



ŽILINSKÝ
TURISTICKÝ
KRAJ

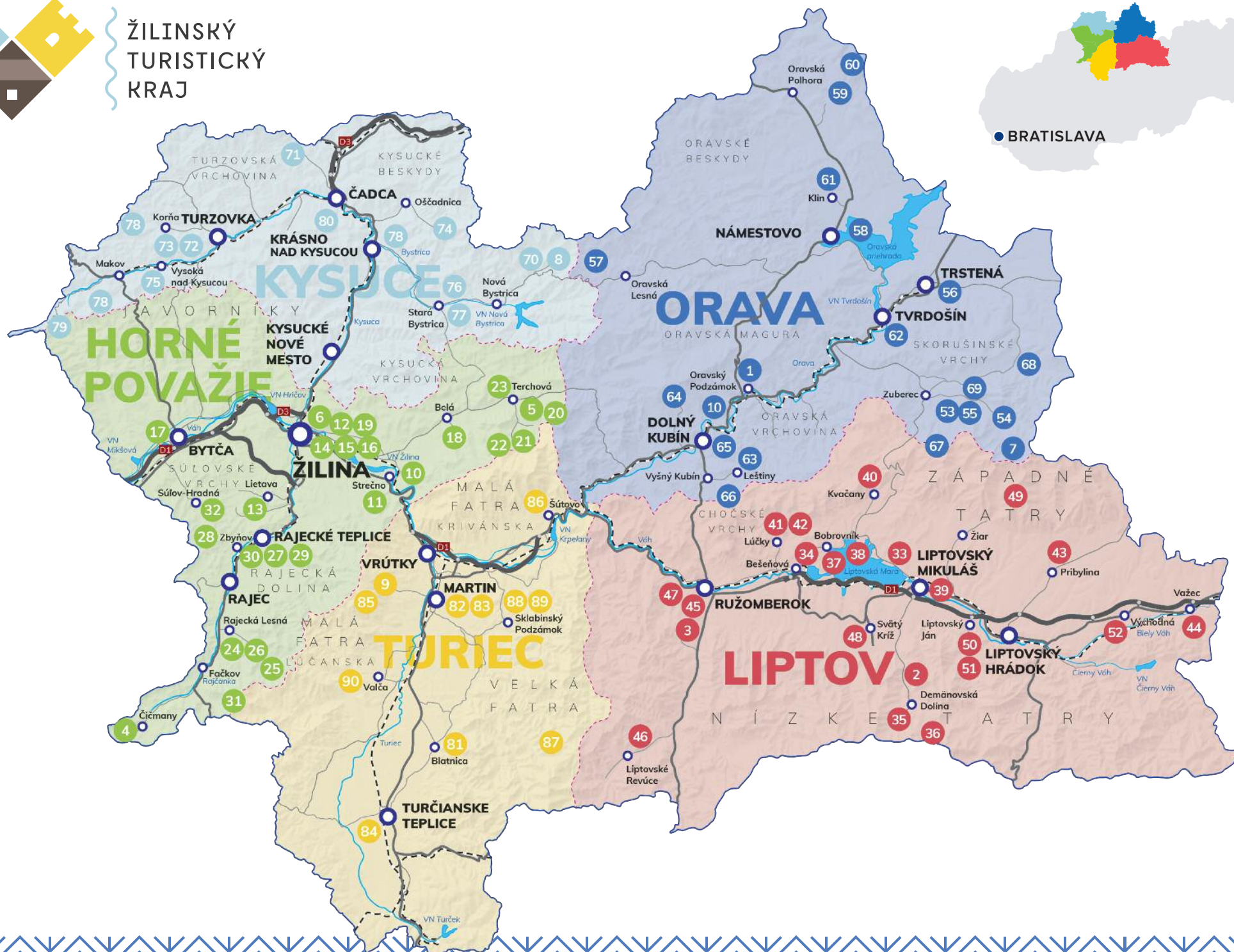


**DOBRE VEDIET,
LEPŠIE VIDIEŤ!**





ŽILINSKÝ TURISTICKÝ KRAJ





Oravský hrad

1

Jeden z najnavštevovanejších a najkrajších hradov na Slovensku sa nachádza v Oravskom Podzámku. Možno ho nazvať „orlím hniezdom“ vybudovaným na vysokej skale nad okolitou krajinou. Oblúbené sú jeho nočné strašidelné prehliadky a rôzne divadelné predstavenia. Je národnou kultúrnou pamiatkou, klenotom nášho kultúrneho dedičstva. Letecké pohľady na monumentálny hradný komplex vypínajúci sa na skalnatom brehu sa nachádzajú takmer vo všetkých medzinárodných prezentáciách našej krajiny.



Vedeli ste, že... ?

Natočené tu boli rozprávky *Kráľ drozdia brada*, *Princezná a žobrák*, *Sokoliar Tomáš*, *Láska na vlásku*, *Dračie srdce II.*, ba aj prvé spracovanie príbehu o *Drakulovi Upír Nosferatu*.



Demänovské jaskyne

2

Vstúpte do podzemia **Demänovskej jaskyne slobody** a nechajte sa očariť krásnou pestrofarebnou kvapľovou výzdobou, ktorá radí jaskyňu medzi najkrajšie v Európe. Ku vchodu do jaskyne treba prekonať 400 m dlhý náučný chodník s prevýšením 67 m. Prehliadková trasa má dĺžku 1800 m a nachádza sa tu viac ako 900 schodov. Je najnavštevovanejšou jaskyňou na Slovensku.

Turistami vyhľadávaná **Demänovská ľadová jaskyňa** patrí medzi prvé známe jaskyne na svete. Ide o druhú najväčšiu jaskyňu svojho druhu na Slovensku. Verejnosti prístupná jaskyňa sa nachádza na pravej strane Demänovskej doliny. Vchod do jaskyne leží v nadmorskej výške 840 m. Je vytvorená v štyroch poschodiach s celkovou dĺžkou takmer 2,5 km. Z jaskynných chodieb zaradili 850 m do prehliadkovej trasy (trvanie prehliadky 45 minút). Jej ľadová výplň vznikla pravdepodobne pred 400 až 500 rokmi. Očarujúco pôsobí najmä spodná časť s ľadovými kvapľami a vodopádmi.

Vedeli ste, že... ?

Teplota v Demänovskej jaskyni slobody sa nemení, počas celého roku je tu stálych 7°C. Demänovská ľadová jaskyňa je známa nálezmi kostí medveda jaskynného, ktoré ľudia v 18. storočí považovali za dračie pozostatky a podľa toho ju nazývali „Dračia jaskyňa“. V jaskyni žije desať druhov netopierov.



Vlkolíneec

3

Na Liptove určite nevynechajte návštevu najzachovalejšej rezervácie ľudovej architektúry na Slovensku, ktorá bola v roku 1993 zapísaná do zoznamu svetového kultúrneho a prírodného dedičstva UNESCO. Malé drevenice pomaľované pastelovými farbami pochádzajú prevažne z 19. storočia. Vo Vlkolínci akoby zastal čas, všetko je tu zachované takmer v takej forme, ako to bolo v polovici minulého storočia. Jedinečnosťou Vlkolínca je tiež to, že v tejto drevenej osade stále žije niekoľko stálych obyvateľov a ich zloženie je od malých detí až po dôchodcov. Všetky domy sú drevené, iba kostol je murovaný. Vyhľadávaným objektom Vlkolínca je zrubová dvojpodlažná zvonica z 18. storočia stojaca na kamennom podstavci a zrubová studňa z 19. storočia. Okrem atmosféry zrubovej osady si vo Vlkolínci môžete pozrieť expozície, ktoré sú tu zriadené pre návštevníkov.



Vedeli ste, že... ?

Povesti hovoria, že osada dostala názov Vlkolíneec, pretože jej obyvatelia chránili Ružomberok pred vlkami a chytali ich do vlčích jám.



Čičmany

4

Rozprávková dedinka s „perníkovými chalúpkami“ – drevenicami s bohatou výzdobou vonkajších zrubových stien vo forme bielych geometrických vzorov. Ornamenty tohto druhu sú jedinečné v celej strednej Európe. Nachádza sa tu viac ako 130 domov. Aby sa táto kultúra zachránila a uchovala aj pre ďalšie generácie, bola časť obce v roku 1977 vyhlásená za pamiatkovú rezerváciu ľudovej architektúry. V obci sa dodnes pestujú ľudové tradície. Technikou nazývanou geometrická ornamentika sa tu vyšívajú nielen obrázky a obrusy, ale i prekrásne kroje.



Vedeli ste, že... ?

Ornamenty vznikli pravdepodobne náhodou, kedy gazdiné zvyšok zmesi na utesňovanie medzier využili na výzdobu domov, pričom sa inšpirovali vzormi z tradičných krojov.



Jánošíkove diery

5

Sústava kaňonov a tiesňav s 20 prekrásnymi vodopádmi, bizarnými skalnými útvarmi, chodníky s lávkami, rebríkmi a reťazami – tak by sa dala opísať jedna z najkrajších turistických trás národného parku Malá Fatra a jeden z najkrajších výletov na Slovensku vôbec. Jánošíkove diery sa nachádzajú v národnej prírodnej rezervácii Rozsutec a skladajú sa z troch ucelených častí: Dolné diery, Nové diery a Horné diery. Malý okruh Jánošíkovými dierami je vďaka malému prevýšeniu vhodný i pre seniorov a malé deti. Ak chcete vidieť tú najkrajšiu časť, treba absolvovať Veľký okruh Jánošíkovými dierami. Východiskom do Dier sú osady Štefanová a Biely Potok.



Vedeli ste, že... ?

Ak ste zdatný turista a vyberiete sa do Dier, spojte turistiku s výstupom na Malý Rozsutec. Táto turistická trasa je obľúbená pre nádherné výhľady z vrcholu.



Hrad Budatín a expozícia drotárstvo

6

Zo Žiliny nemôžete odísť bez návštevy jedného z najstarších hradov stredoveku. Jeho prvá písomná zmienka pochádza zo 14. storočia, kedy zomrel jeho majiteľ Matúš Čák Trenčiansky. Vodný hrad mal za úlohu chrániť rieku Kysucy a Váh. Dnes v ňom sídli Považské múzeum v Žiline a návštevníkom hradu je sprístupnená expozícia drotárstva – jediná expozícia svojho druhu na svete. Hrad je obklopený historickým parkom, ktorý môžete využiť na prechádzku alebo piknik.



Vedeli ste, že... ?

Prvá zmienka o drotárskom remese pochádza z 18. storočia a jeho kolískou bolo okolie Trenčína a Kysúc. Chlapi týchto chudobných častí Slovenska pracovali v Sliezsku, kde sa naučili techniky spracovania drôtu. Drotári používali drôt na opravu hlinených nádob a výrobu drobných predmetov, neskôr umeleckých výrobkov.



Roháčske plesá

7

Roháčske plesá tvorí 6 jazierok ladovcového pôvodu. Nachádzajú sa v Roháčskej doline a sú jedinečné tým, že sú podstatne nižšie položené ako plesá vo Vysokých Tatrách. Najväčšie pleso má hĺbku 7 metrov a rozlohu 2,22 ha. Ak sa vyberiete náučným chodníkom Roháčske plesá, dorazíte priamo k nim. Táto stredne náročná trasa je obľúbená aj u rodín s deťmi a pokračuje k Roháčskemu vodopádu. Odmenou budú krásne prírodné panorámy so zaujímavými scenériami.



