



ŽILINSKÝ
TURISTICKÝ
KRAJ



ADRENALÍN A ZÁBAVA V ŽILINSKOM KRAJI





ŽILINSKÝ TURISTICKÝ KRAJ



KAM V LETE



Tatrallandia

Objavte miesto plné dobrodružstva a zábavy s celoročným tropickým rajom Tropical Paradise. V letnej sezóne si prídu na svoje malí i veľkí v 14 bazénoch s morskou vodou, termálnou a čírou vodou (10 bazénov v zime) a na 26 toboganoch a šmykľavkách (6 toboganov v zime). Snívate o surfovaní, pri ktorom sa dokonale kľžete po vlnách, akoby ste boli na pobrežiach najznámejších svetových surferských rajov? Vyskúšajte Surf Waves Tatrallandia, kde vďaka interiérovému surf stimulatoru zažijete zaručený adrenalín na vode. Užijú si aj úplní začiatčníci.

WWW.TATRALANDIA.SK



Vodný park Bešeňová

Na tomto mieste nájdete okrem harmónie pre telo a dušu aj zábavu pre všetkých členov rodiny. Môžete si zajazdiť na toboganoch, zaplávať v bazéne s vlnobitím i raftovať. Vodný park ponúka odpočinok v 18 bazénoch s termálnou alebo priesačnou vodou s teplotou až do 40 °C.

WWW.BESENOVA.COM



Hurricane Factory Tatrallandia

Zažite skutočný adrenalín vo vzduchu! Hurricane Factory je prvý a jediný veterný tunel na Slovensku. Jedná sa o jedinečnú atrakciu, ktorá je priamo pri Aquaparku Tatrallandia. V letovej kruhovej komore, ktorá je presklená s priemerom 4,3 m a výškou 14 m, prúdi vzduch o rýchlosti až do 270 km/h. Za jednu minútu zažijete pocit ako pri zoskoku z výšky 4 000 metrov. Tento adrenalínový zážitok môžu vyskúšať už deti od 5 rokov.

WWW.HURRICANEFACORY.SK



Malinô Brdo ski & bike family park

Stredisko sa nachádza v Národnom parku Veľká Fatra v Hrabovskej doline, 5 minút od centra Ružomberka. Počas letnej sezóny sa pohodlne vyveziete na Malinô Brdo 8-miestnou kabínkovou lanovkou. Vyskúšate si zábavnú jazdu na horskej káre, terénnej kolobežke či e-biku. Ak vyhľadáte adrenalín na bicykloch, neobídte Bike park, kde si zajazdíte na 10 trailoch s dĺžkou viac ako 15 km s rôznymi prekážkami a náročnosťami tratí.

WWW.BIKEPARK.SK

Zábavný park Liptovventure

Zajazdite si na off-road buggy vozidlách alebo vyskúšajte jazdu na monster trucku. Nájdite cestu z najväčšieho dreveného bludiska na Slovensku.

LIPTOVENTURE.SK

Adrenalin Centrum

Nájdete ho neďaleko centra mesta Lip-tovský Mikuláš v Areáli vodného slalomu Ondreja Cibáka. Zažijete tu pravý adrenalín vďaka raftingu na divokej vode s ozajstnými profesionálmi či vďaka aktivite hydrospeed. Vyskúšať môžete ale aj paintball, lukostreľbu a strelbu. Zladiť si tu svoj program vedia aj rodiny, ktoré si odnesú množstvo zážitkov, a to nielen tých adrenalínových, keďže centrum poskytuje množstvo atrakcií pre rodiny (napríklad adventure golf), ale i pre deti.

WWW.ADRENALINCENTRUM.EU,
LIPTOV.SK/SK/ADRENALIN-CENTER

Zábavný park Liptov

Štvorkolky, paintball, rodeo býk.

ZABAVNYPARKLIPTOV.SK



Lety oblohou

Jedinečný zážitok zo vzduchoplavby si odnesiete z letu balónom. Ak ste dobrodružný typ vyhládavajúci expedície, v ponuke nájdete aj expedičné lety ponad Nízke Tatry či Vysoké Tatry alebo cez Veľkú a Malú Fatru. Na expedičný let balónom cez Nízke Tatry si zarezervujte minimálne 1,5 až 3 hodiny času na let.

WWW.BALONY.SK

Kotvené lety balónom nájdete v Liptovskom Mikuláši. Táto aktivita je vhodná aj pre firemné akcie a skupiny.

WWW.MUTTON.SK



Netradičný zážitok alebo dokonca štýlový príchod na akciu si zabezpečíte vďaka letu vrtuľníkom, ktorý môže odviezť troch pasažierov. Okrem špeciálnych letov máte možnosť aj takto netradične obletieť Liptov. Vychutnáte si tak adrenalín vo vzduchu úplne inou formou a v inom, nezabudnuteľnom, štýle.

WWW.HELIPORTLIPTOV.SK

Paragliding je bezprostredná spätosť s okolitou prírodou a vzduchom, ktorého súčasťou sa stanete, akonáhle odštartujete z kopca. Zažijete silný a pre mnohých doposiaľ nepoznaný pocit voľnosti. Zažijete tandemový zoskok, alebo ho objednáte ako darček pre fanúšika lietania.

WWW.MRFLY.SK

Chcete zažiť tandemový zoskok? Vyberiete si zážitkový let stíhačkou alebo dáte prednosť výletu lietadlom? Na adrenalín a netradičný zážitok budete ešte dlho spomínať.

WWW.COMPACT.SK



Zábava na Liptovskej Mare

Vodné atrakcie na Liptovskej Mare si užijete v kempu Mara Camping priamo na pláži Liptovského mora. V stredisku MARA FUN v Liptovskom Trnenci, ktoré je súčasťou campingu, máte okrem wakesurfingu, wakeboardu či možnosti vyskúšať skúter a iné atrakcie jedinečnú príležitosť zažiť flyboarding a nechať sa tak nadnášať vďaka prúdu vody nad hladinou. Adrenalín bude zaručený. Pre menej odvážnych sú k dispozícii vodné bicykle, kajaky alebo paddleboard. Môžete si zmerať sily na aquazorbingu alebo bumper futbale.

WWW.MARAFUN.SK

V športovo-rekreačnom stredisku Marina Liptov sa nachádza aj centrum vodných športov. Môžete si vychutnať vyhládavú plavbu na katamaráne s kapitánom. Ak máte záľubu v jachtingu, alebo by ste si ho chceli vyskúšať, môžete za dobrých poveternostných podmienok zažiť ozajstnú dávku jachtárskeho adrenalínu.

WWW.MARINALIPTOV.SK

Počas slnečných dní môžete na Liptovskej Mare zažiť aj vyhládavú plavbu na jedinečnom solárnom katamaráne.

WWW.GREENBOATS.SK

Paddleboard Centrum Maladinovo

WWW.VISITLIPTOV.SK/ZAUIJMAVOSTI/PADDLEBOARD-LIPTOVSKA-MARA-SUP-LIPTOV





Rafting Ružomberok

Zažite dobrodružstvo na vode a neobyčajný pohľad na okolitý svet z bezpečia raftového člna v sprievode skúseného inštruktora. Vyskúšajte napríklad dobrodružný zážitkový splav rieky Váh spojený s jazdou na terénnom vozidle popod Skladanú skalu.

WWW.LIPTOACTIVE.SK/RAFTING-RUZOMBEROK

Rafting adventure

Pre dokonalý zážitok z raftingu a splavu rieky zjazdíte do Areálu vodného slalomu v Liptovskom Mikuláši. Ponúkané aktivity sú pre ozajstných pôžitkárov adrenalínovej zábavy. Okrem raftingu či splavu známych slovenských riek si môžete vyskúšať aj hydrospeed, ktorý poskytne maximálny kontakt s vodou.

WWW.RAFTINGADVENTURE.SK



Propaganda Freestyle Park

Areál vodného slalomu Liptovský Mikuláš ponúka aj wakeboarding – jedinečný vodný vlek na Slovensku pre deti aj dospelých, začiatočníkov. Najlepšia a cenovo dostupná možnosť, ako sa naučiť jazdiť na vode či už na wakeboarde alebo na wake-skate.

WWW.FREESTYLEPARK.SK



Ferrata Dve veže

Ferrata sa nachádza cca 4 km od rezortu Gothál, v smere na susediacu dedinu Liptovské Revúce. Možnosti výstupu: 9 trás ferratového charakteru s rôznymi stupňami náročnosti a turistický chodník smerujúci na vrch mimo ferratových trás. Súčasťou ferraty je aj náučný chodník. Chodník a zaistená cesta ferrata sa môže využívať v období od 15. 6 do 31. 1. Pohyb je dovolený v dennej dobe od hodiny po východe slnka do hodiny pred západom slnka.

