené pivo na terase. Pre deti možnosť vyšantenia sa na detskom ihrisku. V ponuke sú na predaj syry a ovčie produkty.

Kontakt: Salaš Bobrovník, Bobrovník 87, Liptovská Sielnica, +421 908 922 006, bobrovnik.salas@gmail.com

Strachanovka Liptovský Ján

Na začiatku Jánskej doliny v Liptovskom Jáne nájdete kolibu – slovenskú reštauráciu vo folklórnom štýle, v ktorej vás obsluži krojovaný personál. Ochutnajte typickú domácu slovenskú kuchyňu obohatenú o liptovské špeciality, alebo zdravú stravu. K dispozícii je detský kútik, WiFi zóna a priestranná terasa.

Kontakt: Hotel*** Strachanovka, Jánska koliba, Liptovský Ján 2067, Liptovský Ján, +421 907 465 567, info@strachanovka.sk, www.strachanovka.sk



Koliba HOLICA Hutý

Pochutnajte si na grilovaných špecialitách pripravovaných na kamennom ohnisku. K tomu vás poteší tradičná slovenská kuchyňa, voňajúce dobroty starých mám a hrejivé rodinné teplo.

Kontakt: Koliba Holica, Hutý 227, Hutý +421 904 904 473, info@kolibaholica.sk, www.kolibaholica.sk



Reštaurácie

Pre návštevníkov regiónu Liptov sú pripravené služby reštaurácií, barov s ponukou slovenskej i medzinárodnej kuchyne, pizzerie, cukrárne atď.

Reštaurácia Penzion Drak****

Demänová

Rodinná reštaurácia so slnečnou terasou, detským ihriskom či detským kútikom.

Kontakt: Reštaurácia Penzion Drak****

Demänová 478, Liptovský Mikuláš

+421 918 378 207,

info@penziondrak.sk

www.penziondrak.sk



Reštaurácia Relax hotel Sojka***

Malatíny

Čerstvé suroviny, nadaní kuchári, originálne receptúry a milá obsluha je zárukou vašej spokojnosti. Belgické črty majiteľov nájdete aj v ponuke belgických pív.

Kontakt: Relax hotel Sojka Malatíny,

Malatíny 104, +421 44 547 56 57,

hotel@sojka.eu

www.sojka.eu



Reštaurácia Tempo Tatry Pribylina

Štýlová reštaurácia na okraji obce Pribylina.

Kontakt: Reštaurácia Tempo Tatry Pribylina, Pri základnej škole, Pribylina

+421 905 400 247, mbolvansky@yahoo.com

www.penzion.tempotatry.sk

Hradná reštaurácia Magdaleny Zai Liptovský Hrádok

Reštaurácia v areáli gotického hradu a renesančného kaštieľa, pomenovaná po hradnej pani, ktorá dala kaštieľ postaviť. Vychutnajte si zážitkovú gastronómiu.

Kontakt: Reštaurácia Magdaleny Zai – Hrad a Kaštieľ

Ulica Magdaleny Zai 1, Liptovský Hrádok

+421 915 812 900, castle@grandcastle.sk

www.grandcastle.sk

Pizzeria Good Mood Liptovský Mikuláš

Dlhoročná tradícia pečenia v peci na bukovom dreve v útulnom prostredí.

Výber zo 40-tich druhov piz pozostáva z vašej chuťovej poháriky aj najnáročnejších „papkáčov“.

Kontakt: Pizzeria Good Mood,

Nám. osloboditeľov 19,

Liptovský Mikuláš, +421 903 410 406,

goodmood@pizza-goodmood.sk

www.pizza-goodmood.sk



Reštaurácia Hotel Summit*** Bešeňová

Kvalitná tradičná kuchyňa a jedlá podľa najnovších trendov.

Kontakt: Hotel Summit***, Bešeňová 155

+421 908 901 392, hotelsummit@hotelsummit.sk

www.hotelsummit.sk



Marino restaurant Liptovský Mikuláš

Reštaurácia ladená do talianskych vôní jedla zariadená v príjemnom námorníckom štýle.

Kontakt: Obchodno-zábavné centrum RGB Liptov,

Kamenné pole 4449/3, Liptovský Mikuláš

restaurant@marino.sk

www.marino.sk

Pizzéria a reštaurácia MANDERLAK Bobrovec

+421 917 714 367, info@penzionmanderlak.sk

www.penzionmanderlak.sk

Pivovar Brontvai

Kvačany 88, +421 905 613 567, katarina@brontvai.sk

www.brontvai.sk

Penzióň Mária – MACOVA VINÁREŇ Demänová

Bodice 41, Liptovský Mikuláš

+421 908 910 171, recepcia@enzionmaria.eu

www.penzionmaria.eu

Reštaurácia Hotel SKI & FUN Jasná

Záhradky 69, Demänovská Dolina

+421 901 704 457, recepcia@hotelskifun.sk

www.hotelskifun.sk





»»» Nákupné centrá »»»»»»»»»»

STOP.SHOP.Ružomberok

Nachádza sa v priamej blízkosti veľkej osídlenej oblasti pri štvorprúdovej príjazdovej a výjazdovej ceste smerom na Banskú Bystricu. Vedľa nákupného centra sa nachádza supermarket Kaufland. Plocha nákupného strediska je 4 740 m² a k dispozícii je 146 parkovacích miest. V blízkosti je autobusová zastávka mestskej hromadnej dopravy, na ktorej stoja autobusy čísla 2, 4 a 10.

Kontakt: Bystrická cesta 5344, Ružomberok

www.stop-shop.com/sk/ruzomberok/sk/

STOP.SHOP.Liptovský Mikuláš

Nákupné centrum STOP.SHOP. sa nachádza v centre Liptovského Mikuláša, v blízkosti diaľnice D1 a priamo pri hlavnej prízjazdovej ceste do centra mesta (č. 18). Plocha strediska je 12 800 m² a k dispozícii je spolu 382 parkovacích miest. STOP.SHOP.Liptovský Mikuláš má vlastnú autobusovú zastávku s názvom STOP.SHOP. Zastavujú tu autobusy číslo 1 až 4 a 6, 8, 9, ako aj 11 až 14.

Kontakt: Ul. 1 mája 41, Liptovský Mikuláš

www.stop-shop.com/sk/liptovsky-mikulas/sk/

Obchodné centrum JASNA SHOPPING CITY

Obchodné centrum sa nachádza priamo v centre mesta, v blízkosti 4-prúdovej komunikácie spájajúcej L. Mikuláš a L. Hrádok. Plocha strediska je 4 260 m² a 90 parkovacích miest.

Kontakt: ul. Garbiarska 695, Liptovský Mikuláš

www.jasnasc.sk

Obchodno zábavné centrum RGB Liptov

Obchodno-zábavné Centrum RGB Liptov sa nachádza na južnom okraji Liptovského Mikuláša v obchodnej zóne Kamenné pole, na hlavnej trase do Vysokých Tatier, ľahko dostupné z diaľnice D1. Do centra RGB Liptov vás dovezie pravidelná bezplatná linka č. 14 zo sídliska Podbreziny a linka mestskej dopravy č. 5 z autobusovej stanice do prímestskej časti Demänová-Bodice.

Kontakt: Kamenné pole 4449/3, Liptovský Mikuláš

www.rgbliptov.sk

»» Nočný život , bary, diskotéky »»»»»»»»

Ružomberok

Café Club CARACAS – diskotékový klub s rodinnou pohodou a atmosférou klubového prostredia. Široký výber nealkoholických ale aj alkoholických miešaných nápojov a iné. Každý víkend skvelé párty, hudobné akcie, diskotéky, koncerty. Nachádza sa v hoteli Kultúra v centre mesta.

