



Pre milovníkov turistiky a cykloturistiky



Región Liptov pre milovníkov turistiky a cykloturistiky



Liptov je jedinečný región na severe Slovenska, pre ktorý je charakteristická malebná rozmanitosť prírody na malom území, kontrast vysokých štítov a zelených lúk a pasienkov, ktoré vytvorili predpoklad pre najväčšie prírodné ihrisko zábavy na Slovensku. Liptov je slovenskou turistickou destináciou číslo jeden v zime aj lete a „zelená“ aréna plná prírodných krás, adrenalínu, aquaparkov a zábavy, živého folklóru a tradície, ako aj histórie, kultúry a jedinečnej gastronómie. Na svojom území má najväčší počet chránených prírodných oblastí na Slovensku a 50% rozlohy územia zaberajú lesy.

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

Viac informácií: visitliptov.sk

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

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

ROZLOHA: 1 970 km²

POČET OBYVATEĽOV: 133 000

HRANICE REGIÓNU:

sever: obec Veľké a Malé Borové

a obec Valaská Dubová

východ: obec Važec

juh: obec Liptovská Osada

západ: obec Stankovany

TOURIST GUIDE LIPTOV NA DLANI

YOUR HOLIDAY IN THE PALM
OF YOUR HAND

VISITLIPTOV.SK





Cykloturistika

Rekrea - trasy pre nenáročných

1. Z BEŠEŇOVEJ DO SVÄTÉHO KRÍŽA A SPÄŤ

Dĺžka trasy: 38,2 km

Trvanie trasy: 2:00

Na tejto trase vás síce nejaké tie stúpania čakajú, ale ste na Liptove, nič iné sa nedá robiť. Najvhodnejšie je preto začať v Bešeňovej prípadne v Partizánskej Ľupči, aby ste najstrmšie zvládli ešte na začiatku. Prvé náročnejšie stúpanie vás čaká medzi dedinkami Bešeňová – Vlašky a druhé medzi Krmešom a Fiačicami. Stúpania budú aj ďalej, ale oveľa miernejšie. Na trase uvidíte vodnú nádrž Bešeňová, priehradný múr Liptovskej Mary nevynechajte drevený kostol za Svätým Krížom, ktorý patrí k najväčším dreveným stavbám v Strednej Európe a popod les Nízkyh Tatier sa vrátite späť do Partizánskej Ľupče. Trasa vedie po spevnených asfaltových cestách, ale ich stav je na niektorých úsekoch dosť zlý a preto odporúčame horský bicykel.



2. KRÁĽOVSKÁ JAZDA

Dĺžka trasy: 22 km

Trvanie trasy: 1:00

Začať môžete pri hrade v Liptovskom Hrádku. Nádherné prostredie odkiaľ sa nebadaným stúpaním dostanete na koniec dediny Dovalovo, kde prichádza prvé aj posledné stúpanie na tejto trase, no nezľaknite sa, trvá len chvíľku. Odmenou vám bude výhľad na Západné Tatry, ktoré spod Liptovskej Kokavy pôsobia naozaj majestátne. Šupnete si krátky zjazd, pontónový most ponad rieku Belá, výhľad na Kriváň a ste v Pribyline. Na dosah ruky máte Skanzen liptovskej dediny, ktorý určite



stojí za pozretie. Odtiaľto po poľných cestách prebehnete do Vavrišova a potom Liptovského Petra a späť k Hradu. Trasa je vhodná aj pre trekingsvé bicykle. Ozaj, o tých stúpaniach sme klamali, dva ešte budú, ale tie hravo zvládnete.

Sport - trasy pre mierne náročných

1. ĽUPČIAŇSKOU DOLINOU CEZ NÍZKE TATRY

Dĺžka: 57.3 km

Čas trvania: 5:30 h

Výstup: 873 m

Dobrym miestom pre štart môže byť Ružomberok, ale začať môžete kdekoľvek na trase. Ak začnete v Ružomberku, vychádzate z mesta po asfaltovej ceste popri krásnom kostolíku v Ľudrovej, ktorý býva v letnej sezóne otvorený, pokračujete na Liptovskú Štiavnicu, ktorú necháte za chrbtom v krátkom ale strmom stúpaní. Nasleduje presun po panelovej ceste do Liptovských Sliačov, trochu oddych po asfaltovej ceste a opäť stúpanie po poľnej ceste na kopec pred Partizánskou Ľupčou. Z tejto dediny pokračujete po asfaltovej ceste Ľupčianskou dolinou



v miernom stúpaní, ktoré však na konci naberie na intenzite a výšľap na Železné hory po asfaltovej ceste, dá zabráť. Nasleduje dlhý zjazd, výhľady na hrebeň Nízkych Tatier, prejdete popri vodných meandroch a v klesaní prejdete aj najdlhšou dedinou Liptova – Liptovskou Lúžnou. Po rovine a asfaltovej ceste dôjdete až do Liptovskej Osady, odkiaľ po poľnej ceste pokračujete na Podsudh, kde už začína asfaltový cyklochodník, ktorý vás dovedie späť späť na začiatok trasy do Ružomberka.

2. POPOD CHOČ

Dĺžka: 31.6 km

Čas trvania: 4:00 h

Výstup: 621 m



Prevažne asfaltovú trasu môžete začať v kúpeľnej dedine Lúčky. Dlhým zjazdom zídete do Liptovskej Teplej, pokračujete po rovine do Bešeňovej kde sa napojíte na asfaltovú cestu vedúcu okolo Liptovskej Mary. Pokračujete miernym stúpaním ponad železniciu, krátky zjazd a pred dedinou Potok odbočíte z hlavnej cesty vpravo. Nasleduje asfaltové strmé stúpanie odmenené pekným výhľadom na Chočské vrchy, Nízke Tatry a spodnú bešeňovskú vodnú nádrž. Cestička klesá, nasleduje pár zákrut a ste v obci s názvom Vlašky. Nasleduje krátke stúpanie na priehradný múr, prejdete okolo kostolíka po pravej strane a po ľavej ruke bude zas archeoskanzen Havránok. Cesta vystúpa nad vodnú hladinu a okľukou sa k nej opäť vráti v obci Bobrovník. Prekrižujete hlavnú cestu a pokračujete cez Bukovinu, kde na konci obce odbočíte vľavo na poľnú cestu a dolinu po asfaltke, ktorá začne neskôr, pridete až do Malatinej. Prehupnete sa popri lúčkach do Osádky a čaká vás posledné náročnejšie stúpanie po asfaltovej ceste a následne zjazd popri potoku do Lúčok, kde môžete dnešnú túru zakončiť v termálnom kúpalisku.

3. OD HRADU K ZÁPADNÝM TATRÁM

Dĺžka: 31.5 km

Čas trvania: 3:30 h

Výstup: 373 m

Odštartovať túto cyklotúru môžete pri hrade v Liptovskom Hrádku. Pokračujete na sever cez Dovalovo a krátkym miernym stúpaním na polia pod Liptovskou Kokavou odkiaľ sú krásne výhľady na Západné Tatry. Nasleduje krátke klesanie, prejdete cez železný most ponad rieku Belá, prekrižujete hlavnú cestu a popri Skanzene liptovskej dediny, kde sa môžete zastaviť na pozrieť si minulosť Liptova, pokračujete smerom k ústiu Račkovej doliny. Nasleduje krátke ale strmé stúpanie



a obočka z asfaltovej cesty na lesnú vľavo. Lesom prejdete raz dva a už ste na lúčkach a opäť na asfalte. Prejdete pristávaciu dráhu bývalého letiska a v miernom klesaní pokračujete cez obec Jamník až do Podtúrne. Odtiaľto vás čaká už len krátky návrat po hlavnej ceste do Liptovského Hrádku a späť k hradu.

Expert - Cykloturistika pre náročných

1. NA HREBEŇ VEĽKEJ FATRY

Dĺžka: 35.1 km

Čas trvania: 3:30 h



Trasa začína pred Mestským úradom v Ružomberku na námestí Andreja Hlinku, pokračuje strmým stúpaním po asfaltke cez kalváriu odkiaľ je pekný výhľad na Ružomberok a okolitý Liptov. Cesta sa položí a oveľa miernejším stúpaním pokračujete na Vlkoľínske lúky, kde sa trasa odpája od asfaltky. V neprestajnom stúpaní sa vyšvihne až hôľnatý hrebeň odkiaľ už vidíte celý Liptov. Striedavo lúčkami a lesom, hore a dole dôjdete až na veľkú lúku nad Smrekovicou odkiaľ pokračujte už len v zjazde po lesnej a neskôr asfaltovej ceste až dolu do doliny, odkiaľ vás späť do Ružomberka dovedie cyklochodník.



2. CEZ CHOČSKÉ VRCHY

Dĺžka: 36.5 km

Čas trvania: 4:00 h

Odporúčame začať tento okruh v dedinke Kvačany. Cez Dlhú lúku popod les prejdete po poľných cestách až pod ústie Prosieckej doliny odkiaľ trasa pokračuje po starej asfaltovej cestičke. Po výšvihy medzi Prosiekom a Bukovinou vás čaká krásny výhľad na celý Liptov. Odtiaľto pokračujte klesaním do Bukoviny, kde



odbočíte na vedľajšiu cestu smerujúcu do Malatinej popri potoku len v miernom stúpaní. Ďalej vás čaká pekná lesná cesta až do obce Malé Borové odkiaľ pokračujete popri rieke cez úžinu Kvačianskej doliny. Krátka odbočka, ktorá rozhodne stojí za to vás zavedie k vodným mlynom na Oblazoch. Z tohto krásneho miesta musíte vystúpať späť po ceste nad potok a krátkymi stúpaniami a zjazdmi sa popri množstve vzdušných vyhládok dostanete späť do dediny Kvačany, kde môžete túto jazdu zakončiť posedením v miestnom pivovare Brontvai.



3. POPOD KRIVÁŇ

Dĺžka: 50.6 km

Čas trvania: 5:00 h



Štartovať odporúčame pri skanzene liptovskej dediny v Pribyline, kde pohodlne zaparkujete. Cez dedinu sa spustíte na jej začiatok, prekrížujete hlavnú cestu a po poľnej šotolinovej cestičke križujete polia Horného Liptova. Po krátkom kamenistom zjazde odbočíte vpravo na žltú spojovačku, ktorá vás dovedie na asfaltku nad dedinou Jamník. Idete opäť vpravo, preveziete sa po pristávacej dráhe niekdajšieho letiska a mierite k svahom Západných Tatier. Asfaltová cesta sa postupne zmení na lesnú, ktorá vás bez strmých stúpaní popod koruny smrekov dovedie na červenú značku. Krátkym strmým klesaním dôjdete k ústiu Račkovej doliny, prejdete cez riek a odbočujete vľavo. Nasleduje technicky náročnejší úsek po lesnom chodníku, kde nechýbajú skaly, množstvo koreňov a krásne miesta. Chodník vedie lesom aj rúbaniskami po nedávnej kalamite, miniete potôčiky, množstvo mostíkov až prídete na parkovisko pred ústím Tichej doliny. Čaká vás chvíľka stúpania po hlavnej ceste a opäť odbočujete vpravo, na lesnú šotolinovú cestu, ktorou sa spustíte až do dediny Hybe. Odtiaľ nasleduje stúpanie, strmé klesanie a opäť stúpanie na asfaltovú cestu pod Liptovskou Kokavou. Zvyšok trasy dokončíte po asfaltovej ceste úplne v pohode bez ťažkých úsekov.

Mestská cykloturistika

CYKLOCHODNÍK V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI

V nádhernom čistom prostredí na brehu rieky Váh sa môžete nerušene venovať cyklistike, in-line korčuľovaniu či jazde na kolobežkách. Na viacerých miestach sa nachádzajú lavičky, v tesnej blízkosti chodníka aj detské ihriská a pri Hoteli Lodenica funguje servisné miesto Park Tool a Rock Machine, kde majú cyklisti a korčuľari v prípade potreby bezplatný prístup k pumpe i základnému náradíu. Cyklochodník vedie v dĺžke viac ako 3 km od Palúčanského mosta popri Vrbickom moste po most v Okoličnom.