WWW.FERRATADVEVEZE.SK

Skalolezenie

Liptov a špeciálne Demänovská dolina ponúkajú veľa možností na športové lezenie. Najväčšia a aj najrozsiahlejšia je oblasť Machnatô (Nízke Tatry) so stovkami lezeckých ciest. Tvorí ju niekoľko vežičiek a stienok. Za ňou nasleduje oblasť Siná a Biela dolinka v Liptovskom Jáne. Tie najnáročnejšie cesty nájdete v oblasti Repiská v Nízkych Tatrách.

WWW.VISITLIPTOV.SK/ZAZITKY/LEZENIE-NA-LIPTOVE



Tarzanias Jasná

Chcete zdolať lanové prekážky upevnené vo výške na stromoch lanového parku v Jasnej? Zavítajte do lanového parku Tarzanias Jasná. Na dospelých tu čakajú dve trasy, priemerný čas zdolania najťažšej trasy je cca 1,5 hodiny.

WWW.VISITLIPTOV.SK/ZAUIJMAVOSTI/TARZANIA-JASNA-LANOVY-PARK



Zipline Čutkovská dolina

Súčasť areálu Obrovo v Čutkovskej doline, dráha je dlhá 210 m.

WWW.LIPTOACTIVE.SK/ZIPLINE-RUZOMBEROK



Horské káry v Jasnej

Užite si panoramatický výhľad na krásne Horehronie počas zjazdu horskou károu v Jasnej. Káry sú jednoduché na ovládanie a vhodné pre všetky vekové kategórie. Pri jazde máte k dispozícii dve brzdy na regulovanie rýchlosti, čo vám umožní jednoducho a bezpečne zdolávať zákruty a nástrahy trate. Trasa vedie z Kosodreviny na Krupovú, s prevýšením 400 metrov.

JASNA.SK



Monaco Grand Prix

Motokárovú dráhu s dĺžkou viac ako 400 metrov a motokáry pre dospelých, deti aj mládež, s časomierou, ktorá vám prezradí čas každého odjazdeného kola, nájdete v Závažnej Porube.

WWW.MONACOGRANDPRIX.SK

Rozprávkové Enduro

Stredne ťažký prírodný trail vedie rozprávkovým lesom. Z parkoviska Hrabovo treba vystúpať okolo kalvárie v Ružomberku smerom na Vlkolínske lúky. Pri Minifarme Sidorovo strieda asfaltku poľná a následne lesná cesta. Krásny prírodný trail končí pri kalvárii a cesta vás dovedie naspäť k parkovisku. Okružná trasa má 11,5 km a zaberie približne hodinu.

RUZOMBEROK.BIKE/ROZPRAVKOVE-ENDURO

Kolobežky Žiarska dolina, Žiarska chata

Pri ceste zo Žiarskej 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.

ZIARSKA.KOLOBEZKYLIPTOV.EU



FUN PARK Žiarce v Pavčinej Lehotě

Bobová dráha FUN PARK Žiarce je jedna z najlepších atrakcií v Liptove. Dĺžka 1 000 m, 16 zákrut, 6 terénnych skokov, 2 rampy a k tomu vietor vo vlasoch pri rýchlosti až 45 km/h. Rýchlosť si však môžete regulovať sami a hoci je to najstrmšia bobová dráha na Slovensku, dostupná je aj pre rodiny s deťmi.

WWW.ZIARCE.SK



Únikové hry a optické ilúzie

Liptov Lasers

WWW.LIPTOVLASERS.COM

Zábavné centrum Paradox

PARADOX.WTF

Galéria Ilusia

WWW.ILUSIA.SK



Kryo centrum Liptov

Vyskúšali ste už kryokomoru? Zažite -120° na vlastnej koži v Kryo centre Liptov v blízkosti aquaparku Tatrallandia. Suchý chlad v kryokomore spôsobuje v ľudskom organizme stiahnutie ciev a po následnom pohybe v teple k ich rozťahnutiu. Tento proces prináša dlhodobé priaznivé účinky na telo.

WWW.KRYOLIPTOV.SK

KAM V ZIME



Jasná Nízke Tatry

Najväčšia lyžiarska aréna na Slovensku ponúka nekonečné možnosti aktivít, zábavy a aktívneho oddychu. Podľa snehových podmienok tu premáva 5 kabínkových lanoviek, 8 sedačkových lanoviek a 5 vlekov. V Jasnej nájdete kilometre zasnežovaných zjazdoviek a zažijete skvelú lyžovačku a snowboarding vďaka najmodernejším lanovkám, ale napríklad aj vďaka FUN ZONE, špeciálnej aréne na skoky, klopeným oblúkom a rôznym prekážkam.

WWW.JASNA.SK



Malinô Brdo ski & bike family park Ružomberok

Užite si zimné športy na Malinom Brde, 5 minút od centra mesta Ružomberok. Lyžujte na 12 km dlhých zjazdových tratiach. Využite 8-miestnu kabínkovú a 4-sedačkovú lanovku, 2 lyžiarske vleky a 4 vleky pre začiatočníkov a deti. Užite si zimné zážitky na snehu a vyskúšajte si bežecké lyžovanie alebo si vyšliapte na skialpových lyžiach po najkrajšie výhľady. Nájdete tu všetko pre zimnú dovolenku, a to aj ubytovanie priamo na svahu. K dispozícii v stredisku je parkovanie zadarmo, lyžiarska škola, požičovňa a servis lyží, aby ste si bez starostí mohli užívať zimné zážitky.

WWW.SKIPARK.SK

Ďalšie lyžiarske strediská

SKI Centrum Opalisko Závažná Poruba – WWW.SKIOPALISKO.SK

FUN PARK Žiarce Pavčina Lehota – WWW.ZIARCE.SK

Skicentrum Žiar-Dolinky – WWW.ZIARDOLINKY.SK

Ski Centrum Bačova Roveň Vyšná Boca – WWW.BACOVAROVEN.SK

SKI Čertovica Vyšná Boca – WWW.SKICERTOVICA.SK

Podbanské SKI – WWW.PODBANSKERESORT.SK/SKI/O-STREDISKU



Tipy na bežky

- Demänovská Dolina – Jasná – Zadné vody (3 km)
- Žiarska dolina – Žiarska chata, 5 km
- Závažná Poruba – Opalisko, 3 km
- Okruh Smrečany – Žiar – Dolinky – lúky Kyslá voda – Žiarska dolina, 10 km
- Okruh Kokavské lúky, 10 km
- osvetlený okruh v stredisku SKI Centrum Demänová, 1,2 km

Trasy sa v závislosti od snehových podmienok pravidelne upravujú.

KAM V LETE



Paragliding

Pre začiatočníkov možnosť lietania v tandeme so skúseným inštruktorom, pre skúsených možnosť samostatného lietania. Lieta sa z oblúbeného Straníka, ktorý je dobre prístupný zo Zástrania i z Tepličky nad Váhom.

WWW.ABCPARAGLIDING.SK, WWW.X-AIR.SK

Tandemový zoskok padákom

Skočte si z výšky 4 000 m a zažite rýchlosť 200 km/h na vlastnej koži. Nezabudnuteľný a bezpečný zážitok na celý život! Akčný relax pre všetkých od 8 rokov do 115 kg.

WWW.PARACHUTE.SK

Let stíhačkou

Rýchlosť, o akej sa vám ani nesnívalo, preťaženie niekoľkých G na vlastnej koži a zatažený dych – presne to zažijete počas 15 až 30-minútového letu stíhačkou L-29 Delfín. Adrenalin vo vzduchu si užijete so skúseným pilotom, ktorý vám predvedie, čo je to 860 km/h! Lieta sa z letiska Žilina.

WWW.COMPACT.SK/ZAZITKOVY-LET-STIHACKOU-L-29-DELFIN-SLIAC



Splavovanie na pltiach

Splavte najznámejšiu pltnícku rieku Váh, načerpajte informácie o prírode, Starom hrade a hrade Strečno a zabavte sa s pltníkmi.

WWW.PLTE-STRECNO.SK



Rafting

Splav na Váhu v úseku Lipovec – Strečno vedúci popod Starý hrad a hrad Strečno v dĺžke 14 km je určený pre fyzicky zdatné dospelé osoby a trvá približne 1,5 hodiny.

WWW.SPLAV.ME

Packrafting

Vodácky šport, ktorý prepája pádlovanie na kajaku s výbornou skladnosťou a ultraľahkosťou plavidla. Poskytuje teda možnosť kombinácie turistiky či cykloturistiky a vodáctva. Tipy na vhodné lokality pozdĺž rieky Váh nájdete na:

PACKRAFTING.TIPS/HORNY-VAH

Stand up paddle boarding

Na Vodnom diele Žilina si môžete len tak zapádlovať a oddýchnuť na kludnej vode, zacvičiť si jogu, zažiť adrenalin a vyblázniť sa na divokej rieke alebo objavovať nové miesta.