Kontakt: A. Bernoláka 1445, Ružomberok, +421 44 431 31 11

Laverna – Útulná reštaurácia v štýle anglického pubu priamo v srdci Ružomberka. Interiér je dekorovaný etiketami tých najrôznejších pivovarov z celého sveta a je ich tam naozaj dosť, ale aj rôznymi obrázkami, najmä s pivnou tematikou. Nájdete tu aj jedinečnú zbierku rôznych pivových pohárov. Koncerty a vystúpenia kapiel.

Kontakt: ul. Podhora 7, Ružomberok, +421 905 828 637

www.laverna.sk

Pilsner Pub – po výrazných zmenách má najkvalitnejšie menu v Ružomberku, v ktorom nájdete jedlá slovenskej, českej a medzinárodnej kuchyne.

Kontakt: Majere 3, Ružomberok, +421 917 112 070

www.pilsnerpub.sk

Dance Cafe Bar NOVÉ OKO – diskotékový bar v centre mesta Ružomberok.

Kontakt: Mostová 26, Ružomberok, +421 919 144 486

Čajovňa RELAX – Farebné steny, sedacie vaky a pohodová hudba dotvárajú tú pravú atmosféru určenú na relax. Okrem 45 druhov sypaných čajov servírovaných v originálnych čajníkoch ponúka aj alkoholické a nealkoholické nápoje alebo kvalitné pivo.

Kontakt: ul. Podhora 37, Ružomberok

www.cajovnarela.sk

Liptovský Hrádok

Pizza bar restaurant POINT – moderne a originálne zariadená reštaurácia s letnou terasou. Široká a nápaditá ponuka čerstvo pripravovaných jedál talianskej a medzinárodnej kuchyne a tiež aj alkoholických a nealkoholických nápojov vo výborných cenách.

Kontakt: Hradná 340, Liptovský Hrádok, +421 948 772 256, www.lhpoint.sk

Liptovský Mikuláš

HAPPY END restaurant & disco club – je stvorený pre nekonečnú aprés ski zábavu lyžiarov a snowboardistov. Je aj obľúbeným miestom domácich Liptakov, ktorí potrebujú svoje duše divoko napumpovať skvelou hudbou. Počas dňa žije ako výborná reštaurácia priamo pod svahmi Chopku. Music club HAPPY END je novým centrom zábavy s kapacitou viac ako 1 000 zábavychytlivých ľudí, super hudby výborných DJov, live kapiel a revivalových skupín a špičkova aparatúra FUNKTION ONE!

Kontakt: pri Bielej Púti, Demänovská Dolina, Liptovský Mikuláš
+421 918 788 992, www.happy-end.sk

Route 66 – autentický americký dizajn s najdlhším barovým pultom na Slovensku nájdete neďaleko centra mesta Liptovský Mikuláš. Prevádzka je rozdelená na prízemie s barom, reštauráciou a letnou terasou a poschodie, ktoré je prispôbené pre "živé koncerty", stretnutia a diskotéky. „Arašídová nedeľa“ = každú nedeľu arašidy zdarma.

Kontakt: ul. Garbiarska, Liptovský Mikuláš, +421 44 562 30 17, www.r66.sk

REDUTA PUB & RESTAURANT & DISCO – kultúrne spoločenské centrum v centre mesta Liptovský Mikuláš, kde je zachovaná pôvodná architektúra spojená s modernými prvkami. Každý piatok tanečná zábava so živou hudbou.

Kontakt: ul. 1. mája, Liptovský Mikuláš, +421 915 491 986, www.reduta.info

C&C Cafe and Cocktail – výborné koktaily a lahodné talianske espresso dávajú tomuto podniku jedinečnosť. Veľké množstvo koktailov dopĺňa široký sortiment alko a nealko nápojov. Zaujímavo tvorený interiér a latino – jazz – lounge music vám dokážu spríjemniť deň. V letných mesiacoch je v prevádzke letná terasa.

Kontakt: ul. 1. mája 5, Liptovský Mikuláš, +421 915 907 070, www.cafe-cocktail.sk

SODA CLUB Restaurant – reštaurácia v koloniálnom štýle, jednoducho časy minulé. Doprajte si posedenie v Al Caponeho „SODA CLUBE“. Vynikajúce jedlá, šarmantná obsluha, koncerty živej hudby a kapiel.

Kontakt: Belopotockého 2, Liptovský Mikuláš, +421 911 300 400, www.sodaclub.sk

Central Perk – Posedenie v originálne zariadenom prostredí jedinečnej čajovne/kaviarne v Liptovskom Mikuláši (v pešej zóne). Ponúka viac ako 60 druhov kvalitných sypaných čajov, plantážne kávy z celého sveta, horúce belgické čokolády, originálne ručne robené tabuľkové čajové čokolády, vodné fajky ai.

Kontakt: ul. 1. mája 90/25, Liptovský Mikuláš, +421 949 528 098, www.centralperk.sk

Športová kaviareň Olympia – kaviareň a piváreň pre športovcov aj nešportovcov s TV live prenosmi.

Kontakt: Štúrova 4330/23, Liptovský Mikuláš, +421 903 536 496

Kaviareň Pianko – nevedsné posedenie v nefajčiarskom, štýlovo zariadenom historickom domčeku z roku 1850. Ponúka kvalitnú taliansku kávu, pívko, víno, široký výber nealko nápojov a iné maškrtky. V lete je k dispozícii letná terasa, detské ihrisko, posedenia v záhrade pri živej muzike, či divadelnom predstavení.

Kontakt: J. Janošku 374/41, Liptovský Mikuláš, www.kaviarenpiano.sk

Vináreň U muzikantov – príjemný rodinný podnik s nevšedným interiérom v štýle „retro“ s výrazným hudobným podtónom. Výborná domáca atmosféra doplnená živou klavírnou produkciou, výborným sudovým i fľaškovým vínom, domácimi špecialitami – drobným občerstvením k vínu i pivu.

Kontakt: Ondrašovská 12, Liptovský Mikuláš, +421 908 423 332, www.umuzikantov.sk



»» Ubytovacie možnosti »»»»»»»»»»»»

Odporúčame to najlepšie z regiónu, hodnotíme a zlepšujeme kvalitu poskytovaných služieb v ubytovacích zariadeniach pre vás!

Pri výbere ubytovacieho zariadenia sledujte symbol „LIPTOVSKÁ HVIEZDA“

Čistota ubytovacieho zariadenia a zariadenie izieb, kvalita a invecia gastronómie, prístup k zákazníkom a orientácia v problémových situáciách. To sú len niektoré z aspektov, ktoré si zobrala pod drobnohľad hodnotiaca komisia v rámci projektu **LIPTOVSKÁ HVIEZDA.**



Liptovská hviezda je otvorená súťaž pre ubytovacie zariadenia v regióne Liptov. Cieľom organizátora projektu – Oblastnej organizácie cestovného ruchu REGION LIPTOV, je oceňovanie tých najlepších a šancu uspieť majú len perfektní. Hotely, penzióny či apartmánové domy, ktoré sa prihlásili do 1. etapy hodnotenia boli podrobené dôkladnej kontrole v období október – november 2013. Liptovské hviezdy mohli získať len tí hotelieri, ktorí splnili technické kritériá a obstáli pri viacerých návštevách kontrolórov. Hodnotiacia komisia vybrala najlepších z najlepších a už dnes sa 15 ubytovacích zariadení pýši certifikátmi kvality.