Vedeli ste, že... ?

Roháčsky vodopád svojou veľkosťou konkuruje vysokotatranským vodopádom, s ktorými má spoločný ladovcový pôvod. Leží v nadmorskej výške 1 340 m n. m.



Historická lesná úvratová železnica

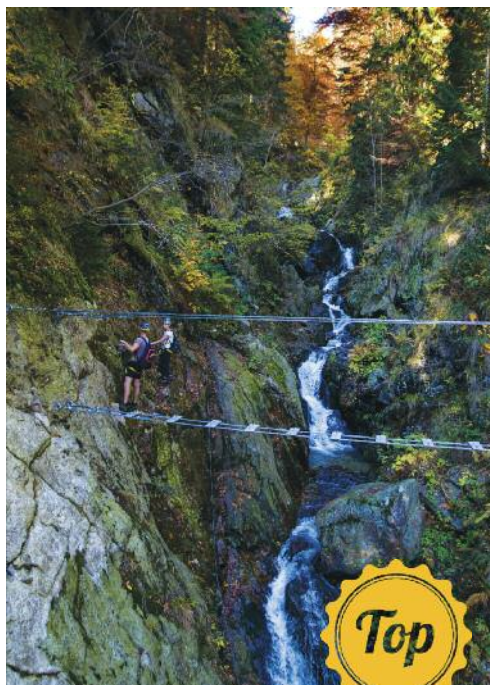
8

Zažite jedinečnú jazdu na lesnej železnici s úvratovým systémom, ktorý pomáhal prekonávať veľké prevýšenie na krátkej vzdialenosti. V minulosti železnica slúžila na zväženie dreva vyťaženého z okolitých lesov. V súčasnosti sa zrekonštruovaná časť bývalej Kysucko-oravskej lesnej železnice, v úseku od stanice Kubátkovia po sedlo Beskyd (cca 8 km), stala súčasťou Múzea kysuckej dediny pod názvom Historická lesná úvratová železnica.



Vedeli ste, že... ?

Vrch Beskyd bol príliš úzky a nebolo možné na ňom urobiť serpentíny, pretože nebol priestor na vytvorenie oblúkov. Úvratové železnice využívali systém úvratí – miest s výhybkami, vďaka čomu vlak menil smer. Systém spočíval v tom, že lokomotíva súpravu najskôr ťahala dopredu, po prehodení výhybky cúvala, a to sa opakovalo, kým sa vlak nedostal až do cieľa.



Top

Ferrata HZS Martinské hole

9

V roku 2013 sa Martinské hole zaradili do zoznamu hôr, kde sa dá na výstup použiť zaistený turistický chodník. Ferrata, ktorú vybudovali horskí záchranári a patrí k top atrakciám Turca, má dve varianty obtiažnosti výstupu. Odporúča sa použitie ferratového setu. Počas trasy je možné obdivovať kaňon Pivovarský potok ako i vodné kaskády. K ferrate HZS sa dostanete z Martina od konečnej zastávky autobusu MHD na Strážach popri Pivovarskom potoku na Martinské hole. Náúčný chodník a ferrata nie sú otvorené celoročne, len od 1. 6. do 14. 9. a od 1. 11. do 14. 4.



Vedeli ste, že... ?

Na trase sa nachádzajú dva lanové mostíky ponad potok. Vďaka nim prekonáte roklinu tam aj späť a zažijete neopakovateľné adrenalínové dobrodružstvo.



Top

Plte na Orave a Váhu

10

Pltníctvo v minulosti znamenalo dôležitý zdroj obživy pre obyvateľov chudobnejších regiónov, najmä Oravy a Liptova. Spočiatku pltníci dovážali do nedostatkových oblastí najmä drevo, ktorého bolo na Slovensku hojne a v južných oblastiach často chýbalo. Prevážaným tovarom teda bolo samotné plavidlo, v priebehu storočí sa však aj plte zdokonalili a boli schopné prevážať aj ďalší drevený náklad, šindle, tiež keramiky, plátno, potraviny, výrobky zo slovenských salašov a, samozrejme, ľudí. Dnes si môžete vyskúšať jazdu týmto netradičným dopravným prostriedkom v atraktívnom prostredí na rieke Váh, ktorá tečie popod hrad Strečno, alebo na rieke Orava, z ktorej máte nádherný výhľad na Oravský hrad.



Vedeli ste, že... ?

Najnebezpečnejšími úsekmi pre pltníkov na Váhu boli skaly Margita a Besná. V rokoch 1937 – 1938, keď bol budovaný tunel pre druhú železničnú koľaj cez Strečniansky priesmyk, skaly odstrelili. Dodnes je však tento úsek známy kaskádami.



Hrad Strečno

11

Na ceste zo Žiliny do Martina si urobte zastávku a navštívte stredoveký hrad Strečno vypí-najúci sa na brale nad riekou Váh. Jeho dejiny siahajú až do polovice 14. storočia. Na hrad sa dostanete príjemnou prechádzkou cez stredovekú drevenú dedinku Paseka, postavenú podľa vzoru dobových stredovekých stavieb. Z hradu vás očarí krásny výhľad na panorámu Streč-nianskej tiesňavy.

**Vedeli
ste, že... ?**

Na hrade Strečno žila šľachtická Žofia Bosniaková, ktorá pomáhala chorým a chudobným. Po smrti našli jej telo neporušené aj napriek tomu, že nebola ani mumifikovaná, ani balzamovaná. Aj z tohto dôvodu začala byť ľuďmi považovaná za sväticu.



Cyklotrasa od hradu k hradu

12

Cyklotrasa, ktorá spája dva hrady – hrad Budatín a hrad Strečno, je obyvateľmi Žiliny veľmi obľúbená. Trasa je zokruhovaná okolo Vodného diela Žilina a väčšinu profilu tvorí asfalt okolo hrádze. Okruh má 33 km. Na trase nechýbajú cyklostojany, prístrešky, lavičky, odpočívadlá, či bufety, v ktorých sa môžete občerstviť. Celý priestor okolo Váhu je veľmi príjemný a nenáročný. Najkrajšou časťou je trasa okolo biokoridoru, ktorý vznikol pri budovaní Vodného diela Žilina na pravej strane Váhu.

**Vedeli
ste, že... ?**

Žilinský kraj má na svojom území viac ako 2800 km značených cyklotrás.



Lietavský hrad

13

Hrad Lietava patrí k najrozsiahlejším sloven-ským hradom – považuje sa za druhý najväčší hrad na Slovensku. Počiatky hradu spadajú do 13. storočia. Posledným významným ma-jiteľom hradu Lietava bol začiatkom 17. sto-ročia uhorský palatín Juraj Thurzo. Záchranu, obnovu a konzerváciu hradu dnes vykonáva dobrovoľnícke Združenie na záchranu Lietav-ského hradu. Na hrad Lietava sa dostanete z obce Lietava-Majer po modrej turistickej značke (cca 30 min.). Strmšia cesta na hrad vedie z obce Lietavská Svinná (od autobu-sovej zastávky) po zelenej turistickej značke (cca 40 min.).



Historické centrum Žiliny 14

Pre historické centrum Žiliny sú charakteristické historické budovy, množstvo útulných kaviarní a reštaurácií, ale i malé obchodíky lemujúce jednu z najdlhších peších zón na Slovensku. Pri prechádzke mestom nevynechajte Námestie Andreja Hlinku a Mariánske námestie. Medzi námestiami sa nachádza dominanta mesta Kostol Najsvätejšej Trojice a samostatne stojaca zvonica Burianova veža. Tá ponúka nádherný výhľad na centrum mesta.

Vedeli ste, že... ?

Pre Mariánske námestie sú typické otvorené arkádové chodby – podlubia, ktoré miestni nazývajú „laubne“. Pod nimi kedysi počas jarmokov predávali tovar majitelia domov, a to najbohatší obchodníci a kupci v meste.



Katakomy pod Kostolom 15

Obrátenia sv. Pavla Apoštola v Žiline

Ak Vás zaujíma história a záhady, prídte odhaliť tajomstvá podzemných priestorov, tzv. „katakomb“ pod Kostolom Obrátenia sv. Pavla Apoštola na Mariánskom námestí. Počas prehliadky si od sprievodcu vypočujete množstvo zaujímavostí a dozviete sa aj to, či sa v týchto priestoroch naozaj skrývali židovské deti pred odvečením do koncentračného tábora. V prípade záujmu o prehliadku je potrebné sa prihlásiť v Turistickej informačnej kancelárii Žilina. Termíny bývajú stanovené vždy na mesiac dopredu.



Fest Anča 16

Ak ste nadšenci animovaných filmov, nechajte si ujsť Medzinárodný multimedialný festival animácie Fest Anča v Žiline, ktorý prináša ako jediný na Slovensku každoročne krátke a celovečerné animované filmy predovšetkým pre dospelého diváka. Môžete tu stretnúť filmárov, hudobníkov a umelcov zaradených k špičke súčasného tvorivého sveta. Každoročne sa koná v Žiline v kultúrnom centre Stanica Žilina-Záriečie, v Novej Synagóge a ďalších kultúrnych priestoroch mesta Žilina. Využíva ich unikátne, neformálne prostredie, a tak vytvára neopakovateľnú atmosféru.



Sobášny palác v Bytči 17

Sobášny palác bol postavený na začiatku 17. storočia uhorským palatínom Jurajom Thurzom. Palác dal postaviť najmä pre svadobné hostiny svojich siedmich dcér. Palác ako súčasť zámockého areálu patrí medzi najvýznamnejšie renesančné pamiatky v strednej Európe. Ak navštívite palác, môžete si pozrieť taktiež výstavu o stavebných pamiatkach Slovenska zapísaných v zozname UNESCO.

Vedeli ste, že... ?

V bytčianskom zámku slúžil ako vojak strážneho oddielu Juraj Jánošík. Ten sa tu zoznámil s uväzneným kysuckým zbojníkom Tomášom Uhorčíkom, ktorý ho nahovoril, aby sa stal zbojníkom.



Belské skaly 18

Belské skaly sú vyhľadávanou lokalitou pre skalolezcov nad obcou Belá v Malej Fatre. V Belej odbočíte z hlavnej cesty smerom k hrebeňu Malej Fatry a Belianskou dolinou popri rovnomennom potoku prídete na koniec obce. Odtiaľ ešte niekoľko stovák metrov a nastúpíte na žltú značku smerom k Belským skalám. Krátkym, ale ostrým výstupom sa dostanete k Belským skalám. Strmé časti na najvyššej vyhládke sú zabezpečené stupačkami i reťazami. Značený chodník vás doveďie na tri zabezpečené vyhládky s krásnymi výhľadmi do okolia. Trasa trvá 1 – 1,5 hodiny. Východiskovým bodom trasy je Belianska dolina pri obci Belá.



Straník 19

Kopec s vynikajúcim výhľadom na Žilinu. „Kopec kopcov“ pre pilotov vetroňov, padákov a rogál. Má fantastickú polohu s dlhými predpoliami, jednoduchým prístupom, výbornou termikou a s možnosťou štartovať takmer všetkými smermi. V jeho okolí je množstvo miest na bezpečné pristátie. Všetky tieto atribúty z neho právom urobili centrum bezmotorového lietania, ktoré sa tu vykonáva od roku 1917 a je jednou z top lokalít na Slovensku. Takmer všetci vojenský letci a letci ČSA na Slovensku sa vyškolili na Straníku.