CHICKENSUPREME.SK



Skalolezenie a indoorové lezenie

Najvyhládavanejšími lokalitami pre lezcov sú Porúbka (Slnečné skaly), Višňové a Belá – Belské skaly v Malej Fatre. Jednou z najznámejších lokalít vhodných pre športové lezenie sú Súľovské skaly, hoci sú v 5. stupni ochrany (NPR). Niektoré sektory podliehajú sezónnym uzáverom, náročnosť je 4 – 11 stupňov UIAA.

SULOVSKEVRCHY.SK/AKTIVITY/LEZENIE/#1

Pre neskúsených lezcov je tu možnosť indoorovej aktivity priamo v meste Žilina.

WWW.ANATOMIC.SK

Jednu z najvyšších indoorových lezeckých stien si môžete vyskúšať vo Villageresort Hanuliak v Belej pri Žiline.

WWW.RESORTHANULIAK.SK/LEZECKA-STENA

Skutoční majstri a profesionálni lezci, ako aj lezci rekreační či amatéri určite ocenia lezecké centrum LA SKALA, ktoré sa nachádza priamo v Žiline. Je to prvé lezecké centrum, ktoré bolo vybudované na tento účel. Čakajú na vás stovky ciest rôznych náročností až do výšky 19 metrov na lezeckej ploche 3 500 m², moonboard, speedwall, samoisty (pre individuálne lezenie), samostatná bouldrovacia hala s lezeckou plochou 530 m², aj detský lezecký kútik.

WWW.LASKALA.SK

V Žiline môžete zažiť zábavu a šport na prvej interaktívnej lezeckej stene na Slovensku.

WWW.DARKSIDE.SK/FUTUWALL



Lanový park Dino Adventure Terchová

Spesťrite si deň návštevou lanového parku v Terchovej a zažite spoločne kopec zábavy. Vašu šikovnosť preskúšajú niektoré prekážky a vašu silu systém lanoviek. Potrebujete len odvahu a výšku minimálne 150 cm. Gastro tip: neďaleko je reštaurácia Vŕšky, kde naraďte aj na výborné čapované pivo Vŕšky.

WWW.DINOADVENTURE.SK/DINO-PARK-LANOVY-PARK

ENDORFUN Paintball & Airsoft Arena, Rajecká Lesná

Military ihrisko o rozlohe 4 500 m² nájdete 3 km za obcou Rajecká Lesná. Povrch ihriska je prírodne členitý, na stranách ihriska sa nachádzajú štartovacie bunkre a súčasťou ihriska je i jeden osobný automobil, imitácie budov a terénne zníženia. V tomto horskom centre aktívneho oddychu nájdete aj lanovú dráhu a lanovku, zlaňovací skalný trenažér, zorbodrom, strelnicu na luk, vzduchové zbrane, a iné.



Kolobežky

Po turistike vo Vrátnej doline si môžete spesťriť presun do Terchovej profi kolobežkami. Požičať si ich môžete na parkovisku v Štefanovej alebo pri kabínkovej lanovke vo Vrátnej.

WWW.KOLOBEZKY-TERCHOVA.SK

Na kolobežkách môžete spoznávať aj kúpeľné mestečko Rajecké Teplice alebo ďalšie čarovné zákutia Rajeckej doliny. Kolobežky si môžete zapožičať v Activity Parku pri Hoteli Skalka a v požičovni elektrobicyklov v Penzióne Flámm.

WWW.SKALKAHOTEL.SK, WWW.FLAMM.SK/EBIKE.PHP

Adventure golf a discgolf

Adventure golf na 18 jamkovom ihrisku a discgolf v discgolf parku, ktorý bol na Slovensku vybudovaný ako prvý, si môžete zahrať v nádhernom prostredí parku Hotela Skalka v Rajeckých Tepliciach. V hotelovej požičovni športových potrieb si zapožičiate všetko potrebné k týmto zábavným aktivitám. Vyskúšať tu môžete tiež petang.

WWW.SKALKAHOTEL.SK

Plážový volejbal

Priaznivci plážového volejbalu uvítajú počas leta možnosť rezervovať si kurty napríklad na Vodnom diele Žilina – EXTREME Park (WWW.EXTREMEPARK.SK), ihrisko je aj v areáli Mestskej krytej plavárne v Žiline (WWW.SPORTZILINA.SK/PLAVAREN-ZILINA/LETNE-KUPALISKO) či pri Pivárskej Bašte RMUT (WWW.PIVARSKABASTA.SK). V Rajeckých Tepliciach sa zas milovníci plážového volejbalu môžu vyblázniť na ihrisku v areáli Základnej školy.



Cykloturistika

V **Malej Fatre** nájdete stovky kilometrov MTB cyklotrás rôznej náročnosti. Jánošíkov kraj nie je len turistický raj, ale aj cyklistický kraj. Tipy na cyklotrasy:

- Okruh Terchová - Žilina, 69 km - ťažká;
- Cyklotrasa drsná 100-vka (97,30 km - ťažká); po zelenej do Terchovej (osada Smrekovia - cez osadu Janošovia do Šíp-kovej).

WWW.CHATAUHORCIK.SK/CYKLOTRASY-TERCHOVA

Ďalšou zaujímavou cyklodestináciou na Hornom Považí je bezpochyby aj **Rajecká dolina**. Športovo naladení cyklisti môžu vyskúšať napríklad MTB trasu Ďurčiná - Hepnár - Vajnár - Rybná dolina - Rajecká Lesná (č. 5496, zelená, 18 km), ktorá ponúka tie najkrajšie výhľady na Rajeckú dolinu a okolie.

WWW.RAJECKADOLINA.SK/SK/CYKLORAJ

Oblúbený **Súľovský trail** v Súľovských skalách prechádza cez Roháčske sedlo. Najlep-

šia trasa vedie zo Žiliny cez Lietavskú Lúčku, Lietavu a Podhorie. Dĺžka trasy je 50 km, čas 4:00 h, stúpanie 1100 m, klesanie 950 m.

Traily v Lúčanskej Malej Fatre

Nedaleko Žiliny, v blízkosti obcí Višňové a Turie, vznikli traily, ktoré s obľubou využívajú bežci, cyklisti aj turisti. Vznikli z bývalých poľovníckych chodníkov a nesú hadie mená. Aby ste sa k nim dostali, musíte prejsť dolinou a serpentínami z obce Turie, ktoré vrcholia na lúkach pod Minčolom.

- Trail Taipan - 4,2 km, vyššia náročnosť, 0:30 h
- Trail Slepúch - 1,5 km, nenáročný, 0:15 h
- Trail Vretenica - 2,3 km, klzký povrch, popadané stromy, 0:20 h
- Trail Anakonda - 3,6 km, najobľúbenejší, slúži aj ako výstup na Minčol, 0:20 h
- Trail Štrkáč - 1,3 km, nenáročný s miernym stúpaním, 0:15 h
- Trail Zmija - 2,7 km, 0:20 h, začína pri vysielači Veľká Lúka a ide po modrej turistickej značke dolu



Bike park v Žiline

24 km trailových trás nájdú cyklistickí nadšenci v areáli na žilinskom Hradisku.

WWW.OKOEVERYWHERE.COM/OKO-TRAILS

Bikepark Paseky

Ponúka dve trasy - Enduro a Zjazdovú. Najlepšie urobíte, ak vyskúšate obe. K dispozícii je lanovka, ktorá vás vyvezie aj s vašimi bicyklami rovno na štart. V stredu je aj požičovňa.

WWW.VRATNA.SK

Pumptracková dráha

V Žiline sa nachádza neďaleko koruny hrádze Vodného diela, v dĺžke 180 metrov. Jazdu na novovybudovanom pumptracku si môžu užiť malí aj veľkí bikeri aj v Rajeckých Tepliciach v areáli Základnej školy.

Požičovňa bicyklov Rajecké Teplice:

FLAMM.SK/BIKE.PHP, WWW.HOTELDIPLOMAT.SK,
WWW.RAJECKAPOHODA.SK

Požičovňa bicyklov Terchová:

WWW.TERCHOVA.UTECZMESTA.EU,
WWW.CAMPINGBELA.EU,
WWW.MUCHA-APARTMENTS.SK/SK/POZICOVNA-ELEKTRICKYCH-BICYKLOV,
WWW.PENZIONZBOJNIK.SK/SK

Požičovňa bicyklov Žilina:

WWW.MULICA.SK, WWW.TOPSKI.SK,
WWW.E-BIKEZILINA.SK

Únikové hry Jánošíkov príbeh

WWW.TERCHOVA.UTECZMESTA.EU

V Žiline a okolí

WWW.ESCAPELAND.SK, WWW.ZDRHNI.SK,
WWW.ESCAPEZILINA.SK, WWW.ESCAPEFROM.SK



Relax po adrenalínových zážitkoch

Zábavné chvíle a ten pravý oddych po adrenalínovom zážitku si počas leta môžete vychutnať v Slovenských liečebných kúpeľoch v Rajeckých Tepliciach. Termálne bazény obsahujú prírodnú liečivú vodu, ktorá má blahodarný účinok na pohybový a nervový aparát. Váš organizmus bude dokonale zrelaxovaný.