**LIPTOVSKÁ HVIEZDA – ocenenie úrovne poskytovaných služieb:**

- **1 hviezda** = veľmi dobrá úroveň poskytovaných služieb vo svojej kategórii
- **2 hviezdy** = vynikajúca kvalita vo svojej kategórii
- **3 hviezdy** = excelentné a dokonalé služby na najvyššej profesionálnej úrovni

Oblasťná organizácia cestovného ruchu REGION LIPTOV odporúča:

Kategória HOTEL – počet získaných Liptovských hviezdíček 2**:



Hotel TRI STUDNIČKY****
Demänovská Dolina
Demänovská Dolina 5,
Liptovský Mikuláš,
+421 44 547 80 00,
info@tristudnický.sk,
www.tristudnický.sk



Wellness Hotel GRAND** Jasná**
Demänovská Dolina
Demänovská Dolina 71,
Liptovský Mikuláš
+421 44 523 19 00,
info@grandjasna.sk,
www.grandjasna.sk



Wellness Hotel Chopok****
Demänovská Dolina
Demänovská Dolina 20,
Liptovský Mikuláš
+421 44 559 14 88,
recepacia@hotelchopok.sk,
www.hotelchopok.sk

Kategória HOTEL – počet získaných Liptovských hviezdíček 1,5*:



GINO PARADISE Bešeňová
hotely LUKA**, TERMAL****,**
GIGA** Bešeňová**
Bešeňová 136, +421 444307 700,
info@ginoparadise.sk,
www.ginoparadise.sk



Relax hotel SOJKA* Malatíny**
Malatíny 104, +421 948 044 391,
hotel@sojka.eu, www.sojka.eu

Kategória HOTEL – počet získaných Liptovských hviezdíček 1*:



Hotel JÁNOŠÍK****
Liptovský Mikuláš
Jánošíkovo nábřežie 1,
Liptovský Mikuláš
+421 44 55 22 721,
recepacia@hoteljanosik.sk,
www.hoteljanosik.sk



Hotel Koliba Gréta***
Liptovská Sielnica
Liptovská Sielnica 270
+421 911 897 078,
kolibagreta@kolibagreta.sk
www.kolibagreta.sk



Hotel* Strachanovka,**
Jánska koliba Liptovský Ján
Liptovský Ján 2067
+421 907 465 567,
info@strachanovka.sk
www.strachanovka.sk



Hotel FIS Jasná****
Demänovská Dolina
Demänovská Dolina 330,
Liptovský Mikuláš
+421 44 559 14 11,
fisjasna@fisjasna.sk
www.fisjasna.sk



KÚPELE LÚČKY
Lúčky, Ružomberok
+421 44 43 75 111,
recepacia@kupele-lucky.sk
www.kupele-lucky.sk

Jasná Nízke Tatry:

Apartmán „Jasna96“	Demänovská Dolina	www.jasna96.sk
Apartmánový dom Vila Vista	Demänovská Dolina	www.vilajasna.sk
Apartmány Jasná – LIPTOUR	Demänovská Dolina	www.apartmany-jasna.sk
Apartmány Jasná č. 7 & 20	Demänovská Dolina	www.apartmany-jasna.szm.com
Apartmány Solum	Demänovská Dolina	www.solum.sk
Apartmány Záhradky	Demänovská Dolina	
AURORA Studios	Demänovská Dolina	www.aurorajasna.sk
Bungalovy Jasná Lúčky	Demänovská Dolina	www.bungalovyjasnalucky.sk
Bungalovy Záhradky č. 115 a 116	Demänovská Dolina	www.slovakotour.sk
Dom Horskej služby Jasná	Demänovská Dolina	www.liptov-jasna.sk
Hotel Bystrina	Demänovská Dolina	www.hotelbystrina.sk
Hotel FIS Jasná****	Demänovská Dolina	www.fisjasna.sk
Hotel Ostredok***	Demänovská Dolina	www.ostredok.sk
Hotel Poľovník	Demänovská Dolina	www.hotelpolovnik.sk
Hotel Repiská	Demänovská Dolina	www.repiska.sk
Hotel SKI & FUN** Záhradky	Demänovská Dolina	www.hotelskifun.sk
Hotel Tri Studničky**** Jasná	Demänovská Dolina	www.tristudnicky.sk
Hotel** SOREA Ján Šverma	Demänovská Dolina	www.sorea.sk
Hotel*** SOREA SNP	Demänovská Dolina	www.sorea.sk
Chalets Jasna de Luxe	Demänovská Dolina	www.chaletyjasna.sk
Chata Hana	Demänovská Dolina	
Chata Jana	Demänovská Dolina	
Penzión Adriana	Demänovská Dolina	www.penzionadriana.sk
Penzión Aspen***	Demänovská Dolina	www.penzionaspen.sk
Penzión ENERGETIK***	Demänovská Dolina	www.penzionenergetik.sk
Penzión Flores	Demänovská Dolina	www.penzionflores.sk
Penzión Slovakotour	Demänovská Dolina	www.slovakotour.sk
VILA GITKA	Demänovská Dolina	www.vilagitka.sk
Wellness Hotel GRAND**** Jasná	Demänovská Dolina	www.grandjasna.sk
Apartmány AGAMI	Pavčina Lehota	www.agami.sk
Apartmány Centrum / Trampler	Pavčina Lehota	www.rekreas.sk
Apartmány Nízke Tatry	Pavčina Lehota	www.apartmanynizketatry.sk
Chata Ski Chopok	Pavčina Lehota	www.ubytovanie-jasna-chopok.sk
Chata Ski Jasná	Pavčina Lehota	www.ubytovanie-jasna-chopok.sk
Penzión Radka	Pavčina Lehota	www.apartmanyradka.sk
Prázdňinový apartmán Marek	Pavčina Lehota	
Privát Ajka	Pavčina Lehota	www.ajka.spanie.pl
Privát Ivina	Pavčina Lehota	www.ivina.sk
Privát Severka	Pavčina Lehota	www.penzionseverka.sk
Rekreačná chata Milka	Pavčina Lehota	www.chatamilka.sk
Skipension Jasná, Privát 107	Pavčina Lehota	www.skipensionjasna.sk
Ubytovanie Hôrky	Pavčina Lehota	www.horky.sk
Ubytovanie v súkromí – Daniela	Pavčina Lehota	

Liptovský Hrádok a okolie:

Mist Adventures	Liptovský Hrádok	www.mist-adventures.com
Penzión pod Kriváňom	Liptovský Hrádok	www.penzionpodkrivanom.sk
Chata pod Lazíkom	L. Hrádok – Dovalovo	www.podlazikom.sk

Liptovský Ján:

Alexandra Wellness Hotel***	Liptovský Ján	www.alexandraliptov.sk
Apartmánový dom Martha	Liptovský Ján	www.ubytovaniemartha.sk
Hotel*** SOREA Máj	Liptovský Ján	www.sorea.sk
Hotel*** Strachanovka, Jánska koliba	Liptovský Ján	www.strachanovka.sk
Penzión Diplomat	Liptovský Ján	www.penziondiplomat.sk
Penzión Kristián	Liptovský Ján	www.kristian.ask
Penzión Sankt Johann	Liptovský Ján	www.sanktjohann.sk
Relax Hotel Avena	Liptovský Ján	www.avena.sk
Vila Helena	Liptovský Ján	www.penzionhelena.sk
VILLA VICTORIA	Liptovský Ján	www.villavictoria.sk
Zemianska kuria Rudolf	Liptovský Ján	www.urudolfa.sk