Vedeli ste, že... ?

Nachádzajú sa tu prístrešok a lávka, ktoré získali ocenenie Stavba roka 2016 ako najlepšia architektúra v exteriéri.



Velký Rozsutec (1 610 m n. m.)

20

Velký Rozsutec patří mezi najkrajšie vrchy na Slovensku. Považuje sa za symbol Krivánskej Malej Fatry. Je turistami vyhľadávaný a výstup na jeho vrchol nepatrí k tým najjednoduchším. Na Velký Rozsutec sa najčastejšie vyráža z Terchovej – časť Biely Potok cez Jánošíkove diery a z Terchovej – osada Štefanová, odkiaľ vedie kratšia, ale strmšia trasa. Z tejto strany sa turistom otvárajú krajšie výhľady počas celého výstupu. Samotný vrchol ponúka okúzľujúce kruhové výhľady.



Vrátna Malá Fatra

21

Lyžiarske stredisko, nachádzajúce sa v srdci národného parku Malá Fatra, iba 3 km od Terchovej, je ideálnym miestom pre freeride, skialpinizmus, zimnú turistiku, snowboarding. V lete si vo Vrátnej prídu na svoje milovníci turistiky, adrenalínu, či výletov a oddychu v prírode.

Vedeli ste, že... ?

Na zjazdovke na Chlebe premáva kabínková lanovka, ktorú možno využiť aj v lete. Turisti tak môžu začať hrebeňovku Malej Fatry priamo v nadmorskej výške 1 524 m n. m.



Veľký Kriváň (1 709 m n. m.)

22

Veľký Kriváň je najvyšším vrchom Malej Fatry s nadmorskou výškou 1 709 m n. m. Ponúka krásny kruhový výhľad na okolité vrchy a pohoria. Turistika naň nepatrí k tým najľahším, ale je možné si trasu zjednodušiť a vyviešť sa kabínkovou lanovkou až k Snilovskému sedlu. Odtiaľ je to na vrchol približne 45 min. Ak sa chcete občerstviť, máte možnosť priamo na vrcholovej stanici lanovky alebo sa prejsť ku Chate pod Chlebom. Zo Snilovského sedla vám to potrvá približne 30 min. Ide o najvyššie položenú horskú chatu v Malej Fatre s celoročnou prevádzkou. Späť do Vrátnej doliny sa môžete vrátiť kabínkovou lanovkou, pešo popod lanovku alebo si môžete zvoliť dlhšiu, zaujímavejšiu trasu s nádhernými výhľadmi. Vedie totiž po hrebeni k Poludňovému Grúňu. Zostup z Poludňového Grúňa ku Chate na Grúni je strmý. Od chaty sa príjemnou prechádzkou cez les dostanete späť k spodnej stanici lanovky.



Jánošíkove dni v Terchovej

23

Terchová je už takmer 120 rokov známa svojou neopakovateľnou hudobnou tradíciou, čo pravidelne pripomína aj „terchovský štátny sviatok“, zvaný Jánošíkove dni. Terchová sa vždy začiatkom augusta premení na dejisko medzinárodného folklórneho festivalu. Popri dominantnom folklóre nechýba ani prezentácia iných hudobných žánrov, vernisáže výstav, prezentácia ľudových remesiel, razenie dukáta, ohňostroj. Neodmysliteľnou súčasťou záverečného dňa Jánošíkových dní býva od roku 1968 divácky atraktívny konský vozový sprievod.



Drevený Betlehem v Rajeckej Lesnej

24

Patrí medzi najväčšie drevorezby na Slovensku. Majster Jozef Pekara z Rajeckých Teplíc na ňom pracoval od roku 1980 a dokončiť mu ho trvalo 15 rokov. Expozícia popri Kristovom narodení v Betleheme a jeho živote zobrazuje aj dejiny slovenského národa. Betlehem je 8,5 m dlhý, 2,5 m široký a 3 m vysoký.

Vedeli ste, že... ?

V Betleheme sa nachádza celkovo 300 postáv, z ktorých sa viac ako polovica pohybuje.



Gejzír v Rajeckej Lesnej

25

Počas horúcich letných dní môžete vyraziť do prírody a schladiť sa pri umelom gejzíre v Rajeckej Lesnej, ktorý vytryskuje do výšky asi 10 metrov, pričom vytvára farebnú dúhu. V zime nadobúda podobu ľadového kužela, z ktorého stredom strieka voda. Pri pohľade naň sa budú vaše deti cítiť ako v Ľadovom kráľovstve. Nachádza sa približne 4 km nad obcou Rajecká Lesná a vedie k nemu asfaltová cesta.



Kalvária s Lurdskou kaplnkou v Rajeckej Lesnej

26

Kalváriu (Krížovú cestu) v mariánskom pútnickom mieste Rajeckej Lesnej (Frivalde) tvorí komplex 14 kaplniek – zastavení posledného utrpenia Pána Ježiša a jednověžový kostol Nanebovstúpenia Pána. Pod Kalváriou sa nachádza Lurdská kaplnka, kde vyviera prameň s obsahom magnézia a vápnika, o ktorom pútnici tvrdia, že má liečivé účinky.

Vedeli ste, že... ?

Kalvária v Rajeckej Lesnej bola postavená v rokoch 1920-1921 z milodarov frivaldských rodákov žijúcich v Amerike.



Múzeum dopravy v Rajeckých Tepliciach

27

Múzeum sa nachádza v priestoroch budovy železničnej zastávky Rajecké Teplice. Má jednu expozíciu s názvom Z dejín dopravy na Slovensku, ktorá sa skladá z troch častí. V prvej sa pomocou panelov a exponátov dozviete o cestnej a vodnej doprave od dávnych čias po 20. storočie. Železničná časť expozície je zameraná na modely železničných vozidiel, ukážku dvoch kancelárií so signálnou, oznamovacou a zabezpečovacou technikou a pomôckami v komerčnej službe – medzivojnovej (1918 – 1945) a „socialistickej“. V tretej časti sa dozviete viac o vývoji automobilizmu, motorizmu, výstavby ciest a verejnej dopravy. V múzeu nechýbajú ani historické motocykle.



Stratený budzogán

28

Stratený budzogán je skalný útvar, ktorý erozívnou činnosťou mrazu a vody, získal netradičnú podobu zovretej päste a je vysoký približne 12 metrov. Priamo z Rajeckých Teplíc vás k nemu po cca 2 hodinách chôdze privedie náučný chodník. Náučné tabule popisujú detailne nielen prírodné prostredie okolia, ale aj príbeh o obrovi, ktorý zaujme okrem detí aj dospelých. K budzogánu sa dá dostať aj značeným turistickým chodníkom z obce Zbyňov alebo z opačnej strany z obce Súľov.



Slovenské liečebné kúpele Rajecké Teplice

29

Vychutnajte si relax v termálnej liečivej vode prospešnej pre liečenie chorôb pohybového ústrojenstva, zápalové ochorenia centrálneho nervového systému, nervovo-svalové degeneratívne choroby aj choroby z povolania – ochorenia kostí, kĺbov, svalov a šliach a ktorá sa využíva v podobe celého radu liečebných procedúr. Čakajú vás tiež pitné kúry, bahenné zábaly, veľký výber liečebných a relaxačných pobytov, vodný a saunový svet.



CykloRAJ

30

Rajecká dolina je nielen miestom, kde si môžete skvelo oddýchnuť a zároveň posilniť zdravie v Slovenských liečebných kúpeľoch v Rajeckých Tepliciach. Táto dolina sa stala tiež zaujímavou cyklodestináciou. Športovo naložení 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. Cyklotrás je tu však viac, stačí si vybrať. Viac informácií tu: www.rajeckadolina.sk/sk/cykloraj/



Kľak (1 351 m n. m.)

31

Symbolom Rajeckej doliny je nepochybne vrch Kľak. Tento výrazný hôľnato – skalnatý vrchol južnej časti Lúčanskej Malej Fatry je výborným vyhladkovým bodom. Poskytuje kruhový výhľad na okolité pohoria a jeho nezameniteľný vzhľad láka množstvo turistov. Na vrchole je umiestnený slovenský dvojkríž a tiež panoramatický smerovník, ktorý vám objasní, aké vrchy vidíte z Kľaku. Prístup z Fačkovského sedla žltou turistickou značkou (cca 2 hod.) alebo z obce Fačkov modrou turistickou značkou (cca 2,5 hod.).

Vedeli ste, že... ?

Malá Fatra sa delí na Krivánsku a Lúčanskú Malú Fatru a oddelené sú od seba prielomom rieky Váh. Označenie dostali po najvyšších bodoch – Kriván a Veľká Lúka.



Súľovské skaly

32

Asi 10 km od Bytče sa nachádza jedno z najznámejších skalných miest na Slovensku – národná prírodná rezervácia Súľovské skaly, ktorá patrí do CHKO Strážovské vrchy. Územie je jedinečné skalným reliéfom a bizarnými útvarmi, pri ktorých sa ne jeden návštevník nestačí diviť, čo všetko tu príroda zo skál vytvorila. Turistickými východiskami do Súľovských skál sú obce Súľov-Hradná, Hričovské Podhradie, Hlboké nad Váhom, Hrabové a Jablonové.



Aquapark Tatralandia

33

Objavte miesto plné dobrodružstva a zábavy, s celoročným tropickým rajom Tropical Paradise, jedinečným surfovacím komplexom, svetom miniatúr, ubytovacím komplexom a Zookontakt Tatralandia. 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 28 toboganoch a šmyklavkách (6 toboganov v zime). V blízkosti aquaparku, v Liptov aréne Tatralandia sa nachádza Bricklandia – výstava z legokociek. Tu môžete obdivovať pohyblivé vlaky a kolotoče, spoznávať príbehy postáv i zahrať sa na pátračov.



Vodný park Bešeňová

34

Bešeňová je miestom na oddych, zábavu a načerpanie pozitívnej energie. Termálna voda hnedočervenej farby obsahuje veľké množstvo minerálnych látok s blahodarnými účinkami. Tí skôr narodení nájdu úľavu od ubolených kĺbov v bazénoch s geotermálnou vodou. Ak patríte ku generácii s malými deťmi, relax vám poskytne hala s veľkým relaxačným bazénom s chrličmi vody a ďalšími vodnými atrakciami. Nechajte deti vyblázniť v detskom bazéne a na toboganoch, kde zažijú malý raj na Zemi. Zaslúžený relax si doprajte aj počas saunových rituálov v exkluzívnom Saunovom svete aj v centre Wellness & SPA Vodný park Bešeňová s bohatou ponukou masáží a služieb.

Vedeli ste, že... ?

Aquapark je vybudovaný na báze horúcich prameňov geotermálnych vôd, ktoré vyvierajú z hĺbky 1987 metrov s teplotou 60,5 °C.



Jasná Nízke Tatry

35

Najväčšia lyžiarska aréna na Slovensku s 50 km kvalitne upravených zjazdoviek. 23 lanoviek a vlekov s prepravnou kapacitou viac ako 28 439 osôb za hodinu, prepájajúce severnú a južnú stranu Chopku. Nekonečnými výhľadmi vás privíta panoramatická reštaurácia Rotunda s možnosťou ubytovať sa na Chopku vo výške 2 004 m n. m. Bohaté APRÈS SKI, svetové eventy, luxusné wellness & spa zariadenia, bary a skvelé music cluby, SKI-IN SKI-OUT ubytovanie priamo na zjazdovkách, to všetko vám ponúka TOP stredisko Jasná Nízke Tatry.