Nadväzujú naň viaceré cyklotrasy:

OD PALÚČANSKÉHO MOSTA:

Z Liptovského Mikuláša okolo Liptovskej Mary a späť
Z Liptovského Mikuláša do Kvačianskej doliny a späť

OD MOSTA V OKOLIČNOM:

Dedinami popod Západné Tatry
Z Liptovského Mikuláša na Žiarsku chatu a späť
Z Liptovského Mikuláša do Račkovej doliny a späť
Z Liptovského Mikuláša do Jánskej doliny a späť
Z Liptovského Mikuláša k vodnému dielu Čierny Váh a späť

OD VRBICKÉHO MOSTA:

Nízkotatranskou krajinou
Z Liptovského Mikuláša cez Ilanovskú dolinu a späť
Z Liptovského Mikuláša do Závažnej Poruby a späť

Cyklookruhy horská cykloturistika

VEĽKÝ OKRUH OKOLO LIPTOVskej MARY



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

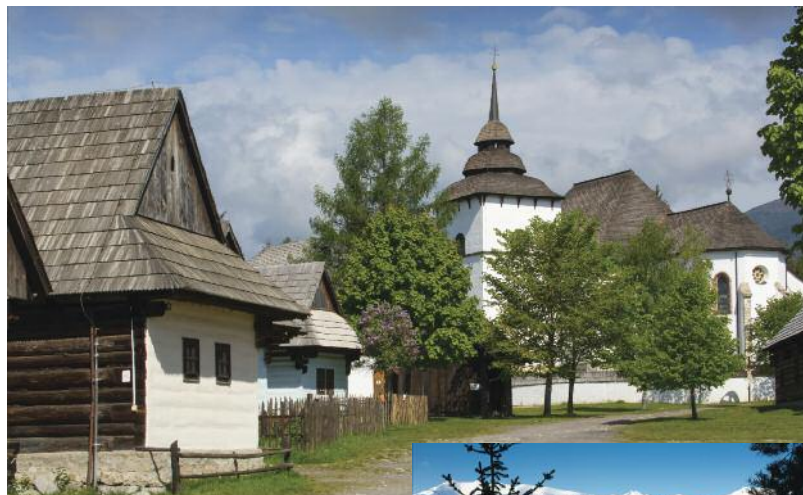
Zaujímavosti na trase:

Vstupné bralá Prosieckej doliny
 Archeoskanzen Havránok
 Priehradný múr Liptovská Mara
 Celodrevený artikulárny kostol vo Sv. Kríži



HISTORICKÁ TRASA HORNÝM LIPTOVOM

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



Zaujímavosti na trase:

Skanzen Pribylina
 Kamenná hať v Račkovej doline
 Múzeum bitky pri Vavrišove
 Hrad a kaštieľ „Grand Castle“ Liptovský Hrádok



BANÍCKY OKRUH Z RUŽOMBERKA



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

Zaujímavosti na trase:

Kostol Všetkých svätých Ludrová
 Brankovský vodopád
 Vlkošinec

Detské trasy – S deťmi na kolesách

Vitajte na Liptove, v regióne plnom zaujímavých miest a výhľadov. Spoznajte jeho krásy a popri tom šliapnite do pedálov Vášho dvojkoľosového tátoša. Cyklotrasy po Liptove Vás zavedú do jaskýň, skanzenov a zvieracích ohrád, ktoré čakajú práve na vás. Cesty k nim vedú po mierne stúpajúcich cestách, po ktorých nechodia často autá. Po odvážnom zdaní trasy si každý účastník odniesie originálnu nálepku - ocenenie, ktoré si nalepí na bicykel alebo prilbu. Mapu s cyklotrasami pre deti získate v informačných centrách, u Vášho ubytovateľa, alebo si ju môžete stiahnuť na visitliptov.sk.

NÁŠ TIP:

Počas cyklistickej sezóny sa pravidelne uskutočňuje cyklo-podujatie na jednej z detských cyklotrás. Mladí účastníci na kolesách získajú štartovné číslo, absolvujú trasu s náučno-zábavnými úlohami a za úspešné zdanie trasy získajú diplomom s cyklo-darčekom a sladkou odmenou. Sledujte nás na visitliptov.sk alebo na facebooku – www.facebook.com/slovakia.visitliptov.



1. NA POTULKÁCH S VLČKOM BRANKOM

BIELY POTOK – PODSUCHÁ

- Parkovanie: parkovisko pred Motelom Vlčí dvor
- Trasa: 8 km (4 km a späť)
- Značenie: červená CTT 033
- Povrch: asfaltový chodník, spevnená cesta
- Náročnosť: mierne stúpajúca, takmer vodorovná cesta



Popis trasy: Z parkoviska pred Motelom Vlčí dvor vedie cyklotrasa samostatným cyklochodníkom mimo komunikácie. Počas trasy si môžete vychutnať výhľad na stavidlách na rieke Revúca, chovné rybníky alebo odbočiť na Brankovský vodopád (zachádzka 30 min. pešo). V závere sa povrch trasy mení na spevnenú cestu, ktorou zriedka prejde auto lesníkov. Trasa na dvoch miestach križuje cestu prvej triedy. Ak odbočíte z parkoviska pred Motelom Vlčí dvor, cesta Vás zavedie k obci Vlkoľinec, ktorá patrí k pamiatkam UNESCO.

2. SPOZNAJ LESNÚ ŽELEZNICU

ČIERNY VÁH

Parkovanie: parkovisko za dolnou vodnou nádržou

- Trasa: 9 km (4,5 km a späť)
- Značenie: zelená CTT 5447
- Povrch: spevnená cesta
- Náročnosť: vodorovná cesta kopírujúca trať lesnej železnice



Popis trasy: Trasa začína na parkovisku a kopíruje trať bývalej lesnej železnice. Môžete tak vidieť množstvo artefaktov ako napríklad uhoľný sklad alebo točňu. Vynechať by ste nemali ani expozíciu lesnej železnice otvorenú počas letných mesiacov na začiatku trasy. Po ceste máte možnosť oddýchnuť si na lavičke, alebo využiť prístrešok. Trasa je určená výhradne pre bicykle a križuje lesnú cestu.

3. S OBROM TUČKOM AŽ K VODOPÁDU

ČUTKOVSKÁ DOLINA

Parkovanie: možnosť zaparkovať pred Kolibou u dobrého pastiera

- Trasa: 8 km (4 km a späť)
- Značenie: žltá CTT 8418
- Povrch: asfaltová cesta
- Náročnosť: mierne stúpajúca cesta s miestom, kde cesta stúpa prudšie



Popis trasy: Trasa začína na parkovisku pred Kolibou u dobrého pastiera, kde sa nachádza aj domov obra Čutka, v ktorom žltou farbou značená trasa začína. Vedie po mierne stúpajúcej asfaltovej ceste s jedným miestom, kde sa prevýšenie jemne zvyšuje. Cestou si môžete vychutnať pohodu pri jazierku, alebo sa zahrať na ihrisku. Smäd uhasíte pitnou vodou z horských prameňov a hlad zaženiete vlastnoručne opečenou špekačkou na táboriskách s možnosťou zapálenia ohňa,



prípadne to nechajte na kuchárov v Kolibe u dobrého pastiera. Po ceste môžete vidieť tiež krmidlá lesnej zveri, priehradu, diviačiu oboru alebo stádo ovčiek. Ak sa na konci trasy cítite príliš sviežo, môžete natiahnuť krok a peši dôjsť k Pálenickému vodopádu (40 min. peši).



4. PUTOVANIE DOLINOU K JASKYNI JÁNSKA DOLINA

Parkovanie: parkovisko pri letnom kúpalisku Termal Raj

- **Trasa:** 7 km (3,5 km a späť)
- **Značenie:** zelená CTT 5462
- **Povrch:** nová asfaltová cesta výbornej kvality
- **Náročnosť:** mieste stúpajúca cesta

Popis trasy: Parkovisko pri letnom kúpalisku je štartovným miestom trasy pre tých, ktorí už vedú bicyklovať aj po cestách s premávkou. Ak na túto etapu života vašich ratolestí len čakáte, nemusíte byť smutní. Autom sa môžete odviezť až do doliny na parkovisko pri Stanišovskej jaskyni, odkiaľ cesta pokračuje popri rieke už bez áut. Podklad celej trasy tvorí asfalt, v závere už horšej kvality. Mierne stúpanie cesty spestrujú krátke klesania a strmšie stúpania, ktoré určite zvládnete. Zážitok



z vozenia umocňujú výhľady na bočné hrebene Nízkych Tatier, skalné okno na ľavej strane doliny aj šum klukatiacej sa rieky. Prijemným osviežením počas horúcich dní je cca 60minútové putovanie s čelovou lampou a sprievodcom útrobami Stanišovskej jaskyne, ktorého zdarné zvládnutie môžete osláviť tradičnými liptovskými dobrotami v kolibe Strachanovka nižšie na trase. Bojíte sa tmy? V Liptovskom Jáne nevádi ani to. Pri jaskyni sa môžete zvečniť s drevenými postavičkami alebo v blízkosti trasy vybehnúť na vyhliadkovú vežu, ktorá ponúka krásny výhľad na obec a jej okolie.

5. KELTSKÁ VÝPRAVA

VLACHY – LIPTOVSKÁ MARA

Parkovanie: parkovisko pri OÚ Vlachy

- **Trasa:** 8 km (4 km a späť)
- **Značenie:** CTT zelená 5425
- **Povrch:** asfaltová cesta, panelová cesta
- **Náročnosť:** mierne stúpajúca, so strmším výstupom na priehradný múr

Popis trasy: Trasa začína na parkovisku pred OÚ Vlachy, na ktorom sa môžete občerstviť v miestnom pohostinstve. Neďaleko pohostinstva nájdete ohradu, kde sa pasú srnky, jelene a diviaky. Mierne stúpajúca cesta vedie cez dedinu. Za mostom je potrebné zabočiť doprava, kde neskôr nastáva strmšie stúpanie vedúce na priehradný múr. Na múre sa nachádza tabuľa s technickými informáciami o priehrade Liptovská Mara. Trasa so zelenou značkou vedie



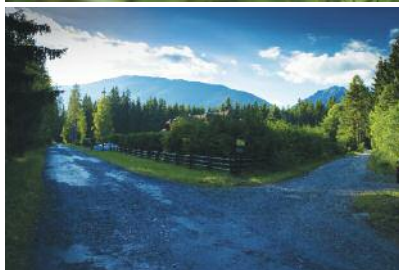
popri priehrade. Cesta vás dovedie k bielemu kostolíku priam pri priehrade. Na druhej strane cesty sa nachádza Archeoskanzen Havránok. Trasa pokračuje po ceste až k obci Bobrovník, kde nájdete reštauráciu v Hoteli Bobrovník. Červená značka trasy vás dovedie k časti Tvarožná. Z tohto bodu je možné vrátiť sa ku bielemu kostolíku cez kopec Úložisko, ale je potrebné zložiť vysoké stúpanie. Pre deti bude vhodnejšie vrátiť sa po ceste, ktorou ste sa do Tvarožnej dostali. Po ceste je možné vychutnať si Liptovskú Maru aj z vodného bicykla alebo člnu.

6. ZDOLANIE RAČKOVEJ DOLINY

PRIBYLINA – RAČKOVA DOLINA

Parkovanie: možnosť zaparkovať pri Múzeu Liptovskej Dediny

- Trasa: 8 km (4 km a späť)
- Značenie: CTT modrá 2436
- Povrch: asfaltová cesta
- Náročnosť: mierne stúpajúca cesta



Popis trasy: Trasa začína na parkovisku a vedie po modrej značke na ceste tretej triedy. Mierne stúpajúca asfaltová cesta vedie lesíkom až ku hotelu Orešnica, kde sa pasú poníky Bobka a Riška, spolu s kozičkou Cilkou. Po nakŕmení zvieratiek sa spustíte naspäť na parkovisko. Zaujímavou zastávkou je skanzen Liptovskej dediny (otvorený do 17.30). Keď prejdete skazenom ďalej, objavíte vagóny, vlakové depo a model protipovodňovej hrádze.

Trasy pre deti sú spracované aj v tlačovej verzii.

Mapka na stiahnutie – visitliptov.sk

Bikeparks

ROCKY MOUNTAIN BIKE WORLD JASNÁ



Najvyššie položený bikepark na Slovensku poskytuje 17 km trati v nadmorskej výške od 1 342 m n. m. s prevýšením až 970 m pre každého vyznávača zjazdového bicyklovania. 4 moderné lanovky (B2, A1, A2) zaisťujú prístup k 6 tratiť, rôznych úrovni, od ľahkých po závodné, od turistických po downhillové. Požičovňa DH a freeride bicyklov, výstroje a vybavenia a obchod

pre bikerov sa nachádzajú v lokalite Záhradky.

www.bikeworld.sk



ROCK MACHINE BIKE PARK MALINŔ BRDO



S celkovou dĺžkou trás viac ako 10 km sa zaradil medzi top bike parky na Slovensku. Momentálne je k dispozícii 9 trás pre zjazd na horských bicykloch odstupňovaných podľa náročnosti vrátane úplne nového enduro trialu.