Liptovský Mikuláš a okolie:

Apartmány ADAVY	Liptovský Mikuláš	www.privatadavy.sk
Apartmány Horalka	Liptovský Mikuláš	www.horalka-liptov.sk
Apartmány LIPTRADE	Liptovský Mikuláš	www.apartmanyliptrade.sk
Apartmány Pohoda	Liptovský Mikuláš	
Holiday Village Tatralandia	Liptovský Mikuláš	www.tatralandivillage.sk
Hotel Európa	Liptovský Mikuláš	www.hoteleuropalm.sk
Hotel Jánošík****	Liptovský Mikuláš	www.hoteljanosik.sk
Hotel KLAR***	Liptovský Mikuláš	www.klar.sk
Penzión AJDA	Liptovský Mikuláš	www.ajda.sk
Penzión Bonifác – DUCHO	Liptovský Mikuláš	www.penzionbonifac.sk
Penzión Squash Liptov	Liptovský Mikuláš	www.squash-liptov.sk
Privát Horička	Liptovský Mikuláš	www.horicka.sk
Privát Inka	Liptovský Mikuláš	www.privatinka.sk
Privát Liptov	Liptovský Mikuláš	
Privát Liptov	Liptovský Mikuláš	www.ubytovanie-liptov-tatry.eu
Privát Monika	Liptovský Mikuláš	www.privatmonika.sk
Privát Nostalgia	Liptovský Mikuláš	
Privát Ruženka	Liptovský Mikuláš	
Privát Viktória – Palovič	Liptovský Mikuláš	www.ubytovanie-liptovsky-mikulas.sk
Ubytovanie v súkromí Anna Jusková	Liptovský Mikuláš	www.hotos.biz
Villa Harmony	Liptovský Mikuláš	www.villa-harmony.sk
Apartmány Majka	L. Mikuláš – Bodice	www.umackov.sk/privat
GABI Penzión	L. Mikuláš – Bodice	www.liptov.sk/gabi
Liptovská drevenica	L. Mikuláš – Bodice	www.liptovskadrevenica.sk
Penzión Mária	L. Mikuláš – Bodice	www.umackov.sk
Privát Majo	L. Mikuláš – Bodice	
Ubytovanie Duchoň	L. Mikuláš – Bodice	
Villa Andrea	L. Mikuláš – Bodice	
Apartmán Via Jasná 208	L. Mikuláš – Demänová	www.viajasna.pl
Apartmány Chopok – Agencja Chopok	L. Mikuláš – Demänová	www.chopok.net
Demänová 238	L. Mikuláš – Demänová	www.jasna96.sk
Penzión ALŽBETA***	L. Mikuláš – Demänová	www.holiday-liptov.sk
Penzión DRAK	L. Mikuláš – Demänová	www.penziondrak.sk
Penzión Fortuna	L. Mikuláš – Demänová	www.ubytovaniefortuna.sk
Privát ANEMARI – Urbanová	L. Mikuláš – Demänová	www.privatanemari.sk
Privát Ján Poliak	L. Mikuláš – Demänová	
Privát Vila Viktória	L. Mikuláš – Demänová	www.privat-viktoria.sk
Horský hotel Mních	Bobrovec	www.hotelmnich.sk
Montana – apartmány a chata	Bobrovec	www.liptov.sk/montana
Privát Vladimír	Bobrovec	www.privatvladimir.sk
Privát Zorka	Bobrovec	
Trimount Drevenice	Bobrovec	www.trimount.sk
Privát Eden	Pavlova Ves	www.privateden.com
Chata Monika – Prosiek 106	Prosiek	
Penzión Svorad	Prosiek	www.penzionsvorad.sk
Penzión u Hološov	Smrečany	www.penziontatry.sk
Rekreačný dom SHALOM	Smrečany	www.shalom.sk
Vila Rado	Smrečany	www.vilarado.sk
Privát LUBIKA	Trstené	

Ružomberok a okolie:

Apartmán č. 15 – Vila Alžbeta	Ružomberok	www.danae.sk
Apartmánový dom FATRAPARK 1	Ružomberok	www.apartmanyfatrapark.sk
Apartmánový dom Fatrapark 2	Ružomberok	www.fatrapark2.sk
Chata Anka	Ružomberok	www.chataanka.sk
Chata Malinô Brdo	Ružomberok	www.malino-brdo.ruzomberok.eu
Koliba u dobrého pastiera	Ružomberok	www.kolibaupastiera.sk
Motel Ranč	Ružomberok	www.motelranc.sk
Penzión Andrej	Ružomberok	www.penzionandrej.sk
Rekrea – Škutovky	Ružomberok	
Skiprivát Hollá	Ružomberok	www.skiprivat.sk
Studio Helena 5 – Apartmány Hrabovo	Ružomberok	
Jazierce	Ružomberok	www.jazierce.sk
Penzión BREJK	Liptovské Sliače	www.liptsliace-tk.sk

Lekáreň Centrum

K. Salvu 1, +421 44 430 36 32, +421 44 430 36 33

lekarencentrum@lekarencentrum.sk, Po-Pi- 7:30-17:00, So- 8:00-12:00

Lekáreň Sinuhe

Podhora 2

+421 44 432 38 56, +421 44 430 36 15

lekarensinuhe@lekarensinuhe.sk

Po-Pi- 7:30-17:00, So- 8:00-12:00

Stará lekáreň

Podhora 47

+421 44 432 16 65, +421 44 430 36 30

staralekaren@staralekaren.sk

Po-Pi- 7:30-17:00

Lekáreň Astra

A. Bernoláka 5231/4A

+421 44 432 52 75, +421 42 432 5275

lekaren.astra.rbk@stonline.sk

Po-Pi- 7:30-17:00

LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ:**STARÁ LEKÁREŇ**

Podhora 47, 03401 Ružomberok

+421 44 432 16 65, staralekaren@lekarencentrum.sk

Lekáreň Dr. Max

Demänovská cesta 745 (Kaufland)

+421 44 321 44 08, +421 901 961 092

www.drmax.sk

Po-Ne: 8.00 – 20.00 h

Lekáreň Sunpharma

1. mája 41 (STOP SHOP)

+421 918 633 552

www.sunpharma.sk

Po-Ne: 8.00-20.00 h

Lekáreň Schneider

Kamenné pole 4447/2 (Tesco)

+421 44 563 01 03

Po-So: 9.00-20.00 h Ne: 10.00 – 20.00 h

www.schneider-lekaren.sk**Lekáreň Apia**

Námestie osloboditeľov 18

+421 44 552 22 01

Po-Pi: 8.00–18.00 h, So 8.30-13.30

www.lekaren-apia.sk**Lekáreň Sabadilla**

Námestie mieru 1, 031 01 Liptovský Mikuláš

+421 44 552 13 18

Po-Pi: 8.00–17.00 h

LIPTOVSKÝ HRÁDOK**Lekáreň Dr. Max**

J.D.Matejovie 542

+421 901 961 516

drmax-lh1@drmax.sk

Po-Pi- 7:00-17:00

Lekáreň Pharmacia

J. D. Matejovie 542

+421 44 522 20 95

Po-Pi- 8:00-17:00

Taxi**Ružomberok**

AAA TAXI +421 44 433 1343

Okey – taxi +421 907 873 807

Taxi Lego +421 904 274 854

ATA taxi +421 902 577 900, +421 908 023 032

Liptovský Mikuláš

Stanislav Kubovčík +421 903 800 952

TaxiLiptov +421 911 011 311, www.taxiliptov.szm.sk

Taxi jasnaliptov +421 917 965 754

AAA Taxi Michal Šimko +421 918 051 463

Liptovský HrádokIvan Spilý +421 905 931 313, www.taxilh.sk

Taxi Služba +421 905 913 313

Železnica**Ružomberok**

J. Kačku 1, Ružomberok

+421 44 18 188 (non-stop)

info@slovakrail.sk**Liptovský Mikuláš**

Železničná 1, Liptovský Mikuláš

+421 44 562 01 84, +421 44 229 54 84

info@slovakrail.sk, zc.lm@slovakrail.sk**Autobusová doprava:****Ružomberok**

J. Kačku 1, 034 01 Ružomberok

+421 44 432 39 75

ruzomberok@sadliorbus.sk**Liptovský Mikuláš**

Železničná 1, Liptovský Mikuláš

+421 44 55 18 120, +421 44 55 18 121

ptovskymikulas@sadliorbus.sk**Letecká doprava:****Letisko M. R. Štefánika (Letisko Bratislava)**

