



ŽILINSKÝ
TURISTICKÝ
KRAJ



TURISTICKÉ TRASY V ŽILINSKOM KRAJI





ŽILINSKÝ TURISTICKÝ KRAJ



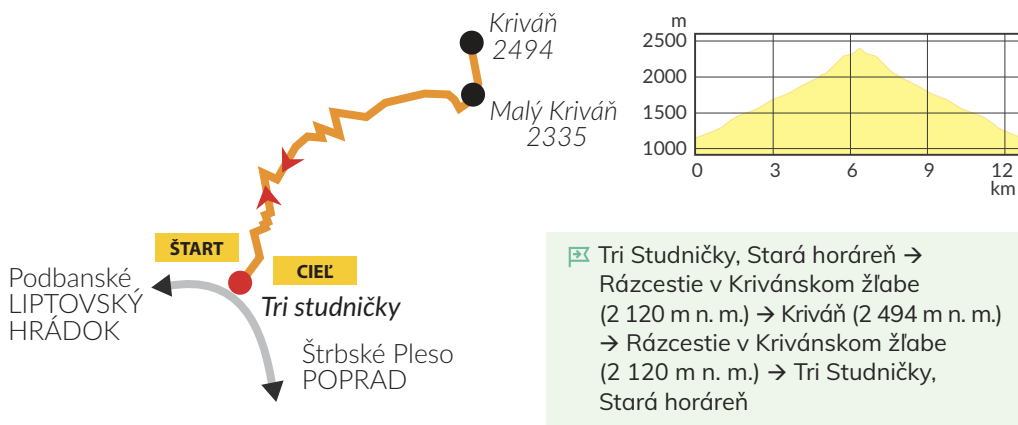
Kriváň z Troch studničiek

1



Jedna z najatraktívnejších turistických trás Liptova, a to nielen kvôli svojej kráse, ale aj kvôli histórii. Kriváň je považovaný za národný symbol Slovenska a dlhé roky je naň organizovaný aj národný výstup. Na jeho vrchole je osadený slovenský dvojkríž. Samotná túra patrí medzi náročnejšie, ťažká je najmä záverečná fáza výstupu, ktorá vedie skalnatým terénom bez zabezpečovacích a istiacich prvkov, no rozhodne stojí zato ju absolvovať.

- Vysoké Tatry
- Vysokohorská túra, vrcholová túra
- náročná 11,6 km 6:45 hod.
- 1 348 m (↗ 1 348 m, ↘ 1 348 m)
- 1. 11. – 15. 6.
- autobusová zastávka Tri studničky (iba cez víkendy a štátne sviatky v letnej sezóne)



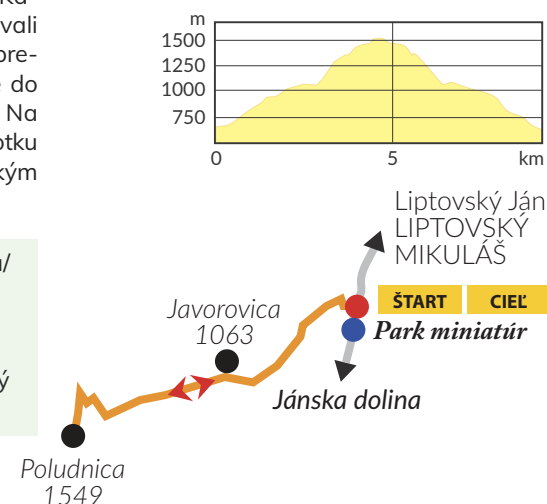
Poludnica z Liptovského Jána

2



Panoramatický výhľad z Poludnice je nezaobudnateľný, celý Liptov a okolité pohoria budete mať ako na dlani. Túra začína strmým stúpaním po lyžiarskom svahu, po ktorom pozvoľna pokračuje do sedla Rakytovica, za ktorým opäť nasleduje stúpanie na Prednú Poludnicu, kde sa trasa napája na hrebeň a pokračuje na Poludnicu. Stúpaním na Prednú Poludnicu prejdete okolo jaskyne Kamenné mlieko, kde sa počas vojny ukrývali Židia, ktorým miestni obyvatelia pomohli prežiť. Pamätná tabuľa osadená pri vstupe do jaskyne pripomína tento kus histórie. Na vrchole Poludnice si nezapadnite spraviť fotku na známom skalnom výbežku s tatranským Kriváňom v pozadí.

- Nízke Tatry
- Vysokohorská túra, Vrcholová túra
- náročná 9 km 5 hod.
- 884 m (↗ 900 m, ↘ 900 m)
- autobusová zastávka Liptovský Ján, Hotel Ďumbier



- Liptovský Ján (autobusová zastávka/ parkovisko Hotel Ďumbier) → Rakytovica → Predná Poludnica → Poludnica (1 549 m n. m.) → Predná Poludnica → Rakytovica → Liptovský Ján

Ružomberok – Čutkovská dolina

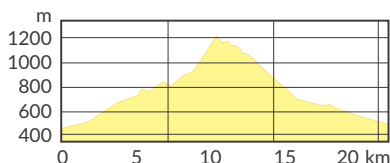
5



- Veľká Fatra
- Vychádzková trasa, Náučný chodník
- stredne náročná 15 km
- 5:20 hod.
- 709 m (↗ 709 m, ↘ 687 m)
- autobusová a železničná stanica Ružomberok; autobusová zastávka Čutkovská dolina (MAD Ružomberok)
- viacero zariadení v lokalite Malinô Brdo, Chata pod Kozím, koliby v Čutkovskej doline

Ružomberok (Námestie A. Hlinku) → Kalvária → Vlkolínske lúky → Malinô Brdo → Malinné (1 209 m n. m.) → Sedlo pod Vtáčnikom → Chata pod Kozím → Čutkovská dolina, Koliba

Čutkovská dolina patrí medzi najobľúbenejšie výletné miesta v celom regióne, a to nielen medzi obyvateľmi Liptova, ale aj zahraničnými turistami. Trasa začína v centre Ružomberka na Námestí Andreja Hlinku a po červenej značke smeruje k miestnej Kalvárii. Tu sa napojíte na modrú značku, ktorá pokračuje cez Vlkolínske lúky až do lyžiarskeho strediska Malinô Brdo a odtiaľ nie veľmi náročným výstupom na vrchol Malinné (1 209 m n. m.), z ktorého sú krásne panoramatické výhľady na Ružomberok, Chočské vrchy, Západné a v dobrom počasí aj na Vysoké Tatry. Z Malinného trasa pokračuje ďalej po modrej značke cez Sedlo pod Vtáčnikom zostupom do Čutkovskej doliny a okolo Chaty pod Kozím až na jej koniec. Čutkovská dolina je malebná po celej svojej dĺžke, čo zvyrazňuje aj náučný chodník Známa i neznáma Čutkovská dolina, ktorý ňou prechádza, no najkrajšia je jednoznačne na svojom konci, pri vodnej nádrži a Kolibe u Dobrého pastiera.



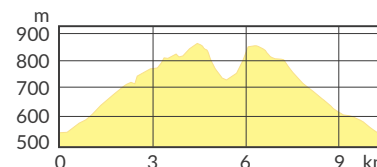
Vlkolíne z Hrabova

6



Nenáročná vychádzková trasa začínajúca v lokalite Hrabovo je ideálna pre rodiny s deťmi. Nachádza sa tu nástupná stanica lanovky na Malinô Brdo, lanový park Tazárnia, ako aj vodná nádrž s možnosťou člnkovaní. Trasa vás dovedie ku klenotu celého regiónu, chránenej lokalite UNESCO – podhorskej osade Vlkolíne, ktorá je vyhľadávaným cieľom turistov z celého sveta. Cestou späť sa môžete zo Sedla pod Sidorovom vybrať po náučnom chodníku Medvedia cesta, ktorý vás oboznámi so životom a zvyklosťami medveďa hnedého žijúceho v tejto oblasti. Okrem textových informačných tabúl nájdete na chodníku aj fototapety, medvedí bunker či medvediu „kúpeľňu“.

Hrabovo, parkovisko pri stanici lanovky → Rázcestie pod Kalváriou → Vlkolínske lúky → Vlkolíne (721 m n. m.) → Vlkolínske lúky → Hrabovo, parkovisko pri stanici lanovky



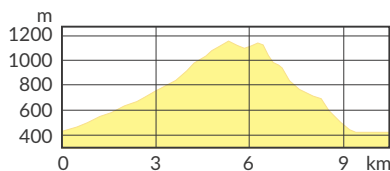
- Veľká Fatra
- Pre rodiny s deťmi, Vychádzková trasa, Náučný chodník
- nenáročná 10 km 3:40 hod.
- 334 m (↗ 460 m, ↘ 460 m)
- autobusová zastávka Hrabovo, konečná (MAD Ružomberok)
- viacero zariadení v lokalite Hrabovo



Šíp



Vrch Šíp sa vypína priamo nad sútokom rieky Oravy a Váh a z vrcholu môžete obdivovať okrem okolitých obcí aj prevažnú časť Veľkej Fatry, Chočských vrchov a za dobrej viditeľnosti aj Vysoké či Nízke Tatry. Na Šíp vedú turistické chodníky zo Stankovian, Kralovian i Žaškova. Turistická trasa je zaujímavá tým, že sa tu nachádza niekoľko jaskýň, množstvo zaujímavých skalných útvarov, natrafíte tu aj na viaceré studničky a pramene. Z množstva vyhládok dovidíte napr. aj na Stoh a Veľký Rozsutec, pekný výhľad budete mať určite aj na Veľký Choč a okolité obce. Na vrchole Zadného Šípu sa nachádza drevený kríž, ktorý je tam podľa povesti už od čias Cyrila a Metoda. Viackrát ho síce vymenili, ale stále stojí na rovnakom mieste. Osada Podšíp, ktorou trasa prechádza, stojí taktiež za krátku zastávku. Zachovalé drevenice, ktorým nadsenci prinavrátili pôvodnú podobu, predstavujú jedinečný skanzen v prírode. Okružná trasa zo Stankovian cez Žaškovské sedlo, Šíp, Zadný Šíp a osadu Podšíp vám zaberie približne 5 hodín.



- Veľká Fatra
- Horská túra, Okružná túra
- stredne náročná 10,4 km
- 5:15 hod.
- 733 m (↗ 732 m, ↘ 732 m)
- železničná stanica Stankovany, autobusová zastávka Stankovany

Stankovany → Žaškovské sedlo → Šíp (1 170 m n. m.) → Zadný Šíp (1 143 m n. m.) → Podšíp → Rybka → Stankovany



7

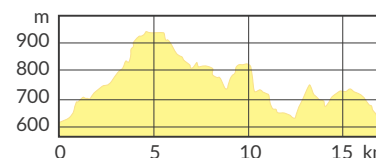
Okruh Prosieckou a Kvačianskou dolinou

8



Nenáročná poldenná túra dvoma zaujímavými dolinami v Chočských vrchoch. Začiatok aj koniec túry je v obci Prosiek, ktorá sa nachádza severne od vodnej nádrže Liptovská Mara. Trasa vedie cez Prosiecku dolinu lemovanú skalnými útvarmi prepájanými ocelovými rebríkmi, cestou môžete zísť k vodopádu Červené piesky, prejdete cez planinu Svorad, obec Veľké Borové a tiesňavou až k unikátnym vodným mlynom Oblazy. Ide o technickú pamiatku z 19. storočia, o ktorú sa starajú dobrovoľníci. Trasa pokračuje naspäť cez Kvačiansku dolinu do Kvačian ponad tiesňavu, kde si nenechajte ujsť výhľady na dolinu a okolité vrchy z vyhládki postavenej na skalnatom brale. Z Kvačian vás chodník popod horu dovedie naspäť do Prosieku.

Prosiek → Ústie Prosieckej doliny → Svorad (940 m n. m.) → Veľké Borové → Dolina Borovianky, rázcestie → Oblazy, rázcestie (791 m n. m.) → Ústie Kvačianskej doliny → Kvačany → Ústie Prosieckej doliny → Prosiek



- Chočské vrchy
- Okružná túra, Pre rodiny s deťmi, Výchádzková trasa, Náučný chodník
- stredne náročná 16,5 km
- 5:20 hod.
- 323 m (↗ 588 m, ↘ 588 m)
- autobusová zastávka Prosiek, otočka



Baranec zo Žiarskej doliny

9



Vrch vynímajúci sa nad Liptovským Mikulášom je spolu s Kriváňom dominantnou súčasťou panorámy mesta a patrí medzi jeden z najnavštevovanejších vrcholov Západných Tatier a celého Liptova. Trasa na Baranec môže byť aj okruhom doplneným o zastávku na Žiarskej chate. Začína na parkovisku v ústí Žiarskej doliny, odkiaľ pokračuje po žltej značke strmším stúpaním až nad hranicu lesa na rázcestie Holý vrch, z ktorého sú nádherné výhľady na celý Liptov. Po dosiahnutí vrcholu Baranca nasleduje nenáročný klesanie cez Smrek do Žiarskeho sedla a ďalej výraznejšie klesanie po zelenej a modrej značke Žiarskou dolinou až k Žiarskej chate. Z chaty sa následne ponúkajú viaceré možnosti zostupu. Môžete pokračovať dole po asfaltovej ceste, využiť pôvodnú turistickú trasu po modrej značke cez les s náučným chodníkom, prípadne si prenajať horské kolobežky a na parkovisko, konečný bod trasy, sa zviezť.