Vedeli ste, že... ?

Na konečnej stanici lanovky Funitel čaká na návštevníkov najvyššie položený Rum bar na Slovensku a tiež najvyššie položený hotel v strednej Európe – Rotunda.



Ďumbier (2 043 m n. m.)

36

Ďumbier je so svojou nadmorskou výškou najvyšším vrcholom Nízkych Tatier. Výstup na vrchol však nepatrí medzi najnáročnejšie. Trasa je plynulá, doplnená o úžasné výhľady na obe strany Nízkych Tatier. Odporúčame trasu po zelenej značke z Demänovskej doliny – časť Lúčky cez Širokú dolinu a Krúpove sedlo až na Ďumbier s návratom po červenej značke vedenej po hrebeni cez Demänovské sedlo na Chopok a následne po modrej značke dole cez Lukovú až na Mikulášsku chatu. Zostup z Chopku si môžeme skrátiť jazdou na lanovke v rámci strediska Jasná.



Archeoskanzen Havránok

37

Jedinečné archeologické múzeum v prírode Havránok predstavuje jedno z najvýznamnejších archeologických nálezísk na Slovensku. Prítomnosť keltského obyvateľstva sa dokumentuje na Liptove od 4. až 1. storočia pred n. l. Archeológovia tu objavili a odkryli pozostatky sídliska z mladšej doby železnej označovanej aj ako laténska doba. Okrem množstva keramiky, šperkov, predmetov zo železa a bronzu sa tu našli zvyšky hradieb, kultového miesta dávnych druidov a keltských obydľí. Návštevníci môžu obdivovať zrekonštruované obytné stavby, pec na vypaľovanie keramiky, obetisko a valy s bránou.



Liptovská Mara

38

Spoznajte najväčšiu vodnú nádrž na Slovensku. Liptáci ju vybudovali, aby Liptov ochránili pred povodňami. 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 ako i nezabudnuteľný zážitok – vyhládokú plavbu loďou a rybárčenie.

Vedeli ste, že... ?

Liptovské more pohltilo 13 obcí.



Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva

39

Najmodernejšie múzeum a jediné špecializované múzeum svojho druhu na Slovensku. Pozrieť a zažiť sa tu dá svet prírody od podzemia postupne až do vysokých hôr. Múzeu samozrejme nechýba interaktivita, návštevníci majú možnosť pozrieť sa do brloha medveďa či skúsiť si plazenie v jaskyni. Vystavené exponáty dopĺňajú svetelné aj zvukové efekty, pri ktorých sa človek cíti, akoby naozaj prechádzal lesom. Počúť môžete napríklad spev vtáctva, piskot svišťa i zavýjanie vlka. Z rozhľadne múzea budete mať Liptov ako na dlani.

Vedeli ste, že... ?

Aj obyčajné chemické prvky dokážu vydávať zvuky. Stačí prísť do múzea, na paneli vybrať kremík, síru, hliník a z reproduktorov sa ozve krátka melódia, ktorá je pre ne charakteristická.



Vodné mlyny Oblazy, Kvačianska dolina

40

Kvačianska dolina spolu s Prosieckou dolinou patrí medzi najkrajšie doliny na Slovensku. V Kvačianskej doline, v hornej časti nazývanej Oblazy, sa nachádzajú vodné mlyny – jedna z posledných zachovaných pamiatok svojho druhu. Mlyny sú súčasťou náučného chodníka Prosieckou a Kvačianskou dolinou. Vznikli v prvej polovici 19. storočia pri ceste, ktorá spájala Liptov s Oravou a Poľskom. Jeden z nich bol v roku 1936 prerobený na píl. Po tom, čo ich vlastníci postupne opustili, ich od roku 1980 rekonštruovali nadšenci zo Slovenského zväzu ochrancov prírody a krajiny, neskôr členovia hnutia Strom života. Lahkú turistiku k tomuto čarovnému miestu môžete začať z obce Kvačany. K mlynom to trvá približne hodinu po červenej turistickej značke. Počas prechádzky malebným horským prostredím sa môžete zastaviť aj pri skalnom útve Jánošíková hlava, pri vyhládokových miestach alebo si odbehnúť k Ráztockému vodopádu. Kratšia alternatíva trasy vedie z obce Veľké Borové a trvá okolo 30 min.



Kúpele Lúčky

41

Kúpele sa nachádzajú v tichom horskom prostredí. Liečivá termálna voda s teplotou 36 až 38 °C naplňa všetky bazény a separátne kúpele. Voda z Lúčok lieči ochorenia pohybového a tráviaceho ústrojenstva, ako aj choroby z povolania, ženské problémy a neplodnosť. Množstvo bazénových atrakcií dopĺňa wellness, saunovanie a solná jaskyňa. Súčasťou kúpeľov je celoročne otvorený AQUA – VITAL PARK, ktorého súčasťou sú vonkajšie a vnútorné bazény a saunový svet.

Vedeli ste, že... ?

Minerálna voda z prameňov, ktorá sa používa vo všetkých bazénoch a separátnych kúpeľoch je vhodná aj na pitie.



Lúčanský vodopád

42

Kúpeľná obec Lúčky neďaleko Ružomberka sa môže pyšiť i unikátom. V obci sa nachádza Národná prírodná pamiatka Lúčanský vodopád. Vodopád je veľkou raritou i preto, lebo leží uprostred dediny. Je 12 metrov vysoký, kaskádovitý a padá z okraja travertínovej terasy do malého jazierka. Samotný potok Lúčanka, alebo Teplianka, nie je ničím zaujímavý, ale jeho prítoky sú sadrovcovo-zemité teplice, ktoré obohatili výzdobu vodopádu tým, že pretekali ponad spomínané travertínové terasy, z ktorých vodopád dopadá dolu.



Múzeum liptovskej dediny v Pribyline

43

Pod južnými svahmi Západných Tatier stojí múzeum dokumentujúce ľudovú architektúru Liptova. Múzeum sa začalo stavať v súvislosti so zaplavením rozsiahleho územia pri výstavbe vodného diela Liptovská Mara. Z jedenástich zatopených obcí sem preniesli najvýznamnejšie kultúrne pamiatky, ktoré dnes tvoria základ expozície múzea. Pôvodné stavby boli rozobrané na mieste vzniku a ich vzácne časti sa previezli a osadili do presných kópií pôvodných objektov. Vzniklo tak najmladšie múzeum v prírode na Slovensku. V letnej turistickej sezóne si návštevník môže pozrieť ukážky remeselných techník.

Vedeli ste, že... ?

V múzeu sa nachádza statická expozícia historickej Považskej lesnej železnice i zooexpozícia.



Važecká jaskyňa

44

Svojim výskytom bohatej kvapľovej výzdoby, pozoruhodnými nálezmi kostí jaskynných medvedov, ako aj vzácnou jaskynnou faunou je jaskyňa jednou z najznámejších na Slovensku. Nachádza sa v obci Važec, 35 km od Liptovského Mikuláša. Teplota v jaskyni je okolo 7 °C a prehliadka trvá asi 25 min. V jaskyni je bohatá snehobiela sintrová výzdoba, malé jazierka a významné paleontologické nálezisko kostí jaskynných medvedov, ktorí celoročne obývali jaskyne.



Malinô Brdo ski & bike family park

45

Lyžiarske stredisko na nachádza iba 2 km od centra mesta Ružomberok. Ponúka návštevníkom 12 km zjazdových tratí a je vhodné aj pre snowboardistov a lyžiarov-freestyletov. Vyskúšať si môžete snow park s modernými prekážkami alebo trasy pre bežecké lyžovanie či skialpinizmus. Vstupnou bránou je mestská časť Hrabovo, odkiaľ vás do strediska pohodlne vyvezie moderná 8-miestna kabínová lanovka. Priamo v centre strediska sa nachádzajú 4-sedačková lanovka, 2 lyžiarske vleky a 4 vleky pre začiatočníkov a deti. Medzi atraktívne turistické výlety zo strediska patrí prechádzka do obce Vlkolínec (UNESCO), pešia prechádzka okolo Sidorova a skialpinistický či bežkárske prechod na Smrekovicu. Stredisko funguje aj v lete. Pre návštevníkov sú k dispozícii trasy pre horské terénne kolobežky a káry, vyznávači zjazdového bicyklovania si určite prídu na svoje v top Bike Parku na Slovensku.



Ferrata Dve veže

46

Preferujete lezenie po skalách a z poriadnych výšok sa vám nekrúti hlava? Tak skúste ferratu Dve veže, ktorá je prvá na Liptove a štvrtá na Slovensku. Nachádza sa v Liptovských Revúchach približne 4 km od rezortu Gothál. Nájdete tu vyznačené cesty s rôznym stupňom obtiažnosti, od ľahších B, C, až po technicky náročnejšie C/D. Každá cesta je vytvorená zo železných stúpačiek, ktoré sú od seba vzdialené 40 cm. Na každej trase sa nachádza istiace ocelové lano, do ktorého sa treba zaistiť. Najvyšší bod ferraty ponúka krásne výhľady na okolité vrchy Nízkych Tatier a Veľkej Fatry a Nízke Tatry. Ferrata je každoročne prístupná od 15. 6. do 31.1. Pohyb v exponovanom teréne je dovolený hodinu po východe slnka až do hodiny pred západom slnka.



Čutkovská dolina

47

Dolinou prechádza 6,1 km dlhý náučný chodník „Čutkovská dolina známa – neznáma“, ktorý odhaľuje dolinu tak, ako ju doposiaľ nepoznali ani miestni. Na trase je osadených 10 tabúľ, ktoré odhaľujú tajomstvá tunajšej fauny a flóry. Tri tabule sa nachádzajú v ťažšie prístupnom lesnom teréne, takpovediac v divočine. Ukazujú turistom doslova klenoty, ktorými sú čarovné vodopády, tiesňavy, husté lesy pripomínajúce pralesy. Turisti tu nájdu aj 6 mostíkov a 3 lavičky na sedenie. Najväčšími lákadlami sú 24 metrov vysoký vodopád a 64 metrov dlhá tiesňava, ktorá je zároveň najvyšším bodom chodníka v nadmorskej výške 850 metrov. Východiskovým bodom je parkovisko pri Kolibe u dobrého pastiera.



Vedeli ste, že... ?

Pri prácach na schodoch a mostoch sa použilo až 300 metrov železných tyčí na stabilizáciu a 7 metrov kubických drevenej gultiny.



Drevený artikulárny evanjelický kostol vo Svätom Kríži

48

Kostol je jednou z najväčších drevených stavieb v strednej Európe, ktorá sem bola prenesená v rokoch 1974 až 1982 z Paludze. Pôdorys kostola s dĺžkou 43 m má podobu kríža. Do vnútra vojde takmer šesťtisíc návštevníkov. Drevené barokové zariadenie pôsobí pri dopadajúcom svetle emocionálne. V interiéri sa nachádza pozoruhodný drevený barokový oltár z roku 1693 s obrazom Premenenie Krista. Unikátna je aj kazateľnica stojaca na zrubovom základe, akoby spredu podporená barokovým anjelom. Oltár aj kazateľnicu zhotovil rezbár J. Lerch z Kežmarku. Dvojposchodové chórové empory zdobia biblické maľby, ktoré spolu s veľkým lustrom z benátskeho skla dotvárajú čarovné vnútro kostola. S kostolom tvorí harmonický celok samostatne stojaca drevená veža slúžiaca ako zvonica, ktorá bola pristavená neskôr.