P. O. Box 160, Bratislava 216

+421 2 330 333 53, information@airportbratislava.skwww.letiskobratislava.sk**Letisko Košice**

041 75 Košice 4

+421 55 683 21 00, +421 55 683 21 06

handling@airportkosice.sk, info@airportkosice.skwww.airportkosice.sk**Letisko Poprad-Tatry**

Na letisko 100, Poprad

+421 52 776 38 75, +421 52 773 00 36

airport@airport-poprad.skwww.airport-poprad.sk



A vertical collage of four circular images. The top image shows a man in a white traditional shirt and hat standing behind a large pile of cheese wheels. The second image shows a person performing a stunt on a bicycle, balancing on a wire. The third image shows a woman in traditional dress spinning wool on a spinning wheel. The bottom image shows a group of people, including a dog, relaxing in a hot spring.



**Vydajte sa na cesty objavovania s nami a zažite
liptovské dobrodružstvo na vlastnej koži.
Nezabudnite na pevnú obuv, plavky a mapu.**

NÁŠ TIP:

V letných mesiacoch pri spoznávaní regiónu určite natrafíte na liptovské truhlice s tajným obsahom, preto neváhajte a zapojte sa do objavovania 7 pokladov Liptova.



Po celom dni plnom zážitkov si dokonale zregenerujete svoje telo v **Kúpeľoch Lúčky**, ktoré sú zároveň **najstaršími kúpeľmi na Slovensku**. V AQUA-VITAL Parku nájdete silu liečivej vody vhodnú na liečbu rôznych ochorení. Tu zrelaxujete vo vonkajších rekreačných bazénoch s rozličnými atrakciami a teplotou vody 28 – 35 °C. S bazénmi je priamo spojený aj vitálny svet. Dýchacie cesty si môžete preliečiť v suchej aj mokrej solnej jaskyni. A pozor – máme pre vás ešte niečo! Nezabudnite sa cestou späť zastaviť pri 12 metrovom kaskádovitom vodopáde. **Lúčanský vodopád** patrí k najkrajším a najvodnatejším na Slovensku. ☺



Deň 2 = DOBRODRUŽSTVO NA HRABOVE

Malinô Brdo Ružomberok – Hrabovo – Čutkovská dolina

Ak chcete využiť čas na Liptove aktívne, bicyklom, autom alebo peši chodte až do lyžiarskeho a bike strediska na **Malinô Brdo v Hrabovskej doline**. Ste na mieste, kde máte hneď viacero možností. Tí odvážnejší sa môžu vyviezť lanovkou a zísť po ktorejkoľvek vyznačenej trase znovu späť. V **Bike Park-u Malinô Brdo** počas leta využijete niektorú z **trás pre jazdu na horských bicykloch** odstupňované podľa náročnosti. Okrem trás pre zjazdové bicyklovanie sú súčasťou parku aj úseky vhodné pre jazdu na **horských kárach a terénnych kolobežkách**. Po vyvezení sa 8-miestnou kabínkovou lanovkou na vás čaká jazda priamo z Malinô Brda. Pre menej skúsených je vhodná asfaltová cesta (biela farba) v dĺžke 5 km, odvážnejší môžu využiť najľahšiu trasu v bike parku č.1 (zelená farba) – rookie line. Trate sú prispôbené pre všetky vekové kategórie. K dispozícii sú kolobežky pre dospelých ako aj pre deti od 6 rokov a súčasťou každej výbavy je ochranná prilba a cyklistické rukavice. V zime je Malinô Brdo skvelým miestom nielen pre skúsených **lyžiarov** ale aj úplných začiatčikov a jeho rodinná atmosféra vás očarí.

Trochu vzrušenia, zažijete aj prostredníctvom novovybudovanej **lanovej dráhy**. Prekážky sú umiestnené v korunách stromov vo výške 3 – 7 metrov. Les plný zábavy nazývaný „**Tarzanka**“ ponúka priestor aj pre deti, ktoré sa tu môžu zabaviť na detskej lanovej dráhe, horolezeckej stene a bungee trampolíne. Tarzanka sa nachádza priamo za apartmánmi Hrabovo v kľudnom prostredí lesa. Prevádzka lanovej dráhy pod dohľadom inštruktora je otvorená od mája do septembra.

Pre romantickejšie povahy je tu možnosť **člnkovania** na jazere priamo pred apartmánmi **Hrabovo**. Požičovňa člnkov pod dohľadom inštruktora je v prevádzke od júla do konca augusta. Pri veslovaní na člnkoch zažijete pravú vodácku atmosféru, nezabudnite pritom pozorovať pstruhy a kapre. ☺

Po náročnom športovom dni vám dobre padne tradičné jedlo z domácej kuchyne, ktoré nájdete v **Kolibe u dobrého Pastiera v Čutkovskej doline**. Najlepšie liptovské bryndzové špeciality a tradičné domáce jedlá si vychutnajte pri výnimočnom posezení v slovenskej drevenici s nádychom pokoja pri praskajúcom dreve v mohutnom kamennom ohnisku. Starostlivosť o celkovú atmosféru pokoja a výborného jedla s potešením preberá ochotný personál.

Čutkovo a Hrabovo sú v okrese Ružomberok vyhľadávanými miestami pre oddych. Môžete tu vyskúšať napríklad **lukostrelbu, paitball, dobrodružný splav Váhu**, vychádza odtiaľto veľa značených i neznačených **cyklotrás** pre cyklistov. Požičte si bicykel v Hrabove a vyrazte poznávať krásy Liptova.



Deň 3 = KELTSKÉ PUTOVANIE

Bešeňová – Havránok – priehradný múr Liptovská Mara – Bobrovník

Veľmi pekný deň v Liptove začnite v Bešeňovej. Bešeňová je nevelká, no za to známa obec hlavne vďaka termálnym prameňom a termálnemu parku **GINO PARADISE Bešeňová**. V okolí obce nájdete **Bešeňovské travertíny** - vyžrážané sladkovodné vápence. Predstavujú opustený lom, ktorý sa nachádza niekoľko sto metrov severne od obce. Po kaskáde stekajú neustále prúdy minerálnej vody, dodávajúcej kamenným kaskádám, bochníkom a ploškám nádherný živý lesk. Táto voda neobsahuje len uhličitán vápenatý, ale aj horčík, síru a železo. Aj preto sú nádherné farebné. Travertíny nájdete hneď vedľa cesty a ani nemusíte študovať – ich pozorovaním ľahko pochopíte proces vzniku travertínov. Travertíny rozhodne stoja za krátku zastávku a stojí za to vodu ochutnať.