Ústie Žiarskej doliny → Holý vrch → Baranec (2 184 m n. m.) → Žiarske sedlo → Žiarska chata → Ústie Žiarskej doliny

Západné Tatry

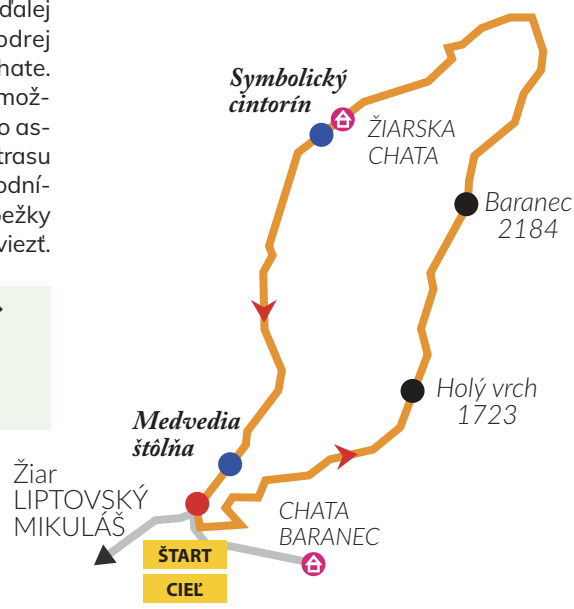
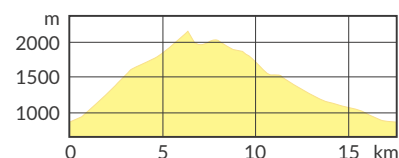
Vysokohorská túra, Vrcholová túra, Okružná túra, Náučný chodník

náročná 16,2 km 6:30 hod.

1 288 m (1 376 m, 1 376 m)

autobusová zastávka Žiar, Žiarska dolina

Žiarska chata

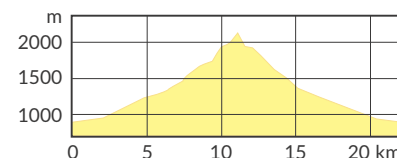


Klin

10



Račkova dolina patrí medzi hojne navštevované doliny v Liptove. Záujmu turistov sa teší aj kvôli Múzeu liptovskej dediny, ktoré je za obcou Pribylina priamo pri hlavnej ceste a odbočke do doliny. Dominantou Račkovej doliny je však Klin, vrchol na slovensko-poľskej hranici s výškou 2 173 m n. m. Výstup naň patrí síce medzi náročné, ale vyhladávané túry, a to hlavne kvôli členitosti terénu a panoramatickým výhľadom na celý región i na unikátne Račkove plesá. Ich počet závisí od množstva vody v horách, zvyčajne sú dve. Z plies vyteká potok Račková, ktorý nižšie vytvára Račkov vodopád a preteká celou Račkovou dolinou. Príjemným spštením turistickej trasy smerujúcej z Račkovej doliny na Klin je náučný chodník zameraný na ovčiarsku oblasť. Na chodníku nájdete 5 informačných tabúl s informáciami a fotografiami o ovčiarskej kultúre a histórii, ktoré vás nasmerujú až ku najvyššie položenej kolibe na Slovensku.



Západné Tatry

Vysokohorská túra, Vrcholová túra, Náučný chodník

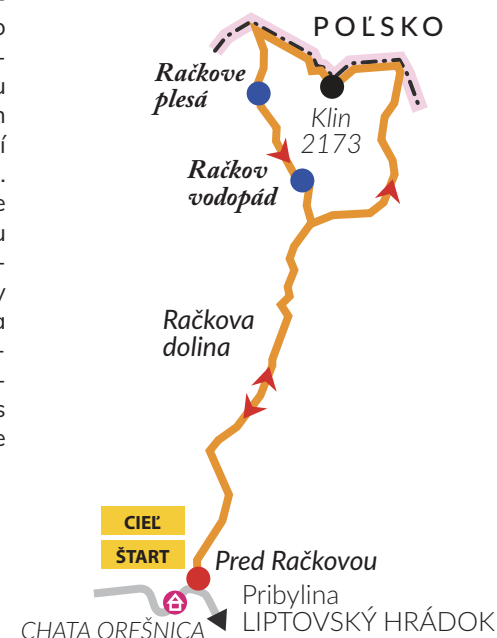
náročná 20,4 km 7:45 hod.

1 282 m (1 301 m, 1 301 m)

1. 11. – 15. 6. uzavretá časť chodníka od Rázcestia pod Klinom

autobusová zastávka Pribylina, Račková dolina, skanzen

Úzka dolina – ústie → Rázcestie Jamníckej a Račkovej → Rázcestie pod Klinom → Rázcestie v Gáborovej doline → Gáborovo sedlo (1 938 m n. m.) → Klin / Starorobociaňski Wierch (2 173 m n. m.) → Račkov sedlo (1 965 m n. m.) → Rázcestie pod Klinom → Rázcestie Jamníckej a Račkovej → Úzka dolina – ústie



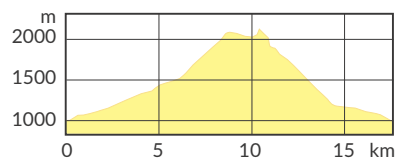
Tri kopy a Baníkov

11



- 📖 Západné Tatry
- 🚶 Vysokohorská túra, Vrcholová túra, Hrebeňovka, Okružná túra
- 🏔 veľmi náročná 📏 16,2 km
- 🕒 7:30 hod.
- 📏 1 141 m (↗ 1 228 m, ↘ 1 228 m)
- ⊗ 1. 11. – 15. 6. veľká časť trasy
- 🚌 autobusová zastávka Zuberec, Ťatliakova chata rázcestie
- 🏠 Ťatliakova chata, Penzión Šindľovec

Vrchy ležia na hlavnom hrebeni Roháčov, odkiaľ je nádherný a široký výhľad. Prechádza nimi červená hrebeňová turistická trasa vedúca od Sivého vrchu po Pyšné sedlo. Tri kopy tvoria tri samostatné vrcholy vzdialené pár minút od seba, Baníkov je najvyšším vrchom hrebeňa Západných Tatier. Medzi nimi leží ďalší vrchol skalnatého charakteru Hrubá kopa. Túra patrí k najťažším v Roháčoch. Má mnoho exponovaných častí, ktoré sú zabezpečené reťazami, a ich zdolanie si vyžaduje skúsenosť s vysokohorskou turistikou v náročnom teréne. Túra je odporúčaná len za dobrého počasia. Táto časť hrebeňa je okrem obľúbenej oravskej trasy vedúcej zo Zuberca dobre dostupná aj liptovskou trasou zo Žiarkej doliny, ktorá má dĺžku 18,5 km.



📖 Pod Spálenou → Rázcestie Šindľovec → Adamcula → Ťatliakova chata → Rázcestie Smutná dolina → Smutné sedlo → Tri kopy (2 136 m n. m.) → Hrubá kopa (2 166 m n. m.) → Baníkov (2 178 m n. m.) → Baníkovské sedlo → Rázcestie pod Hrubou kopou → Rázcestie pod Predným zeleným → Roháčsky vodopád → Adamcula → Rázcestie Šindľovec → Pod Spálenou

Ostrý Roháč

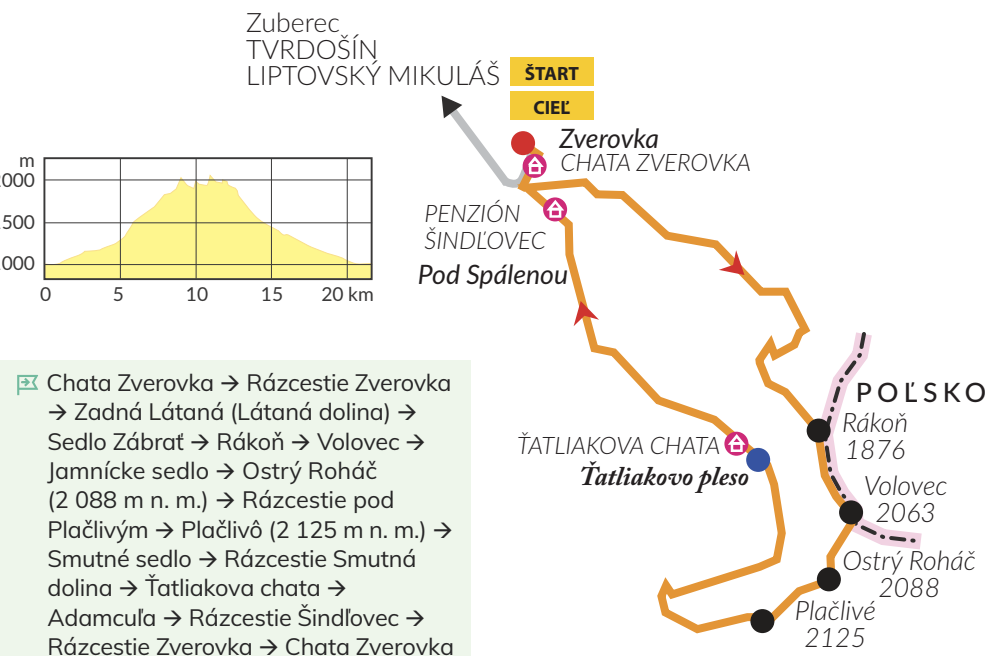
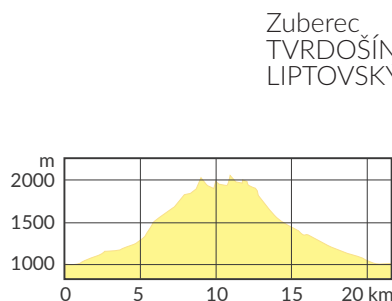
12



- 📖 Západné Tatry
- 🚶 Vysokohorská túra, Vrcholová túra, Hrebeňovka, Okružná túra
- 🏔 veľmi náročná 📏 21,5 km
- 🕒 9:25 hod.
- 📏 1 060 m (↗ 1 527 m, ↘ 1 527 m)
- ⊗ 1. 11. – 15. 6. veľká časť trasy
- 🚌 autobusová zastávka Zuberec, Zverovka chata
- 🏠 Ťatliakova chata

Veľmi náročná, ale zároveň veľmi zaujímavá vysokohorská túra v Západných Tatrách. Trasa je plná nádherných výhľadov, ale i exponovaných miest, z ktorých sú viaceré zaistené pomocou reťazí. Hrebeňovka medzi Volovcom a Smutným sedlom má miestami

takmer horolezecký nádych a preverí nielen fyzickú zdatnosť, ale i psychickú odolnosť mnohých turistov. Túra je odporúčaná len za dobrého počasia, predovšetkým výstup i zostup z Ostrého Roháča je veľmi náročný za zhoršených poveternostných podmienok.



📖 Chata Zverovka → Rázcestie Zverovka → Zadná Látna (Látna dolina) → Sedlo Zábrať → Rákoň → Volovec → Jamnícke sedlo → Ostrý Roháč (2 088 m n. m.) → Rázcestie pod Plačlivým → Plačlivé (2 125 m n. m.) → Smutné sedlo → Rázcestie Smutná dolina → Ťatliakova chata → Adamcula → Rázcestie Šindľovec → Rázcestie Zverovka → Chata Zverovka

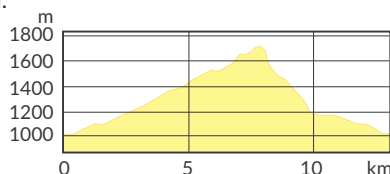
Roháčske plesá

13

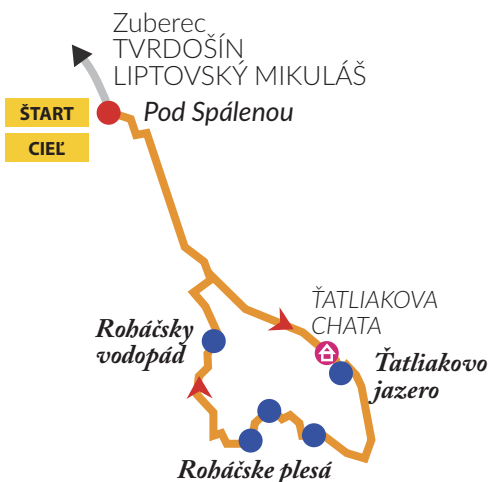


- 📖 Západné Tatry
- 🚶 Vrcholová túra, Vysokohorská túra, Náučný chodník, Okružná túra, Pre imobilných (po Ťatliakovu chatu)
- 💚 stredne náročná 📏 12,3 km
- 🕒 4:45 hod.
- 📏 690 m (↗ 668 m, ↘ 668 m)
- ⊗ 1. 11. – 15. 6. uzávera od Ťatliakovej chaty po Rázcestie pod Predným zeleným
- 🚌 autobusová zastávka Zuberec, Ťatliakova chata rázc.
- 🏠 Ťatliakova chata (len v letnej sezóne)

Trasa okolo Roháčskych plies patrí medzi najatraktívnejšie chodníky v Roháčoch. Trasa vedie z parkoviska po červenej značke Roháčskou dolinou asfaltovou cestou až k Ťatliakovej chate, kde možno obdivovať krásu Ťatliakovho jazera. Od chaty nasleduje mierne stúpanie turistickým chodníkom po zelenej značke. Po 50 minútach prídete k prvému Veľkému Roháčskemu plesu, ktoré je najväčšie. Miernym stúpaním sa postupne dostanete k Druhému Roháčskemu plesu, v blízkosti ktorého sa nachádza Tretie Roháčske pleso. Posledným stúpaním prídete k Štvrtému Roháčskemu plesu, ktoré sa nachádza pod úpäťm vrcholu Tri kopy. Chodník následne zostupuje serpentínami po modrej značke do Spálenej doliny, popri Zelenom plesku, okolo 18 m vysokého Roháčskeho vodopádu až na rázcetie Adamcuľa, kde sa napája na asfaltovú cestu vedúcu na parkovisko. Trasu je možné absolvovať aj opačným smerom.