WWW.SPA.SK/HOME

KAM V ZIME



Vrátna dolina

Najznámejšie zimné lyžiarske stredisko v Malej Fatre ponúka najširšiu paletu zjazdoviek pre každého lyžiara či snowboardistu. Celková dĺžka 17 zjazdoviek je 14 km. Na svoje si prídu aj bežkári, pre ktorých je k dispozícii 22 km tratí. Pre náročnejších skialpinistov je v lyžiarskom stredisku 19 km skialpinistických tratí. Stredisko býva tiež dejiskom Európskeho pohára v snowboardingu. Pre klasické jazdenie využite upravované zjazdovky na Pasekách a Poludňovom Grúni. Všetci tí, ktorí milujú neupravené terény, si prídu na svoje vo freeridovej zóne v lokalite Chleb. Vyvezte sa kabínkovou lanovkou do Snilovského sedla o odštartujte to na Veľkom Kriváni, alebo Chlebe. Severné svahy Vrátnej doliny sú veľmi strmé a vytvárajú tak krásne podmienky na freeride. Lokalita Chleb vo Vrátnej je tiež jednou z najznámejších snowkitinových lokalít v Európe.

WWW.VRATNA.SK

Lavínový program

Tento program nájdete tiež vo Vrátnej doline. Naučíte sa zásady pohybu vo voľnom teréne, chápať a čítať vrstvenie snehu a pracovať s lavínovou technikou. Zistíte ako predísť nešťastiu, prípadne pomôcť priateľovi v núdzi.

WWW.RAW-VRATNA.SK

Lyžiarske stredisko Čičmany

Stredisko s 5 vlekmí nájdete v južnej časti Rajeckej doliny pri obci Čičmany, známej originálnymi drevenicami s charakteristickou bielou ornamentálnou výzdobou.

WWW.CICMANY-SKI.SK



Skiarena Fačkovské sedlo

Skiarena Fačkovské sedlo je rajom pre milovníkov zimných športov a adrenalínu. Nájdete tu 4 vleky, 7 zjazdoviek (modré, červené aj čierne) a skvelé podmienky pre zjazdové a bežecké lyžovanie, freeride, skiroute, skialpinizmus, či sánkovanie ale aj pre zimnú turistiku.

WWW.SKIARENA-FACKOVSKESEDLO.SK



Zimná turistika

V Malej Fatre nájdete množstvo trás pre zimnú turistiku. Napríklad aj známe Jánošíkove diery sa v zime oplatí navštíviť, a to v časti Dolné diery, kadiaľ vedie náučný chodník prístupný aj v zime. Zima totiž premení toto magické miesto s dvoma vodopádmi na skutočné ľadové kráľovstvo. Túra vedie po modrej značke začínajúcej za hotelom Diery a pokračuje až na salaš Podžiar. Ak si chcete odnieť neopakovateľný turistický zážitok, tak toto je to pravé, ľadovo kúzelné miesto v prírodnej rezervácii Rozsutec, ktoré sa v zime oplatí navštíviť.

WWW.TERCHOVA.EU, WWW.REGIONMALAFATRA.SK/
CO-ROBIT/LYZOVANIE

Zimný turistický adrenalín ponúka aj výstup na malofatranský Klak. Ak je snehu po pás, odporúčame vziať so sebou snežnice, v zime však v každom prípade použijete návleky. Počas túry oceníte parádne výhľady. Trasa: Fačkovské sedlo – Staré cesty – Reváň – Pod skalou – Klak a späť.

V Rajeckej doline sa môžete v zime vydať hľadať Stratený budzogaň pod vrch Žibrid. Táto nevšedná skalná formácia má podobu zovretej päste a je vysoká približne 12 m. Radí sa medzi 7 najkrajších prírodných krás Slovenska. Dovedie vás k nej náučný chodník z Rajeckých Teplíc alebo žltá značka z obce Zbyňov.

TIPY NA BEŽKY

- Obec Terchová, Tiesňavy – Starý dvor – Terchová/družstvo – Belá, Bránica, 15 km
- Vodné dielo Žilina, pravostranná hrádza VD od Hydrouzla po Varín, 5 km
- Obec Teplička nad Váhom – Nededza, okruh na lúke, 4 km

Trasy sa v závislosti od snehových podmienok pravidelne upravujú.

KAM V LETE



Kubínska hoľa

Horské trojkolky

Vyvezte sa lanovkami až na samý vrchol Kubínskej hole a vyskúšajte si jazdu dole na horskej trojkolke. Je vhodná hlavne pre skúsenejších jazdcov, ktorí si na nej užijú množstvo zábavy. Možnosť aj tandemovej jazdy. Požičovňa kolobežiek a trojkoliek sa nachádza v dolnej časti strediska pri nástupe na sedačkovú lanovku. Výbava zahŕňa aj prilbu.

Terénne kolobežky

Vyskúšajte si jazdu na monster kolobežkách. Vyvezte sa pohodlne sedačkovou lanovkou na vrchol Kubínskej hole a vychutnajte si zjazd na terénnej kolobežke. Skvelá zábava pre každého. Požičovňa kolobežiek a trojkoliek sa nachádza v dolnej časti strediska pri nástupe na sedačkovú lanovku. Výbava zahŕňa aj prilbu.



Lanový park

Pri parkoviskách, hneď za Hotelom Green, kam sa oplatí zájsť po túre napríklad na obed či večeru, nájdete obľúbený lanový park Tarzania. V ňom si na svoje prídu nielen deti, ale aj dospelí, ktorí si trúfnu zdolať trať zavesenú medzi stromami. Pripravených je niekoľko prekážok rôznych náročností a vybrať si môžete z dvoch okruhov.



Paragliding

Plochý vrchol Kubínskej hole umožňuje štart aj pri silnom vetre. Celé okolie Kubínskej hole, ako aj Oravského regiónu, ponúka pilotom bezpečné lietanie vo výbornej termike, s možnosťou pristáť kdekoľvek na lúkach rozprestierajúcich sa v plochých údoliach. Po štarte na Kubínskej holi sa dá pomerne jednoducho nadviazať na hrebeň Malej Fatry a následne Martinských Holí, prípadne po preskoku nadviazať na južne orientovaný hrebeň Chočských vrchov, alebo Západných Tatier. Pre začínajúcich pilotov je najjednoduchší let po južne orientovanom, niekoľko kilometrov dlhom hrebene Kubínskej hole s následným preskokom na Oravskú Maguru až po Oravskú priehradu a späť.

WWW.KUBINSKA.SK/LETO-NA-KUBINSKEJ



Bike park

V lete sa zjazdovka lyžiarskeho strediska Kubínska mení na BIKE PARK so 4 zjazdovými trasami s celkovou dĺžkou 13,15 km (Downhill – veľmi vysoká náročnosť trate, Enduro – vysoká náročnosť trate, A-line a Super Mix – trate so strednou náročnosťou). Najnáročnejšia Downhillová trať, vedúca po hrubom prírodnom povrchu s množstvom koreňov, skokov, zákrut, drevených premostení ale i prejazdov po lúke, je jednou z najťažších a aj najdlhších na Slovensku. Ocenia ju skúsení a pokročilí jazdci. O tratiach nájdete informácie priamo na stránke strediska.

KUBINSKA.SK/TRATE



Zipline

Najdlhšia a najmodernejšia ZIPLINE v strednej a východnej Európe s dĺžkou 1 234 metrov vám zaručene vyrazí dych. Vyvezte sa k štartu pohodlne sedačkovou lanovkou a nechajte sa unášať rýchlosťou až 105 km/h vo výške až 29 metrov nad zemou.



Splavovanie

Splavovanie je obľúbeným letným adrenalínovým športom. Určite vyskúšajte splaviť riekou Oravu, je splavná po celom svojom toku – od Tvrdošína po sútok Oravy a Váhu v Kralovanoch. Odporúčame napríklad splav so štartom z lodnice v Dolnom Kubíne a cieľom v Kralovanoch, ktorý trvá cca 3 hodiny. Splav so štartom v hornej časti Oravy a cieľom v lodnici v Dolnom Kubíne – z Oravského Podzámku potrvá asi 3 hodiny, z Dolnej Lehoty 3:20 h, z Hornej Lehoty 3:30 h, zo Sedliackej Dubovej 4:30 h. Lode a výstroj sú na vyzdvihnutie v lodnici v Dolnom Kubíne.