Vaše putovanie pokračuje okolo Liptovskej Mary do prístavu, kde sa rozhodne zastavte v **archeoskanzene keltskej kultúry na Havránku** (630 m n.m.). **Havránok je jednou z najstarších kultúrnych pamiatok na Liptove** a za kultúrnu pamiatku bol vyhlásený v r. 1967. Je to archeologická lokalita, nálezisko sídliska z mladšej doby železnej z obdobia 300-100 r. pred n. l. Oboznámte sa tu s obydliami, obetiskom, pecou a rôznymi predmetmi, ktoré používali jeho pôvodní obyvatelia – **Kelti**. Na Havránku Kelti obetovali zvieratá, no aj ľudí. Dôkazom toho sú ľudské kosti, ktoré na obetisku našli archeológovia. Prehliadka Havránku vám zaberie približne 30 minút.

Zastávku si môžete urobiť aj na **priehradnom múre** a vychutnať si tu úžasný pohľad na **Liptovskú Maru** a krásy liptovskej prírody – od Chopku až po Kriváň. Je označovaný za najdlhší priehradný múr na Slovensku.

Neďaleko brehu vodnej nádrže Liptovská Mara určite neminiete **salaš Bobrovník**. Ponúka výrobky z ovčieho mlieka, čerstvý syr, údený syr, oštiepky, žinčicu, bryndzu, baraní guláš, bryndzové halušky a pirohy. Zastavte sa ochutnať.

Na záver dňa odporúčame zažiť termálne pramene aj na vlastnej koži – v **GINO PARADISE Bešeňová**. Je to **celoročný areál** založený na využívaní geotermálnej energie a ponúka oddych a zábavu v prekrásnom prostredí Chočských vrchov s nádherným výhľadom na Nízke a Západné Tatry. Tu máte k dispozícii bazény s geotermálnou alebo s čistou ohrievanou vodou, vnútorné antikorové bazény s priesačnou vodou, tobogany, výrivky pod holým nebom a wellness s komplexom 5 saun. Celoročne otvorená adrenalínová zóna zahŕňa toboganovú vežu so 6 toboganmi, **bazén s vlnobitím, adrenalínový bazén** a novinkou je **vrak lode**, ktorý môžete preskúmať s profesionálnymi inštruktormi potápania. Voda v bazénoch má teplotu od 36 °C do 40 °C. GINO PARADISE Bešeňová je ideálne miesto na **načerpanie stratennej energie a vitality**.

NÁŠ TIP:

Liptovskú Maru a nádherné výhľady do každého kúta Liptova si najlepšie vychutnáte počas plavby na vyhládokovej lodi (Mária, Mara, alebo katamarany). Pre tých, ktorí majú radšej zem pod nohami, vedie okolo Liptovskej Mary vyznačená cyklotrasa – veľký okruh okolo Liptovskej Mary.





Deň 4 = NA CESTÁCH VOŇAVÝCH STROMOV

Žiar – Žiarska dolina – Žiarska chata

Ďalšiu veľmi peknú trasu môžete začať v **obci Žiar**. Hneď pred vchodom do Žiarskej doliny si urobte oddychovú zastávku na **Salaši Žiar**. V tradičnej drevenej reštaurácii s množstvom doplnkov pripomínajúcich dávne časy salašníctva si spríjemníte návštevu útulným domáckym prostredím, posedením pri krbe a dobrou kuchyňou. Posilnení haluškami a inými dobrotami sa môžete vydať na cestu skrz Žiarsku dolinu, ústím až na **Žiarsku chatu** (1 325 m n.m.). Prijemnú zastávku na ceste na chatu si urobte v **Medvedej štôlni**. S čelovkou na hlave sa dozviete zaujímavosti o baníkoch a prejdete miesta, ktoré človek tvrdou prácou vytvoril za desiatky rokov s vídinou získania zlata.

Žiarska chata je vstupnou bránou do turisticky veľmi navštevovanej oblasti Žiarskej doliny a Roháčov v Západných Tatrách. Je **jedinou vysokohorskou chatou v Západných Tatrách**, nachádzajúcou sa v závere niektorých z jej dolín, prístupnou z liptovskej strany. Je nielen miestom oddychu a základňou pre nástup vysokohorských túr, ale aj miestom, ktoré prispelo k záchrane nemála ľudských životov. Chata bola v roku 2006 kompletne zrekonštruovaná, no v súčasnosti je v plnej prevádzke a poskytuje svojim návštevníkom kompletne ubytovacie a stravovacie služby.

K lákadlám Žiarskej doliny patrí **symbolický cintorín obetí horských nešťastí Západných Tatier**, ktorý vznikol v roku 1995 v lokalite Krásno pod horou Príslop. Pietne miesto tvorí drevená brána, plastiky, kríž so zvonom a ústredný balvan s menami ľudí, ktorí sa už z túry nevrátili. Po skalách okolo sú umiestňované pamätné tabuľky jednotlivých tragédií. Za cintorínom približne pätnásť minút od chaty, po zelenej značke smer Jalovecké sedlo je **sústava Šarafiových vodopádov**, z ktorých je z chodníka viditeľný najspodnejší stupeň.

Zo Žiarskej chaty existuje viacero možností trás. Je na vás, či zvolíte značkové **turistické trasy** vedúce od žiarskej chaty na **Plačlivô, Ostrý Roháč alebo iné vrcholy hôr**, alebo sa vrátite naspäť do doliny. Skvelým zážitkom a návratom do Žiarskej doliny pre vás bude **jazda na kolobežkách**, ktoré si za poplatok môžete zapožičať na Žiarskej chate. Dolinou preteká potok Smrečianka, nachádza sa tu bohatá flóra a fauna. Na okolitých lúčach vidíte pasúce sa ovce a kravy, kocháte sa pohľadom na majestátne končiare vrcholov **Baranec, Tri kopy, Baníkov, Príslop a iných**.

Ideálne možnosti pre bežkárov a skialpinistov poskytuje **dolina v zime**, pričom sa tu konajú významné preteky v skialpinizme.

NÁŠ TIP:

Cesta na Žiarsku chatu je asfaltová a pre **zdatnejších** je vhodná aj na cyklotúru na **horských alebo trekkingových bicykloch**.



Deň 5 = JÁNOŠÍKOVE SKRÝŠE

Demänovská dolina – Vrbické pleso – Jasná Nízke Tatry – Pavčina Lehota

Trasa začína v **Demänovskej doline**, ktorá je najnavštevovanejšou lokalitou Nízkych Tatier. Najkrajšia dolina Nízkych Tatier meria 16 km. Tiahne sa od hlavného hrebeňa medzi vrchmi Dumbier 2 043 m, vrcholmi Krúpova hoľa 1 927 m, Chopok 2 024 m, Dereše 2 003 m, Poľana 1 889 m na sever od liptovskej kotliny. Po stranách ju ohraničujú výrazné bočné hrebene. Dolina je súčasťou **Národného parku Nízke Tatry**, kde popri pozoruhodných scenerických, krajinárskych a estetických hodnotách je najcennejší Demänovský kras a Vrbické pleso. Charakteristické pre Demänovskú dolinu sú jaskyne (Demänovská ľadová jaskyňa, Demänovská jaskyňa slobody).