Baranec (2 184 m n. m.)

49

Baranec je vrch vynímajúci sa nad Liptovským Mikulášom. Spolu s Kriváňom je dominantnou súčasťou panorámy mesta a neodškriepiteľne patrí aj medzi jeden z najnavštevovanejších vrcholov Západných Tatier a celého Liptova. Trasu z ústia Žiarskej doliny na Baranec môžete zokruhovať a zastaviť sa na Žiarskej chate. Tu sa môžete celoročne občerstviť, prípadne prespať. Zostup si môžete zvoliť po asfaltovej ceste, využiť pôvodnú turistickú trasu, prípadne si prenajať horské kolobežky a zviešť sa Žiarskou dolinou späť na parkovisko.



Park miniatúr Mini Slovensko

50

Slovensko je kultúrne bohatá krajina. Nachádza sa tu viac než 30 000 historických pamiatok. Park Mini Slovensko chce oživiť záujem verejnosti o toto bohatstvo. Výstavný areál s 20 modelmi slovenských kultúrnych pamiatok sídli v Liptovskom Jáne. Modely sú v mierke 1:25 so silným dôrazom pre detail. Areál sa postupne rozširuje o nové modely.

Vedeli ste, že... ?

Miniatúry stavieb vznikali až 11 rokov.



Stanišovská jaskyňa

51

Jediná celoročne prístupná jaskyňa na Liptove otvorená každý deň. Nachádza sa v obci Liptovský Ján. Stanišovská jaskyňa patrí medzi najstaršie známe jaskyne Liptova i na Slovensku. Dokonalý zážitok zažijete pri objavovaní čarovného podzemia so sprievodcami – jaskyniarimi. Budete kráčať popri stenách, ktoré voda a matka príroda vymodelovala do neopísateľných tvarov. Čelovú lampu dostane každý návštevník pred vstupom, špeciálny odev ani obuv do nepotrebuje. Ideálny cieľ pre celú rodinu.

Vedeli ste, že... ?

Jaskyňa je obľúbeným zimoviskom netopierov? Vyskytuje sa tu 7 druhov.



Folklorný festival Východná

52

Najstarší a najväčší folklórny festival na Slovensku Východná je prehliadkou domácej i zahraničnej ľudovej hudby, tanca a tradičnej ľudovej kultúry. Program festivalu je bohatý na vystúpenia, výstavy a sprievodné podujatia, akými sú rôzne tanečné, hudobné, spevácke workshopy, remeselné tvorivé dielne, či programy pre deti. Atmosféra vtiahne naplno do diania slávnosti každého návštevníka.



Múzeum oravskej dediny v Zuberci

53

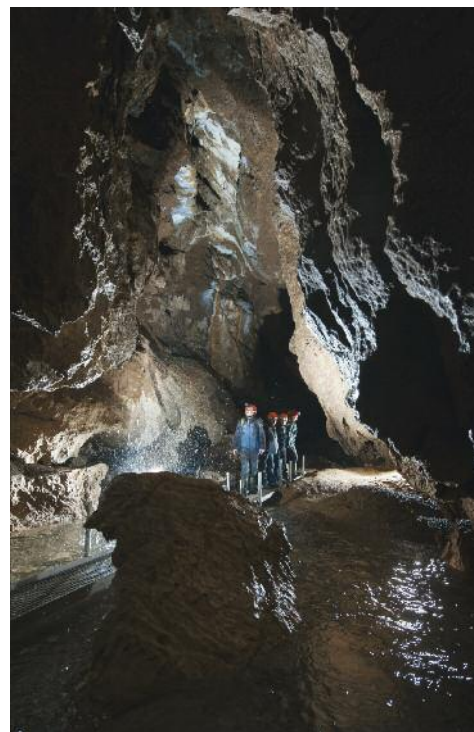
Ak sa chcete dozvedieť, ako žili ľudia na Orave v minulosti, navštívte Múzeum oravskej dediny neďaleko Zuberca. Múzeum je sprístupnené verejnosti od roku 1975. Pôvodne na mieste dnešného múzea nestál žiaden dom. Väčšina objektov bola odkúpená od pôvodných majiteľov, rozobraná, prevezená a nanovo poskladaná v múzeu. Ďalšie domy boli vybudované ako kópie pôvodných stavieb. Viac ako 50 stavieb ľudovej architektúry a technické diela predstavujú umenie starých staviteľských majstrov.



Roháč – Spálená

54

Lyžiarske stredisko Roháč – Spálená sa nachádza len 10 km od Zuberca. Poskytuje vhodné podmienky pre všetky kategórie lyžiarov ako aj snowboardistov. Kvôli výhodnej polohe si stredisko dokáže udržať sneh počiat celej zimy, a preto otvára sezónu medzi prvými strediskami a zatvára lyžiarsku sezónu medzi poslednými.



Brestovská jaskyňa

55

Brestovská jaskyňa je prvou sprístupnenou jaskyňou Oravy a Západných Tatier. Predstavuje podzemnú súčasť rozsiahleho hydrologického systému. Na jej dne sa nachádza riečisko s aktívnym vodným tokom so siedmimi sifónmi. Dĺžka prehliadkovej trasy je 434 m a má 240 schodov. Vzhľadom na náročnosť pohybu návštevníkov po strmých schodiskách môže vstúpiť do jaskyne len osoba staršia ako 6 rokov. Povinnou výbavou je prilba s čelovým svetidlom – poskytuje jaskyňa. Teplota v jaskyni je 4-6 °C. Jaskyňa sa nachádza oproti Múzeu oravskej dediny v Zuberci blízko amfiteátra.

Vedeli ste, že... ?

Brestovská jaskyňa je sprístupnená návštevníkom od septembra 2016.



Cyklotrasa Trstená-Nowy Targ

56

Cyklotrasa vedie od Trstenej, cez Liesek, Hladovku, Suchú Horu, až po štátnu hranicu a ďalej pokračuje cez Podczerwone, Czarny Dunajec do Noweho Targu. Ide o rekreačnú 35 km dlhú trasu s asfaltovým povrchom. Výhodou je, že sa jedná o samostatnú cyklotrasu mimo automobilovej premávky. Tento úsek cyklotrasy vznikol na násype dávnej železnice, ktorá bola vybudovaná na prelome 19. a 20. storočia. Trasa cesty ponúka krásne široké panorámy, najmä veľmi dobre viditeľných Tatier. Neďaleko obce Liesek (Liesek Háj) je vyhliadkový bod s pohľadovou mapou, na ktorej sú označené tatranské vrchy s názvami. Pozdĺž cyklotrasy sa nachádza viacero oddychových miest, dvojazyčné informačné tabule o zaujímavostiach spojených s bývalou železnicou a jej fungovaním, oslobodením obce Liesek počas 2. svetovej vojny. V Trstenej sa nachádza cyklobox, kde si môžu turisti odložiť bicykel a prejsť sa po meste.



Oravská lesná železnica

57

Nedaleko Oravskej Lesnej sa nachádza atraktivita Oravského múzea. Lesná železnica bola v praxi nielen lacnejšia než konvenčné železnice, ale dokázala si poradiť aj s veľmi členitým terénom. Využívala sa na zvážanie dreva z okolitých lesov. Dnes sa využíva na vyhlídkové jazdy. Trať v dĺžke 3 kilometre vlak prekoná za približne 15 – 20 minút. Tu si urobí prestávku, počas ktorej môžete vystúpiť na vyhlídkovú vežu neďaleko stanice a rozhládnuť sa na krásnu panorámu oravskej prírody. Celá trasa aj s pobytom na stanici Sedlo Beskyd trvá približne 1 h a 10 minút.



Slanický ostrov umenia

58

Milovníkov umenia určite zaujme Slanický ostrov umenia nachádzajúci sa uprostred Oravskej priehrady, kam sa dá dostať loďou. Tvorba ľudových maliarov, rezbárov a kameňárov, ktorí bez školenia, len podľa odporúčaných predlôh z bežného života, vytvárali nádherné umelecké diela, patrí do zbierky Oravskej galérie.

Vedeli ste, že... ?

Z piatich osád, ktoré navždy zmizli pod vodou priehrady v roku 1953, sa ako ostrov zachovalo iba návršie s barokovým kostolom a kalváriou.



Hviezdoslavova hájovňa

59

„Pozdravujem vás, lesy, hory, z tej duše pozdravujem vás!“ Kto by nepoznal úvodné verše z diela významného slovenského básnika Pavla O. Hviezdoslava. Vedeli ste, že inšpiráciu k napísaniu diela Hájnikova žena čerpal autor práve z tohto miesta? Budova hájovne pod Babou horou v Oravskej Polhore bola postavená na mieste starej vyhorenej hájovne, ktorú básnik navštevoval. Budovu dnes spravuje Oravské múzeum P. O. Hviezdoslava, ktoré tu zriadilo unikátnu expozíciu venovanú slávnomu Hviezdoslavovmu dielu Hájnikova žena. Hviezdoslavova hájovňa je tak prvým skutočne literárnym múzeom na Slovensku venovaným konkrétnemu literárnemu dielu.



Slovenský severný pól – Oravská Polhora a Babia hora

60

Na hraniciach s Poľskou republikou sa nachádza obec Oravská Polhora, ktorá je svojou polohou najsevernejším územím na Slovensku. Rozprestiera sa pod vrchom Babia hora (1 725 m n.m.), najvyšším vrcholom Oravských Beskyd. Turistika na Babiú horu patrí k veľmi obľúbeným. Výstup na vrchol je časovo i prevýšením náročnejší, ale výhľady z neho stoja za to. Pod Babou horou sa nachádzajú i jedinečné rašeliniská patriace medzi najohrozenejšie ekosystémy vo svete. Rašeliniská začali vznikať koncom doby ľadovej. Bohatstvom Oravskej Polhory sú aj minerálne pramene. Jeden z nich je unikátny slaný minerálny prameň jódo-bromovej vody v časti obce Slaná voda, kde si môžete vodu i nabrať.

Vedeli ste, že... ?

Priamo v strede obce Oravská Polhora sa nachádza malé inhalatórium, pri ktorom môžete dýchať slaný „morský“ vzduch.



Klin

61

Ak si chcete dopriať duchovný pokoj a pokochať sa krásnym výhľadom na oravskú krajinu, navštívte jedinečnú sochu Krista v obci Klin. Jej ruky smerujú na celú Oravu, ktorú majú ochraňovať. Monument je kópiou slávnej brazílskej sochy v Rio de Janeiro, má výšku 9,5 m a jej hmotnosť je 23 ton. Sochu vytvoril miestny ľudový majster a je najvyššou sochou Spasiteľa na Slovensku. Okolie sochy je krásne upravené, nájdete tu lavičky, altánok a množstvo kvetov.

Vedeli ste, že... ?

Socha je v poradí tretou kópiou brazílskeho Krista na svete, druhou je 23 m vysoký Kristus Spasiteľ v portugalskom Lisabone.



Kostol Všetkých svätých v Tvrdošíne

62

Rímsko-katolícky neskorogotický Kostol Všetkých svätých zapísaný v Zozname UNESCO pochádza z druhej polovice 15. storočia. Bol vybudovaný z mohutných kmeňov červených smrekov, ktoré údajne rástli na mieste, kde ho postavili. V interiéri môžete obdivovať kazateľnicu s postavami evanjelistov, maľby apoštolov a barokový oltár, ktorého ústredným motívom je obraz Všetkých svätých.