Viac info: www.skipark.sk



KIDS BIKE ZONE – JASNÁ ZÁHRADKY



V detskej bike zóne si prídu na svoje deti, od začiatčovníkov až po pokročilejších. Sú tu malé drevené prekážky vhodné pre trojkolky, odrážadlá alebo detské bicykle. V požičovni máme k dispozícii aj detské bicykle, odrážadlá a ochranné prostriedky pre deti.

www.jasna.sk

BIKROS DRÁHA – LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ



Dráha sa nachádza v Liptovskom Mikuláši – Vrbici, za garážami, smerom ku Váhu. Dĺžka bikrosovej dráhy je cca 320m so šírkou od 6-8 m. Dráha je tvorená 3 klopenými zákrutami, 4 rovinkami a UCI random štartovacím zariadením.

Tipy na cyklovýlety

Liptov je slovenskou turistickou destináciou číslo jeden v zime aj v lete a „zelená“ aréna plná prírodných krás, adrenalínu, akvaparkov a zábavy, živého folklóru a tradície, ako aj histórie, kultúry a jedinečnej gastronómie. Jedinečnosť Liptova je v tom, že počas jedného dňa objavíte podzemné krásy jaskýň cez horúce termálne pramene až po skvelé adrenalínové, lyžiarske alebo turistické zážitky na horách. Vyďte sa na cesty objavovania s nami a zažite liptovské dobrodružstvo na vlastnej koži. Nezabudnite na pevnú obuv, plavky a mapu.

NÁŠ TIP:

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



Deň 1 = DOBRODRUŽSTVO NA HRABOVE

Malinô Brdo Ružomberok – Hrabovo – Čutkovská dolina

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



lyžiarov, ale aj úplných začiatčínikov a jeho rodinná atmosféra vás očarí.

Trochu vzrušenia, zažijete aj prostredníctvom novovybudovanej **lanovej dráhy**. Prekážky sú umiestnené v korunách stromov vo výške 3 – 7 metrov. Les plný zábavy nazývaný „**Tarzanka**“ ponúka priestor aj pre deti, ktoré sa tu môžu zabaviť na detskej lanovej dráhe, horolezeckej stene a bungee trampolíne. Tarzanka sa nachádza priamo za apartmánmi Hrabovo v kludnom prostredí lesa. Prevádzka lanovej dráhy pod dohľadom inštruktora je otvorená od mája do septembra. Okrem toho si môžete vyskúšať aj najdlhší **ZIP LINE** na Slovensku, ktorý meria až 1110 m.

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

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

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





Deň 2 = ZA POZNANÍM REMESIEL

Pribylina – Račkova dolina – Liptovský Hrádok

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

Veľmi príjemnou cyklotúrou je **trasa do Račkovej doliny** (889,9 m n. m.) v Západných Tatrách. Nachádza sa tu lyžiarske stredisko, no okrem zjazdového a bežeckého lyžovania, si môžete vyskúšať jazdu na koni. Ak však chcete naďalej spoznávať históriu Liptova, nazrite do **Kaštieľa a hradu v Liptovskom Hrádku**. Ponorte sa do histórie hradu a preneste sa do života panovníkov v 14. storočí. Prehliadkou nádvorím a interiérom s historickým výkladom, audiovizuálnou prezentáciou histórie a rekonštrukcie priestorov do súčasnej podoby vás prevedie skúsený sprievodca. Takmer v centre mesta Liptovský Hrádok sa pokochajte širokou paletou stromov v **najvyššie položenom arboréte v strednej Európe**. Je zároveň aj jedným z najstarších na Slovensku. Na rozlohe 7,03 ha sa nachádzajú tretie najrozsiahlejšie zbierky na Slovensku.

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



Deň 3 = TÉMATICKÁ CYKLOTRASA – PRIBYLINA – VLKOLÍNEC

Tematická cyklotrasa celým Liptovom – 70,1 km

Tematická trasa začína pred vstupom do areálu Múzea liptovskej dediny v **Pribylíne**. Trasa pokračuje po prekrížovaní štátnej cesty č.II/537 do obce Pribylina. Po ceste č.III/537009 s asfaltovým povrchom je trasa vedená zastavaným územím obce. Trasa prechádza jej centrálnou časťou s obnoveným námestím a pokračuje južným smerom na jej dolný koniec. Na konci obce sa trasa smerovo odkláňa na západnú stranu a križuje štátnu cestu č.II/537, kde pokračuje účelovou spevnenou komunikáciou vedenou v krajinnom prostredí. Trasa pokračuje južným smerom na križovatku poľných ciest v lokalite Pri výhone. Následne pokračuje juhozápadným smerom do obce **Vavrišovo**. V celom tomto úseku je trasa situovaná na poľných účelových cestách s pevným prírodným povrchom.

V obci Vavrišovo, na križovatke pri požiarnej zbrojnici, trasa vchádza na cestu č. III/537005 s asfaltovým povrchom. Následne je trasa situovaná juhozápadným smerom, využíva uvedenú štátnu cestu, prechádzajúcu zastavaným územím obce Vavrišovo. Na križovatke ciest, pri baptistickom kostole, trasa mení smer na juhovýchod a po miestnej komunikácii s asfaltovým povrchom smeruje ku štátnej ceste č.II/537. Tematická trasa križuje štátnu cestu a pokračuje v nezmenenom smere v katastrálnom území Vavrišovo. V lokalite pri autokempingu trasa mení smer, jej smerové vedenie pokračuje juhozápadným smerom. V tomto úseku je vedená po poľnej ceste súbežne s tokom rieky Belá, následne cestou v lesnom poraste ku mostu diaľnice D1, vedenému ponad tok Belej.



Pod diaľničným mostom trasa mení smer a západným smerom po kvalitnej asfaltovej účelovej komunikácii pokračuje do obce **Liptovský Peter**. Smerové vedenie trasy využíva účelové asfaltové komunikácie v katastrálnom území Liptovský Peter, následne je tematická trasa vedená po miestnych komunikáciách obce Liptovský Peter. Trasa **prechádza centrom obce** a pokračuje po križovatku so štátnou cestou č.II/537. Po prechode cez štátnu cestu pokračuje trasa juhozápadným smerom v smere **do mesta Liptovský Hrádok**. Trasa je v tomto úseku vedená po kvalitnej asfaltovej komunikácii, klesá k toku rieky Belej, k mostíku vedenému ponad tok rieky.

Po mostíku ponad Belú trasa vchádza na katastrálne územie Liptovský Hrádok. Jej následné smerové vedenie využíva teleso hrádze vodného toku Belej. Trasa pokračuje po ľavom brehu súbežne s vodným tokom k železničnému mostu.

Prejazdom popod most trasa vyústi na štátnej ceste I/18 v zastavanom území mesta Liptovský Hrádok, v jeho západnej časti.

Následne trasa pokračuje západným smerom, v krátkom úseku je vedená po štátnej ceste č.I/18 v katastrálnom území **Podtureň**. Na križovatke pred obcou Podtureň sa smer trasy odkláňa juhozápadným smerom. Po asfaltových miestnych komunikáciách v zastavanom území obce Podtureň tematická trasa smeruje k mostíku ponad tok Štiavnice, mení smer a južným smerom pokračuje do obce Liptovský Ján.



Tematická trasa prechádza zastavaným územím obce **Liptovský Ján**, vedená je jej centrálnou časťou, miestnymi komunikáciami pokračuje v nezmenenom **smere k areálu termálneho kúpaliska**. Po križovaní cesty č.III/018137 trasa následne mení smer na západ, pred areálom zotavovne MĀJ trasa opúšťa sieť kvalitných asfaltových ciest a v smerovom vedení pokračuje prírodným prostredím po účelovej lesnej ceste **do katastrálneho územia Závažná Poruba**.

Trasa pokračuje západným smerom v katastrálnom území Závažná Poruba po lesnej komunikácii. V lokalite rekreačného areálu vchádza na účelovú komunikáciu s asfaltovým povrchom a pokračuje miernym klesaním na križovatku s odbočkou do lyžiarskeho strediska Opalisko. Na križovatke trasa mení smer, severozápadným smerom pokračuje do obce Závažná Poruba. Trasa prechádza zastavaným územím obce Závažná Poruba. Na križovatke ulíc Kostolná a Hlavná (č.III/018134) trasa mení smer a **smeruje** účelovou komunikáciou západným smerom **do obce Il'anova**. V zastavanom území obce Il'anova tematická trasa dva krát mení svoj smer a to na križovatkách ulíc Na porubské a Il'anovská (č.III/018131) a Ohrady a Il'anovská (č.III/018131). Trasa následne pokračuje účelovou komunikáciou do katastra Ploštín.

Na križovatke ulíc Ploštínska (č.III/018130) a Do Demänovej trasa mení smer a pokračuje po asfaltovej ceste ulice Ploštínska na križovatku s **odbočením k lyžiarskemu vleku**. Následne tematická trasa pokračuje trasa v nezmenenom juhozápadnom smere účelovou asfaltovou komunikáciou v katastrálnom území Ploštín. Následne je trasa smerovo vedená stúpaním po účelovej poľnej komunikácii v **smere do katastrálneho územia Demänovská dolina**, do lokality Peperníky.

Trasa v katastrálnom území Demänovská dolina prechádza areálom autokempingu, mení smer, v západnom smere križuje štátnu cestu č.II/584. Vo veľmi krátkom úseku je vedená po štátnej ceste severným smerom, na najbližšej križovatke opäť mení smer a jej smerové vedenie pokračuje západným smerom **do obce Pavčina Lehota**.

Tematická trasa je vedená v krátkom úseku po asfaltovej ceste č.III/018127 do obce Pavčina Lehota. Na križovatke v obci pri drevenej zvonici, sa trasa odkláňa južným smerom k areálu lyžiarskeho strediska. V dojazdovom areáli lyžiarskeho strediska trasa mení smer a poľnou cestou popri objekte rozhľadne, **cez lokalitu Vyšné povrazy** pokračuje západným smerom **do obce Lazisko**.

Poľná cesta miernym klesaním vyústi v obci Lazisko na sieť asfaltových miestnych komunikácií. V severnej časti zastavaného územia obce Lazisko, na križovatke cesty č.III/018123 tematická trasa mení smer a asfaltovou komunikáciou



juhozápadným smerom pokračuje **do rekreačnej lokality Pod Dobákom**. Trasa využíva asfaltovú komunikáciu vedenú v rekreačnej lokalite Pod Dobákom a vyústi na križovatke cesty č.III/018121 južne od obce Dúbrava.

Trasa pokračuje severným smerom po asfaltovej ceste č.III/018121 **do obce Dúbrava**. Vedená je po štátnej ceste a miestnymi komunikáciami v zastavanom území obce Dúbrava, následne pokračuje po ceste s asfaltovým povrchom č.III/018121 **do obce Ľubela**. V severnej časti obce Ľubela, na križovatke ciest č. III/018121 a č.III/018120 vedenie trasy mení smer a pokračuje južným smerom **do katastra Liptovské Kľačany**.

V obci Liptovské Kľačany, na odbočke z cesty č.III/018120 trasa pokračuje asfaltovou komunikáciou v nezmenenom smere do lokality Liptovské Kľačany - lom. Na križovatke účelových komunikácií trasa mení smer a západným smerom pokračuje po asfaltovej ceste do katastra **Partizánska Ľupča**. Trasa je vedná prírodným prostredím, mňa lokality Čerpiator, Bryndzovec, Seče a ústí na križovatke účelovej cesty a cesty č.III/059008 v lokalite Biela Ľupča.

Z križovatky Biela Ľupča tematická cyklotrasa pokračuje severným smerom cez lokalitu Kamence po asfaltovej ceste č.059008 do obce Partizánska Ľupča. V zastavanom území obce Partizánska Ľupča na križovatke pri moste, sa trasa odkláňa z cesty č.III/059008 na juhozápad a pokračuje miestnou komunikáciou s asfaltovým povrchom k židovskému cintorínu. Následne je trasa vedená nezmeneným smerom na hranicu katastra Partizánska Ľupča **v smere do Liptovských Sliačov**.