Najnavštevovanejšia – **Demänovská jaskyňa slobody** – vyniká neuveriteľnou pestrosťou farieb a tvarov sintrovej výzdoby, unikátne sú sintrové lekná a ďalšie jazerné formy sintrovej výplne. Od parkoviska k jaskyni sa dostanete serpentínovým chodníkom, ktorý má dĺžku asi 400 m a prevýšenie 67 m. Výstup k jaskyni trvá 10 – 15 minút. Tradičný okruh/prehliadka má dĺžku 1 150 m a prevýšenie 86 m. Na trase je 913 schodov. Exkluzívny (veľký) okruh má dĺžku 2 150 m, rovnaké prevýšenie a 1 118 schodov. Dĺžka trvania prehliadky tradičného okruhu je asi 60 minút, pri veľkom okruhu približne 100 minút. Priemerná teplota v jaskyni je od 6,1 do 7 °C.

Pokračujte v ceste, kochajte sa krásou prírody a zastavte sa na Vrbickom Plese. **Vrbické pleso** (1 113 m n.m.) je najväčšie prirodzené jazero v Nízkych Tatrách. Okolie Vrbického plesa je dobre sprístupnené turistickými chodníkmi.

Svoje putovanie môžete pokračovať priamo na **hrebeni Nízkych Tatier a na Chopku** (2 024 m n.m.). Chopok je **druhý najvyšší vrchol Nízkych Tatier** a priamo pod jeho vrchol vás pohodlne vyvezie lanovka Funitel. Z vrcholu je veľmi rozsiahly výhľad do okolia. Na túto trasu odporúčame teplo sa obliecť, pretože Chopok patrí medzi najveternejšie miesta na Slovensku. No v týchto končinách máte jedinečnú šancu vidieť srnky, lane, kamzíky, jašterice alebo sa započúvať to pískotu svišťov. Pre tých, ktorí si chcú užiť dávku adrenalínu, je tu možnosť zdolať Chopok na **horských kárách**, alebo využiť množstvo cyklistických tratí v Rocky Mountain Bike World Jasná. V zime sa stredisko mení na naväčšiu lyžiarsku arénu s výbornými podmienkami pre zimné športy na severnej aj južnej strane Chopku.

Na vrchole určite neobídte **vyhliadkovú reštauráciu Rotunda s exkluzívnym 360 stupňovým panoramatickým výhľadom** v nadmorskej výške 2 004 m n.m. s kapacitou 100 miest. Tu si vychutnáte okolitú scenériu z najvyššie položeného Rum Baru s bohatou ponukou rumov a dezertov naozaj znamenite! Tí šťastní možno narazia aj na inverziu, kedy je v doline zamračené, no hory sú krásne jasné a čisté.

Keď sa už dosýtosti nabažíte Nízkych Tatier a pohľadov nielen na Liptovskú kotlinu, ale aj Horehronie, zastavte sa aj v **Pavčinej Lehote**. Vietor do vlasov vám vženie letná horská **bobová dráha Žiarce** s dĺžkou 1 000 metrov a s prevýšením 113 m. V zime si tu môžete dosýtosti zalyžovať. V blízkosti objavíte aj **vyhliadkovú vežu** s výhľadmi na Západné Tatry, Chočské vrchy a kopce Fatry.

Tak hor sa do hôr za nezabudnuteľnými zážitkami!



Deň 6 = TAJOMSTVO MLYNŮV

Kvačianska dolina – Liptovská Sielnica – Tatralandia, Liptovský Mikuláš

Memoriálnym zážitkom pre všetkých je návšteva lokality **Mlyny oblazy v Kvačianskej doline**. Zaparkujte na parkovisku na konci obce Kvačany a vydajte sa na príjemnú prechádzku v malebnom, horskom prostredí. Kvačianska dolina patrí k najnavštevovanejším a najkrajším dolinám Slovenska. Jej súčasťou sú **Oblazy**, ktoré ležia v kotline obklopenej hukotom vody, strmými skalami a hlbokými lesmi. Ako v rozprávke tu stoja drevené vodné mlyny a píla - pamiatky ľudového technického staviteľstva z počiatku 19. storočia. Sú **jedným z posledných zachovaných stavebnotechnických typov tohto druhu v Liptove** vo svojom pôvodnom urbanistickom začlenení v krajinársky cennom priestore.

Po výdatnej prechádzke určite oceníte pohostenie v štýlovej **reštaurácii Koliba Gréta** v Liptovskej Sielnici s krbom, kde vás personál privíta celý odetý v kroji. Nachádza sa v nádhernej scenérii Západných Tatier priamo na brehu Liptovskej Mary medzi aquaparkom Tatralandia a GINO PARADISE Bešeňová. V prípade dobrého počasia sa môžete najesť priamo na veľkej terase s príjemným výhľadom na vodnú nádrž Liptovskú Maru. Starostlivo pripravený jedálny lístok určite uspokojí svojou pestrosťou a špecialitami každého gurmána.

Najlepším zakončením dňa plného objavov je osvieženie v **aquaparku Tatralandia**. Objavte toto miesto plné dobrodružstva a zábavy, ktorého súčasťou je **Tropical Paradise** s celoročným prímorským rajom, letný **Funpark Tatralandia**, aj ubytovací komplex **Holiday Village Tatralandia**. Počas letnej sezóny si pridáte na svoje v 14 bazénoch s morskou, termálnou aj čistou vodou. Nudiť sa určite nebudete vďaka 26 toboganom a šmykačkám, atrakciám vo Funparku, celodennému programu s najväčším animačným tímom na Slovenku, či letným eventom. V prípade nepriaznivého počasia sa ukryte pod priehľadnú strechu celoročného Tropical Paradise, kde teplota vody ani vzduchu neklesá pod 30 °C.

Ak si chcete užiť adrenalín, vyskúšajte **Superfly Tatralandia** – jedinečnú adrenalinovú atrakciu **simulujúcu voľný pád**, ktorý môžete zažiť napríklad pri zoskoku z lietadla alebo útesu, ale bez pocitu strachu a nevoľnosti z výšky. Tvorí ju unikátny veterný tunel s kruhovou sklenenou letovou komorou o priemere 4,3 metra a celkovej výške neuveriteľných 17 metrov, v ktorej si môžete vyskúšať aké to je, keď vietor fúka rýchlosťou až 270 km/h. Táto zábava (šport) je určená všetkým fyzicky zdravým osobám vo veku od 6 do 100 rokov. Nepotrebuje predchádzajúce skúsenosti, ani špeciálne fyzické prípravy. Po krátkej inštrukcii sa každý naučí ovládať svoje telo vo voľnom páde už behom prvých vstupov do simulátora.

Ak už ste v Liptovskom Mikuláši, určite nevynechajte návštevu **Areálu vodného slalomu Ondreja Cibáka**. Nájdete tu prvý vlek svojho druhu na Slovensku a vyskúšate si tu **jazdu na vode** či už na wakeboarde alebo na wakeskate. Ďalšie zážitky na seba nenechajú dlho čakať – okrem iného tu máte na výber z možností: rafting na kanáli, paintball, adventure golf, terénne štvorkolky atď.

NÁŠ TIP:

Vydajte sa aj po stopách náučného chodníka Prosiecka – Kvačianska dolina. Ide o krásnu celodenný výlet v prostredí hôr s mierne exponovaným terénom.