WWW.ORAVASPLAV.SK

Pamiatkou na prastaré remeslo pltníkov je plavba tradičnou drevenou plťou po rieke Orave. Štart je v Hornej Lehote, cieľ v Oravskom Podzámku. Bezpečnú romantickú plavbu umocňuje nezabudnuteľný výhľad na Oravský hrad.

WWW.PLTE-ORAVA.SK



Areál vodných športov situovaný pri Kempe Tíliu Gäcel je v rámci Slovenska jediným, ktorý využíva výhradne prirodzený vodný tok.

WWW.KEMPTILIA.SK

Splav Oravy v Kralovnianskej doline medzi Párniceou a Kralovanmi trvá hodinu až 1:30 h. a môžete ho zažiť spolu s inštruktorom počas celej sezóny. Splavnosť náročnejšieho úseku Gäcel – Kralovany (WW2+) závisí od výšky vodnej hladiny, a preto ak hľadáte tento typ zážitku, smelo do toho!

WWW.SPLAVOVANIE.SK,

WWW.SPLAVOVANIE.SK/SPLAVOVANIE-ORAVA



Oravská priehrada

Táto priehrada poskytuje skvelé podmienky pre windsurfing ale aj pre milovníkov jachtingu, potápania či vodného lyžovania. Na brehoch Oravskej priehrady sa nachádza viacero rekreačných oblastí s možnosťami rybolovu, kúpania, vodného bicyklovania, člňkovania ako aj iných vodných športov a atrakcií.

WWW.NAMESTOVO.SK



Zábava v lanovom parku

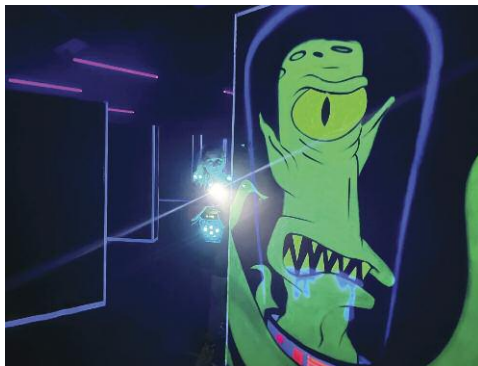
Adrenalín na lanovej dráhe si môžete vychutnať priamo oproti Múzeu Oravskej dediny v Zuberici. Lanový Park Tarzanka nie je len pre deti, ako by sa mohlo podľa názvu zdať. Hoci park samozrejme poskytuje dráhu aj pre malé deti, z bezpečnostných dôvodov môžu trať absolvovať iba osoby nad 150 cm alebo menšie v sprievode 2 dospelých osôb.

WWW.LANOVAADRAHA.SK

Lety oblohou

Zažite ten pravý adrenalín počas letu na motorovom rogale nad Oravou v spoločnosti skúseného pilota. Štartuje sa pri obci Vavrečka a môžete si vybrať z predurčených trás alebo aj navrhnuť vlastnú trasu letu.

MIKULASKOSTAL@GMAIL.COM



Laser Game Námestovo

Skupinová hra LASER GAME pre 4-12 hráčov je vhodná už pre deti od 120 cm. Ponorte sa do tajuplného mesta v aréne, v ktorej musíte obrániť seba a svoj tím pred nástrahami svojich protihráčov. Počas tejto akčnej hry sa cítite ako v sci-fi filme, kde dostanete špeciálnu vestu a laserovú pištoľ, pomocou ktorej musíte zasiahnuť svojho protihráča. Zásah laserom vôbec nebolí a nefarbí a je snímaný senzormi, ktoré sa nachádzajú na veste.

WWW.LASERGAMENO.SK

Jazda na obrnenom transportéri

Jazdu na obrnenom transportéri môžete zažiť na špeciálnej trati v Námestove. Čakajú na vás bahno, voda, priepasti, ktoré zdoláte vďaka 13-tonovému krásavcovi a zažijete tak parádnu jazdu.

WWW.ADROP.SK/JAZDA-NA-TANKU/MESTO-NAMESTOVO

Únikové hry

Escape Plan Námestovo

WWW.ESCAPEPLAN.SK

Trstená Escape room

WWW.DOBRAHRA.SK



Relax po adrenalínových zážitkoch

Priamo v centre Dolného Kubína sa nachádza rodinný aquapark s vnútorným vodným svetom pre malých aj veľkých s novovybudovanými vonkajšími bazénmi. K dispozícii pre úžasný relax je saunový svet, fitness centrum, masáže a výborná moderná reštaurácia priamo v Aquaparku.

WWW.AQUAKUBIN.EU

Relax a oddych si môžete dopriať aj v hoteli ORAVA. Nájdete tu luxusný wellness, saunový a vodný svet s bazénom so slanou vodou, vírivky a tepidárium. Športové možnosti objavíte priamo v areáli rezortu.

HOTELORAVA.SK/#REZORT

Hotel Green, ktorého súčasťou je aj wellness so saunami a vírivkou, leží priamo na okraji lesa v tesnej blízkosti strediska Kubínska hoľa.

HOTEL-GREEN.SK/HOTEL

Termálnu vodu využíva Meander Thermal Park Oravice, ktorý hosťom ponúka pobyt v športovom bazéne, vodnom svete, relaxačnom bazéne, whirlpoole a detskom bazéne.

WWW.MEANDERTHERMAL.COM

KAM V ZIME



Ski Park Kubínska hoľa

Na južnom svahu Oravskej Magury sa rozprestiera najväčšie lyžiarske stredisko na Orave s moderným areálom. Nájdete tu široké spektrum denne upravovaných lyžiarskych tratí, free-ride zónu pre náročných, snowboard park s vlastným vlekom, 9 zjazdoviek s celkovou dĺžkou 14 km, 8 vlekov a 2 štvorsedačkové lanovky.

WWW.KUBINSKA.SK



Lyžiarske stredisko Roháčce – Spálená

Prekrásne prostredie Západných Tatier – Roháčcov nájdete neďaleko obce Zuberec, kde veľmi dobré snehové podmienky trvajú spravidla od novembra do apríla. Trate sú pre všetky vekové kategórie lyžiarov, denne upravované zjazdovky, alpinistická free zóna pre náročných, snowboard park, 5 zjazdoviek, celková dĺžka 4,6 km, 3 vlek, 2 lanovky, 11 km upravovaných tratí pre bežecké lyžovanie.

WWW.TATRAWEST.SK



Skicentrum Oravský Háj

Hotelový rezort Oravský Háj otvoril novozrekonštruované lyžiarske stredisko na Orave. Jeho súčasťou je nová 950-metrová zjazdovka pre začiatočníkov a 650-metrová zjazdovka pre pokročilých lyžiarov a snowboardistov.

WWW.ORAVSKYHAJ.SK/SKICENTRUM

Ski Zábava Hruštín

Stredisko leží v časti Vasiľovská hoľa, 7 km od obce Hruštín, na severnej strane Oravskej Magury. Nájdete tu 5 zjazdoviek s celkovou dĺžkou 4,8 km, 3 vleky a 4 km upravovaných tratí pre bežecké lyžovanie.

WWW.SKIZABAVA.SK



Zimná turistika na Orave

- Západné Tatry: Roháčsky vodopád – k najvyššiemu vodopádu Západných Tatier sa dostanete turistickým chodníkom zo Zverovky približne za 2:00 h. Vodopád má 23 m a tvorí ho voda Studeného potoka. Od rázcestia Adamcuľa je výstup k vodopádu náročnejší, odporúčame využiť mačky a turistické palice. Chodník ďalej pokračuje k Roháčskym plesám, no v zime sa na vyššie položené úseky vzťahuje zimná uzávera kvôli vysokému riziku lavín.
- Oravské Beskydy: Babia hora (1725 m n. m.) – k najvyššej hore Oravských Beskyd sa dostanete turistickým chodníkom od Chaty Slaná voda. Prístup je z obce Oravská Polhora. Parkovať sa dá pohodlne v blízkosti chaty. Žltá turistická značka vás dovedie na vrchol približne za 4:30 h. Trasa vedie okolo Hviezdoslavovej hájovne a dvoch rozhľadní.



Jazda psím záprahom

Máte chuť vyskúšať si vedenie psieho záprahu a chcete sa naučiť tie správne povely, na ktoré reagujú štvornohí krásavci v psom záprahu? Alebo sa chcete nechať previezť skúseným masérom a jeho psím záprahom nádhernou zasneženou prírodou v okolí Oravskej Lesnej? Tento parádny adrenalín si môžete dopriať od decembra až do marca.