- 📖 Parkovisko pod Spálenou → Rázcestie Šindľovec → Adamcuľa – Ťatliakova chata (1 350 m n. m.) → Rázcestie Smutná dolina → Roháčske plesá (1 719 m n. m.) → Rázcestie pod Troma kopami → Rázcestie pod Predným zeleným → Roháčsky vodopád → Adamcuľa → Rázcestie Šindľovec → Parkovisko pod Spálenou



Rákoň – Lúčna

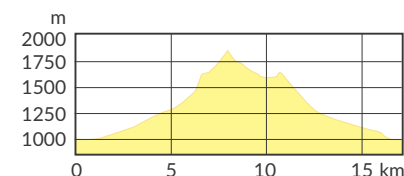
14



- 📖 Západné Tatry
- 🚶 Vysokohorská túra, Vrcholová túra, Hrebeňovka, Okružná túra
- 💚 stredne náročná 📏 16,3 km
- 🕒 8:15 hod.
- 📏 873 m (↗ 920 m, ↘ 920 m)
- ⊗ 1. 11. – 15. 6. uzávera chodníka od Ťatliakovej chaty
- 🚌 autobusová zastávka Zuberec, Zverovka chata
- 🏠 Chata Zverovka, Penzión Šindľovec, Ťatliakova chata

Stredne náročná trasa po slovensko-poľskej hranici s krásnymi výhľadmi na poľské Tatry a hrebeň Roháčov. Hrebeň zvaný Dlhý úplaz, ktorý spája Lúčnu a Rákoň, je trávnatý, miestami s kosodrevinou, s pohodlným, dobre vychodeným a nenáročným chodníkom, vďaka čomu je možné vychutnávať si panoramatické výhľady na okolité hory. Na vrchole Lúčnej sa nachádza križ, pri ktorom sa každoročne koná sv. omša. Túru je možné na viacerých turistických križovatkách skrátiť

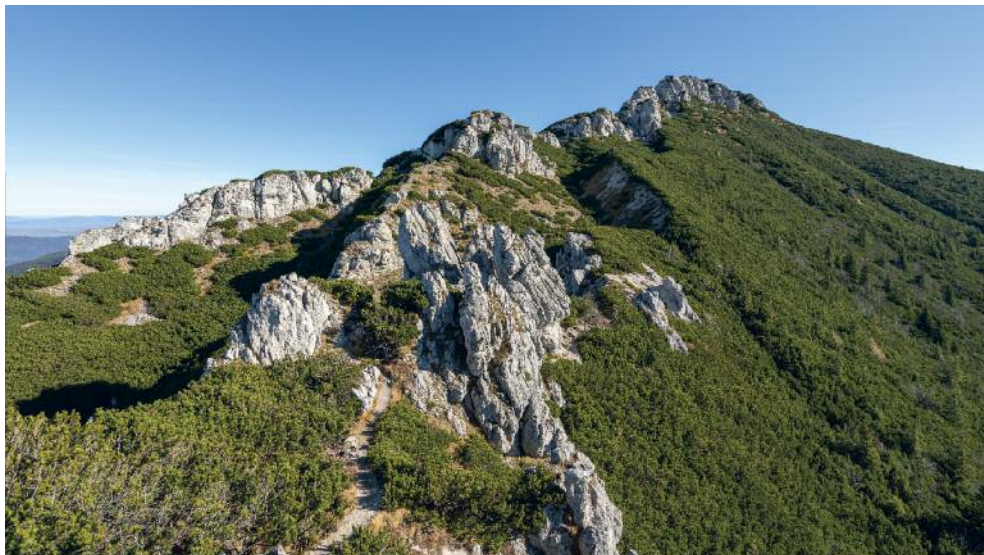
v závislosti od počasia či kondície, je teda vhodná aj pre menej zdatných turistov. Naopak, kto si chce túru predĺžiť, môže pokračovať z Lúčnej až do Sedla Pod Osobitou a odtiaľ ku Chate Zverovka. Trasa sa predlží cca o 2 hod.



- 📖 Chata Zverovka → Rázcestie Zverovka → Rázcestie Šindľovec → Adamcuľa → Ťatliakova chata → Sedlo Zábrať (1 656 m n. m.) → Rákoň (1 876 m n. m.) → Lúčna (1 653 m n. m.) → Zadná Látaná → Rázcestie Látaná dolina → Rázcestie Zverovka → Chata Zverovka

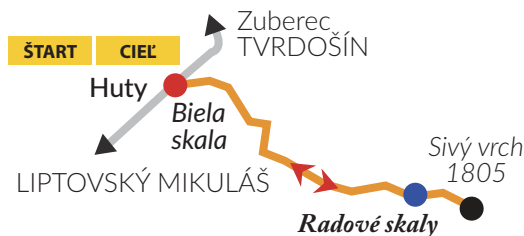
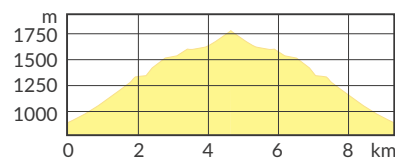
Sivý vrch

15



Sivý vrch je súčasťou Západných Tatier, dostupný z oblasti Hút, zo Zuberca i z Bobrovcu. Túra naň patrí medzi náročnejšie, no rozhodne je jednou z najkrajších. Výhľady na Liptov a Oravu stoja za to. Z oblasti Hút, z Horárne pod Bielou skalou, vedie atraktívna trasa popod Bielu Skalu a cez Radové skaly s množstvom skalných veží a rôznorodých skalných útvarov pripomínajúcich postavy. Niektoré jej časti sú zaistené reťazami. Ak si zvolíte výstup z liptovskej strany, trasa začína na začiatku Bobroveckej doliny v lokalite Bobrovecká Vápenica a pokračuje cez rázcestie pod Babkami, sedlo Predúvratie a Ostrú až na Sivý vrch. Cestou späť si môžete zvoliť trasu cez Babky. Prejsť tento okruh trvá niečo viac ako 7 hodín.

- Západné Tatry
- Vysokohorská túra, Vrcholová túra
- náročná 8,5 km 4 hod.
- 870 m (↗ 903 m, ↘ 903 m)
- 1. 11. – 15. 6.
- autobusová zastávka Huty, Javorinský potok



Horárne pod Bielou skalou → Biela skala → Radové skaly → Sivý vrch (1 805 m n. m.) → Radové skaly → Biela skala → Horárne pod Bielou skalou

Juráňova dolina

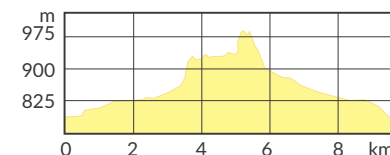
16



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. Spiatočná trasa do Oravíc vedie susednou Bobroveckou dolinou, ktorá je dostupná aj pre imobilných návštevníkov i pre mladé rodinky 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 a výnimočná je hlavne tým, že sa tu vyskytujú teplé pramene, ktoré zásobujú oravické termálne bazény.

- Západné Tatry
- Výchádzková trasa, Pre rodiny s deťmi, Okružná túra, Pre imobilných
- nenáročná 9 km 2:50 hod.
- 196 m (↗ 200 m, ↘ 200 m)
- 1. 11. – 15. 6. uzavretá časť chodníka Bobrovecká dolina od rázcestia pod Umrloú a Tiesňavy v Juráňovej doline
- autobusová zastávka Tvrdošín, Oravice, Meanderpark
- salaš

Rázcestie Oravice → Rázcestie pod Čistým grúňom → Rázcestie Pod Šatanovou → Juráňova dolina, ústie → Sedlo Umráľ (980 m n. m.) → Rázcestie Pod Umrloú → Rázcestie Pod Suchou dolinou → Rázcestie Oravice



Orava bez bariér – Tichá dolina v Oraviciach

17



Tichou dolinou na severnej strane Západných Tatier vedie lesná cesta tvoriaca bezbariérovú turistickú trasu s nádhernou scenériou okolitej prírody. Cesta nie je strmá, v zimnom období je upravovaná a ľahko prístupná, čím sa stáva vhodná aj pre zimné prechádzky so sánkami. Trasa je súčasťou dvoch náučných chodníkov, cestou nájdete informačné tabule približujúce faunu, flóru i zaujímavosti tohto miesta, na začiatku trasy sa nachádza aj menšia rozhľadňa s ďalekohľadom, ktorým si môžete priblížiť západotatranské štíty. Dolinou preteká potok, ktorého pravý breh tvorí hranicu TANAPu. Turistickú prechádzku môžete spojiť s návštevou termálnych bazénov v Oraviciach, ktoré sú zásobované prírodnou geotermálnou vodou.

📖 Západné Tatry

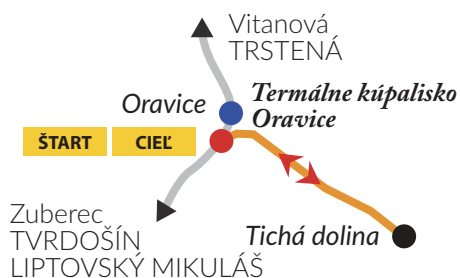
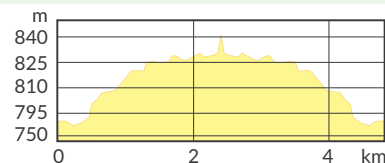
🚶 Vychádzková trasa, Pre imobilných, Pre rodiny s deťmi, Okružná trasa

💚 nenáročná 📏 4,8 km ⌚ 1:20 hod.

📏 42 m (↗ 36 m, ↘ 36 m)

🚌 autobusová zastávka Tvrdosín, Oravice, Meanderpark

🏠 salaš



📍 Oravice → Rázcestie pod Čistým grúňom (Tichá dolina) → Rázcestie pod Šatanovou → Rázcestie pod Čistým grúňom (Tichá dolina) → Oravice

Veľký Choč

18



📖 Chočské vrchy

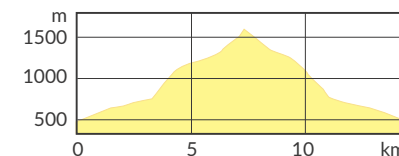
🚶 Vysokohorská túra, Vrcholová túra, Okružná túra

💚 náročná 📏 13,6 km ⌚ 5:50 hod.

📏 1 096 m (↗ 1 087 m, ↘ 1 087 m)

🚌 autobusová zastávka Vyšný Kubín, Rázcestie

📍 Vyšný Kubín → Drapáč → Stredná Polana → Veľký Choč (1 608 m n. m.) → Drapáč → Vyšný Kubín



Nezameniteľná vápencová pyramída Veľkého Choča je dobre identifikovateľná nielen z celého Liptova, ale i pri pohľade z Veľkej či Malej Fatry, Nízkych a Západných Tatier a Oravy. Je považovaný za jeden z najkrajších vrchov Slovenska, z ktorého môžeme obdivovať panoramatické výhľady na všetky svetové strany. Túra na Veľký Choč je obľúbená, dostupný je aj počas zimného obdobia. Veľký Choč je turisticky zaujímavý aj z toho dôvodu, že naň vedie niekoľko značených chodníkov z rôznych východiskových bodov. Túry sú možné z Vyšného Kubína, Jasenovej, Valaskej Dubovej, ale i z Likavky, Liskovej či Lúčky. Najkratšia a najmenej náročná trasa je z Valaskej Dubovej. Z Jasenovej vás na vrchol dovedie červený Chodník Martina Kukučína približne za 3,5 hodiny. Ak si zvolíte výstup z Likavky, turistický chodník vás povedie cez Likavský hrad, Sedlo Spuštiak, Strednú Polanu až na Veľký Choč. Z Veľkého Choča pokračujte na Žimerovú až do obce Lúčky. Trasa má 18 km a zvládnuť by ste ju mohli za cca 7 hodín.