Deň 7 = ZA POZNANÍM REMESIEL

Pribylina – Račkova dolina – Liptovský Hrádok

Neďaleko Liptovského Hrádku sa nachádza malebná obec Pribylina. Na jej konci navštívte **najmladšie prírodné múzeum na Slovensku – Múzeum liptovskej dediny v Pribyline**. V skanzene sú prevažne stavby zo zátopovej oblasti Liptovskej Mary a z niektorých obcí horného a dolného Liptova. Dedinský život je zaznamenaný tradičnými domčekmi, obydlím želiara, krajčira, kováča, kolára či robotníka. Spôsob života vyššej vrstvy obyvateľstva dokumentuje dom richtára, zemiansky dom a kaštieľ z Parížoviec. Tradičným objektom prírodného múzea je aj škola z Valaskej Dubovej. Zaujímavou dominantou areálu skanzenu je **gotický kostol Panny Márie z Liptovskej Mary**. Toto modelové prostredie je kópiou minulého života ľudí. Múzeum ponúka návštevníkom aj množstvo kultúrnych programov. Každoročne sa konajú i veľké tematické akcie Ovíčarska nedeľa, Hasičská nedeľa, Včelárska nedeľa, Deň sv. Huberta a iné. Určite nevynechajte ani **obhliadku Považskej lesnej železničky z Liptovského Hrádku**.

Veľmi príjemnou prechádzkou alebo cyklotúrou je **trasa do Račkovej doliny** (889,9 m n.m.) v Západných Tatrách. Nachádza sa tu lyžiarske stredisko, no okrem zjazdového a bežeckého lyžovania, si môžete vyskúšať jazdu na koni.

Ak však chcete naďalej spoznávať históriu Liptova, nazrite **do Kaštieľa a hradu v Liptovskom Hrádku**. Ponorte sa do histórie hradu a preneste sa do života panovníkov v 14. storočí. Prehliadkou nádvorím a interiérom s historickým výkladom, audiovizuálnou prezentáciou histórie a rekonštrukcie priestorov do súčasnej podoby vás prevedie skúsený sprievodca.

Takmer v centre mesta Liptovský Hrádok sa pokochajte širokou paletou stromov v **najvyššie položenom arboréte** v strednej Európe. Je zároveň aj jedným z najstarších na Slovensku. Na rozlohe 7,03 ha sa nachádzajú tretie najrozsiahlejšie zbierky na Slovensku.

Súčasťou mesta je **Skalka**. Nenáročnou trasou sa dostanete až na jej vrchol, odkiaľ sa vám naskytne výhľad na celé mesto, rieku Belá, ale aj okolie Liptovského Hrádku.

NÁŠ TIP:

Pre cyklistov odporúčame tematickú cyklotrasu **Vlkolíneč – Pribylina** alebo cyklotrasu z **Podbanského do Tichej a Kôprovej doliny**.





Deň 8 = JÁNSKA CESTA

Liptovský Ján – Svidovské sedlo – Liptovský Ján

Jedna z najznámejších obcí v Liptove je **Liptovský Ján**. Obec je známa množstvom nádherných kúrií a historických domov, ktoré sú pozostatkami bohatej histórie obce. Zároveň je známou turistickou destináciou, najmä preto, že je vstupom do Jánskej doliny.

Svoju „Jánsku cestu“ začinite pokochaním sa výhľadmi z **vyhlídkovej veže**. Vedie k nej náučný chodník, ktorý má široké možnosti využitia v závislosti od tematického zamerania ponúkaných produktov (Jánske slávnosti, Cesta za rozprávkovým lesom). Keď ste už na tomto magickom mieste, okúpte sa v **termálnom prameni Teplica** (inak Kaďa). Ide o najznámejší minerálny prameň v obci, ktorých je tu až 13. Ak sa vám kúpanie zapáčilo, vyskúšajte aj iný prameň – prameň Rudolf využíva tunajšie **letné kúpalisko Termal Raj Liptovský Ján**. Voda je tu mineralizovaná a má dokázateľné liečivé účinky pri rôznych chorobách.

Priamo v obci je aj zrekonštruované **Podzemie pod vežami**. Prežijete tu príbeh života mince – jej narodenie v mincovni i počatie v zemských hĺbiniach. Spoznáte dotyk kovu s ohňom a vodou, zostúpíte do útrob zeme za zlatonosnou rudou a nakoniec zakúsite skutočnú dražbu, keď minca začína svoj nový život v jemných rukách zberateľov.

Či už peši alebo na bicykli, vydajte sa po ceste cez Jánsku dolinu až na jej koniec a pokračujte **do Stanišovskej doliny**. Ak si chcete urobiť peknú zastávku, jednoznačne vstúpte do Stanišovskej jaskyne. Ide o jedinú celoročne prístupnú jaskyňu na Liptove, ktorá je otvorená každý deň. Dokonalý zážitok zažijete pri objavovaní čarovného podzemia so sprievodcami – jaskyniarimi s čelovou lampou, ktorú dostane každý návštevník pred vstupom.

Ak budete pokračovať v ceste, za horárňou (Pred Bystrou) odbočte doľava smerom na Svidovské sedlo a asfalt sa mení na štrkovú spevnenú cestu. Po cca 3 km stúpania sa dostane až na **Svidovské sedlo** (1 132,2 m n.m.). Odtiaľto uvidíte impozantné skalné galérie vrchu **Ohnište** (1 538 m n.m.).

Po náročných aktivitách si doprajte zaslúženú odmenu v podobe chutného jedla v **kolibe Strachanovka**. Reštaurácia v ľudovom duchu a príjemnou obsluhou v krojoch ponúka množstvo špecialít slovenskej aj svetovej kuchyne. Tu si prídu na svoje aj tí najväčší labučníci.

V zime je Jánska dolina známa svojim **lyžiarskym strediskom SKI JAVOROVICA** rodinného typu s vlastnou lyžiarskou školou, požičovňou výstroje ale aj servisom.





Oblasťná organizácia cestovného ruchu **REGION LIPTOV**
Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš
Tel.: +421 44 55 65 401
www.visitliptov.sk

Zoznam členov OOCR REGION LIPTOV k 1. 7. 2014

MESTÁ A OBCE:

Mesto Liptovský Hrádok, Hviezdoslavova 170, 033 01 Liptovský Hrádok
Mesto Liptovský Mikuláš, Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš
Mesto Ružomberok, Námestie A. Hlinku, 034 01 Ružomberok
Obec Bešeňová, Jánska 25, 034 83 Liptovská Teplá
Obec Lúčky, Lúčky 141, 034 82 Lúčky
Obec Pribylina, Pribylina, 032 42 Pribylina
Obec Demänovská Dolina, Demänovská Dolina 258, 031 01 Liptovský Mikuláš
Obec Liptovský Ján, Jána Kalinčiaka 39, 032 03 Liptovský Ján

PODNIKATEĽSKÉ SUBJEKTY:

1. Ružomerská lyžiarska, a.s.
prevádzka: Ski & bike park Malinô Brdo Ružomberok
Pri starej prachárni 14, 831 04 Bratislava
EUROCOM Investment, s.r.o., prevádzka: GINO PARADISE Bešeňová
Bešeňová 136, 034 83 Bešeňová
KÚPELE LÚČKY a.s., Lúčky 034 82
Tatry mountain resorts, a.s.
prevádzka: Jasná Nízke Tatry, Demänovská Dolina 72, 031 01 Liptovský Mikuláš
prevádzka: Aquapark Tatralandia, Ráztocká 21, 031 05 Liptovský Mikuláš
1. Tatranská, a.s., K vodopádom 4051, 059 85 Štrbské Pleso
DEMS, spol. s r.o., Za Vodou 1389/13, 064 01 Stará Ľubovňa



Vydal Žilinský turistický kraj
Fotografie: archív ŽTK, REGION LIPTOV, Jaroslav Velička ©
Grafické spracovanie: Mgr. Tibor Paštrnák
Zostavil: www.ztk-kocr.sk
Rok vydania: 2014