WWW.ADROP.SK/MUSHING

Tipy na bežky

- Obec Oravská Polhora, Polhorská pila, 3 km
- Mesto Trstená, Trstená – Suchá Hora, 10 km
- Obec Zuberec, Habovka 1, 6,2 km; Habovka 2, 6,1 km; Zuberec – Brehy – dolný okruh, 5,9 km; Zuberec – Brehy – horný okruh, 3,1 km; Zuberec – Zverovka, 9,2 km; Zuberec – Adamcuľa, 4,3 km

Trasy sa v závislosti od snehových podmienok pravidelne upravujú.



Oblúbené trasy na skialpy

- Oravská Magura – Kubínska hoľa a Minčol
- Oravské Beskydy – Babia hora a Pilsko

KAM V LETE



Ferrata Horskej záchrannej služby

Skutočným adrenalínovým zážitkom je pre milovníkov turistiky turčianska ferrata HZS. Vybudovali ju horskí záchranári a patrí k top atrakciám Turca. Má dve náročnosti výstupu. Dosťanete sa tu z Martina od konečnej zastávky autobusu MHD na Stráňach popri Pivovarskom potoku na Martinské hole. Počas výstupu môžete obdivovať dolinu Pivovarského potoka, vodné kaskády, prejsť dva lanové mostíky ponad roklinu a zažiť neopakovateľné adrenalínové dobrodružstvo. Ferrata je počas leta prístupná v období od 1. 6. do 14. 9., odporúča sa použiť ferratový set (prílba, sedací úväz, tlmič pádov, rukavice), ktoré sú k zapožičaniu 50 m nad konečnou zastávkou autobusu Martin – miestna časť Stráne v požičovni FATRA SKI. Pre rýchlejší zjazd naspäť z Martinských hôľ si môžete z požičovne FATRA SKI v blízkosti apartmánového domu Ponorka zapožičať terénne kolobežky.

WWW.NAFERRATY.SK/MARTINSKE_HOLE.HTML, WWW.FATRASKI.SK



Skalolezenie

Dobre dostupnú lezeckú oblasť Havrania skala nájdete medzi dedinami Necpaly a Folkušová. Náročnosť ciest je od 5 po 10. Cvičnú horolezeckú oblasť nájdete aj v obci Sučany – Sučianska skalka. V Gaderskej doline je možné lezenie v oblasti pod názvom Platňa. V susednej Blatnickej doline sa nachádza lezcami obľúbená Kaškova veža s jaskyňou, ktorá ponúka aj lezecké cesty s najvyššími stupňami náročnosti.

WWW.TURIEC.COM



Lanový park Segoland

Športový areál, ktorý ponúka atraktívne programy pre skupiny alebo jednotlivcov. Až 30 prekážok rôznej náročnosti je umiestnených v rôznych výškach. Park sa nachádza sa v centre mesta Martin vedľa Etnografického múzea – SNM.

WOODPARK.SK/LANOVY-PARK-SEGOLAND

Vodné aktivity vo Valčianskej doline

Na jazere vo Valčianskej doline máte možnosť vyskúšať si aktivity na vodnej hladine. K prenajatiu sú jedno a dvojmiestne kajky, packrafty, posilniť chrbát, brušné svaly a vytrénovať svoju stabilitu zas môžete na paddleboardoch. K dispozícii je aj aquazorbing.

WWW.SNOWLAND.SK

Lety

Z letiska Tomčany v Martine môžete vyštartovať smerom k oblohe a stať sa pilotom lietadla na skúšku. Ak túžite práve po takomto type adrenalínu a chcete zažiť pohľad z výšky na mesto Martin a jeho okolie, neváhajte a vyskúšajte si, aké je to byť pilotom lietadla.

WWW.ADROP.SK/PILOT-NA-SKUSKU/MESTO-MARTIN

V ponuke sú vyhliadkové lety motorovým lietadlom, vetroňom ale i balónom.

WWW.AEROKLUBMARTIN.SK,

WWW.LETYBALONOM.SK

Rafting a splav na plti

Vyskúšajte 5 km dlhý splav (rafting) rieky Turiec, fyzicky zdatné osoby môžu vyskúšať splav Váhu v úseku Martin – Lipovec – Strečno dlhý 14 km. V okolí Turca môžete zažiť aj splav na plti. Pltisko Bariérová, v smere od Martina, nájdete 1,2 km od hranice martinského a žilinského okresu na pravej strane.

WWW.TURIEC.COM/SPLAVY, WWW.FATRASKI.SK,

WWW.PLTE-STRECNO.SK



Motokáry Martin

Milovníci jazdy na motokárach si v Martine (v bývalom závode ZŤS) užijú 380 metrov dlhú krytú dráhu s kvalitným diaľničným asfaltovým povrchom.

WWW.MOTOKARYMARTIN.SK



Paintball Martin

Na ihrisku v centre lyžiarskeho strediska Snowland Valčianska dolina nájdete prekážky vytvorené z prírodného materiálu alebo z pneumatík, posed vo výške 3 m, zákop ako na skutočnom bojisku a pre reálnejšiu situáciu aj bunker, kde sa skryjú až 4 ľudia. Parkovanie je priamo v blízkosti ihriska a reštaurácie Humno.

WWW.PAINTBALLMARTIN.SK

Laserová strelnica a escape room ARENA

V Martine sa môžete zabaviť v rámci team-buildingového centra ARENA.

WWW.ARENAMARTIN.SK



Strelnica

Strelnica 3 km od Martina zaručuje vysokú bezpečnosť, strelecký servis, kurzy, požičiavanie a predaj zbraní, streliva a doplnkov, organizovanie firemných akcií a streleckých súťaží.

WWW.OBJEKT23.SK

Ranče v Turci

Ranče v Turci ponúkajú spoznávanie krajiny z konského chrbta či možnosť zažiť atmosféru ozajstných westernových pretekov (WWW.BELKAMRANCH.SK, WWW.RANCHAMADEUS.SK) a okrem jazdy na koni aj možnosť objednať si jazdu na psích záprahoch (WWW.RANCALJASKA.SK). V okolí ranča Amadeus vo Valentovej sa môžete previezť aj na štvorkolkách (WWW.RANCHAMADEUS.SK).



Bike Park Jasenská

Vyskúšajte Bike Park Jasenská, ktorý nájdete pri obci Belá-Dulice. Vyvezte sa sedačkovou lanovkou a vyberte si jednu z piatich tratí. Najťažšia, pre nadšencov downhill jazdy, je trať DH trail. Stredne ťažká trať FR FLOW vedie opačnou stranou, mierne ťažkú trasu nájdete pod označením EN-V a freeride trať ako Devil's trail. V bike parku sú plánované ďalšie nové trate, ako aj pumptrack.

WWW.JASENSKADOLINA.SK/BIKE-PARK-JASENSKA

Enduro trail

Pre bikerov špecialistov sú k dispozícii enduro traily všetkých náročností. Zjazdárov dobre preverí najstaršia downhillová trať na Slovensku z Martiniek na Stráne.

WWW.TURIEC.OMA.SK/CYKLOTRASA,
WWW.ZA.CYKLOPORTAL.SK



Na dvoch kolesách Blatnickou a Gaderskou dolinou

Prenajať si e-bike alebo e-kolobežku a spoznávať okolie Blatnice a Gaderskej doliny môžete aj vďaka službám miestnej požičovne.

POZICOVNA-HORSKYCH-ELEKTROBICYKLOV-BICYCLE-RENTAL-SERVICE.BUSINESS.SITE

Športpark Pltníky

Jeden z najmodernejších skateparkov pre korčuliarov, skateboardistov, ale aj BMX jazdcov na Slovensku nájdete v areáli Športpark Pltníky.

WWW.MARTIN.SK/SKATEPARK/D-86341

Relax po adrenalínových zážitkoch

Celoročne je otvorený Spa&Aquapark v Turčianskych Tepliciach s toboganmi a vonkajšími termálnymi bazénmi s atrakciami.

WWW.THERME.SK

Menšie kúpaliská sú Kúpalisko Sunny Martin (WWW.SUNNYMARTIN.SK), Vrútocké kúpalisko (WWW.VRUTKY.SK), Letné kúpalisko Mošovce v areáli Drienok (WWW.DRIENOK.SK), Kúpalisko Vieska Turčianske Teplice.

KAM V ZIME



Snowland – Valčianska dolina

Návštevníkom je k dispozícii 6 zjazdoviek, 5 lyžiarskych vlekov, 4-sedačková lanovka, detský vlek, reštaurácia i občerstvenie, SKI-servis, lyžiarska a snowboardová škola, snowboardpark Boardland, turisticko-informačná kancelária, požičovňa, úschovňa a predajňa športových potrieb, prírodné klzisko, večerné a bežecké lyžovanie.