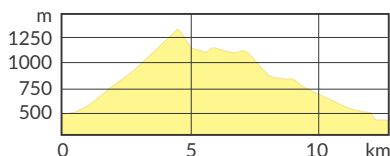
Osnica

19



Osnica patrí medzi menej navštevované maľofatranské kopce, pretože spolu s Rozsutcom a Stohom tvorí akýsi pomyselný trojuholník a má v okolí veľkú konkurenciu. Týči sa v nadmorskej výške 1 363 m, vrchol je lúčny a trávnatý, no tesne pri vrchole vás môže prekvapiť skalný výbežok, ktorý cestou naň vôbec nečakáte. Osnica je celoročne prístupná po značených turistických chodníkoch zo Štefanovej, Zázrivej či Párnice, výstup nepatrí medzi náročné. Trasa z Párnice je síce najdlhšia, ale zato atraktívna a najmenej frekventovaná. Ak hľadáte pokojné miesto s perfektným výhľadom na Veľký Rozsutec, Osnica je voľba, ktorú neolutujete. Výhľady z vrcholu stoja za to. Ako prvý si určite všimnete Veľký Rozsutec a Stoh, v pozadí časť Malej Fatry a v prípade dobrého počasia aj Nízke a Západné Tatry, Babiu horu či Veľký Choč.

- 📖 Krivánska Malá Fatra
- 🚶 Horská túra, Vrcholová túra
- 💚 stredne náročná 📏 12,1 km
- 🕒 5:00 hod
- 📈 908 m (↗ 906 m, ↘ 953 m)
- 🚌 autobusová zastávka Párnica, Lučivná rázc. chata; autobusová zastávka Párnica, pri žel.st., železničná stanica Párnica



🚌 Lučivná → Strungový príslop → Osnica (1 363 m n. m.) → Strungový príslop → Párnica, vlak

Minčol

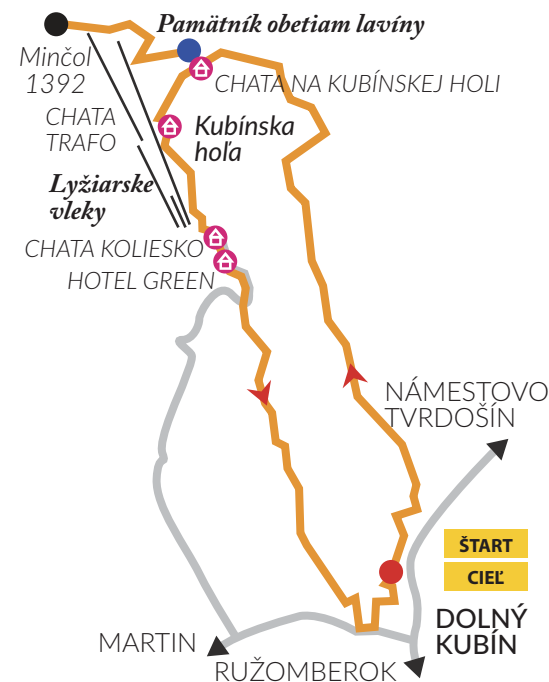
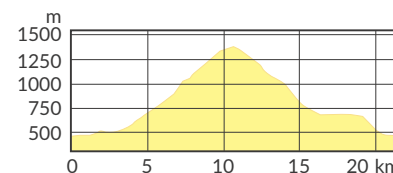
20



Minčol je najvyšší vrch Oravskej Magury, ktorý sa týči nad Dolným Kubínom. Z vrcholu je možno dovidieť na Malú aj Veľkú Fatru, Vysoké i Nízke Tatry, Veľký Choč, Oravské i Kysucké Beskydy. Lokalita je známa lyžiarskym strediskom Kubínska hoľa a na severných svahoch sa nachádza rašelinové Puchmajerovej jazierko a Národná prírodná rezervácia Minčol. Trasa začína na železničnej stanici v Dolnom Kubíne. Žltá turistická značka vedie k studničke pod Vtáčnikom a asfaltkou na Kamenný závoz, kde sa napája na modrú turistickú značku vedúcu ku Chate na Kubínskej holi. Modrou turistickou značkou pokračujete ďalej k Rázcestiu pri Minčole a odiaľ po červenej trase na vrchol Minčola. Cestou späť z Chaty na Kubínskej holi sa vydajte po zelenej turistickej značke, ktorá vás dovedie naspäť do Dolného Kubína.

🚌 Dolný Kubín → Kamenný závoz → Chata na Kubínskej holi → Sedlo Kubínska hoľa → Rázcestie pri Minčole → Minčol (1 392 m n. m.) → Rázcestie pri Minčole → Sedlo Kubínska hoľa → Chata na Kubínskej holi → Koliesko, vleky → Dolný Kubín

- 📖 Oravská Magura
- 🚶 Horská túra, Vrcholová túra, Okružná túra
- 💚 stredne náročná 📏 20,4 km
- 🕒 7:15 hod.
- 📈 925 m (↗ 945 m, ↘ 945 m)
- 🚌 autobusová zastávka Dolný Kubín, aut. st. (MHD Dolný Kubín), železničná stanica Dolný Kubín
- 🏠 Chata na Kubínskej holi, Chata Trafo, Chata Koliesko, Hotel Green



Babia hora

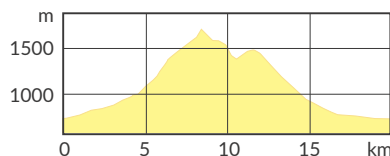
21



- Oravské Beskydy
- Vysokohorská túra, Vrcholová túra, Okružná túra
- náročná 19,1 km 6:40 hod.
- 980 m (↗ 1 068 m, ↘ 1 067 m)
- autobusová zastávka Oravská Polhora, Jednota
- Chata Slaná voda

Slaná voda → Paseky → Hájovňa na Rovniach → Babia hora (1 723 m n. m.) → Brána (Brona, przel.) → Malá Babia hora → Borsušie → Pod Borkom → Vonžovec → Slaná voda

Pomerne náročná túra s takmer tisíc metrovým prevýšením. Túra ponúka zážitky z výstupu na najvyšší vrch Vonkajších Západných Karpát a najsevernejší vyhlídkový bod Slovenska. Babia hora je výnimočná fantastickým kruhovým výhľadom na Oravu, Malú Fatru, Tatry a poľské Beskydy. Popri turistickom chodníku zo Slanej vody boli vybudované oddychové miesta, prekryté drevené altánky s posedím, cestou natrafíte aj na dve rozhľadne. Trasa väčšinou vedie po lesných cestách a chodníkoch, len vrcholový úsek pod Babou horou prechádza po chodníku v pásme kosodreviny a horských lúk. Oblasť Slaná voda je charakteristická tým, že sa tu nachádzajú jedinečné pramene jódo- a brómovej liečivej vody, ktoré sa v minulosti využívali na liečenie niektorých chorôb ako napr. struma, tuberkulóza, rôzne kožné choroby a iné. Po ceste sa môžete zastaviť v Hviezdoslavovej hájovni, kde básnik hľadal inšpiráciu.



Túra na Chleb a Poludňový Grúň

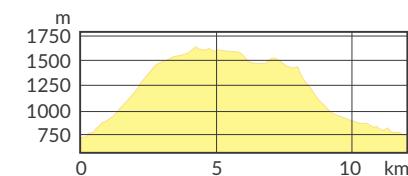
22



Túra na Chleb a Poludňový Grúň vedie po hrebeni Krivánskej Malej Fatry s výhľadmi na okolité vrcholy Veľký Rozsutec či Veľký Kriváň. Nezalesnený hrebeň s úsekmi vysokohorského charakteru ponúka výhľady na turčiansku aj žilinskú stranu. Túru môžete začať z parkoviska pri Chate Vrátna, alebo sa vyvezte lanovkou a z jej hornej stanice pokračujte do Snilovského sedla. Cesta nahor lanovkou trasu skráti o viac ako 2 hodiny. Na trase od Snilovského sedla po vrchol Poludňového Grúňa prejdete úsek s malým prevýšením, za ktorým však nasleduje asi najťažší úsek trasy k Chate na Grúni, kde je potrebné prekonať prudké klesanie cca 500 výškových metrov na úseku dlhom 1,5 km. Orientačne je trasa prehľadná, vo vrcholových hôľnych partiách orientáciu uľahčuje tyčové značkovanie. Hrebeňovú túru odporúčame absolvovať len za vhodného počasia.

Chata Vrátna (alebo Lanovka Chleb – horná stanica) → Snilovské sedlo → Chleb → Sedlo za Hromovým → Poludňový Grúň → Chata na Grúni → Chata Vrátna

- Malá Fatra
- Vysokohorská túra, Hrebeňovka, Okružná trasa
- náročná 10,8 km 4:45 hod.
- 904 m (↗ 993 m, ↘ 993 m)
- autobusová zastávka Terchová, Vrátna – výťah
- Chata Vrátna, Chata na Grúni



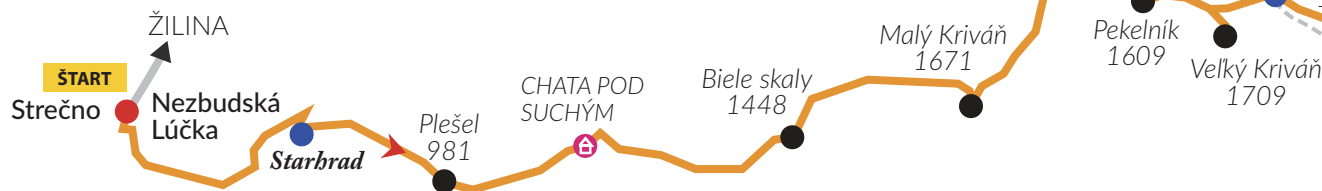
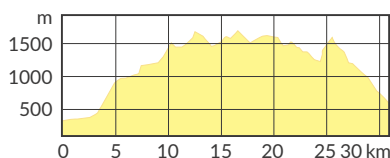
Prechod Krivánskej Malej Fatry

23



Hrebeňová túra náročná svojou dĺžkou a výškovým rozdielom. Veľmi strmý je už úvodný výstup k Chate pod Suchým a neskôr na Suchý. Úsek medzi Suchým a sedlom Priehyb patrí k najkrajším častiam malofatranskej hrebeňovej túry. Napriek technickej náročnosti chôdze po úzkom chodníku, ktorý vedie pomedzi skalnaté útvary vypínajúce sa nad strmými svahmi, ponúka z turistického hľadiska takmer všetko. Od Suchého po hornú stanicu lanovky pod Snilovským sedlom pokračuje v hôľnom pásme, len miestami prechádza cez hustý porast kosodreviny. Ak sa chcete zastaviť na Chate pod Chlebom, je

- Malá Fatra
- Vysokohorská túra, Vrcholová túra, Hrebeňovka
- náročná 31 km 13 hod.
- 1 350 m (↗ 2 492 m, ↘ 2 222 m)
- železničná stanica Nezbudská Lúčka – Strečno, autobusová zastávka Nezbudská Lúčka; autobusová zastávka Terchová, Vrátna, Štefanová
- Chata pod Suchým, Chata pod Chlebom, Chata na Grúni



potrebné absolvovať mierne strmý zostup k chate. Orientačne je trasa prehľadná, vo vrcholových hôľnych častiach orientáciu uľahčuje tyčové značkovanie. Hrebeňovú túru odporúčame absolvovať len za vhodného počasia. Trasu odporúčame rozdeliť na dva dni s prespaním na Chate pod Chlebom. Z Chaty pod Chlebom pokračujete smerom na Poludňový Grúň, Stoh a zo Stohu do sedla Medziholie a odtiaľ už len kúsok do Štefanovej.