Trasa mierne stúpa, využíva účelovú komunikáciu so spevneným povrchom, vedená je popri kaplnke a následne pri nezmenenom smere klesá k obci Liptovské Sliače. V zastavanom území Vyšný Sliač, na križovatke MK a cesty č.III/018117





trasa mení smer a juhozápadným smerom pokračuje po asfaltovej ceste č.III/018117 do Stredného Sliača. Prechádza zastavaným územím obce, jej centrálnou časťou a pokračuje na križovatku pri kaplnke v Strednom Sliači. Na križovatke mení trasa smer a pokračuje miestnymi komunikáciami zastavaného územia Stredného Sliača ku ihrisku, kde sa trasa odkláňa západným smerom a pokračuje účelovou poľnou cestou do katastra Liptovská Štiavnica.

Poľná cesta stúpa ku kaplnke a následným klesaním pokračuje do obce Liptovská Štiavnica. Na križovatke ciest č.III/059012 a miestnej komunikácie v strede obce sa smer trasy mierne mení a severozápadným smerom pokračuje po asfaltovej ceste cez zastavané územie obce Liptovská Štiavnica **v smere do Ružomberka**. Trasa pokračuje v nezmennom smere po štátnej ceste č.III/059012 cez lokalitu Kút do mesta Ružomberok s jej vyústením na križovatku na Bystrickej ceste. Súbežne s Bystrickou cestou trasa pokračuje južným smerom po svetelnú križovatku, kde križuje cestu č.I/59 a následne pokračuje účelovými komunikáciami mesta Ružomberok vedenými ulicami Bystrická cesta, Svätej Anny, Za starým cintorinom a Bottova.

Po prechode cez cestný most ponad tok Revúcej, na križovatke miestnych komunikácií ulíc Bottova a Plavisko trasa mení smer a južným smerom pokračuje miestnymi komunikáciami vedenými ulicami Plavisko, Karola Krčméryho a Kosovo ku križovatke pred mostom (lokalita smer Kosovo). Následne miernym stúpaním trasa pokračuje ďalej účelovou asfaltovou komunikáciou ku križovatke s odbočením na Gejdák. V tomto mieste sa mení povrch účelovej komunikácie a trasa pokračuje krajinným prostredím účelovou komunikáciou situovanou na úpätí masívu Sidorova do cieľového miesta PRLA **Vlkolínec**. V celom tomto úseku je tematická trasa vedená po komunikácii s asfaltovo-štrkovým povrchom.

63 % z celkovej dĺžky tematickej cykloturistickej trasy využíva asfaltový povrch, zostávajúca časť je vedená spevnenými komunikáciami (lesné a poľné cesty) s vhodným povrchom. Pre navrhovanú tematickú cyklotrasu je **vhodný trekingový a horský bicykel**.



Deň 4 = JÁNSKA CESTA

Liptovský Ján – Svidovské sedlo – Liptovský Ján



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

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

Priamo v obci je aj zrekonštruované **Podzemie pod vežami**. Prežijete tu príbeh života mince – jej narodenie v mincovni i počatie v zemských hĺbinách. Spoznáte dotyk kovu s ohňom a vodou, zostúpíte do útrob zeme za





zlatonosnou rudou a nakoniec zakúsite skutočnú dražbu, keď minca začína svoj nový život v jemných rukách zberateľov. Vydajte sa po ceste cez Jánsku dolinu až na jej koniec a pokračujte do **Stanišovskej doliny**. Ak si chcete urobiť peknú zastávku, jednoznačne vstúpte do Stanišovskej jaskyne. Ide o jedinú celoročne prístupnú jaskyňu na Liptove, ktorá je otvorená každý deň. Dokonalý zážitok zažijete pri objavovaní čarovného podzemia so sprievodcami – jaskyniarimi s čelovou lampou, ktorú dostane každý návštevník pred vstupom.

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



Odtiaľto uvidíte impozantné skalné galérie vrchu **Ohnište** (1 538 m n. m.). Po náročných aktivitách si doprajte zaslúženú odmenu v podobe chutného jedla v **kolibe Strachanovka**. Reštaurácia v ľudovom duchu a príjemnou obsluhou v krojoch ponúka množstvo špeciálnych slovenských aj svetových kuchyní. Tu si prídu na svoje aj tí najväčší labučníci.



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



Cyklistické podujatia

Máj

- **POJAZD vol. 1**, Jasná Nízke Tatry

Jún

- **Slovenský pohár v downhille**, Jasná Nízke Tatry
- **Nízkotatranská MTB tour**, Liptovská Lužná
- **Čutkovský šľak – preteky na horských bicykloch**, Čutkovská dolina, Ružomberok
- **RUŽOMBERSKÉ SCHODY** – cyklistické preteky MTB v zjazde po mestských schodoch, Ružomberok
- **Cez Slovensko na bicykli za 5 dní**, Bešeňová – L. Mikuláš – Hybe
- **Bike Fest Malinô Brdo**, ROCK MACHINE BIKE PARK MALINÔ BRDO

Júl

- **Slovenský pohár BMX**, Liptovský Mikuláš
- **Bike Camp**, Jasná Nízke Tatry

August

- **Intersport duathlon** – horský duatlon v kombinácii bicykel + beh, ROCK MACHINE BIKE PARK MALINÔ BRDO
- **Slovenský pohár v cross country** – Preteky v jazde na horských bicykloch, ROCK MACHINE BIKE PARK MALINÔ BRDO
- **Vlkolínsky drapák** – Horská časovka do vrchu na horských bicykloch, ROCK MACHINE BIKE PARK MALINÔ BRDO
- **Vysokohorský duatlon o cenu Žiarskej chaty** – preteky bicykel + beh, Žiarska chata
- **Tour de Filištín** – horský cyklopretek, Športový areál Jakubovany
- **CROSS DUATLON** – Horský kros duatlon beh + bicykel, Hrabovo – Malinô Brdo
- **CROSS TRIATLON** – beh + bicykel + plávanie, Liptovská Mara, priehrada

September

- **Bike Test Day**, Jasná Nízke Tatry
- **Duatlon o cenu Mikulášskej Chaty**, Jasná Nízke Tatry

November

- **Slovenský pohár v cyklokrose**, ROCK MACHINE BIKE PARK MALINÔ BRDO

Pešie trasy a turistika

Mestská turistika

Sprievodcovská služba v Liptovskom Mikuláši:



Doprajte si spoznať mesto s turistickým sprievodcom a získajte bezprostredný kontakt s rôznymi usernameami histórie, súčasnou ponukou atrakcií či významnými osobnosťami, ktoré tu žili a pôsobili! Máme pre vás pripravené tematické prehliadkové trasy plné zaujímavostí:

1. Mikulášske tradície
2. Kostol sv. Mikuláša
3. 10 naj Liptovského Mikuláša
4. Mikulášski umelci
5. Prvé slovenské tango
6. Jánošíkova cesta
7. Mikulášski židia
8. Tajomstvá ukryté za múrmi domov v historickom centre
9. Mílniky Mikulášskej histórie

Kontakt: +421 44 16 186, www.mikulas.travel



JÁNOŠÍKOVSKÉ TRADÍCIE – MÚZEUM JANKA KRÁĽA, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Budova Múzea Janka Kráľa patrí k najvýraznejším domom mikulášskeho námestia. V súčasnosti sa v priestoroch Seligovského a priľahlého Straussovského domu nachádza jedna zo stálych expozícií Múzea Janka Kráľa pod názvom Kapitoly z histórie mesta Liptovský Mikuláš. V podzemných priestoroch je umiestnená Mikulášska mučiareň.

+421 44 55 22 554, www.mjk.sk



GALÉRIA PETRA MICHALA BOHÚŇA, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

V druhej najväčšej galérii na Slovensku sú umiestnené stále expozície diela P. M. Bohúňa a pravidelne sa tu konajú krátkodobé výstavy. Veľká výstavná sieň v Galérii P. M. Bohúňa je najväčším výstavným priestorom svojho druhu na Slovensku.

044/552 27 58, www.galeriadm.sk



CENTRUM KOLOMANA SOKOLA

V historickej Pongráčovskej kúrii na hlavnom námestí od roku 2002 sídli Centrum Kolomana Sokola. Základom stálej expozície sa stalo 48 špičkových diel, ktoré umelec venoval svojej rodnej krajine. Výstavná sieň na prízemí galérie dáva priestor osobnostiam slovenskej grafiky, novým menám v slovenskom umení, ale aj zahraničným výtvarníkom.

044/551 40 32, www.galeriadm.sk



ŽIDOVSKÁ SYNAGÓGA V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI

Synagóga v Liptovskom Mikuláši patrí medzi najstýlovejšie a najväčšie na Slovensku. Bola postavená v rokoch 1842 – 1846. Súčasnú podobu získala po rozsiahlej prestavbe v roku 1906. V letných mesiacoch je sprístupnená verejnosti a využíva sa i ako priestor pre rôzne kultúrne podujatia.

www.mikulas.sk



PAMÄTNÍK A VOJENSKÝ CINTORÍN HÁJ NICOVÔ, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Okraj mesta Liptovský Mikuláš zo severovýchodu ticho stráži vrch Háje. Práve na tomto mieste odpočívajú areál piety. Tvoria ho cintorín a pamätník padlým, hlavne počas jari 1945. Ak si budete chcieť tento pohľad vychutnať, stačí prejsť z Rachmaninovho námestia v Liptovskom Mikuláši doľava, na ulicu Kpt. Nálepku a po prechode železničného priecestia vás Cesta hrdinov zavedie priamo k areálu.

www.mikulas.sk



MAUZÓLEUM ANDREJA HLINKU, RUŽOMBEROK

Mauzóleum Andreja Hlinku alebo Pamätník Andreja Hlinku sa nachádza v Ružomberku priamo pod Kostolom sv. Ondreja. Pri vchode bola odhalená aj bronzová socha Anzová Andreja Hlinku v nadživotnej veľkosti.

www.ruzomberok.sk



LIPTOVSKÉ MUZEUM V RUŽOMBERKU

Expozície múzea ponúkajú návštevníkovi komplexný obraz o živej i neživej prírode Liptova, významných archeologických nálezoch a lokalitách, jeho histórii od najstarších čias po súčasnosť.

+421 444 322 468,

www.liptovskemuzeum.sk



EXPOZÍCIA A VÝSTAVY VÝTVARNÉHO UMENIA GALÉRIA ĽUDOVÍTA FULLU, RUŽOMBEROK

Budovu postavili na deponovanie a prezentovanie výtvarných prác, ktoré Slovenskej národnej galérii daroval Ľudovít Fulla (1902 – 1980), jeden z mimoriadnych zjavov slovenského výtvarného umenia. Návštevníci si môžu prezrieť stálu expozíciu maľby, grafiky, kresby, ilustrácií, tapisérií a úžitkového umenia.

+421 44 43 24 867, www.sng.sk



ŽIDOVSKÁ SYNAGÓGA V RUŽOMBERKU

Novorománska synagóga predstavuje konvenčný typ židovskej sakrálnej architektúry druhej polovice 19. storočia. Budova poňatá v romantizujúcom slohu bola postavená v roku 1880 a slúžila ako modlitebňa pre židovskú náboženskú obec. V súčasnosti je zrekonštruovaná a bola uvedená do užívania

www.ruzomberok.sk



HRAD A KAŠTIEĽ LIPTOVSKÝ HRÁDOK

Na malej vyvýšenine pri rieke Belá na okraji dnešného mesta Liptovský Hrádok na severe Slovenska stojí Hrad a Kaštieľ Liptovský Hrádok. Kamenný hrad vybudoval zvolenský župan Donč na začiatku 14. storočia. V 17. storočí bol k hradu prístavený renesančný kaštieľ, ktorý po nedávnej rekonštrukcii ponúka štýlové ubytovanie a zážitkovú gastronómiu v Reštaurácii Magdalena Žai. Prístup: autom až k hradu, pešo z Liptovského Hrádku (železničná stanica) asi 10 min.

+421 44 520 77 11

www.grandcastle.sk



NÁRODOPISNÉ MUZEUM LIPTOVSKÝ HRÁDOK

Národopisné múzeum bolo zriadené rozhodnutím Okresného národného výboru v Liptovskom Hrádku uznesením č. 214 zo dňa 15. júna 1955 ešte ako Okresné vlastivedné múzeum hornoliptovského ľudu.