Vedeli ste, že... ?

Odborná rekonštrukcia a reštaurovanie kostola v roku 1993 získali ocenenie Europa Nostra.

Drevený artikulárny evanjelický kostol Leštiny

63

Artikulárny evanjelický kostol nachádzajúci sa v obci Leštiny na Orave bol zapísaný do Zoznamu UNESCO v roku 2008. Kostol bol postavený v rokoch 1688 – 1689 a pôvodná stavba bola bez veže a zvonov. Stojí v príkrom svahu no tento sklon bol vyrovnaný kamennou základňou. Na výstavbu sa použilo smrekové drevo z okolitých lesov, dominantou stavby je šindľová strecha. Interiér zdobí barokový oltár s drevorezbou, nástenné kvetinné maľby zo 17. storočia a bohato zdobená kazateľnica zo začiatku 18. storočia. V kostole bol pokrstný básnik Pavol Országh Hviezdoslav. Stále sa tu konajú bohoslužby.



SKI PARK Kubínska hoľa

64

SKI PARK Kubínska hoľa, jedno z najväčších lyžiarskych stredísk na Slovensku, sa nachádza v pohorí Oravská Magura v nadmorskej výške 720 až 1 390 m n. m. Ideálny zážitok z lyžovačky si vychutnáte na zjazdových tratiach rôznych obtiažností v celkovej dĺžke 14 km. K dispozícii sú 2 sedačkové lanovky a 8 vlekov. Z hrebeňa Kubínskej hole vás očarí výhľad na celú Oravu, Chočské vrchy, Západné a Nízke Tatry. Nudiť sa tu nebudete ani v lete. Okrem terénnych kolobežiek a lanového parku Tarzania vám určite vyrazí dych najdlhšia a najmodernejšia lanová dráha ZIPLINE v strednej a východnej Európe s dĺžkou 1234 m.



Vedeli ste, že... ?

AquaRelax je výnimočný tým, že dezinfekcia vody je doplnená o nový systém ozonizácie, ktorý zabezpečuje zničenie vírusov a baktérií rýchlo a efektívne. Kúpanie je vhodné aj pre alergikov a astmatikov.

AquaRelax Dolný Kubín

65

Ak chcete spojiť relax so zábavou, navštívte moderný aquapark s pyramídovou architektúrou v Dolnom Kubíne. Vodný svet obsahuje rôzne vodné atrakcie, k dispozícii je plavecký bazén s dĺžkou 25 m. Teplota relaxačných bazénov je 32–36 °C, plaveckého bazéna 27 °C. Aquapark leží 5 km od lyžiarskeho strediska SKI PARK Kubínska hoľa, čo umožňuje lyžiariom zrelaxovať sa po celodennej lyžovačke.



Velký Choč (1 611 m n. m.)

66

Nezameniteľná vápencová pyramída Veľkého Choča je dobre identifikovateľná nielen zo Západných Tatier a Oravy, ale i z Nízkyh Tatier, celého Liptova, z Veľkej či Malej Fatry. Je považovaný za jeden z najkrajších vrchov Slovenska, z ktorého môžeme obdivovať panoramatické výhľady na všetky svetové strany. Dominanta Chočských vrchov a Dolnej Oravy – Veľký Choč poskytuje jedny z najlepších výhľadov. Výstup na Veľký Choč je zaujímavý aj preto, že sa naň dá dostať z viacerých východiskových bodov z liptovskej i oravskej časti, nakoľko popod jeho vrchol vedie hranica okresov Dolný Kubín a Ružomberok. Medzi najkrajšie trasy patrí mierne náročná trasa vedúca z Vyšného Kubína, ktorá vás do cieľa privedie za 4 hodiny.

Sivý vrch (1 805 m n. m.)

67

Národná prírodná rezervácia s vyvinutým vysokohorským krasom, s charakteristickým skalným mestom, bralnými formami a priepastou. Nájdeme tu mimoriadne bohatú vápnomilnú flóru. Niektoré časti sú zaistené reťazami. Zaujímavá trasa sa tiahne cez Radové skaly s množstvom skalných veží a rôznorodých skalných útvarov. Sivý vrch je súčasťou Západných Tatier, pričom je dostupný aj z Liptova. Túra naň patrí medzi náročnejšie, no rozhodne je jednou z najkrajších. Hlavné výhľady na Liptov a Oravu stoja zato. Trasa z obce Huty, ktorá je na rozhraní Liptova a Oravy trvá približne 3 hodiny.



Juráňová dolina

68

Nenáročná prechádzka s krásnymi výhľadmi. Dolina je považovaná za jednu z najkrajších tiesňav na Slovensku. Potok Biela voda v nej vytvára úzky kaňon s menšími vodopádmi. Úsek Tiesňav v Juráňovej doline je atraktívny aj vďaka rebríkom, mostíkom a reťaziam na trase a je bezpečný aj pre deti. Bobrovecká dolina je dostupná nielen pre imobilných návštevníkov ale aj pre rodiny s deťmi. Prístupná je aj v zimnom období po rázcestie Pod Suchou dolinou, no tiesňavy sú uzavreté. V zime je možné urobiť okruh napojením sa na žltú turistickú značku, ktorá Tiesňavy v Juráňovej doline obchádza. Bobrovecká dolina poskytuje nádherný výhľad na niektoré z vrcholov Západných Tatier. Dolina je výnimočná hlavne tým, že sa tu vyskytujú teplé pramene, ktoré zásobujú oravické termálne bazény.



Podrohácke folklórne slávnosti

69

Medzinárodný folklórny festival na Orave je najväčším a najstarším pravidelne konaným folklórnym podujatím na Orave. Festival sa koná začiatkom augusta od roku 1975 v prírodnom amfiteátri nad obcou Zuberec a v Múzeu oravskej dediny. Je koncipovaný ako trojdňové podujatie, ktorého základ tvorí prezentácia tradičnej ľudovej kultúry. Súčasťou festivalu je tradičný jarmok.

Vedeli ste, že... ?

Gorali sú etnografická skupina žijúca na česko-poľsko-slovenskom pomedzí so špecifickým nárečím. Spája ich príbuznosť jazyka, krojov, piesní a tancov.



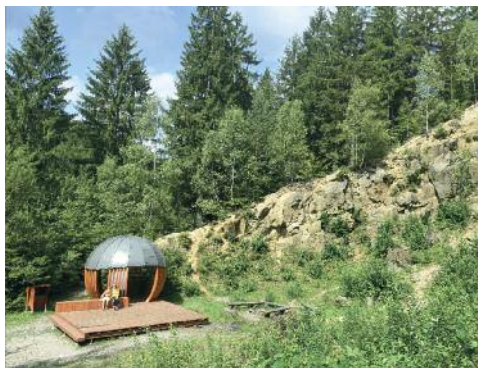
Múzeum kysuckej dediny vo Vychylovke

70

Aj Kysuce majú svoje múzeum v prírode. Kvôli výstavbe vodného diela Nová Bystrica boli vzácne objekty ľudovej architektúry prenesené zo zatopenej oblasti práve sem. Nájdete tu obytné a hospodárske budovy, technické a sakrálné stavby z viacerých kysuckých obcí. V tradičnej krčme vás obslúžia v kysuckých krojoch a pohostia tradičnou kuchyňou.

Vedeli ste, že... ?

Na železníčke a v areáli skanzenu vznikali scény známych filmov ako *Želary*, *Lietajúci Cyprián*, *Jaškov sen*, *Živá voda* či *Ako divé husi*. Okrem týchto titulov sa tu natáčal rozprávkový seriál *Teta*, známy v zostrihanej verzii pre kiná ako *Pehavý Max* a strašidlá *Juraja Jakubiska* i filmová rozprávka *Plavčík a Vratko*.



Kamenné gule

71

Kamenné gule sú vo svete unikát. Nikto presne nevie, ako vznikli a tak lákajú záhadológov z celého sveta. Tie naše slovenské patria medzi najväčšie a nájdete ich v 15 km dlhom úseku medzi Klokočovom a Milošovou. Prírodnou rezerváciou Klokočovské skálie prechádza 850 m dlhý náučný chodník. Kamenné útvary majú tvar od dokonalej gule až po veľké vajcia. Najväčšia nájdená guľa má priemer 2,6 m a môžete ju vidieť v lome Milošovej-Megoňkách neďaleko Čadce.



Ropný prameň v Korni

72

Ak si myslíte, že náš kraj nemá čím prekvapiť, mýlite sa. Na zelenej lúke v obci Korňa sa nachádza ojedinelý európsky unikát – prirodzený povrchový výver ropy. V minulosti vyuvierajúcu ropu miestni obyvatelia používali ako zdroj horľaviny na svietenie a kúrenie. Dnes je chránenou prírodnou pamiatkou. Prameň sa nachádza 100 m poľnou cestou od parkoviska.

Vedeli ste, že... ?

Už v 17. storočí ľudia vedeli o ropnom prameni, no vysvetľovali si to po svojom. Písomný doklad z roku 1624 potvrdzuje, že „za Turzovkou“ v lesoch vyviera „čierna voda“, ktorú chodia piť v noci čerti z okolitých hustých lesov.



Mariánske pútnické miesto Živčáková

73

Mariánske pútnické miesto Živčáková je známe tým, že sa tu v roku 1958 mala lesnému robotníkovi zjaviť Panna Mária. Dodnes na toto miesto prúdia tisíce pútnikov, aby načerpali novú silu, duchovné zážitky a naplnili si fľaše ozdravujúcou vodou z prameňov. Na hore sa konajú jarne a jesenné púte.

Vedeli ste, že... ?

V roku 2015 na Živčákovej dokončili a posvätili majestátnu katedrálu – Chrám Panny Márie Matky Cirkvi. Je to jedno z najnavštevovanejších pútnických miest na Slovensku.



Snowparadise Veľká Rača Oščadnica

74

Najväčšie lyžiarske stredisko na Kysuciach má vynikajúce prírodné predpoklady na lyžovanie, snowboarding, bežkovanie a skialpinizmus. Najväčšou prednosťou okrem výbornej polohy je vzájomné prepojenie troch lokalít – Dedovka, Marguška a Lalíky (14 km jazdoviek). Na Veľkej Rači si môžete užiť úžasnú dovolenku nielen v zime na lyžiach, ale aj počas letných dní – Lyžiarske stredisko sa v letnej sezóne mení na Letné centrum zábavy. Štvorsedačková lanovka vás vyvezie do nadmorskej výšky 974 m n. m., kde sa nachádza letné centrum zábavy s atrakciami pre všetky vekové kategórie. Vyskúšať si môžete najdlhšiu bobovú dráhu na Slovensku, zjazd na terénnych kolobežkách či zaskákať si na X-jump trampolínach. Tých najmenších potešia detské trampolíny, detský lanový park a historický kolotoč. Snowparadise má aj svoj Bike park s 5 vyznačenými traťami pre zjazd na horských bicykloch v celkovej dĺžke až 10,6 km s rôznymi stupňami náročnosti. Na svoje si prídu rodiny s deťmi aj skúsení cyklisti. Pre všetkých návštevníkov je prístupná aj nová rozhľadňa, ktorá je umiestnená pri vrcholovej stanici lanovky Dedovka. Je vysoká 16 metrov a naskytne sa vám z nej nádherný výhľad na okolité doliny a kopce. Ak bažíte po turistickom výstupe a prechádzke v prírode, využite obľúbený turistický chodník smerujúci na vrchol Veľkej Rače. Po dni strávenom na čerstvom vzduchu dobre padne občerstvenie v bufetoch pri dolnej a hornej stanici lanovky.