Nezbudská Lúčka → Podhradské → Chata pod Suchým → Javorina → Príslop pod Suchým → Sedlo Vrátna → Sedlo Priehyb → Malý Kriváň (1 671 m n. m.) → Sedlo Bublen → Veľký Kriváň, hrana → Veľký Kriváň (1 709 m n. m.) → Veľký Kriváň, hrana → Snilovské sedlo → Chleb (1 646 m n. m.) → Sedlo za Hromovým → (* ku chate: Kopiská – Chata pod Chlebom) → Poludňový grúň (1 450 m n. m.) → Chrbát Stohu → Stoh (1 607 m n. m.) → Sedlo Medziholie → Štefanová

Túra na Veľký Rozsutec

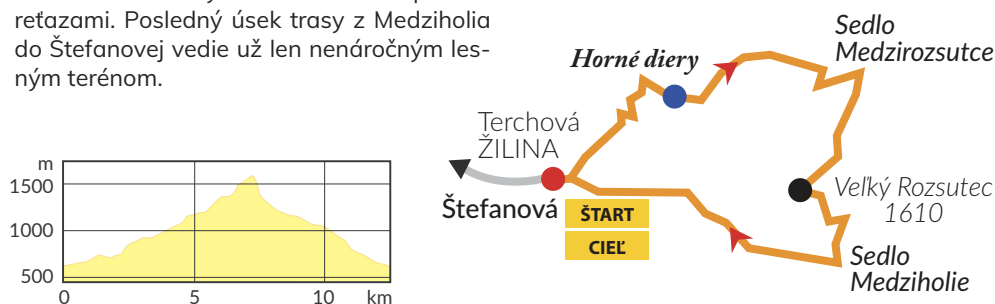
24



Náročná a ťažká túra na Veľký Rozsutec s veľkým prevýšením, ktorá vedie cez národnú prírodnú rezerváciu. Prvá časť túry z osady Štefanová na Podžiar vedie po trase náučného chodníka Štefanová – Diery. Z Podžiaru sa trasa od náučného chodníka odpoja a pokračuje cez Horné Diery v bralnatom kaňone s viacerými rebríkmi a lávkami ponad potok a vodopády. Zo sedla Medzirozsutce sa chodník pripája na hrebeňovú červenú trasu, ktorá vedie až na samotný vrchol Veľkého Rozsutca. Vo vrcholovej časti môžu byť niektoré úseky veľmi nebezpečné najmä v období jarneho, resp. jesenného namrzania. Z vrcholu možno za dobrej viditeľnosti vzhliadnuť Babiu horu a Pilsko, Kubínsku hoľu, Západné Tatry, celý hrebeň Nízkych Tatier od Kráľovej hole, Choč, Veľkú Fatru, Martinské hole, veľkú časť hrebeňa Malej Fatry a dokonca aj Lysú horu v Moravsko-sliezskych Beskydách. Zostup na Medziholie je strmý, skalnaté zrázy a sutoviská sú v niektorých úsekoch zabezpečené reťazami. Posledný úsek trasy z Medziholia do Štefanovej vedie už len nenáročným lesným terénom.

- Malá Fatra
- Vysokohorská túra, Okružná trasa
- veľmi náročná 13,4 km
- 6:30 hod.
- 978 (↗ 1 207 m, ↘ 1 207 m)
- 1. 3. – 15. 6. uzavretá väčšia časť chodníka (Horné diery, Veľký Rozsutec)
- autobusová zastávka Terchová, Vrátna, Štefanová
- chaty v Štefanovej

Štefanová, parkovisko → Sedlo Vrchpodžiar → Podžiar → Pod Pálenicou → Pod Tanečnicou → Pod Tesnou Rizňou → Sedlo Medzirozsutce → Veľký Rozsutec (1 610 m n. m.) → Sedlo Medziholie → Štefanová, parkovisko



Belské skaly

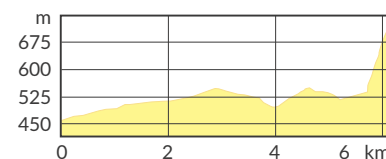
25



Belské skaly sú vyhľadávanou lokalitou pre skalolezcov nad obcou Belá v Malej Fatre. Nenáročná turistická trasa vedie priamo z obce Belá. Z rázcestia Bránica na hlavnej ceste sa môžete po zelenej značke vydať smerom k hrebeňu Malej Fatry, na Malej Bránici prejdete na žltu značený chodník, ktorý vás dovedie na okraj obce Belá k Belskému potoku a pokračuje ďalej Belskou dolinou. Za mostíkom cez potok sa chodník stáča priamo k Belským skalám. Krátkym, ale ostrým výstupom sa dostanete k prvej vyhladke. Značený chodník vás dovedie k ďalším dvom zabezpečeným vyhladkam s krásnymi výhľadmi na Belskú dolinu, Žilinskú kotlinu a obec Belá. Strmé časti na najvyššej vyhladke sú zabezpečené stúpačkami i reťazami. Ak si chcete trasu skrátiť, môžete sa autobusom alebo autom odviezť na konečnú autobusov v Belej, kde sa na ceste do Belskej doliny napojíte na žltu značenú trasu vedúcu popri potoku.

- Malá Fatra
- Vychádzková trasa
- nenáročná 5,9 km 2 hod.
- 241 m (↗ 321 m, ↘ 91 m)
- autobusová zastávka Belá, Bránica

Bránica, rázcestie → Bránica, chaty → Malá Bránica → Belská dolina → Belské skaly

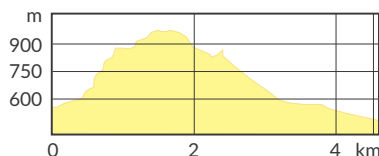


Zbojnícky chodník

26



Modro značený turistický chodník začína v Tiesňavách. Trasa na Malé Nocláhy je náročná, hneď na začiatku je pomerne prudké stúpanie, chodník je úzky, vedie skalným terénom, v mnohých úsekoch sú schody a reťaze upevnené v skale. Celou cestou sa vám však ponúkajú nádherné výhľady na hrebeň Malej Fatry a Tiesňavy z výšky nadobúdajú úplne iný rozmer. Z Malých Nocláhov pokračuje modrá značka ďalej do jednej z najkrajších dolín Obšivanka (600 m n. m.), ktorá je zaujímavá tým, že je tu výrazná klimatická inverzia a najnižší prirodzený výskyt koso-dreviny. Chodník klesá do doliny lesným terénom, no taktiež sú na viacerých miestach schody a istiace reťaze. Z Obšivanky modrá značka pokračuje do osady Podolina a končí na hlavnej ceste Vyšné Kamence. Ak chcete zísť do Terchovej, vyberte sa po zelenej trase a na kopci Oravcová si cestu môžete obohatiť o prechod terchovskou Kalváriou. Kalvária je unikátna tým, že na rozdiel od iných tu nenájdete kaplnky, ale na zemi položené kríže a sochy.



- Malá Fatra
- Horská turistika
- stredne náročná 3,8 km
- 3 hod.
- 517 m (↗ 447 m, ↘ 516 m)
- 1. 3. – 15. 6. uzatvorený úsek Malé Nocláhy – Obšivanka
- Terchová, Vrátnianska cesta; Terchová, Vyšné Kamence
- Tiesňavy → Malé Nocláhy (1 000 m n. m.) → Obšivanka → Podolina → Vyšné Kamence



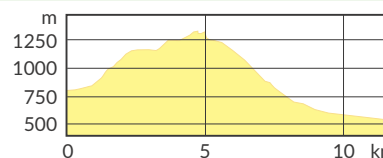
Kľak

27

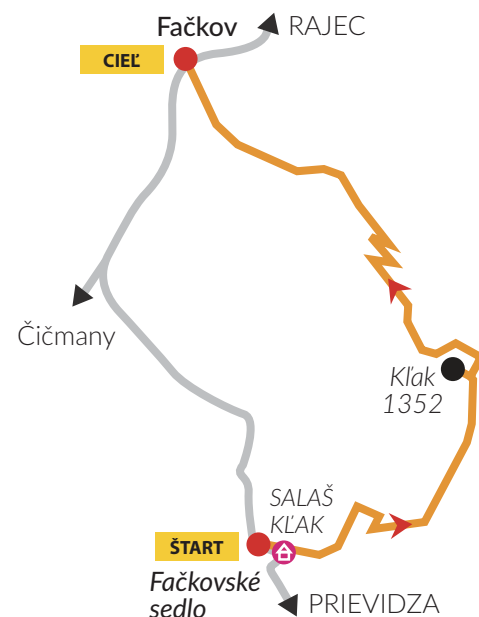


Trasa spájajúca Fačkovské sedlo s osobitým vrchom Malej Fatry, z ktorého je nádherný výhľad do celého okolia. Poldenná túra s veľkým prevýšením vedie striedavo lúkami a lesom po dobrom, vychodenom chodníku. Pomerne náročnou časťou túry je výstup na Reváňské sedlo, najmä v období dažďov je chodník ťažšie schodný a miestami orientačne náročný. Na rázcestí Pod skalou, kde sa pripája zelená turistická trasa na Kľak z Vrčicka, si môžete urobiť zachádzku ku 30 m vysokému Kľackému vodopádu práve po zelenej značke smerom na Vrčicko. Je to však dlhšia zachádzka, predĺži trasu min. o 1,5 hodiny. Na rázcestí bola kedysi horská chata, nachádzajú sa tu jej základy a dobová fotografia na skale. Z rázcestia je to na vrchol Kľaku už len 10 minút. Cesta späť do Fačkova vedie po modrej značke s pomerne strmým zostupom, chodníkom so serpentínami cez les bez výhľadov až do doliny, odkiaľ vedie poľná cesta do obce Fačkov.

- Fačkovské sedlo → Staré cesty → Reváňské sedlo → Pod skalou → Kľak (1 352 m n. m.) → Pod Kľakom → Sedlo Malého Kľaku → Suchá dolina → Fačkov



- Lúčanská Malá Fatra
- Vrcholová túra, Horská turistika
- náročná 11,8 km 4 hod.
- 560 m (↗ 549 m, ↘ 812 m)
- autobusová zastávka Kľačno, Fačkovské sedlo; autobusová zastávka Fačkov, obchodné stredisko
- Salaš Kľak na začiatku trasy



Náučný chodník Súľovské skaly

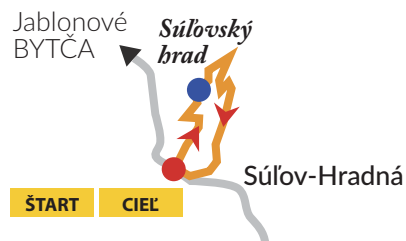
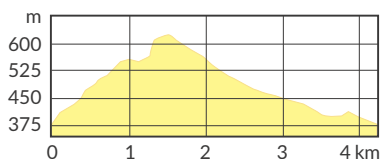
28



Náučný chodník Súľovskými skalami je najpopulárnejšou trasou v Súľovských vrchoch. Cez víkend v letnej sezóne a počas sviatkov ich navštívi pomerne veľké množstvo turistov. Na trase sa nachádzajú zaujímavosti ako Gotická brána, niekoľko vyhliadok do okolitých dolín a tiež zrúcanina Súľovského hradu. Náučný chodník je priechodný oboma smermi, ale krajšia trasa je smerom hore po zelenej značke z parkoviska pod skalami a zostup cez Lúku pod hradom. Väčšina zaujímavostí a vyhliadok sa totiž nachádza na zelenej trase medzi parkoviskom a hradom a ich postupné odkrývanie spríjemňuje samotný výstup. Niektoré úseky trasy sú zabezpečené reťazami.

- Súľovské vrchy
- Náučný chodník, Okružná túra, Horská turistika
- stredne náročná 4 km
- 1:45 hod.
- 268 m (↗ 305 m, ↘ 305 m)
- autobusová zastávka Súľov – Hradná, Súľov, turist. nocľah.

Súľov parkovisko → Gotická brána → hrad Súľov (660 m n. m.) → Lúka pod hradom → Lúka pri Kamennom hríbe → Súľov parkovisko



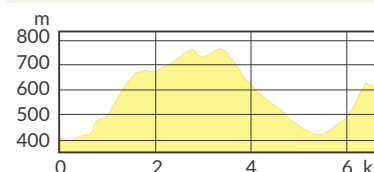
Z Rajeckých Teplíc na Lietavský hrad

29

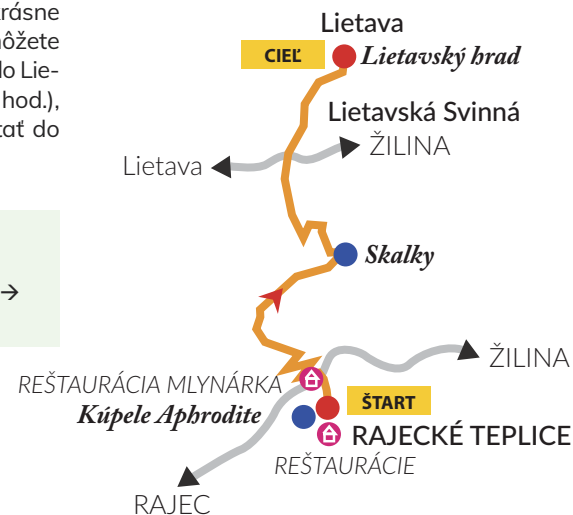


Na hrad Lietava vás z centra Rajeckých Teplíc dovedie za necelé 3 hodiny zelená turistická značka. Už v polovici cesty sa po výstupe na Skalky môžete pokochať nádherným výhľadom na cieľ cesty, ktorý je odmenou za náročnejšie stúpanie. A potom sa už môžete tešiť na samotný hrad, ktorý patrí k najväčším hradným zrúcaninám na Slovensku a svoj najväčší rozmach dosiahol za vlády rodiny Turzovcov. Na jeho obnove dlhodobo pracuje Združenie na záchranu Lietavského hradu. Okrem dychajúcej histórie a zachovalých prvkov architektúry si môžete vychutnať z hradu aj krásne výhľady do širokého okolia. Z hradu môžete pokračovať modrou turistickou značkou do Lietavy alebo až do Lietavskej Lúčky (1:15 hod.), odkiaľ sa viete verejnou dopravou dostať do Žiliny alebo naspäť do Rajeckých Teplíc.