Stále expozície: Historická solňá cesta, Modrotlač v Liptove, Galéria paličkovanej čipky, Úrad prefekta Likavsko - Hrádockého komorského panstva, Expozícia ovčiarstva.

+421 44 5222 485, www.liptovskemuzeum.sk



MÚZEUM BANÍCTVA A HUTNÍCTVA MAŠA LIPTOVSKÝ HRÁDOK

Historické objekty Vážnica a Klopačka dokladajú tradície hornoliptovského baníctva a hutníctva, ktoré sa uchovali v aktívnej podobe až do 2. polovice 19. storočia.

+421 902 854 634,

www.liptovskemuzeum.sk



HRAD LIKAVA

Likavský hrad stojaci v severozápadnom cípe Liptova sa po prvý raz spomína v roku 1315. Po rozsiahlej rekonštrukcii v posledných rokoch bola verejnosti sprístupnená Hunyadyho veža, v ktorej je umiestnená expozícia z dejín Likavského hradu. Prístup: autom do obce Likavka, z Likavky (autobusová zastávka) pešo po červenej asi 30 min., pešo z Ružomberka (železničná stanica) po červenej asi 1 hod. 0917 120 694

www.liptovskemuzeum.sk



OBEC VLKOLÍNEC

Miestna časť Ružomberka – Biely Potok je východiskom do jednej z najnavštevovanejších slovenských osád Vlkolínec – mimoriadne pozoruhodnej oázy ľudovej architektúry, ktorú zapísali v roku 1993 do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO. Typickým príkladom vlkolínského domu je roľnícky dom – jedna z expozícií Liptovského múzea v Ružomberku.

0918 596 432

www.vlkolinec.sk, www.ruzomberok.sk





MÚZEUM LIPTOVskej DEDINY V PRIBYLINE

Pod južnými svahmi Západných Tatier stojí Múzeum liptovskej dediny Pribylina dokumentujúce ľudovú architektúru Liptova. Pri múzeu pôsobí škola ľudových remesiel, ktorá v letnej turistickej sezóne návštevníkom približuje ukážky ľudových remeselných techník (tkanie, paličkovanie, práca s drevom, kovom a kožou, pletenie košíkov zo slamy, atď.), ako aj liptovské zvyky a obyčaje. V hornej časti areálu múzea sa nachádza statická expozícia historickej Považskej lesnej železnice.

+421 44 5293 163

www.liptovskemuzeum.sk



ARCHEOSKANZEN HAVRÁNOK

Jedinečné archeologické múzeum v prírode NKP – Havránok nachádzajúci sa nad hladinou Liptovskej Mary je magickým miestom, ktoré učarovalo mnohým dávny obyvatelom Liptova ležiaceho na severe Slovenska a jeho návšteva je veľkolepým zážitkom. Havránok predstavuje jedno z najvýznamnejších archeologických nálezísk na Slovensku, ktoré dokumentuje prítomnosť keltského obyvateľstva na Liptove v 4. až 1. storočí pred n. l. Počas letnej sezóny je dejiskom rozličných kultúrnych podujatí ako sú šermiarske súboje alebo ukážky keltských náboženských obradov a rozličných remeselných činností.

+421 905 790 218

www.liptovskemuzeum.sk

GOTICKÝ KOSTOL VŠETKÝCH SVÄTÝCH LUDROVÁ – KÚT

Vidiecky kolonizačný kostolík, postavený v poslednej tretine 13. storočia v priestore medzi Ružomberkom a Liptovskou Štiavnicou. Interiér kostola je cenným svedectvom stredovekej nástennej maľby. Maliarska výzdoba radí ludrovský kostol medzi najvýznamnejšie sakrálné pamiatky regiónu i celého Slovenska.

+421 917 120 693

www.liptovskemuzeum.sk



PODZEMIE POD VEŽAMI LIPTOVSKÝ JÁN

Prežijete príbeh života mince – jej narodenie v mincovni i počatie v zemských hĺbkach. Uvidíte ho očami, ktorými ste sa už dlho nepozerali, alebo sa budete pozeráť prvýkrát. Spoznáte dotyk kovu s ohňom a vodou, zostúpíte do útrob zeme za zlatonosnou rudou a

nakoniec zakúsíte skutočnú dražbu, keď minca začína svoj nový život v jemných rukách zberateľov. Autom sa dostanete k expozícii na bezplatné parkovisko. Tip pre celú rodinu.

+421 908 640 061, www.podvezami.sk



KOSTOL SV. MARTINA V MARTINČEKU

Kostol sv. Martina patrí medzi najstaršie pamiatky Liptova. V interiéri kostola sa našla maľba z 13. storočia a ide o jednu z najstarších súvislo zachovaných nástenných malieb na Slovensku. Kostolík postavili okolo roku 1260 v dominantnej polohe na kopci východného svahu vrchu Mních.

www.martincek.sk



DREVENÝ ARTIKULÁRNY KOSTOL SVÄTÝ KRÍŽ

Drevený artikulárny evanjelický kostol pri Svätom Kríži je jednou z najväčších drevených stavieb v strednej Európe, ktorá sem bola prenesená v rokoch 1974 až 1982 z Paludze. Dnes stojí na rozhraní katastrov obcí Svätý Kríž a Lazisko. S kostolom tvorí harmonický celok samostatne stojaca drevená veža slúžiaca ako zvonica, ktorá bola pristavená neskôr.

www.svatykriz.sk



RÍMSKO KATOLÍCKY KOSTOL VO SV. JÁNE

Rímsko-katolícky kostol sv. Jána Krstiteľa bol postavený koncom 13. storočia na ploche pôvodnej kaplnky na počesť víťazstva nad Tatármi. Ozdobou kostola je gotický oltár s hlavnou sochou madony z roku 1740 a dvestoročný pôvodný organ, ktorý pochádza od Martinusa Zorkovského z Kremnice. Raritou kostola je starobylý zvon (genga) z roku 1576 umiestnený v malej vežičke.

visitliptov.sk



KOSTOL OBETOVANIA PÁNA V SMREČANOCH

Najstaršou zachovalou stavbou v Smrečanoch je gotický kostol Obetovania Pána, ktorého základy boli postavené v r.1349. Je to jednolod'ová stavba so štvorcovou svätyňou, ktorá je na východnej strane preklenutá krížením masívnych románskych rebier a zo severu k nej prilieha sakristia.

visitliptov.sk

Horská turistika:

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

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

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

Pre nenáročných:

VRBICKÉ PLESO – DEMĀNOVSKÁ DOLINA



Vrbické pleso je ľadovcové pleso a najväčšie prirodzené jazero v Nízkych Tatrách. Leží vo výške 1 113 m n. m. v hornej západnej časti Demänovskej doliny. Je to morénové jazero, ktoré vzniklo po ústupe ľadovca zo severných svahov Chopka a Derešov.



VYHLIADKOVÁ VEŽA V PAVČINEJ LEHOTE

Pri potulkách po regióne Liptov odporúčame navštíviť aj podhorskú dedinku Pavčina Lehota, ktorá sa nachádza na severnej strane Nízkyh Tatier, pri vstupe do Demänovskej doliny. V obci a jej okolí je vybudovaný náučný chodník s 11 náučnými bodmi v celkovej dĺžke 10,5 km s prevýšením 100 m a s krásnym výhľadom na Vysoké Tatry, Západné Tatry, Malú Fatru, Nízke Tatry a Veľkú Fatru. Na každej tabuli je informačná mapka, podľa ktorej sa turisti môžu ľahko orientovať. Trasa je vhodná pre pešiu turistiku, cykloturistiku a v zimnom období je po nej upravovaná aj bežecká stopa. Súčasťou náučného chodníka je aj vyhliadková veža s popisom okolia a úžasným výhľadom na okolie.



PROSIECKA A KVAČIANSKA DOLINA

Liptovské obce Prosiek a Kvačany sú známe predovšetkým ako východisko do najkrajších a najnavštevovanejších slovenských dolín – Prosieckej doliny a Kvačianskej doliny. Prosiecka dolina je dlhá takmer 4 km a je hlboko zarezaná medzi masívy Lomna a Prosečného (1 372 m). Vede ňou modro značkovaný turistický a zároveň náučný chodník s viacerými drevenými panelmi. Kvačianskou dolinou vedie náučný chodník s viacerými zastávkami. Kedysi sa hojne využívala stará vozová cesta vedúca dnom doliny a tvoriaca jediné spojenie obcí Veľké Borové a Huty „so svetom“. Turisticky najvýznamnejším bodom v hornej časti doliny sú Oblazy.



BRANKOVSKÝ VODOPÁD

S výškou 55 metrov je to najvyšší vodopád Nízkyh Tatier a druhý najvyšší na Slovensku. Veľkou výhodou je jeho dostupnosť. Brankovský vodopád leží v nadmorskej výške 775 – 830 metrov m n. m., na severozápadnom okraji národného parku, na západnom úpätí vrchu Veľký Brankov. Vodnatosť toku je však ovplyvnená výdatnosťou zrážok v jednotlivých ročných obdobiach. Najkrajší je preto v jarných mesiacoch, keď ho napája voda z topiaceho sa snehu. Veľmi efektívny je aj v zimnom období – vtedy sa vytvorí niekoľko desiatok metrov vysoký mohutný ľadopád.

SMREKOVICA



Prírodná rezervácia Smrekovica je plná smrekových lesov, ktoré majú na časti plochy pralesovitý charakter a je domovom pre viaceré vzácne druhy rastlín a živočíchov. Predmetom ochrany sú predovšetkým veľmi zachovalé prirodzené smrekové lesy. Tie sú vo Veľkej Fatre v súčasnosti mimoriadne vzácne. Vyskytovali sa iba v najvyšších polohách pohoria.

VRCHOL ČEBRAŤ



Vrch Čebrať sa malebne vypína nad Ružomberkom. Predný Čebrať dosahuje nadmorskú výšku 945 metrov a prevýšenie k vrcholu má približne 400 metrov. Vrchol, ktorý je z Ružomberka sprístupnený turistickým chodníkom, je pohodlne dostupný asi za 1 a pol hodiny. Je značkovaný červenou farbou a začína sa na ružomerskej železničnej stanici. Na vrchole Predného Čebraťa sa končí. Vrcholové bralo je skvelým vyhliadkovým bodom.

MALINNÉ



Malinné je pomerne samostatne stojaci, trávnatý – lesnatý vrch, ktorý sa nachádza v severnej časti pohoria Veľká Fatra, neďaleko mesta Ružomberok. Pod názvom Malinné dnes zahŕňame aj celý prilahlý priestor Vlkolínskych lúk, ďalej cvičné horolezecké skaly Haliny, ako aj blízke doliny Šimúnovo a Suché Hrabovo. Z ostrého trávnatého končiaru i z celého vrcholového hrebeňa je široký, otvorený výhľad, najmä na Chočské vrchy, Nízke Tatry a Liptovskú kotlinu.



ŽIARSKA CHATA – 1325 M N. M.

Žiarska chata – 1325 m n. m. je jedinou vysokohorskou chatou v Západných Tatrách – v strednej časti Žiarskej doliny vzdialená asi 5,5 km od jej ústia. Je veľmi často navštevovaná turistami, nakoľko je vynikajúcim východiskom na rôzne túry do oblasti Baníkova a Baranca. Okolo chaty prechádza modrá turistická značka vedúca od ústia Žiarskej doliny, cez Smutné sedlo na Ťatliakovu chatu

a zelená turistická značka vedúca z Otrhancov, Hrubého vrchu a Jamníckej doliny na Baníkov a do Roháčskej doliny.

Pre náročných:

KRIVÁŇ – 2494,7 M N. M.



Kriváň je vrch vo Vysokých Tatrách, prirodzená dominanta horného Liptova. Je to jeden z najvyšších vrchov Slovenska, meria 2 494,7 metrov. Od 19. storočia je neoficiálnym symbolom Slovenska. Turisticky mimoriadne atraktívny je výstup na Kriváň (2 494 m), rozložitý štít v západnej časti Vysokých Tatier. Pri pohľade od Pribyliny alebo od Hýb ho možno ľahko rozpoznať podľa nápadného zakrivenia vrcholu, ktorému vďaka za svoje meno.