WWW.SNOWLAND.SK



Winter Park Martinky

Nachádza sa priamo nad mestom Martin. Nájdete tu 5 vlekov, 6-sedačkovú lanovku, 12 zjazdoviek, detský vlek, lyžiarsku a snowboardovú školu, snowboard park (Aranburu park), snowkiting, bežecké trate, exteriérovú saunu, možnosti pre skialp či sánkovanie atď.

WWW.MARTINKY.COM



Jasenská dolina

Nachádza sa 12 km od Martina. Strediská KAŠOVÁ a LEHOTA využívajú lyžiari, snowboardisti, sánkari, skialpinisti, bežkári. Nájdete tu 9 zjazdoviek s rôznymi stupňami náročnosti, 7 vlekov, 4-sedačkovú lanovku, detský vlek, lyžiarsku a snowboardovú školu, snowtubing, večerné lyžovanie, 3 bežecké trate s dĺžkou 7 km, trasy pre horskú turistiku.

WWW.JASENSKADOLINA.SK

Ferrata HZS v zime

V zimnej sezóne je od 1. 11. do 14. 4. ferrata prístupná najmä pre skúsených vyznávačov náročnej zimnej turistiky a ľadopádov, ktorí by mali v tomto teréne disponovať potrebnou výbavou.

WWW.NAFERRATY.SK/MARTINSKE_HOLE.HTML,
WWW.FATRASKI.SK



Tipy na bežky

- Martin, Jedľoviny, 4 km
- Jasenská dolina, Okruh v doline, 1 km; Okruh na hrebeni, 3 km
- Turany, malý okruh pri ATC, 750 m; veľký okruh, 7,5 km

Trasy sa v závislosti od snehových podmienok pravidelne upravujú.



Turistika

Lákavým dobrodružstvom je zaiste nočná prechádzka na snežniciach s čelovkami, zakončená vareným vínkom. Skialpinisti si môžu požičať skialpinistický výstroj a prejsť trasou FATRA SKI na Veľkú lúku (1475 m) a Veterné (1441 m) alebo na Krížavu (1456 m) a Minčol (1364 m). Oblúbené sú tiež skialpové výstupy na Lysec, Borišov a Ploskú.

WWW.FATRASKI.SK

KAM V LETE



Snowparadise Veľká Rača Oščadnica

Od mája do októbra je v prevádzke najväčšie letné centrum zábavy na Kysuciach. Hlavnou atrakciou je najdlhšia bobová dráha na Slovensku s celkovou dĺžkou 1 300 m a rýchlosťou až 40 km/h. Skoky do výšky až 7 metrov umožní X-Jump trampolína a divoká jazda dole kopcom na horských kolobežkách poteší nejedného priaznivca adrenalínu.

Počas letného obdobia sa v stredisku na vrchole Dedovky konajú rôzne tematické podujatia. Pohodlne sa tam vyveziete 4-sedačkovou lanovou dráhou. Nádherné výhľady z vtáčej perspektívy si môžete vychutnať z novej rozhľadne, ktorá sa vypína v nadmorskej výške 974 m n. m.

Súčasťou strediska je aj BIKE PARK, v ktorom sa nachádza 5 vyznačených tratí pre zjazd na horských bicykloch v celkovej dĺžke až 10,6 km. Ich súčasťou sú prírodné a umelé

skoky, vlny a klopené zákruty. Začiatok všetkých trás sa nachádza na vrchole Dedovky. Niektoré sú vhodné aj na zjazd na horských kolobežkách.

WWW.SNOWPARADISE.SK



Mestské kúpalisko Čadca

V letnom období je otvorené mestské kúpalisko, ktoré sa nachádza v bezprostrednej blízkosti mestskej plavárne. Návštevníci majú k dispozícii plaveckú časť i priestor s detskými atrakciami. V areáli sa okrem základnej infraštruktúry (lavičky, šatne, skrinky), nachádza pinpongový stôl a detské, volejbalové a workoutové ihriská. V roku 2022 pribudla Kysucká rozprávková lavička, ktorá vďaka špeciálnej technológii prehráva rozprávky z regiónu.

WWW.PLAVARENCADCA.SK



Pumptracková dráha v Čadci

Je vhodná pre bicykle, kolobežky, skejtbordy a kolieskové korčule. Na pumptracku je možné jazdiť bez pedálovania, pričom jazdec získava rýchlosť odľahčovaním a následným zatláčaním do klopených zákrut. Dráha s celkovou dĺžkou 240 m je najdlhšou svojho druhu na Slovensku. Súčasťou drobnej infraštruktúry je aj inteligentná lavička s možnosťou nabitia mobilných zariadení.

WWW.MESTOCADCA.SK



Športcentrum Oščadnica

Stredisko v centre obce Oščadnica ponúka možnosť zapožičať si horské a cestné bicykle, horské a cestné kolobežky i horské káry.

WWW.SPORTCENTRUM.GAJUZ.SK

Jazda bojovým vozidlom

Chcete zažiť adrenalín v podobe jazdy tankom cez les, potoky a blato? Aj takýto nevšedný zážitok, jazdu bojovým vozidlom BVP2, máte možnosť vyskúšať si na Kysuciach v Oščadnici.

ADRENALINOVA-JAZDA.SK



Cykloturistika

Teší sa na Kysuciach veľkej obľube. Región je popretkávaný cykloturistickými trasami na vybudovaných samostatných cyklotrasách, ktoré sú vedené mimo frekventovaných ciest, ale i úsekmi v hornatom teréne. Vtedy sú skvelým pomocníkom elektrobicykle. Požičanie elektrobicykla je možné v Oščadnici a v Hoteli Husárik v Čadci. Cykloservisné stojany na drobnú opravu bicyklov nájdete v Kysuckej izbe na železničnej stanici v Čadci, v stredisku Športcentrum v Oščadnici, na trase Bystrickej cyklomagistrály v Novej Bystrici a v obci Čierne.

WWW.REGIONKYSUCE.SK

Segway

Nielen asfaltové cesty pohodlne zdoláte zo štýlového dopravného prostriedku. Spestríte si dovolenku skvelým adrenalinovým zážitkom, požičajte si segway a vyrazte objavovať prírodné zákutia regiónu.

WWW.PENZION-CENTRAL.SK

Únikové hry

Escape-zone v Čadci

WWW.ESCAPE-ZONE.SK

Escape Room UTEČ

[SK-SK.FACEBOOK.COM/ESCAPEROOMCADCA](https://www.facebook.com/escaperoomcadca)

Rodinka Resort v Oščadnici

Športovo rekreačný areál, ktorý ponúka multifunkčné ihrisko na futbal, basketbal, volejbal a nohejbal s večným osvetlením a ozvučením, ktoré je v zime zaľadnené, 8 m vysokú lezeckú stenu a jediný adventure golf na Kysuciach.

WWW.KAMILKA.SK

Jedinečné miesta Kysúc

S vodou sa spájajú aj mosty, rieky a ich pramene. Najznámejší je prameň rieky Kysuca v Makove, za ktorým nezaostávajú ani tri Vojtovské a Bukovský minerálny prameň v Čadci.



Rieku Kysuca „stráží“ v Oščadnici na vyhliadkovej plošine vodná víla. Devu Kysucu s ladnými krivkami z dubového dreva vytvoril akademický sochár Jozef Mundier. Hovorí sa, že ak jej pohladíte vlasy v momente, keď sa jej dotýkajú slnečné lúče, nájdete pravú lásku na celý život. Plastika sa nachádza neďaleko železničnej stanice v Oščadnici.

V Krásne nad Kysucou nájdete aj skvostný kamenný most od talianskych staviteľov z 30. rokov 19. storočia. Novšieho dáta je Most lásky a priateľstva, na ktorom si nielen zalúbenci môžu „zamknúť“ svoju lásku a sympatie. Veľkou zábavou môže byť aj hľadanie piatich nadživotných sôch vrabcov, ktoré sú umiestnené na atraktívnych miestach v tomto meste.

WWW.MESTOKRASNO.SK

Panoramatický chodník lásky a priateľstva v Skalitom spája na turistickej trase zaujímavé architektonické prvky – najväčšiu lavičku na Slovensku, tri drevené Skalitské kríže i kysuckú drevenicu.

WWW.SKALITE.SK

V letnom období rozkvitá v Oščadnici Čarovná lúka. Kvety horčice, levandule lekárskej, divých makov, rôznych letničiek i byliniek sú skvelým pozadím pre autentickú fotopamiatku. Nevynechajte ani tento zaujímavý bod na mape regiónu Kysuce.