Rajecké Teplíc, centrum → Nad vodojemom → Skalky, prameň → Lietavská Svinná → Hrad Lietava → Lietava, zrúcanina



- Súľovské vrchy
- Vychádzková trasa
- stredne náročná 6,3 km
- 2:45 hod.
- 362 m (↗ 578 m, ↘ 356 m)
- autobusová zastávka Rajecké Teplíc, AS alebo železničná stanica Rajecké Teplíc; autobusová zastávka Lietavská Svinná, Obecný úrad

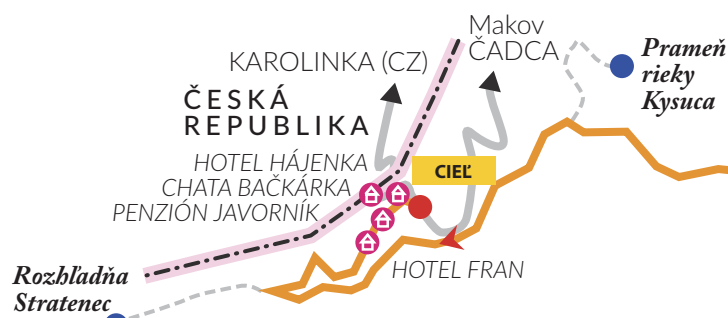


Na najvyšší vrch Javorníkov – Velký Javorník

30



Jedna z najobľúbenejších trás vedie hrebeňom Javorníkov na ich najvyšší vrchol Velký Javorník a ponúka viacero variantov zostupov s ohľadom na výkonnosť a preferencie turistov. V zimnom období je trasa strojovo upravovaná na bežky v rámci Beskydsko-Javorníckej lyžiarskej bežeckej magistrály. Koncom roku 2022 pribudlo na tejto trase aj cykloturistické značenie. Výhodou trasy je príjemný a nenáročný terén bez výrazného prevýšenia, ktorý vedie striedavo lúkami, smre-

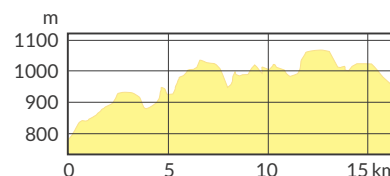


- Javorníky
- Hrebeňovka, Vrcholová túra
- stredne náročná 15,2 km
- 5:00 hod.
- 285 m (↗ 539 m, ↘ 372 m)
- autobusová zastávka Kolárovice, Javorník; autobusová zastávka Makov, Kopanice (5 km po asfaltovej ceste z cieľového bodu)
- Reštaurácia u Melocíka, Penzión Javorník, Chata Bačkárka, Hotel Fran, Horský hotel Hájenka

Melocík → Pod Čerenkou → Osada Greguše → Nad Zápachou → Sedlo pod Hričovcom → Butorky → Sedlo pod Velkým Javorníkom → Velký Javorník (1 072 m n. m.) → Sedlo Gežov → Kasárne, chaty



kovým lesom a rúbaniskami. Melocík je obľúbeným východiskovým bodom tejto trasy aj vďaka tomu, že sa sem dá dostať autobusom na trase z Bytče do Makova. Z vrcholu Čerenky, kde končí vleč makovského lyžiarskeho strediska SKI Makov, je možné vidieť na jednej strane Lúčanskú aj Krivánsku Malú Fatru a na tej opačnej Moravsko-sliezske Beskydy s Lysou horou a Smrkom. Trasa cez kysucké osady je spestrená umeleckými dielami v rámci Galérie v prírode a vedie aj cez známu osadu Galérie s krásnymi pôvodnými chalupami a zvonickou. Samotný vrchol Veľkého Javorníka ponúka krásne výhľady, pri dobrej viditeľnosti je možné vidieť až Západné Tatry. Cieľový bod trasy Makov-Kasárne sa nachádza priamo pod vrcholom Veľkého Javorníka, ak si chcete trasu ešte predĺžiť, zo sedla Gežov môžete pokračovať ďalej po červenej značke, ktorá vás dovedie k rozhľadni na Stratenci a odtiaľ zídete do obce Podjavorník.



Na najvyšší vrchol Kysúc – Velkú Raču

31

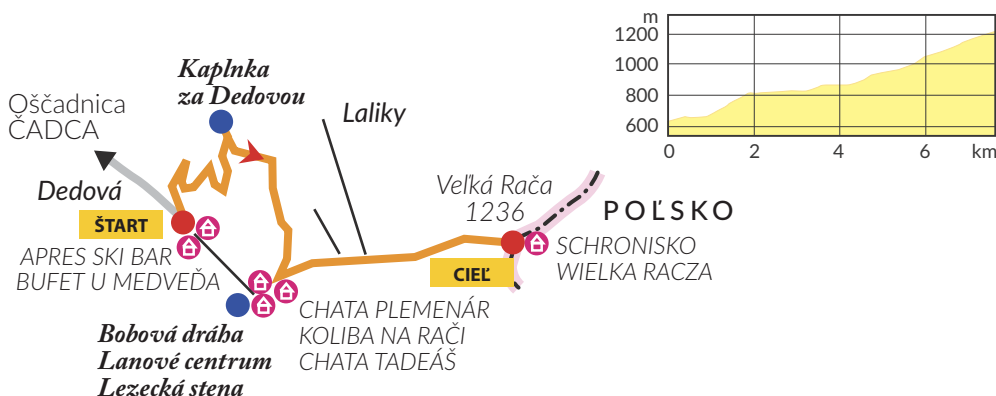


- Kysucké Beskydy
- Vrcholová túra, Pre rodiny s deťmi
- stredne náročná 7,4 km
- 3 hod.
- 594 m (↗ 594 m, ↘ 0)
- autobusová zastávka Oščadnica, Dedovka Velká Rača, parkovisko
- viaceré chaty v lyžiarskom stredisku, Schronisko Wielka Racza (PL)

Oščadnica-Dedovka → Príslop (Kaplanka Zadedová) → Pod Hladkou → Chaty na Rači, rázc. → Velká Rača

Velká Rača, najvyšší vrchol regiónu Kysuce s nadmorskou výškou 1 236 m, sa nachádza v Kysuckých Beskydách a je dobre dostupná viacerými značenými turistickými chodníkmi zo slovenskej i poľskej strany. V prípade výstupu na Velkú Raču z Oščadnice je možné skrátiť si cestu lanovkou lyžiarskeho strediska na vrchol Dedovky, kde sa určite nezabudnite zastaviť na rozhľadni, ktorá poskytuje nádherné výhľady na Kysuce, Moravu i Poľsko. Ak sa rozhodnete vyšliapať si to na vrchol

Dedovky po vlastných nohách, cestou navštívte kaplnku Panny Márie v osade Zadedová obklopenú drevenými vyrezávanými sochami a kaplnku sv. Tadeáša neďaleko vrchnej stanice lanovky. Z vrchnej stanice lanovky je to potom po hrebeni už len hodinka chôdze na Velkú Raču, skalné diery po trase i nevelká vrcholová vyhládka na Velkej Rači spestrí tento posledný úsek výstupu. V prípade pekného počasia je z vyhládky možné vidieť Babiu horu, Roháče i Nízke Tatry.



Na Biely Kríž z Klokočova

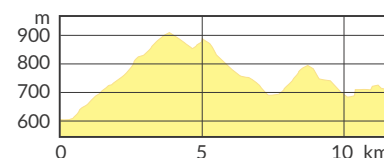
32



Nenáročná trasa prechádza česko-slovenským pomedzím, kde v zimnom období vedie upravovaná lyžiarska bežecká stopa až na Lysú horu. Biely Kríž je obľúbeným miestom, na ktorom sa stretávajú českí a slovenskí turisti. Pri návšteve nevynechajte kaplnku zasvätenú sv. Cyrilovi a Metodovi a experimentálne ekologické pracovisko, v ktorom sa skúma, aký vplyv má meniace sa ovzdušie a skleníkové plyny na rastliny. Okrem iného sa tu napríklad dozviete, že 36 miestnych smrekov vyprodukuje kyslík pre jedného človeka na rok. Na Bielom Kríži je aj trojmedzie Sliezska, Moravy a Slovenska. Ďalšou zo zaujímavostí trasy sú Klokočovské rašeliniská, ktoré sú zapísané do národného zoznamu území európskeho významu. V Klokočove sa nachádza až 12 takýchto lokalít.

- Turzovská vrchovina
- Vychádzková túra, Pre rodiny s deťmi
- nenáročná 11,4 km 4:15 hod.
- 326 m (↗ 547 m, ↘ 430 m)
- autobusová zastávka Klokočov, Vrchpredmier, Pavlík; autobusová zastávka Klokočov, Konečná Baraní
- Horská chata Sulov (CZ), Horská chata Dorotanka (CZ)

Klokočov, Vrchpredmier → Súlov → Biely Kríž/Bílý Kríž → Súlov → Dorotanka, turistická chata → Klokočov, Konečná Baraní



K Šútovskému vodopádu

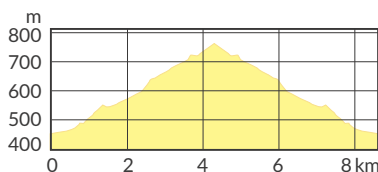
33



- Veľká Fatra
- Vychádzková trasa, Náučný chodník, Pre rodiny s deťmi
- nenáročná 8,6 km 2:45 hod.
- 329 m (↗ 323 m, ↘ 323 m)
- autobusová zastávka Šútovo, odb. k vodopádom
- Chata Fatranka, Chata Vodopád

Šútovo, časť Rieka → Chata Vodopád → Šútovský vodopád (780 m n. m.) → Chata Vodopád → Šútovo, časť Rieka

Trasa je nenáročná, ideálna pre rodiny s deťmi. Chodník začína asfaltovou cestou, po pravej strane tečie Šútovský potok. Pokračuje ďalej cez les až ku chate Vodopád s možnosťou občerstvenia. Od chaty pokračuje kamenistý chodník s miernym stúpaním až k vodopádu, ktorý je vysoký 38 metrov. Je to najvyšší vodopád v Malej Fatre a patrí k tým najkrajším na celom Slovensku. Kvapky, ktoré dopadajú na zem, tvoria v jeho okolí príjemnú „sprchu“. V zimnom období vodopád ponúka zaujímavú ľadovú výzdobu. Modrá turistická značka vás dovedie k vodopádu približne za 1,5 hod., cestou Šútovskou dolinou si môžete pozrieť informačné tabule náučného chodníka. Zdatnejší turisti môžu od vodopádu pokračovať ďalej strmou cestou nahor k Mojžišovým prameňom (1 140 m n. m.) a odtiaľ až ku chate pod Chlebom a hlavnému hrebeňu Malej Fatry.



Kľak vo Veľkej Fatre

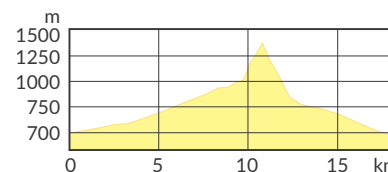
34

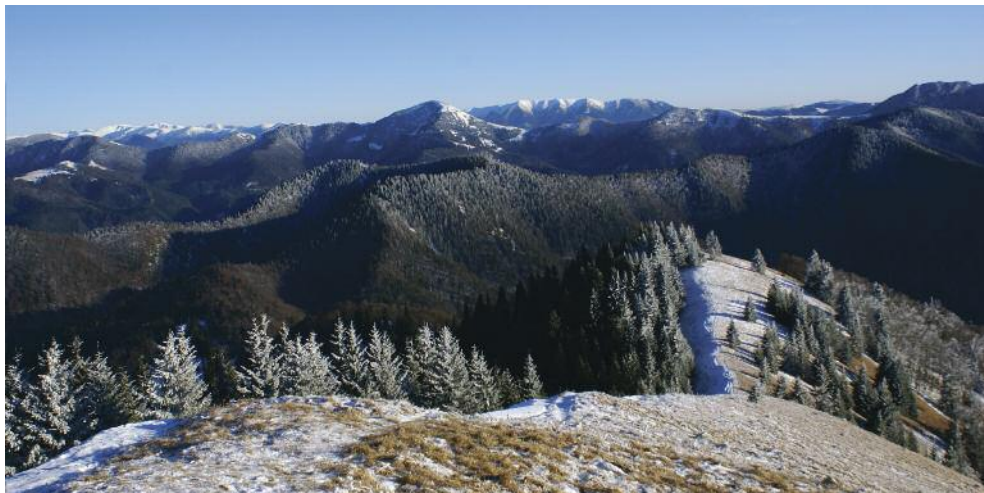


Velkofatranský Kľak je menej známy v porovnaní so svojím menovcom v Malej Fatre, hoci leží na veľkofatranskej magistrále a so svojou výškou 1 394 m n. m. je najvyšším vrcholom turčianskej časti hrebeňa. Je prístupný z viacerých lokalít značenými turistickými trasami, no ani na jednom z chodníkov sa nevyhnete prudšiemu výstupu na samotný vrchol. Odmenia vás však krásne výhľady z rozľožitého a viac-menej pokojného vrcholu, kde nestretnete masu turistov. Vychutnať si môžete pohľad na vrchy Malej Fatry s tamojším Kľakom, Veľkú Fatru i Turčiansku kotlinu z výšky, na Veľký Choč i Nízke Tatry a za dobrej viditeľnosti aj Tatry a Kriváň. Výstup zo Sklabinského Podzámku po žltej značke vám zaberie cca 4,5 hodiny. Ak sa nechcete vrátiť tou istou trasou, môžete zostúpiť po modrej značke do Podhradia.