KAMENNÁ CHATA

Kamenná chata je tretia najvyššia vysokohorská chata, nachádzajúca sa vo výške 2000 m n. m. na hlavnom hrebeni Nízkych Tatier, tesne pod vrcholom Chopku. Prístup je možný so všetkých svetových strán. Zo severu, z lyžiarsko-turistického strediska Jasná, je možné celú cestu absolvovať ako turistickú túru alebo časť cesty lanovkou. Z juhu, z lyžiarsko-turistického strediska Bystrá-Tále, zo

stanice Srdiečko, je možné tiež celú cestu absolvovať ako turistickú túru alebo časť cesty lanovkou. No a samozrejme, od východu a západu, sa k nám dostanete po hlavnom hrebeni Nízkych Tatier. Zo všetkých strán vedú značkované turistické chodníky.

CHOPOK, JASNÁ NÍZKE TATRY 2024 M N. M.



Chopok s 2024 m je druhý najvyšší vrchol Nízkych Tatier. Z vrcholu je veľmi rozsiahly výhľad do okolia. Svahy Chopka sú vyhľadávaným miestom zimnej i letnej turistiky: stredisko Jasná leží na severnej Liptovskej a stredisko Kosodrevina na južnej Horehronskej strane.

ĎUMBIER – 2 043,40 M N. M.



Ďumbier je najvyšší vrch Nízkych Tatier, ktorý má výšku 2 043,4 m n. m. a nachádza sa v hlavnom hrebeni medzi Krúpovou hoľou (1 927,5 m n. m.) a Kráľičkou (1 785 m n. m.). Z vrcholu Ďumbiera je veľmi dobrý veľký kruhový rozhľad na prakticky všetky pohoria stredného a severného Slovenska.



CHATA M. R. ŠTEFÁNIKA POD ĎUMBIEROM – 1740 M N. M.

Celoročná prevádzka chaty umožňuje návštevníkom pobyt v horách vo všetkých ročných obdobiach. Pod chatou sa nachádza jedna z najhlbších jaskýň na Slovensku – Jaskyňa mŕtvych netopierov, ktorá je sprístupnená turistom. Chata je prístupná len pešo. Najjednoduchšie je to z doliny Trangoška po zelenej značke. Ďalší prístup je z Chopku cca 3 hod., Kosodreviny cca 2 hod. alebo z Čertovice cca 3 hod.

OHNIŠTE 1 538 M N. M. – JÁNSKA DOLINA



Jánska dolina je jednou z najkrajších a najdlhších dolín Nízkych Tatier. Raritou Jánskej doliny je krasová plošina Ohnište so skalným útvarom Okno. Z hlavného vrcholu je jeden z najkrajších pohľadov na hlavný hrebeň Nízkych Tatier.



CHATA POD NÁRUŽÍM – ČERVENEC 1 420 M N. M.

Chata je učupená v lone krásnej prírodnej scenérie Západných Tatier, obkolesená Babkami, Malou a Veľkou kopou, Ostrým, Sivým vrchom. Zároveň je ideálnym východiskom hrebeňových túr, ktoré začínajú na vrchole Babiek (1 566 m n.m.), pokračujú Ostrým a Sivým vrchom cez Brestovú, Salatín, Pachoľu, Baníkov a končia na Kasprovom vrchu v Poľských Tatrách.



CHATA MAGURKA

Osada Magurka, ležiaca v nadmorskej výške 1050 m. Nachádza sa v krásnom prírodnom prostredí Nízkych Tatier v závere Ľupčianskej doliny. V lete sa dá plne využiť trojica značených turistických chodníkov – modrá, žltá a zelená značka – ktoré sa v Magurke vejárovite rozchádzajú na hlavný hrebeň.

NA BARANEC ZO ŽIARSKEJ DOLINY



Náročná vysokohorská túra so strmým a namáhavým výstupom na Baranec. Znížená viditeľnosť za nepriaznivého počasia sťažuje orientáciu na hrebeni medzi Barancom a Žiarskym sedlom. Od Žiarskej chaty, kde majú turisti možnosť občerstvenia a ubytovania, je túra veľmi pohodlná. Chodník je celoročne sprístupnený.

NA BANÍKOV

Veľmi náročná a dlhá túra s veľkým prevýšením vedúca miestami v exponovanom teréne. Vhodná len za dobrého počasia. Východiskový bod: Ústie Jaloveckej doliny, parkovisko. Cieľový bod: Ústie Žiarskej doliny, zastávka SAD, parkovisko

VEĽKÝ CHOČ – 1611 M N. M. – CHOČSKÉ VRCHY



Veľký Choč, týčiaci sa na hranici Liptova a Oravy patrí k najkrajším vrchom Slovenska a s výškou 1 611 m n. m. je dominantným vrchom Chočských vrchov. Z vrcholu možno zostúpiť na liptovskú alebo oravskú stranu viacerými turistickými trasami.



Tipy na 2-dňové a 3-dňové výlety

Liptov je slovenskou turistickou destináciou číslo jeden v zime aj v lete a „zelená“ aréna plná prírodných krás, adrenalínu, akvaparkov a zábavy, živého folklóru a tradície, ako aj histórie, kultúry a jedinečnej gastronómie. Jedinečnosť Liptova je v tom, že počas jedného dňa objavíte podzemné krásy jaskýň cez horúce termálne pramene až po skvelé adrenalínové, lyžiarske alebo turistické zážitky na horách. **Vydajte sa na cesty objavovania s nami a zažite liptovské dobrodružstvo na vlastnej koži. Nezabudnite na pevnú obuv, plavky a mapu.**

NÁŠ TIP:

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

Deň 1 = ZA POZNANÍM HISTÓRIE LIPTOVA

Vlkolíneč – Likavský hrad – Kostol sv. Martina v Martinčeku – Kúpele Lúčky – Lúčanský vodopád

Ak sa nachádzate v okolí Ružomberka, najzaujímavejšou zastávkou je istotne **Vlkolíneč – živá obec pamiatkovej rezervácie ľudovej architektúry**, ktorá bola Slovenskou vládou roku 1977 vyhlásená za pamiatkovú rezerváciu a roku 1993 zapísaná do Zoznamu svetového dedičstva **UNESCO**. **Obec predstavuje najzachovalejší a najucelenejší urbanistický celok pôvodných ľudových stavieb v strednej Európe.** Vďaka periférnej polohe zostal zachovaný nielen historický charakter sídla Vlkolíneč a okolitej prírody, ale aj vonkajší vzhľad objektov

i vnútorné usporiadanie väčšiny domov. V múzeu prebiehajú **tvorivé dielne pre malých aj veľkých**. Na vlastnej koži si vyskúšajte **drotárske práce, maľovanie na sklo, paličkovanie ap.**

Zvoliť si môžete aj opačný smer – **Likavský hrad** (605 m n. m.) – strážny hrad zo 14. storočia v okolí obce Likavka. Mal strážiť priechod cez Váh pri Ružomberku a významnú cestu z Považia na Oravu a do Poľska. V súčasnosti predstavuje





najimpozantnejší objekt stredovekej fortifikačnej architektúry na území Liptova. Opísať likavský hrad bolo by ťažko, tento zámok treba vidieť. Stačí si len raz vyjsť na jeho najvyšší bod a krásny pohľad odtiaľ zanechá vo vás nezmazateľné dojmy. Je to skutočná rozprávka, ktorú si musíte na mieste prečítať. V ruinách hradu prebýva duch lúpežného rytiera, preto sa majte na pozore. :)

Ak vás zaujíma história a historické kostolíky, cestou naspäť odporúčame navštíviť **Kostol sv. Martina v Martinčeku**. Historické údaje o kostole sú málo známe, hovorí sa o teórii o kláštore tajomných templárov a o romantickej povesti o vražde veľkého templárskeho vizitátora a učiteľa Jána Gottfrieda de Herberstein zo Štajerska, ku ktorej tu malo dôjsť v roku 1230. Patrí medzi najstaršie pamiatky Liptova. Ak sa dobre poobzeráte, možno tu nájdete aj ukrytý **templársky poklad**. Po celom dni plnom zážitkov si dokonale zregenerujete svoje telo v **Kúpeľoch Lúčky**, ktoré sú zároveň **najstaršími kúpeľmi na Slovensku**. V AQUA-VITAL Parku nájdete silu liečivej vody vhodnú na liečbu rôznych ochorení. Tu relaxujete vo vonkajších rekreačných bazénoch s rozličnými atrakciami a teplotou vody 28 – 35 °C. S bazénmi je priamo spojený aj vitálny svet. Dýchacie cesty si môžete preliečiť v suchej aj mokrej soľnej jaskyni. A pozor – máme pre vás ešte niečo! Nezabudnite sa cestou späť zastaviť pri 12 metrovom kaskádovitom vodopáde. **Lúčanský vodopád** patrí k najkrajším a najvodnatejším na Slovensku. :)

Deň 2 = NA CESTÁCH VOŇAVÝCH STROMOV

Žiar – Žiarska dolina – Žiarska chata

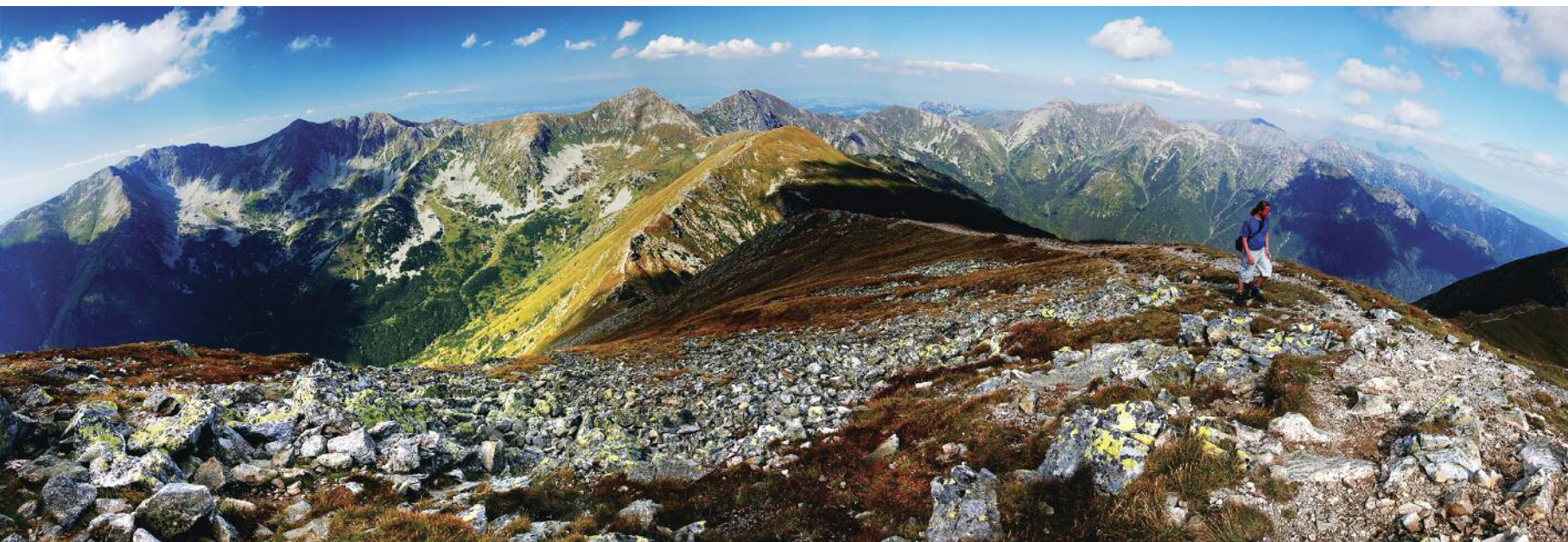
Ďalšiu veľmi peknú trasu môžete začať v **obci Žiar**. Hneď pred vchodom do Žiarskej doliny si urobte oddychovú zastávku na **Salaši Žiar**. V tradičnej drevenej reštaurácii s množstvom doplnkov pripomínajúcich dávne časy salašníctva si spríjemníte návštevu útulným domáckym prostredím, posedením pri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

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

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

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

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





Deň 3 = JÁNOŠÍKOVE SKRÝŠE

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

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

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

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

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

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

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

Tak hor sa do hôr za nezabudnuteľnými zážitkami!

Deň 4 = TAJOMSTVO MLYNOV

Kvačianska dolina – Liptovská Sielnica – Tatralandia, Liptovský Mikuláš

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

Po výdatnej prechádzke určite oceníte pohostenie v štylovej **reštaurácii Koliba Gréta** v Liptovskej Sielnici s krbom, kde vás personál privíta celý odetý v kroji.