Top turistické ciele

Trojmedzie – miesto, v ktorom sa stretávajú hranice Slovenska, Českej a Poľskej republiky
Veľká Rača – najvyššie položené miesto na Kysuciach (1 236 m n. m.) – turistická vyhliadka s chatou (na poľskej strane)

Veľký Polom – prírodná rezervácia, v blízkosti chaty (na českej strane)

Unikátne kamenné gule: Klokočovské skálie, kamenné gule Megoňky v Čadci

Biely Kríž – rekreačná oblasť na slovensko-českom pohraničí

Hora Živčáková – mariánske pútnické miesto

Kysucké rozhladné – na Kamenitom, na Martakovom kopci, rozhladňa Luby, Stratenec, Bobovec, Tábor, Dedovka, pod Kalinovým vrchom, U Jantov, na Hladkom vrchu

Architektonické a kultúrne zaujímavosti

Slovenský orloj v Starej Bystrici, Múzeum kysuckej dediny v Novej Bystrici – Vychylovke, Historická lesná úvratová železnica a ostatné expozície Kysuckého múzea, Kaštieľ v Oščadnici, Rodný dom Jozefa Kronera v Staškove

WWW.REGIONKYSUCE.SK

KAM V ZIME



Snowparadise Velká Rača Oščadnica

Najväčšie lyžiarske stredisko na Kysuciach ponúka 14 km pravidelne upravovaných a zasnežovaných zjazdoviek v 3 prepojených dolinách (Dedovka – Marguška – Lalíky), dve 4-sedačkové lanovky, 3 vleky a 6-sedačkovú lanovku v kombinácii s 8-miestnymi kabínkami. Pre deti je určená lyžiarska škôlka Snehové kráľovstvo. Dospelí ocenia Apres ski bar v Dedovke a Panoráma bar s presklenou terasou v nadmorskej výške 1 000 m n. m. Adrenalinoví nadšenci môžu počas úpravy trati vyskúšať jazdu ratrakom. Spestrením lyžovačky je jazda na bobovej dráhe. V stredisku sú k dispozícii tri vytýčené výstupové trasy pre skialpinistov.

WWW.SNOWPARADISE.SK



SKI Makov

Ideálne stredisko nielen pre rodiny s deťmi a začiatočníkov. V stredisku sú 4 lyžiarske vleky, 2 km zasnežovaných trás a 1 200 m dlhá osvetlená zjazdovka. Zjazdovky sú široké s ľahkým a stredne ťažkým profilom. K dispozícii je tiež detský SKIFUN park, SNOWPARK, snowtubing, požičovňa lyží a snowboardov a ski servis. Začiatočníci môžu využiť služby lyžiarskej a snowboardovej školy a škôlky. Stredisko je vhodné pre organizáciu lyžiarskych výcvikov.

WWW.SKIMAKOV.SK

Športcentrum Oščadnica

Vhodné pre začiatočníkov a stredne dobrých lyžiarov. Vítanou atrakciou je snowtubing – jazda na snežnom kolese vo vyhradenom snežnom tobogáne. Je tu možnosť sánkovania a bobovania, výučby v lyžiarskej škole a škôlke a požičania športovej výstroje. Stredisko je vhodné na usporiadanie súkromných, firemných, školských alebo iných športových pretekov a rôznych športových podujatí.

WWW.SPORTCENTRUM.GAJUZ.SK

Ďalšie lyžiarske strediská

V obci Makov, na slovensko-českom pohraničí, funguje aj zimné lyžiarske stredisko Kasárne Javorníky. V rekreačnom stredisku Bukovina v Turzovke sú dva lyžiarske vleky (500 a 600 m) s osvetlenými svahmi. V okrese Kysucké Nové Mesto sa nachádza zimné lyžiarske stredisko Snowsun Horný Vadičov a Velké Ostré.

WWW.KASARNEJAVORNIKY.SK,
WWW.CHATABUKOVINA.SK, WWW.SNOWSUN.SK,
WWW.VELKEOSTRE.SK



Beskydsko-Javornícka lyžiarska bežecká magistrála

Najznámejšia bežecká trasa na Kysuciach je vedená pohorím Javorníkov od Čadce po Makov v nadmorskej výške od 685 po 1 050 m n. m. Hlavná trasa má dĺžku 50 km a je rozdelená na viaceré čiastkové a pripájacie trasy. Na trase sa nachádza viacero zaujímavostí, ktoré sú jej príjemným sppestrením. Sú to predovšetkým rozhľadne, ktoré sú postavené z prírodných materiálov dreva a kameňa – rozhľadňa na Marťakovom kopci nad osadou Petránky, Mikovčákova rozhľadňa na Kamenitom, Rozhľadňa Luby a Rozhľadňa Stratenec nad Makovom. Celkovú atmosféru dotvárajú umelecké objekty v rámci galérie v prírode, ktoré vytvorili umelci z regiónov Kysuce a Horné Považie.

Odporúčané nástupné trasy na magistrálu:

- Čadca – Husárik: prístup len autom, resp. pešo, zo železničnej stanice Čadca je to cca 4 km, zaparkovať je možné na parkovisku hotela Husárik
- Vysoká nad Kysucou – Semeteš: prístup autobusom aj autom
- Makov – Melocík: prístup autobusom aj autom (veľké parkovisko)
- Makov – lyžiarske stredisko SKI MAKOV: prístup autobusom aj autom, bežkári sa môžu zdarma vyviezť vlekom na hrebeň, ktorý pretína magistrála
- Zákopčie – U Rulcov alebo U Holých: prístup autobusom aj autom

WWW.REGIONKYSUCE.SK

Bystrická lyžiarska magistrála

Upravený povrch Bystrickej cyklomagistrály je v zime ideálny pre rekreačných bežkárov, ktorí si môžu svoju fyzickú kondíciu preveriť na takmer 16 km dlhej bežkárskej trase vedúcej z Krásna nad Kysucou až po Novú Bystricu. Celá dĺžka trasy je v prípade dobrých snehových podmienok upravovaná dvojpásovým skútom s finišerom. Strojovo upravená bežkárska stopa je aj na úseku cyklotrasy do Dunajova a Oščadnice.



Ďalšie tipy na bežky

V obci **Oščadnica** sa upravujú nasledovné trate: Nižný koniec („betonárka“, záhradníctvo) smerom ku novej rozhľadni Pod Kálinovým vrchom, cez Úpratiská ku chatám na Veľkej Rači; Kysucká galéria smerom na Dielnice – Čadečku a Podjavorské s odbočením na Breziny; 500 m okruh na lúkach nad betonárkou.

WWW.VISITOSCADNICA.SK

V prípade dostatočnej snehovej nádielky bývajú upravené tri bežecké okruhy v obci **Vysoká nad Kysucou**: 1,6 km dlhý rovinný bežkársky okruh „Kelčovské lúky“; najdlhší a najťažší okruh „Liesková“ vedený nad centrum obce; kilometrový rovinný okruh vhodný pre deti „Pod Grúňom“.

WWW.VYSOKANADKYSUCOU.SK

V obci **Korňa**, v časti Vyšná Korňa, smer Osada do Maty ponad Osadu Sobčákovci býva upravený 6 km dlhý úsek. Menej náročný 800 m dlhý úsek je v Osade u Chylov.

WWW.KORNA.SK

Dobrovoľníci s podporou Občianskeho združenia Čadečka v pohybe pravidelne upravujú trať v meste **Čadca**. Základný okruh má 7 km, Bukovský okruh 12,5 km. Je možné parkovať až na troch parkoviskách. Hlavným východiskovým a orientačným bodom je Krčma Múzeum.

WWW.NABEZKY.SK

V prípade dobrých snehových podmienok sa upravujú viaceré trasy v obciach **Čierne, Svrčinovec a Skalité**. V areáli bývalého lyžiarskeho vleku Skalité - Serafínov sa nachádza aj 1,2 km dlhý osvetlený upravený okruh.

Upravené trasy pre bežkárov nájdete aj v **Kysuckom Novom Meste**, či na slovensko-českom pohraničí (Bílá, CZ – Makov, Vysoká nad Kysucou, Korňa, Klokočov).

WWW.REGIONKYSUCE.SK



ŽILINSKÝ
TURISTICKÝ
KRAJ

DOVOLENKA NA
SLOVENSKU
DOBRY NÁPAD

www.slovakia.travel



MINISTERSTVO
DOPRAVY A VÝSTAVBY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Vydanie publikácie bolo realizované s finančnou podporou
Ministerstva dopravy a výstavby SR



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



Zostavil a vydal: Žilinský turistický kraj, krajská organizácia CR, 2022
Foto: Marek Hajkovský, Jaroslav Moravčík, Richard Köhler, Jaroslav Velička,
Lenka Daňovská, Martin Hodoň, Marek Neumahr, Peter Kanda, Shutterstock,
Pexels/Kirkgoz, Unsplash/Axel Brunst, Unsplash/Kevin Bessat,
archív Žilinského turistického kraja a jeho členov, archív uvedených subjektov
Grafické spracovanie a tlač: Mária Ščuryová - MAGMA

www.zilinskyturistickykraj.sk www.northslovakia.com