- Veľká Fatra
- Horská túra, Vychádzková túra
- stredne náročná 18,3 km
- 6:15 hod.
- 913 m (↗ 887 m, ↘ 913 m)
- autobusová zastávka Sklabinský Podzámok; autobusová zastávka Podhradie

Sklabinský Podzámok → Kaplna → Lajošová → Hul'kovo → Koškárovská lúka → Kľak (1 394 m n. m.) → Koškárovská lúka → Pod Javorím, prístrešok → Podhradie

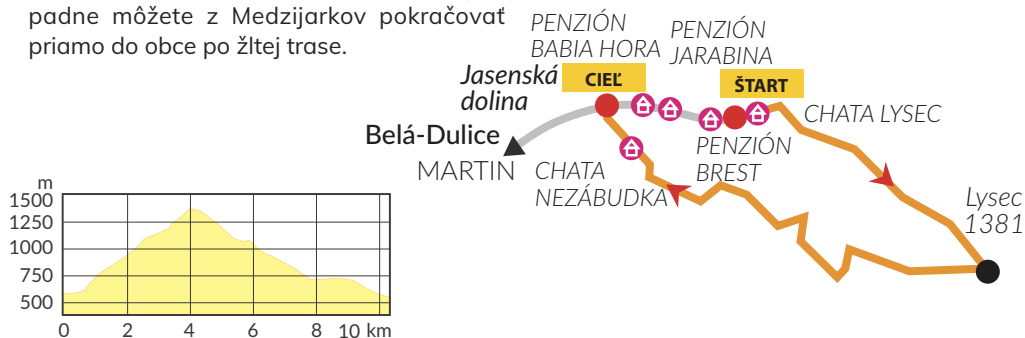




Lysec je dominantný vrchol vo Veľkej Fatre, ktorý je vďaka panoramatickým výhľadom na vrchy Veľkej a Malej Fatry obľúbeným cieľom turistov. Trasa nie je dlhá, avšak prevýšenie je viac ako 800 m. Na Lysec vedie viacero turistických chodníkov. Túru z Jasenskej doliny môžete začať pri Chate Lysec, prípadne nižšie v obci Belá-Dulice, odkiaľ vás k chate dovedie modrá značka. Z chaty pokračuje modrý značkovaný chodník strmým stúpaním nahor až na vrchol Lysca. Vrchol je vhodný na prestávku, občerstvenie a vychutnanie si panoramatických výhľadov. Zostup vedie po žltej a zelenej trase do Kašovej, odkiaľ je to približne 40 minút do obce Belá-Dulice, prípadne môžete z Medzijarkov pokračovať priamo do obce po žltej trase.

- Veľká Fatra
- Horská túra, Výchádzková túra
- stredne náročná 9,5 km
- 4:10 hod.
- 835 m (790 m, 835 m)
- autobusová zastávka Belá-Dulice
- Viaceré zariadenia v Jasenskej doline

Chata Lysec → Grúň → Lysec (1 381 m n. m.) → Polka → Medzijarky → Kašová, rekreačné stredisko

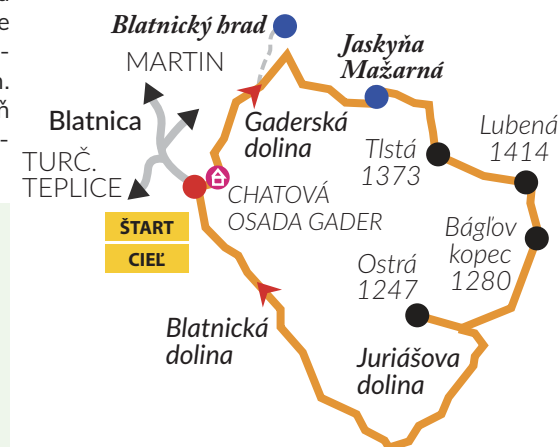
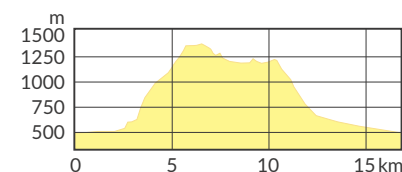


Ťažká, náročná a dlhá trasa so strmým výstupom. Orientačne je jednoduchá. Na strmých svahoch je najmä v daždivom období potrebná zvýšená opatnosť. Podobne, ako všetky túry v bralnej časti Veľkej Fatry, patrí medzi krajinársky mimoriadne atraktívne a pútavé výlety. Od nadmorskej výšky približne 700 m sa týčia vysoké skalné terasy a mohutné bralá, ktoré vidieť aj z Turčianskej kotliny. Nachádza sa tu aj jedna z najväčších jaskýň Veľkej Fatry – Mažarná. Vnútro jaskyne Mažarná nie je prístupné verejnosti a tak sa turisti musia uspokojiť s obdivovaním jej veľkolepého vstupného portálu. Tlstá je pomenovaná veľmi správne, je to rozložitá, mohutná hora s veľkou vrcholovou lúkou. Obrovské skalné steny a terasy sa prepádajú do hĺbín Konského dolu. Nad nimi kraluje Ostrá. Vrchol Ostrej poskytuje jedny z najkrajších výhľadov v slovenských horách. Vidno celý Turiec, Malú Fatru, hlavný hrebeň Veľkej Fatry. Výstup na Tlstú a Ostrú je zabezpečený reťazami.

Blatnica, pamätník → Ústie Konského dolu → Odbočka na hrad Blatnica → Ústie Vápennej doliny → Jaskyňa Mažarná → Tlstá (1 373 m n. m.) → Zadná Ostrá → Sedlo Ostrej → Ostrá (1 247 m n. m.) → Sedlo Ostrej → Zadná Ostrá → Ústie Juriášovej doliny → Blatnica, pamätník

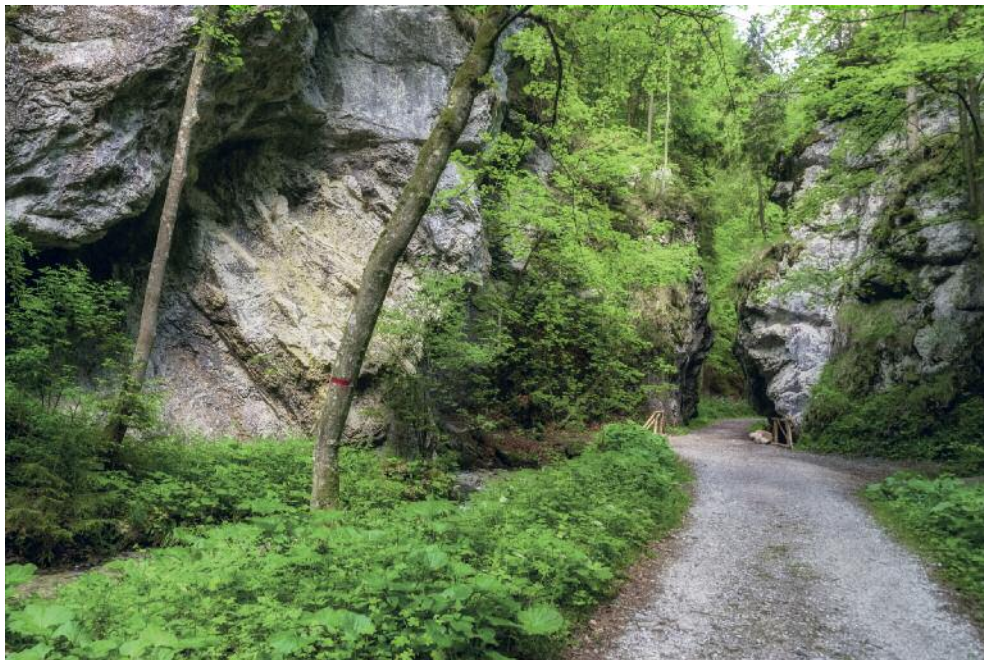


- Veľká Fatra
- Horská túra, Vysokohorská túra, Okružná túra
- náročná 15,6 km 6:30 hod.
- 899 m (1 081 m, 1 081 m)
- autobusová zastávka Blatnica
- Chatová osada Gader



Gaderská dolina

37



Turčianska obec Blatnica je vďaka polohe pri vyústení Gaderskej a Blatnickej doliny do Turčianskej kotliny ideálnym východiskom výletov do turisticky najvýznamnejších dolín Veľkej Fatry. Priamym pokračovaním Gaderskej doliny na jej hornom úseku je Dedošová. Spolu dosahujú dĺžku takmer 18 km. Dolina má vzhľad kaňonu s mohutnými bralami, so

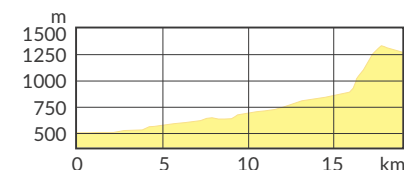
skalnými vežami a s množstvom ďalších skalných útvarov. Pod bralom Sokol sa v roku 1962 nakrúcal slovenský film Jánošík. Atraktivnosť doliny zvyšuje bohatá a vzácna kvetena a výskyt zriedkavých živočíchov. Trasu odporúčame ukončiť v horskom hoteli Kráľova studňa s prespaním.



- Veľká Fatra
- Horská turistika, Pre rodiny s deťmi, Pre imobilných (po Čertovu bránu)
- stredne náročná 18,1 km
- 6:30 hod.
- 843 m (↗ 862 m, ↘ 100 m)
- autobusová zastávka Blatnica
- Chatová osada Gader, Hotel Kráľova studňa



Blatnica, pamätník → Ústie Konského dolu → Odbočka na hrad Blatnica → Ústie Vápennej doliny → Ústie Dedošovej doliny → Čertova brána → Škap, bývalá horáreň → Drobkov → Veterné → Kráľová studňa, prn. (1 325 m n. m.) → Kráľova studňa, hotel



Drienok

38



Menej známy vrchol Drienok je ideálnou voľbou v prípade, že sa chcete vyhnúť väčšiemu množstvu návštevníkov a vychutnať si pritom krásy okolitej prírody. Na vrchol vedie viacero trás, napríklad z Blatnice, Mošoviec, Čremošného alebo Rakše. Tento majestátny vápenovo-dolomitový vrch poskytuje úchvatné výhľady na hrebeň Veľkej Fatry a južnú časť Turčianskej kotliny. Trasa z Blatnice patrí medzi stredne náročné, vedie nenáročným chodníkom Blatnickou dolinou a strmé stúpanie Rakytovskou dolinou a potom v závere na samotný vrchol Drienka sú v podstate najnáročnejšou časťou túry. Vrchol poskytuje nádherný, takmer kruhový výhľad na južnú časť Turčianskej kotliny, Turčianske Teplice a západnú časť Národného parku Veľká Fatra. Ak sa nechcete vracat späť tou istou trasou, môžete sa zo Sedla za Drienkom napojiť na modrý chodník smerujúci do Mošoviec a Rakše, prípadne pokračovať po pôvodnej modrej značke až k Ústiu Veľkej Skalnej a odtiaľ prejsť po žltej značke do Čremošného alebo Turčianskych Teplíc.

Veľká Fatra

Vrcholová túra, Horská turistika

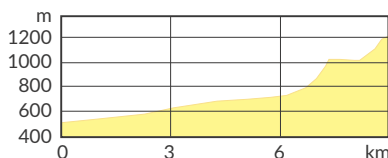
stredne náročná 8,9 km

3:20 hod.

761 m (778 m, 17 m)

autobusová zastávka Blatnica

Blatnica, pamätník → Ústie Juriášovej doliny → Spoj Rakytovských dolín → Úbočie Malého Rakytova → Sedlo za Drienkom → Drienok (1 268 m n. m.)