Nachádza sa v nádhernej scenérii Západných Tatier priamo na brehu Liptovskej Mary medzi aquaparkom Tatralandia a GINO PARADISE Bešeňová. V prípade dobrého počasia sa môžete najesť priamo na veľkej terase s príjemným výhľadom na vodnú nádrž Liptovskú Maru. Starostlivo pripravený jedálny lístok určite uspokojí svojou pestrosťou a špecialitami každého gurmána.

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

Ak si chcete užiť adrenalín, vyskúšajte **Hurricane factory** - jedinečnú adrenalinovú atrakciu **simulujúcu voľný pád**, ktorý môžete zažiť napríklad pri zoskoku z lietadla alebo útesu, ale bez pocitu strachu a nevoľnosti z výšky. Tvorí ju unikátny veterný tunel s kruhovou sklenenou letovou komorou o priemere 4,3 metra a celkovej výške neuveriteľných 17 metrov, v ktorej si môžete vyskúšať aké to je, keď vietor fúka rýchlosťou až 270 km/h. Táto zábava (šport) je určená všetkým fyzicky zdravým osobám vo veku od 6 do 100 rokov.



Nepotrebuje predchádzajúce skúsenosti, ani špeciálne fyzické prípravy. Po krátkej inštrukčtáži sa každý naučí ovládať svoje telo vo voľnom páde už behom prvých vstupov do simulátora.

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

NÁŠ TIP:

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



Kalendárium podujatí venovaných turistike

Január

- Trojkráľový výstup na Tlstú horu – 1208 m (Veľká Fatra) z Černovej

Marec

- Marcový výstup na Veľký Choč – 1611m (Chočské vrchy) z Valašskej Dubovej

Apríl

- Otvorenie turistickej sezóny na Májekovej chate – Malinô Brdo 970 (Veľká Fatra)
- Hviezdicový výstup na Šíp – 1170 m (Veľká Fatra)
- Šibačkový výstup na hrad Liptov z Kalamien – 1001 m

Júl

- Stretnutie turistov na chate M. R. Štefánika pod Ďumbierom – 1740 m (Nízke Tatry)

August

- Národný výstup na Kriváň z Račkovej doliny (2494 m, Vysoké Tatry) (Klub slovenských turistov Liptova, Mesto Vysoké Tatry, Mesto Liptovský Mikuláš, Matica slovenská a Obec Pribylina organizujú Národný výstup na Kriváň.)
- Výstup na Pravnač – 1206 m (Chočské vrchy)

November

- Ukončenie turistickej sezóny na Májekovej chate – Malinô Brdo 970 (Veľká Fatra)

December

- Štefánsky výstup na Predný Čebrať – 945 m (Šípska Fatra)
- Výstup na Ploskú – Borišovo – 1532 m (Veľká Fatra)
- Silvestrovský výstup na Veľký Choč – 1611m (Chočské vrchy)

Ubytovanie

Odporúčame to najlepšie z regiónu, hodnotíme a zlepšujeme kvalitu poskytovaných služieb v ubytovacích zariadeniach pre vás! Pri výbere ubytovacieho zariadenia sledujte symbol „LIPTOVSKÁ HVIEZDA“.



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



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

LIPTOVSKÁ HVIEZDA – ocenenie úrovne poskytovaných služieb:

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

Oblastná organizácia cestovného ruchu REGION LIPTOV odporúča:

Kategória HOTEL

počet získaných Liptovských hviezdičiek 2**:



Hotel TRI STUDNÍČKY****

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



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



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

Kategória HOTEL

počet získaných Liptovských hviezdíček 1,5*:



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



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

Kategória HOTEL

počet získaných Liptovských hviezdíček 1*:



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



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



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



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



Kúpele Lúčky
Lúčky, Ružomberok
+421 44 43 75 111
repcia@kupele-lucky.sk
www.kupele-lucky.sk

Kategória PENZIÓN

počet získaných Liptovských hviezdíček 1*:



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



Penzión ALŽBETA***
Liptovský Mikuláš
Demänová Dĺžiny 480
Liptovský Mikuláš
+421 903 537 204
info@holiday-liptov.sk
www.penzion-alzbeta.sk



Penzión MÁRIA***
Liptovský Mikuláš
Demänová – Bodice 41
Liptovský Mikuláš
+421 908 910 171,
repcia@penzionmaria.eu
www.penzionmaria.eu

Kategória CHATOVÁ OSADA

počet získaných Liptovských hviezdíček 1*:



Holiday Village Tatralandia
Liptovský Mikuláš
Ráztocká 31, Liptovský Mikuláš
+421 44 290 13 23
reservation@tatralandia.sk
www.tatralandia.sk

Kategória APARTMÁNOVÝ DOM

počet získaných Liptovských hviezdíček 1*:



Rezort Apartmány Hrabovo Ružomberok
Hrabovská dolina 5326/8, Ružomberok
+421 903 130 223
recepacia@apartmanyhrabovo.com
www.apartmanyhrabovo.com

LIPTOV REGION CARD

= Viac zážitkov a atrakcií za menej peňazí!

- otvára brány do najväčších atrakcií a výletných miest ešte výhodnejšie!
- atraktívne zľavy až do výšky 100 % na vstupy do viac ako 60 najväčších atrakcií a výletných miest Liptova
- získajte Liptov Region Card ZADARMO už od 1. noci!
- výhodné pobytové balíky VIAC NOCÍ = VYŠŠIE ZĽAVY

Viac informácií na visitliptov.sk



Zoznam ubytovacích zariadení s ponukou

Liptov Region Card od 1. noci ZADARMO:

Bešeňová:

Apartmánový dom u Ivky	www.liptov.sk/ivka
Apartmány Bešeňová Butterfly	www.apartmanybesenova.eu
Apartmány Dreams	www.apartmanydreams.sk
Apartmány Relax	www.apartmanrelax.sk
Apartmány ZARIA a Vera	www.apartmany-zaria.sk
Gazdovský dvor Bešeňová	www.gazdovskydvor.com
GINO PARADISE Bešeňová	www.ginoparadise.sk
Hotel FLÓRA	www.besenovaflorea.sk
Hotel Summit***	www.hotelsummit.sk
Penzión AGROTHERMAL	www.penzion-agrothermal.sk
Penzión Fontana***	www.penzionfontana.sk
Privát Magdaléna	
Privát Miluška 160	www.miluska.sk
Privát Miluška 161	www.miluska.sk
Privát Miluška 93	www.miluska.sk
River Cottage Bešeňová	www.rivercottage.webnode.sk
Vila Ajka Bešeňová	www.vilaajkabesenova.sk
Vila Martina	www.vilabesenova.sk

Bobrovník:

Vila Bobřík	www.bobrik.sk
-------------	--

Liptovský Michal:

Penzión Michal	www.penzionmichal.sk
Penzión Mirabel	www.penzionmirabel.sk
Ubytovanie v súkromí Soňa Čavojská	

Ľubel'a:

Chata u Urbanov	www.chalupaliptov.webnode.sk
-----------------	--

Lúčky:

Chalupa pri vodopáde	www.ubytovanieluckykupele.sk
Chalupa Sonja	www.chalupasonja.sk
Kúpele Lúčky	www.kupele-lucky.sk
Kúpele Lúčky – Aqua-Vital Oark	www.kupele-lucky.sk
Privát No. 287	www.ubytovanieluckykupele.sk

Malatíny:

Holidayraj	www.holidayraj.sk
------------	--

Jasná Nízke Tatry - Demänovská Dolina

Apartmán „Jasna96“	www.jasna96.sk
Apartmánový dom Vila Vista	www.vilajasna.sk
Apartmány Jasná	www.apartmany-jasna.sk
Apartmány Jasná č. 7 & 20	www.apartmany-jasna.szm.com
Apartmány Solum	www.solum.sk
Apartmány Záhradky	
AURORA Studios	www.aurorajasna.sk
Bungalovy Jasná Lúčky	www.bungalovyjasnalucky.sk

Bungalovy Záhradky č. 115 a 116	www.slovakotour.sk
Hotel Bystrina	www.hotelbystrina.sk
Hotel FIS Jasná****	www.fisjasna.sk
Hotel Ostredok***	www.ostredok.sk
Hotel Poľovník	www.hotelpolovnik.sk
Hotel Repiská	www.repiska.sk
Hotel SKI & FUN** Záhradky	www.hotelskifun.sk
Hotel Tri Studničky**** Jasná	www.tristudnický.sk
Hotel** SOREA Ján Šverma	www.sorea.sk
Hotel*** SOREA SNP	www.sorea.sk
Chalets Jasna de Luxe	www.chaletyjasna.sk
Chata Hana	
Chata Jana	
Penzión Adriana	www.penzionadriana.sk
Penzión Aspen***	www.penzionaspen.sk
Penzión ENERGETIK***	www.penzionenergetik.sk
Penzión Flores	www.penzionflores.sk
Penzión Slovakotour	www.slovakotour.sk
VILA GITKA	www.vilagitka.sk
Chata Sofia	www.chatyjasna.sk
Chaty Jasná	www.chatyjasna.sk
Penzión Adriana / Solum	www.penzionadriana.sk
Penzión Veronika	www.penzionveronika.sk
Rental Ski Bartek	www.bartekski.sk

Pavčina Lehota:

Apartmány AGAMI	www.agami.sk
Apartmány Centrum	www.rekreas.sk
Apartmány Nízke Tatry	www.apartmanynizketatry.sk
Chata Ski Chopok	www.ubytovanie-jasna-chopok.sk
Chata Ski Jasná	www.ubytovanie-jasna-chopok.sk
Penzión Radka	www.apartmanyradka.sk
Prázdninový apartmán Marek	
Privát Ajka	www.ajka.spanie.pl
Privát Ivina	www.ivina.sk
Privát Severka	www.penzionseverka.sk
Rekreačná chata Milka	www.chatamilka.sk
Skipension Jasná, Privát 107	www.skipensionjasna.sk
Ubytovanie Hôrky	www.horky.sk
Privát Ľubica	www.privatlubica.szm.sk

Liptovský Hrádok a okolie:

Mist Adventures	www.mist-adventures.com
Penzión pod Kriváňom	www.penzionpodkrivanom.sk
Chata pod Lazíkom	www.podlazikom.sk
Penzión TEMPO-TATRY	www.penzion.tempotatry.sk

Liptovský Ján:

Alexandra Wellness Hotel***	www.alexandraliptov.sk
Apartmánový dom Martha	www.ubytovaniemartha.sk
Hotel*** SOREA Máj	www.sorea.sk
Hotel*** Strachanovka, Jánska koliba	www.strachanovka.sk
Hotel Liptovský dvor****	www.liptovskydvor.sk
Penzión Diplomat	www.penziondiplomat.sk

Penzión Sankt Johann	www.sanktjohann.sk
Penzión Una	www.penzionuna.sk
Penzión Stodola	www.penzion-stodola.sk
Relax Hotel Avena	www.avena.sk
Vila Helena	www.penzionhelena.sk
VILLA VICTORIA	www.villavictoria.sk
Privát u Staroňa	www.staron.yasky.sk
Zemianska kúra Rudolf	www.urudolfa.sk

Liptovský Mikuláš:

Hotel Jánošík****	www.hoteljanosik.sk
Hotel KLAR***	www.klar.sk
Privát Horička	www.horicka.sk
Privát Inka	www.privatinka.sk
Privát Liptov	www.ubytovanie-liptov-tatry.eu
Privát Viktória	
Privát Ondrej	
Privát LUBIKA	
Penzión ALŽBETA***	www.holiday-liptov.sk
Privát Ján Poliak	
Privát Vila Viktoria	www.privat-viktoria.sk
Privát Eden	www.privateden.com
Chalupa na Liptove	www.chalupanaliptove.sk
Chatky Aquatherm	www.mara.sk
Ubytovanie v súkromí Anna Jusková	

Liptovský Mikuláš - Bodice:

GABI Penzión	www.liptov.sk/gabi
Holiday Village Tatralandia	www.tatralandiavillage.sk
Montana - apartmány a chata	www.liptov.sk/montana
Penzión AJDA	www.ajda.sk
Privát MAKO	www.privatmako.sk
Ubytovanie v súkromí Alena Kucháriková	

Liptovský Mikuláš - Demänová:

Dom Jasná	www.dommarko.sk
Penzión DRAK	www.penziondrak.sk
Penzión Fortuna	www.ubytovaniefortuna.sk
Penzión Mária	www.umackov.sk
Penzión Bonifác	www.penzionbonifac.sk
Privát Vladimír	www.privatvladimir.sk
Privát Lienka	www.liptov.sk/privatlienka
Privát Dana	www.privatdana.szm.sk
Vila Rado	www.vilarado.sk
Demänová 238	www.jasna96.sk
Vila Demänová	www.vilademanova.sk