Pamätná izba E. A. Cernana vo Vyskej nad Kysucou

75

Viete, kto sa skrýva za pomenovaním Apolón z Kysúc? Americký astronaut slovenského pôvodu E. A. Cernan, ktorého starí rodičia odišli z Vyskej nad Kysucou za prácou do Ameriky. Absolvoval tri lety do vesmíru a bol známy ako posledný človek, ktorý stál na povrchu Mesiaca. Pamätná izba sa nachádza v budove Obecného úradu priamo v centre obce a je zdobená dobovými fotografiami Kysúc prelínanými dokumentmi zo života E. A. Cernana. Doplnená je o pozostatky z kozmickej lode Apollo 17.



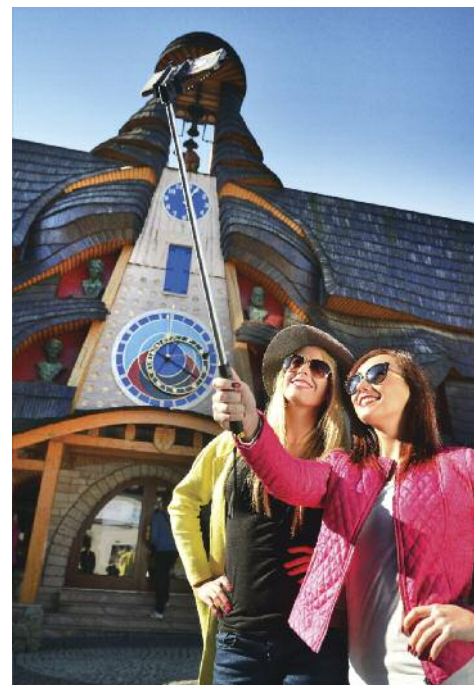
Vedeli ste, že... ?

Kedže je obec známa vďaka súvislostiam s kozmonautikou a vesmírom, obzrieť si môžete aj unikátne slnečné hodiny na námestí. Ich výnimočnosť a jedinečnosť spočíva v tom, že ukazovateľom času týchto slnečných hodín je tieň osoby.

Slovenský orloj

76

Jediný orloj na Slovensku je najväčšou drevenou sochou na Slovensku. Má podobu sediacej Sedembolestnej Panny Márie, patrónky Slovenska a ukazuje presný astronomický čas. Srdcom orloja je tzv. astroláb – ciferník s astronomickými údajmi. Orloj odbíja od 8.00 do 22.00 hod každú celú hodinu a počas odbíjania sa predstaví promenáda 7 slovenských svätcov.



Vedeli ste, že... ?

Drevená postava nenápadne stojaca vysoko vo veži orloja je dávna podobizeň nočného vartáša. Títo zastávali v minulosti v slovenských dedinách významnú funkciu a zriadila si ich každá obec, ktorá si to mohla dovoliť.



Cyklotrasa Bystrickou dolinou

77

Oblíbená cyklotrasa vedie po telese bývalej úvratovej železnice. Začína v Krásne nad Kysucou, prechádza popod most, ktorý patrí k najväčším zachovaným mostom z konca 19. storočia v strednej Európe. Cyklotrasa je prevažne rovinatá, vedie popri lese a dovedie vás až k Slovenskému orloju v Starej Bystrici, najväčšej drevenej soche na Slovensku. Odtiaľ môžete náučným chodníkom pokračovať na rozhľadňu Bobovec. Zdatnejší cyklisti sa môžu previezť až do Novej Bystrice k Múzeu kysuckej dediny vo Vychylovke. Bystrická cyklomagistrála je vyhladávanou atrakciou v lete i v zime (v zime je upravená na bežkovanie). Trasu lemujú lavičky, altánky, náučné tabule i parkoviská. Je vhodná aj pre rodiny s deťmi.



Kysucké osady

78

Kysuce sú krajom osád a chotárov. V krásnej kysuckej prírode nájdete zákutia dýchajúce históriou, tradičným spôsobom života a pokojom. Každá osada má svoj príbeh, jedinečnú históriu a zaujímavosti. Desiatky osád v kysuckých vrchoch a dolinách sú skvelým turistickým cieľom. Za návštevu stojí Krásňanská osada u Lastovicov, Korňanská osada Slezákovci, či horská osada Greguše a mnoho ďalších.



Veľký Javorník (1 072 m n. m.)

79

V blízkosti slovensko-českých hraníc sa rozprestiera medzi turistami známe a obľúbené pohorie Javorníky. Jeho najvyšším vrcholom je Veľký Javorník, na ktorý vedie viacero značených turistických trás. Priamo pod vrcholom Veľkého Javorníka sa nachádza lyžiarske a turistické stredisko Makov Kasárne, ktoré ponúka svojim návštevníkom zimné a letné športové aktivity, relax v prírode a nezabudnuteľné zážitky. Zo strediska Makov Kasárne je vrchol prístupný za 45 min. po náučnom chodníku vedúcom po hrebeni Javorníkov. Ak budete pokračovať po chodníku ďalej, po 45 min. prídete ku rozhľadni na Stratenci. Od Kasární je možné dostať sa k rozhľadni aj žltou turistickou trasou, ktorá má menšie prevýšenie. Hrebeň Javorníkov turistov očarí malebnými zákutiami, krásnou prírodou ako aj nenáročnosťou výstupových trás.

Vedeli ste, že... ?

Najvyššie položenou vyhliadkovou vežou Javorníkov je drevená rozhľadňa na vrchu Strateneč nad Makovom (1 055 m n. m.), ktorá bola postavená v roku 2008. Napriek tomu, že patrí do katastrálneho územia obce Papradno, mnohí ju považujú za kysuckú rozhľadňu kvôli príjemnému prístupu z rekreačnej oblasti Makov-Kasárne. Stredisko Kasárne bolo pomenované po kasárňach zriadených v roku 1833. Úlohou posádky bolo zabrániť rozšíreniu cholery z Uhorska na Moravu. Na vrchu Strateneč sa nachádza pamätník obetiam 2. svetovej vojny s tromi betónovými krížmi. Z rozhľadne možno pokračovať na Malý Javorník, prípadne zostúpiť inými značkovými trasami.



Beskydsko-Javornícka lyžiarska bežecká magistrála

80

Upravená trať, rozprávkové výhľady, pokoj sálajúci z horských osád, toto všetko ponúka návštevníkom Beskydsko-Javornícka lyžiarska bežecká magistrála. Upravená trať v dĺžke 50 km vedie z Husárika pri Čadci až na slovensko – české pohraničie v časti Makov-Kasárne, odkiaľ trasa po hrebeni Javorníkov pokračuje až na Kohútku. Najlepšie je trasa magistrály prístupná z Čadce, lokality Husárik, zo Semeteša vo Vyskej nad Kysucou, z Melocíka, ktorý sa nachádza medzi obcami Kolárovice a Makov a taktiež z časti Makov-Kasárne. Na trase sa nachádza viacero zaujímavostí, ako sú rozhľadne a umelecké objekty v rámci galérie v prírode.



Gaderská dolina

81

Navštívte jednu z najdlhších dolín vo Veľkej Fatre. Dolinou vedie kvalitná asfaltka, preto je vhodná pre cyklistov a dokonca aj korčuľiarov. Trasa začína v obci Blatnica, kde sa dajú požičať bicykle a elektrokolobežky. Cestou natrafíte na Mlynčekovo – krásne odpočívadlo s vodnými mlynčekmi, ktoré poháňa voda z blízkeho potoka. Vystúpiť sa dá aj k zrúcanine Blatnického hradu, ktorá je v blízkosti. Trasu môžete ukončiť prechádzkou k Čertovej bráne, charakteristickej svojimi tesnými skalnými prevismi a útesmi, kde sa natáčali zábery aj do prvého slovenského filmu Jánošík. Gaderská dolina je jednou z prístupových ciest na Tlstú, Ostrú, Ostredok, Krížnu a ostatné vrcholy hlavného hrebeňa, kde je výstup náročnejší. Turistický chodník smerom na Tlstú vás dovedie k jaskyni Mažarná. Táto voľne prístupná puklinová jaskyňa patrí k najväčším vo Veľkej Fatre. Je dlhá 130 m a má impozantný vstupný portál pripomínajúci



otvorenú papuľu obrovského zvierťa. Jaskyňa je aj zaujímavým archeologickým náleziskom, našli sa tu pozostatky medveďa jaskynného a dôkazy najstaršieho osídlenia Turca pochádzajúce z tretieho tisícročia pred n. l.



Múzeum slovenskej dediny Jahodnícke háje v Martine

82

Ak by ste chceli na jednom mieste vidieť a porovnať tradičné ľudové stavitelstvo a spôsob bývania ľudí z jednotlivých regiónov, navštívte najväčšiu národopisnú expozíciu v prírode na Slovensku. Expozícia podáva obraz tradičného ľudového stavitelstva, bývania a spôsobu života obyvateľov oblastí severozápadného Slovenska v období druhej polovice 19. a prvej polovice 20. storočia. Nájdete tu objekty z Oravy, Liptova, Kysúc a Turca.

Vedeli ste, že... ?

V expozičnom areáli múzea sa na ploche 15,5 ha nachádza 143 objektov, z ktorých je sprístupnených 22 objektov.



Národný cintorín v Martine

83

Viac ako tri stovky umelcov, spisovateľov či významných národných dejateľov majú posledné miesto odpočinku v Martine. Miesto Národného cintorína nebolo vybrané náhodne, v 19. storočí bol Martin strediskom slovenskej kultúry. Na cintoríne nájdete nezvyčajné pomníky, ktoré pripomínajú život zomrelého, ako napr. hrob a socha maliara Martina Benku s maliarskou paletou v ruke, či pomník s otvorenou knihou Andreja Kmeťa.



Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice

84

Turčianske kúpele s termálnou vodou a liečivými účinkami sú vyhľadávané kvôli liečbe obličiek a močových ciest, ochoreniam pohybového aparátu či nervovým a gynekologickým ochoreniam. Rodiny s deťmi i ostatní rekreanti môžu využiť miestny aquapark s tobogánmi, vírivkami a bazénmi s termálnou vodou.

Vedeli ste, že... ?

Aj kráľ Žigmund Luxemburský sa podľa legendy kúpaval vo vode so zlatou korunou na hlave, a práve vďaka spojeniu zlata a minerálnej vody vďačí za vyliečenie lámkou, aj za vysoký vek, ktorého sa dožil.



Winter Park Martinky

85

Lyžiarske stredisko sa nachádza v Malej Fatre nad mestom Martin v nadmorskej výške 1 150 – 1456 m n. m. Ide o jedno z mála „mestských“ lyžiarskych stredísk. Ponúka lyžiarom 12 kvalitne a denne upravovaných zjazdoviek s prírodným snehom po celú zimu. Cesta je jednosmerná, preto sa chodí smerom hore alebo dole iba v stanovených časoch. Zároveň je potrebné, aby vozidlá boli vybavené snehovými reťazami.

Vedeli ste, že... ?