Via Ferrata HZS

39



Najstaršia ferrata na Slovensku bola vybudovaná v rokoch 2013 – 2014. Vedie z Martina z lokality Stráne popri Pivovarskom potoku smerom na Martinské hole. V dolnej časti ide o náučný chodník s informačnými tabuľkami a oddychovými miestami, ktorý vás dovedie k samotnej ferrate. Trasa ferraty je z veľkej časti zabezpečená stúpačkami, rebríkmi a oceľovými lanami a v určitom bode sa rozdeľuje na dve vetvy s rôznou obťažnosťou. Obe cesty sa však približne vo výške 1 200 m n. m. stretnú a ferratový chodník pokračuje ešte cca 10 minút a následne sa napojí na modrú trasu vedúcu na chaty na Martinských holiach. Odtiaľ je možné vystúpiť na najvyšší vrchol Lúčanskej Malej Fatry – Veľkú lúku. Ferrata je jednosmerná zdola nahor, nevyhnutnosťou je ferratový výstroj, ktorý je možné zapožičať si pri nástupe na trasu v Martine, Stránach. Zostup z Martinských holí je možný po žltej značke do východiskového bodu na Stránach, prípadne je možné na tej istej trase využiť kolobežky.

Martinské hole

Via Ferrata, Náučný chodník, Okružná trasa

stredne náročná 12,7 km

5 hod.

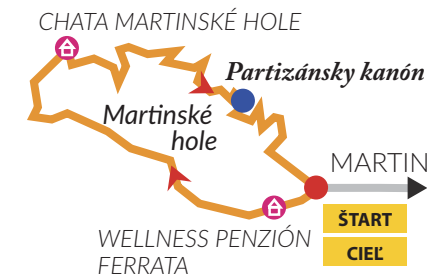
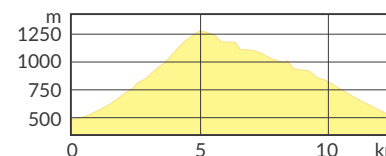
779 m (780 m, 780 m)

16. 4. – 31. 5. a 16. 9. – 31. 10.

autobusová zastávka Stráne, konečná (MHD Martin)

Wellness Penzión Ferrata, Chaty na Martinských holiach

Martin, Stráne → Bývalý lom → Pod vodopádmi → Ráztoka → Martinské hole, chaty (1 250 m n. m.) → Martin, Stráne



Prechod Veľkej Fatry

40



Stredne náročná hrebeňová túra v najkrajšej časti Veľkej Fatry. V priebehu 2 dní vystúpite na päť vrcholov Veľkej Fatry – Kráľova studňa, Krížna, Ostredok, Ploská a Borišov. Jej náročnosť vyplýva skôr z dĺžky ako z členitosti. Výstup z Harmanca po Hotel Kráľova studňa trvá niečo cez 3 hodiny. Trasa vedie po asfaltke a v okolí sa dajú vidieť vodopády a kaskády. Ak patríte k fanúšikom pozorovania oblohy, v okolí Kráľovej studne je Park tmavej oblohy Veľká Fatra – Kráľova studňa, kde sú výborné podmienky na astronomické pozorovanie oblohy. Táto trasa sa teší veľkej obľube medzi turistami najmä vďaka tomu, že vedie neobyčajne pestrú horskou krajinou a cez najkrajší úsek hrebeňa Veľkej Fatry medzi Krížnou a Borišvom. Namáhavejší je iba úvodný výstup na hrebeň, v úseku od Krížnej po Ploskú vedie trasa stále vo nadmorskej výške nad 1 300 m, cestou na Borišov zostúpi miestami tesne pod túto hranicu. Turistické značenie je zväčša logické a zrozumiteľné. Z Borišova zostúpite do Havranova a Belianskou dolinou pokračujete až do obce Belá-Dulice. Spretrením trasy je malý, avšak pekný

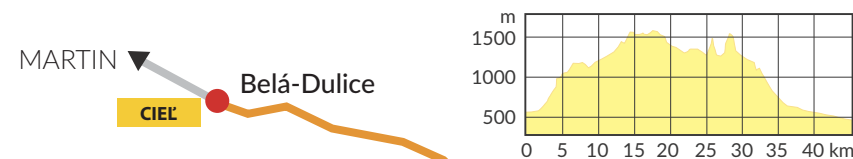
viacstupňový vodopád v Došnej, ku ktorému sa dá dostať za 25 min. z Havranova po žltej značke. Trasu odporúčame rozdeliť na dva dni s prespaním na Chate pod Borišvom. Počas prechodu hrebeňa Veľkej Fatry zvyčajne vychádza nocľah v okolí Suchého vrchu, Ploskej či Borišova. Okrem Chaty pod Borišvom sa pod Ploskou, pod Chyžkami a pod Suchým vrchom nachádza niekoľko viac alebo menej zachovalých kolíb a salašov, kde sa dá ukryť pred nepohodou a prespať. Netreba mať

- Veľká Fatra
- Vysokohorská túra, Hrebeňovka
- stredne náročná 39,9 km
- 13:40 hod.
- 1 102 m (↗ 1 589 m, ↘ 1 647 m)
- autobusová zastávka Dolný Harmanec, Horný Harmanec, Polesie alebo železničná stanica Harmanec jaskyňa; autobusová zastávka Belá-Dulice
- Hotel Kráľova studňa, Chata pod Borišvom



však veľké očakávania, sú to skromné chatky pre nenáročných turistov a netreba počítať s veľkým tepelným komfortom. Ak by ste si chceli túru užiť dlhšie a rovnomernejšie rozložiť sily a čas, môžete si ju predĺžiť na dve noci a tri dni. Prvý deň tak hravo zvládnete výstup na Kráľovu studňu s nocľahom v hoteli na Kráľovej studni, na druhý deň prejsť hrebeňom na Borišov s nocľahom na Chate pod Borišvom a tretí deň zostúpiť Belianskou dolinou do obce Belá-Dulice.

- Horný Harmanec, parkovisko → Veľký tunel → Pod Krásnym kopcom → Košarisko → Kráľova studňa, hotel → Kráľova studňa, prameň → Krížna (1 574 m n. m.) → Ostredok (1 596 m n. m.) → Ostredok, rázcestie → Koniarky → Chyžky → Ploská (1 532 m n. m.) → Nad Studeným → Chata pod Borišvom → Borišov (1 510 m n. m.) → Chata Havranovo → Šindelná → Vokolište → Ústie Slávkovej doliny → Belá-Dulice



Lúčanská Malá Fatra

41



Trasa začína v časti Stráne v Martine, je označená žltou značkou a vedie nahor cez les až ku chatám na Martinské hole s možnosťou občerstvenia. Odtiaľ je to cca 30 minút ku vysielacu Krížava, kde sa napája na červenú značku, ktorá vedie hlavným hrebeňom Lúčanskej Malej Fatry cez Zázrivú, Dlhú Lúku až na Minčol. Hrebeň miestami prechádza až do lesa a strieda sa s lúkami, z ktorých je krásny výhľad do okolia. Z Minčola schádza červený chodník do sedla Okopy, kde sa nachádza húfnica z 2. svetovej vojny. Odtiaľ

Malá Fatra

Vysokohorská túra, Hrebeňovka

stredne náročná 21,7 km

8:00 hod.

1 088 m (↗ 1 063 m, ↘ 1 201 m)

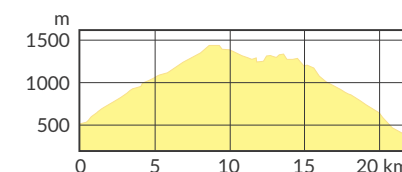
autobusová zastávka Stráne, konečná (MHD Martin); autobusová zastávka Strečno, pri lávke

Chaty na Martinských holiach

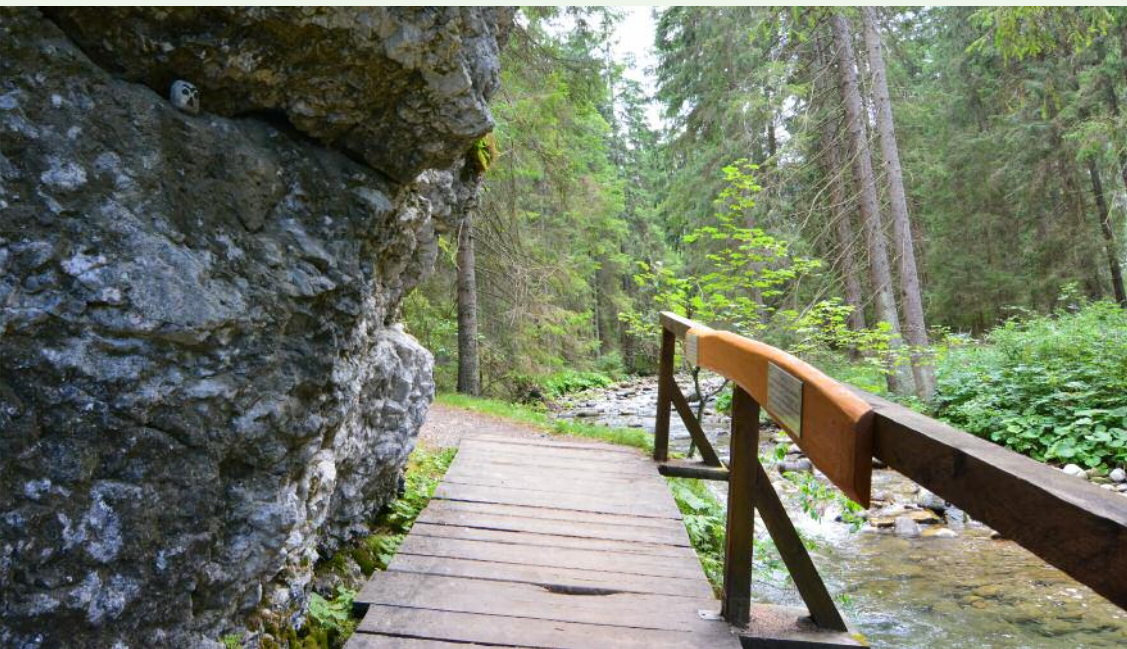


Martin, Stráne → Martinské hole, chaty → Krížava, vysieláč (1 448 m n. m.) → Pod Krížavou → Sedlo Prašivé → Minčol (1 364 m n. m.) → Sedlo Okopy → Šaračníky → Sedlo Javorina → Sedlo Rakytie → Strečno, pod hradom

chodník klesá ďalej do sedla Javorina a sedla Rakytie. Zo sedla Rakytie trvá zostup asi 40 minút ku hradu Strečno, kde si môžete pozrieť expozíciu Považského múzea. Nádherné výhľady z hrebeňa na Malú a Velkú Fatru, Žilinskú a Turčiansku kotlinu, Vysoké a Nízke Tatry potešia každého turistu.



TEMATICKÉ CHODNÍKY



Náučný chodník Príbeh vody Demänovská dolina

📍 Hotel Bystrina → Demänovská jaskyňa slobody



Príbeh vody je moderný zážitkový chodník určený hlavne pre rodiny s deťmi. Nachádza sa v spodnej časti Demänovskej doliny a prechádza popri koryte riečky Demänovka. Popri prechádzke krásnou tatranskou prírodou sa prostredníctvom náučných tabulí a zastavení dozviete zaujímavosti o vodnom živle a jeho prírodnom význame. Chodník je nenáročný, dlhý 4 km. Celá trasa je rozdelená na dve pomyselné časti s ohľadom na možnosti prístupu a atraktivnosť. Prvá časť vedie od hotela Bystrina po hotel Chopok, kde trasa prechádza na druhú stranu toku dreveným mostom. Táto časť trasy je atraktívnejšia a vedie od hotela Chopok okolo Demänovskej ľadovej jaskyne ku najnavštevovanejšej slovenskej jaskyni, Demänovskej jaskyni slobody.

Náučný chodník Bylinková lekáreň v Korní

📍 Vyšná Korňa, Majtánovci (okruh)



Náučný chodník začína vo Vyšnej Korní vstupom do osady U Majtána a prechádza osadami Šlahorka a U Hrtúsov. Nad osadou Šlahorka je postavená oddychová lavička s bocianím hniezdom, odkiaľ sú výhľady na protilahlé osady.

Po trase je celkovo 11 zastavení, venovaných vždy jednej bylinke. V každej drevenej búdke po otvorení okienka nájdete informácie o liečivých účinkoch bylinky, ako aj o tom, v akom období je vhodný jej zber. Trasa chodníka je nenáročná, vhodná pre rodiny s malými deťmi, celý okruh má dĺžku cca 3 km.





ŽILINSKÝ
TURISTICKÝ
KRAJ



MINISTERSTVO
DOPRAVY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Realizované s finančnou podporou Ministerstva dopravy Slovenskej republiky.



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



MALÁ FATRA
REGION



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

Foto: M. Hajkovský, J. Velička, Š. Trnka, R. Köhler, M. Jančúch, J. Moravčík, F. Lehotský, I. Mičech, R. Šulc, J. Hucík, Teamsales, s.r.o., archív Žilinského turistického kraja a jeho členov

Zdroj: www.hiking.sk, cp.sk, www.mapy.cz

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