Martinské hole sú ideálnym miestom k uskutočňovaniu Snowkitingu. Môžete sa preháňať po neporušených pláňach, alebo sa voziť do kopca a z kopca pomocou kitu v horách.



Šútovský vodopád

86

So svojou výškou 38 m je to štvrtý najvyšší vodopád na Slovensku. Nachádza sa v Krievánskej Malej Fatre v Šútovskej doline. Je vytváraný vodami Šútovského potoka, ktorý pramení v skalnom útvere Mojžišovej pramene. Trasa k vodopádu je nenáročná, chodník začína asfaltovou cestou popri Šútovskom potoku, neskôr sa zmení na kamenistý chodník s veľmi miernym stúpaním. Voda, ktorá dopadá na zem, vytvára v jeho okolí príjemnú sprchu, v zime naopak ponúka ľadovú výzdobu. Cestou neobídte zatopený lom Kralovany známy aj ako Šútovské jazero. Jazero vás očarí už na prvý pohľad vďaka priehľadnej vode tyrkysovej farby. Okolité terasovité svahy pripomínajú scenérie z westernových filmov.



Borišov (1 510 m n. m.) a Ploská (1 532 m n. m.)

87

Výrazný vrch Borišov sa nachádza vo Veľkej Fatre, neďaleko známej a turisticky obľúbenej Ploskej. Z jeho vrcholu sa otvára vynikajúci kruhový výhľad na dlhé fatranské doliny a okolité vrchy. Na západnom svahu, iba kúsok od vrcholu, sa nachádza horská Chata pod Borišvom s možnosťou prespania a občerstvenia. Východiskom túr na vrch Borišov môže byť jedna z turčianskych obcí Belá – Dulice či Necpaly, avšak na začiatku vás čakajú tiahnuce 8 km dlhé doliny. Trasy cez doliny majú rovinatý terén a vedie nimi asfaltka, preto sú vhodné na cyklovýlety. Z liptovskej strany je východiskovým bodom obec Liptovské Revúce, odkiaľ sa na Ploskú dostanete za 3,5 hod. Odtiaľ je to na Borišov len niečo vyše 1 hod. Časť trasy vedie po hrebeňovke Veľkej Fatry.

Vedeli ste, že... ?

Ak sa rozhodnete pre cyklovýlet Belianskou dolinou, bicykel si môžete odložiť na Chate Havranovo a pokračovať turistikou na Borišov. Ploská je šiestym najvyšším vrcholom Veľkej Fatry. Jej vrchol je natoľko plošký, že nevidno za hranu kopca, no ponúka kruhový výhľad na všetky svetové strany.



Katova skala

88

Neďaleko hradu Sklabiňa sa nachádza zaujímavý skalný útvar vypínajúci sa nad Sklabinským Podzámkom a nesie názov Katova skala. Skala dostala názov podľa hradu, ktorému slúžila ako miesto popráv zhadzovaním nepohodlných ľudí. Výstup k nej trvá približne hodinu a ponúka nádherný polkruhový výhľad na Veľkú Fatru, časť Turčianskej kotliny a aj na Lúčanskú Malú Fatru.



Hrad Sklabiňa

89

Hrad sa nachádza nad obcou Sklabinský Podzámok. Bol postavený na staršom hradisku v prvej polovici 13. storočia, pričom prvá písomná zmienka je z roku 1309. Vybudovať ho dal rytier Donč. Sklabinský hrad bol od roku 1328 sídlom Turčianskej župy. V prvej polovici 15. storočia bol vypálený počas husitských výprav. Od roku 1527 bol majiteľom hradu František Révai, ktorý hrad postupne upravoval a rozširoval. Na začiatku 17. storočia vyrástol v predhradí komfortný renesančný kaštieľ. Opustený hrad sa pomaly rozpadával, kaštieľ bol obývatelný do roku 1944, kedy ho hitlerovské vojská vypálili. Odvtedy je hrad v ruinách, ale areál je v súčasnosti prístupný verejnosti. Prechádzka k nemu je pekná a okolie ponúka krásne výhľady na lesy a lúky. Zrúcaninu hradu dnes zachraňuje občianske združenie DONJON. Nájdete tu súkromné Múzeum hradu Sklabiňa, bufet s občerstvením, suveníry a kúpiť si môžete aj kozí syr od kôz, ktoré spásajú porasty v okolí hradu.



SNOWLAND Valčianska dolina

90

Stredisko je zamerané na rodinné lyžovanie s vysokou úrovňou doplnkových služieb. Nachádza sa tu 8 zjazdoviek s celkovou dĺžkou 5,6 km, moderná 4-sedačková lanovka a 6 lyžiarskych vlekov. Pre najmenších a začínajúcich lyžiarov je pripravený minivlek s lyžiarskou alebo snowboardovou školou. Novinkou v stredisku je YETI PARK so zábavnými atrakciami. Priaznivcov bežeckého lyžovania potešia bežkotrasy v okolí lyžiarskeho areálu v celkovej dĺžke 12 km. Stredisko je prioritne zamerané na rodinné lyžovanie, avšak aj mimo zimy sa tu zabavia všetky vekové kategórie. Pre deti je k dispozícii detské ihrisko s veľkou pirátskou loďou a rozprávkovými postavičkami, trampolíny a množstvo atrakcií. V stredisku funguje požičovňa bicyklov, terénnych kolobežiek a kolieskových korčúľ, ktoré môžete využiť na inline okruhoch po stredisku a blízokych cyklotrasách. V okolí sa nachádza viacero rybníkov, turistických chodníkov a celou dolinou prechádza modro značkovaný chodník z Valče na sedlo Maríková a ďalej pokračuje do Kuneradu.



Dobre vedieť, lepšie ochutnať



Obsah jedálnečky Slovákov v Žilinskom kraji sa v minulosti točil okolo základných surovín, ktorými boli zemiaky, kapusta, múka, mlieko a strukoviny. Salašnícky spôsob chovu oviec obohatil do značnej miery jedálny lístok rodín o mliečne výrobky ako syr a bryndza. Kombináciou týchto surovín vznikali tradičné špeciality a ojedinelé recepty, ktoré nepoznajú v iných svetových kuchyniach. Čo teda možno pokladať za tradičné jedlá a kulinárske pochúťky Žilinského kraja, ktoré by ste počas pobytu mali určite ochutnať?

Bryndzové halušky

Notoricky známe bryndzové halušky, ktoré sú dokonca považované za národný pokrm. Právě halušky by mali byť zo zemiakového cesta, podávané s ovčou bryndzou a opečenou slaninkou, najlepšie priamo v tradičnej kolibe alebo salaši. Jedná sa o veľmi obľúbený pokrm Slovákov, pritom cudzinci vraj s nimi majú značné problémy, aspoň pri prvých sústach. Ak ich uvidíte na jedálnom lístku, neváhajte si ich objednať!

Strapačky

Slováci sú milovníkmi kyslej kapusty. Ak vám nechutí bryndza, ale máte radi halušky, strapačky sú výbornou alternatívou. Sú to vlastne halušky podávané s kyslou kapustou a opečenou slaninkou.

Pirohy

Z cesta, ktorého základ tvoria pretlačené uvarené zemiaky, múka, vajíčka a soľ sa pripravujú tradičné pirohy. Majú tvar polkruhu alebo trojuholníka a sú plnené slanou bryndzovou, alebo sladkou lekvárovou, tvarohovou, alebo makovou plnkou. Podávajú sa posypané makom alebo strúhankou a preliate roztopeným maslom; v slanej verzii s opraženou slaninkou a cibulkou.

Vedeli ste, že... ?

V mnohých krajinách je pestovanie maku zakázané kvôli ópiu, ktoré obsahujú ešte nedozreté makovice, no u nás je jeho pestovanie úplne bežné. Účinky maku poznali už naše staré mamy, odvar z maku v minulosti fungoval totiž ako prírodné uspávací prostriedok neposedných detí.

Šúľance

Hoci sa pirohy pripravujú na sladko aj na slano, šúľance sú tradičným sladkým pokrmom. Zo zemiakového cesta sa vytvárajú malé šúľky, ktoré sa vyvaria v slanej vode. Podávajú sa s orechmi alebo makom a preliate maslom. Jednoduché jedlo prekvapí svojou chuťou.

Polesníky

Polesníky, haruľa alebo zemiakové placky – tak sa označuje ďalšie obľúbené jedlo našich predkov. Recept sa regionálne líši, niekto pridá do zemiakového cesta viac cesnaku, iný viac majoránky. Placky sa pražia na oleji, plnia mäsom a posypú syrom, alebo jedia samé.

V minulosti boli polievky základom stravy našich predkov. Preferovali sa husté, syté polievky, ktoré sa konzumovali aj na raňajky. Súviselo to so životným štýlom predchádzajúcich generácií, ktorých vysoký výdaj energie na každodenné činnosti vyžadoval vysoko energetickú stravu.

Kapustnica

Najobľúbenejšia z tradičných polievok je kapustnica s hríbkami, šunkou a klobásou. Jej príprava i dnes nie je zložitá a môžete si na nej pochutnať v každom regióne s malými obmenami.

Vedeli ste, že... ?

Kapusta bola ešte v 1. polovici 20. storočia významným obchodným tovarom. Oravci boli známi jej veľkou spotrebou, v priemere až 50 kg na osobu za rok.

Fazuľovica

Nielen kapusta, ale i strukoviny sa tešili obľube gazdín v regiónoch Žilinského kraja. Chutná fazuľovica sa pripravovala z fazule vopred namočenej vo vode, z klobásy, cibule a cesnaku. Najlepšie chutí v trstenskej keramike s domácim chlebíkom.

Aby bol zážitok z vášho pobytu kompletný, určite nemôžete odísť bez ochutnávky nápojov s dlhodobou tradíciou na území Žilinského kraja.

Hafirovica

Nenapodobiteľný likér, známy predovšetkým na Orave, vyrobený z čučoriedok, rumu a cukru sa nazýva Hafirovica. Správny pomer ingrediencií však zostáva tajomstvom.

Hriatô

Domácky pripravený liehový nápoj z karamelu, odvaru z rasce, pálenky a tuku sa nazýva Hriatô. Pije sa teplé až horúce, nechutná sa, ale vypije naraz tak, aby liehovú tekutinu zbehla dole hrdlom rýchlejšie a následne vrstva tuku pomastila hrdlo.

Demänovka

Českí susedia majú Becherovku, no my máme Demänovku. Slovenský horký bylinný likér vznikol v 60. rokoch a vyrába sa v Liptovskom Mikuláši. Obsahuje 14 druhov bylín, korenín, včelí med, jemný lieh a pramenitú podtatranskú vodu.



ŽILINSKÝ
TURISTICKÝ
KRAJ



MINISTERSTVO
DOPRAVY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Realizované s finančnou podporou Ministerstva dopravy Slovenskej republiky.



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



Zostavil a vydal: Žilinský turistický kraj, krajská organizácia CR, 2023

Foto: Marek Hajkovský, Pavol Staník, Jaroslav Velička, Radovan Jakuš, Richard Köhler, Jaroslav Moravčík, Shutterstock, archív Žilinského turistického kraja a jeho členov

Grafické spracovanie a tlač: Róbert Lopusan - TIME PRINT

www.zilinskyturistickykraj.sk

www.zilinskazupa.sk www.regionmalafatra.sk www.visitliptov.sk

www.regionkysuce.sk www.visitorava.sk www.rajeckadolina.sk www.turiec.org