Liptovský Trnovec:

Chata Moja	www.chatamoja.sk
Chata Monika	
Liptovská drevenica	www.liptovskadrevenica.sk
Penzión Squash	www.squash-liptov.sk
Penzión Ravence	www.penzion-ravence.com

Bobrovec:

Horský hotel Mních	www.hotelmnich.sk
Montana – apartmány a chata	www.liptov.sk/montana
Privát Vladimír	www.privatvladimir.sk
Privát Zorka	
Trimount Drevenice	www.trimount.sk
bbprivat	www.umackov.sk/privat
Hotel EUROPA	www.hoteleuropalm.sk
Penzión a chaty TÁLIA	www.penzionitalia.sk
Rekreačný dom SHALOM	www.shalom.sk
Ubytovanie u Valientov	www.privatvalient.sk

Pavlova Ves:

Privát Fleurs	www.liptov.sk/fleurs
---------------	--

Prosiek:

Chata Relax Chopok	
--------------------	--

Smrečany:

Penzión u Hološov	www.penziontaty.sk
Villa Harmony	www.villa-harmony.sk
Holiday Village Tatralandia	www.chalupanaliptove.sk
Privát ANEMARI	www.privatanemari.sk

Trstené:

Privát Monika	www.privatmonika.sk
Privát Majo	

Ružomberok:

Apartmán č. 15 – Vila Alžbeta	www.danae.sk
Apartmánový dom FATRAPARK 1	www.apartmanyfatrapark.sk
Apartmánový dom Fatrapark 2	www.fatrapark2.sk
Chata Anka	www.chataanka.sk
Chata Brdo	www.chatabrdo.sk
Chata Malinô Brdo	www.malino-brdo.ruzomberok.eu
Koliba u dobrého pastiera	www.kolibaupastiera.sk
Motel Ranč	www.motelranc.sk
Penzión Andrej	www.penzionandrej.sk
Rekrea – Škutovky	
Skiprivat Hollá	www.skiprivat.sk
Studio Helena 5 – Apartmány Hrabovo	
Apartmán Helena 15	
Hotel Hrabovo	www.hrabovohotel.sk
Chata Alpina - Apartmán 3	www.malinobrdo.com
Chata Pohoda	
Penzión Alžbetka	
Penzión Emília	

Ružomberok - Biely Potok:

Jazierce	www.jazierce.sk
----------	--

Liptovské Sliače:

Penzión BREJK	www.liptosliace-tk.sk
Chata Kozub	www.chatakozub.com

Praktické všeobecné informácie

Turistické informačné kancelárie:

Informačné centrum Ružomberok, A. Bernoláka 1, 034 01 Ružomberok
+421 44 432 10 96, info@ruzomberok.sk, www.ruzomberok.sk

Informačné centrum Liptovský Mikuláš, Námestie mieru 1,
031 01 Liptovský Mikuláš
+421 44 161 86, info@mikulas.sk, www.mikulas.travel

Informačné centrum Jasná Biela Púť, Demänovská Dolina 72,
031 01 Liptovský Mikuláš, +421 907 88 66 44, info@jasna.sk, www.jasna.sk

Informačné centrum Liptovský Ján, Jána Kalinčiaka 39,
032 03 Liptovský Ján, +421 44 528 04 70, www.liptovskyan.sk

Polícia:

Mestská polícia Ružomberok, Nám. A. Hlinku 1, 034 01 Ružomberok
tiesňové (bezplatné) volanie: 159
+421 44 432 28 00, +421 915 572 077, mzp@ruzomberok.sk

Mestská polícia Liptovský Mikuláš, Štúrova 1989, 031 01 Liptovský Mikuláš
tiesňové (bezplatné) volanie: 159
+421 44 552 53 60, 556 55 05, msplm@mikulas.sk

Mestská polícia Liptovský Hrádok, Hviezdoslavova 170, 033 01 Liptovský Hrádok
tiesňové (bezplatné) volanie: 159, +421 44 520 21 30, mp@lhr.sk

Zdravotníctvo:

Pohotovosť pre deti a dorast (LSPP)
Hurbanova 5, 03401 Ružomberok
+421 44 432 13 00

Pohotovosť pre dospelých (LSPP)
Považská 12, 03401 Ružomberok
+421 44 432 60 41 – LSPP, poobede
+421 44 432 60 95 – ambulancia, doobede

Pohotovosť stomatologická / zubná (LSPP)
SNP, 03401 Ružomberok
+421 44 438 27 65

Lekárska pohotovosť
Jilemnického 22, 031 01 Liptovský Mikuláš
Po-Pia: 15.30 – 07.00 h, So-Ne, sviatok: 24 hodín
+421 44 550 03 33 / dospelí
+421 44 550 02 22 / deti do 18 rokov

Zubná pohotovosť
Školská 1138/3, 031 01 Liptovský Mikuláš
+421 44 562 00 72

Pohotovosť pre dospelých Liptovský Hrádok
J.D.Matejovie 542, 033 01 Liptovský Hrádok
+421 44 522 27 42

Pohotovosť pre deti a dospelých Liptovský Hrádok

J.D. Matejovie 542, 033 01 Liptovský Hrádok
 +421 44 522 23 90

Lekárne:
RUŽOMBEROK:
Lekárň Dr. Max

Bystrická cesta 4800 (OD Kaufland)
 +421 44 321 99 40
 drmax-rk1@drmax.sk
 Po-Ne: 8.00 – 20.00 h
www.drmax.sk

Lekárň Centrum

K. Salvu 1
 +421 44 430 36 32, +421 44 430 36 33
 lekarencentrum@lekarencentrum.sk
 Po-Pi: 7:30 – 17:00, So: 8:00 – 12:00

Lekárň Sinuhe

Podhora 2
 +421 44 432 38 56, +421 44 430 36 15
 lekarensinuhe@lekarensinuhe.sk
 Po-Pi: 7:30 – 17:00, So: 8:00 – 12:00

Stará lekárň

Podhora 47
 +421 44 432 16 65, +421 44 430 36 30
 staralekaren@staralekaren.sk
 Po-Pi: 7:30 – 17:00

Lekárň Astra

A. Bernoláka 5231/4A
 +421 44 432 52 75, +421 42 432 52 75
 lekaren.astra.rbk@stonline.sk
 Po-Pi: 7:30 – 17:00

LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ:
Stará lekárň

Podhora 47, 03401 Ružomberok
 +421 44 432 16 65, staralekaren@lekarencentrum.sk

Lekárň Dr. Max

Demänovská cesta 745 (Kaufland)
 +421 44 321 44 08, +421 901 961 092
www.drmax.sk
 Po-Ne: 8.00 – 20.00 h

Lekárň Sunpharma

1. mája 41 (STOP SHOP)
 +421 918 633 552
www.sunpharma.sk
 Po-Ne: 8.00 – 20.00 h

Lekárň Schneider

Kamenné pole 4447/2 (Tesco)
 +421 44 563 01 03
 Po-So: 9.00-20.00 h, Ne: 10.00 – 20.00 h
www.schneider-lekaren.sk

Lekárň Apia

Námestie osloboditeľov 18
 +421 44 552 22 01
 Po-Pi: 8.00 – 18.00 h, So 8.30 – 13.30
www.lekaren-apia.sk

Lekárň Sabadilla

Námestie mieru 1, 031 01 Liptovský Mikuláš
 +421 44 552 13 18
 Po-Pi: 8.00 – 17.00 h

LIPTOVSKÝ HRÁDOK:
Lekárň Dr. Max

J. D. Matejovie 542
 +421 901 961 516
 drmax-lh1@drmax.sk
 Po-Pi: 7:00 – 17:00

Lekárň Pharmacia

J. D. Matejovie 542
 +421 44 522 20 95
 Po-Pi: 8:00 – 17:00

Požičovne:
Požičovňa áut

ASTAX AUTOSHOP, Bystrická 45, Ružomberok, +421 44 432 47 75
 CAR4U s.r.o., Ul. 1. mája 709, Liptovský Mikuláš
 +421 905 339 656, car4u@car4u.sk, web: www.car4u.sk

Požičovňa bicyklov

Apartmány Hrabovo, Hrabovská dolina 5326/8, Ružomberok, +421 903 130 223

Požičovňa bicyklov Čutkovo – Ružomberok

Pri Kolibe u dobrého pastiera, Čutkovská dolina, Ružomberok, +421 915 756 002
 info@liptovactive.sk, www.liptovactive.sk

Požičovňa elektrobicyklov Liptovský Mikuláš

Liptov e-bike Rental, Demänová 497, Liptovský Mikuláš
 +421 918 10 10 76, cykloliptov@gmail.com, web: www.cyklo-liptov.sk

BICYKLE-SERVIS-POŽIČOVŇA

1. mája 12, Liptovský Mikuláš (v pešej zóne)
 +421/944 196 849, predaj@dobrybicykel.sk, www.dobrybicykel.sk

SKISERVIS NIŇAJ

Požičovňa horských bicyklov, in-line a kolobežiek a cyklosprievodca Liptov,
 Jánošíkovo nábrehie 6, 031 01 Liptovský Mikuláš

Hotel Ďumbier, Liptovský Ján

Hotel SOREA Máj, Liptovský Ján
+421 905 357 133, skiservis@skiservis.sk, www.skiservis.sk

Požičovňa bicyklov v hoteli Borová Sihat'
Hotel Borová Sihat', +421 44 522 40 39, 522 40 47, borovasihot@stonline.sk
www.borovasihot.sk

Požičovňa a servis lyží, BARTEKSKI Jasná – SKISERVIS
Stredisko Jasná – Lúčky, stredisko Jasná – Záhradky (chata)
Demänovská Dolina, Liptovský Mikuláš, +421 905560 963,
milosbartek@stonline.sk, www.bartekski.sk

Požičovňa a servis lyží Ján Poliak
Záchytné parkovisko Demänovská Dolina
+421 905 745 384, poliakovadasa@gmail.com

Taxi:
Ružomberok
AAA TAXI, +421 44 433 1343
Okey – taxi, +421 907 873 807
Taxi Lego, +421 904 274 854
ATA taxi, +421 902 577 900, +421 908 023 032

Liptovský Mikuláš
Stanislav Kubovčík, +421 903 800 952
TaxiLiptov, +421 911 011 311, www.taxiliptov.szm.sk
Taxi jasnaliptov, +421 917 965 754
AAA Taxi Michal Šimko, +421 918 051 463

Liptovský Hrádok
Ivan Spilý, +421 905 931 313, www.taxilh.sk
Taxi Služba, +421 905 913 313

Železnica:
Ružomberok, J. Kačku 1, Ružomberok, +421 44 18 188 (non-stop)
info@slovakrail.sk

Liptovský Mikuláš, Železničná 1, Liptovský Mikuláš, +421 44 562 01 84,
+421 44 229 54 84, info@slovakrail.sk, zc.lm@slovakrail.sk

Autobusová doprava:
Ružomberok, J. Kačku 1, 034 01 Ružomberok, +421 44 432 39 75
ruzomberok@sadliorbus.sk

Liptovský Mikuláš, Železničná 1, Liptovský Mikuláš
+421 44 55 18 120, +421 44 55 18 121, ptovskymikulas@sadliorbus.sk

Letecká doprava:
Letisko M. R. Štefánika (Letisko Bratislava), P. O. Box 160, Bratislava 216
+421 2 330 333 53, information@airportbratislava.sk, www.letiskobratislava.sk
Letisko Košice, 041 75 Košice 4, +421 55 683 21 00, +421 55 683 21 06
handling@airportkosice.sk, info@airportkosice.sk, www.airportkosice.sk

Letisko Poprad–Tatry, Na letisko 100, Poprad,
+421 52 776 38 75, +421 52 773 00 36
airport@airport-poprad.sk, www.airport-poprad.sk



Zoznam členov OOCR REGION LIPTOV

Mestá a obce:

Mesto Liptovský Hrádok, Hviezdoslavova 170, 033 01 Liptovský Hrádok
Mesto Liptovský Mikuláš, Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš
Mesto Ružomberok, Námestie A. Hlinku, 034 01 Ružomberok
Obec Bešeňová, Jánska 25, 034 83 Liptovská Teplá
Obec Lúčky, Lúčky 141, 034 82 Lúčky
Obec Pribylina, Pribylina, 032 42 Pribylina
Obec Demänovská Dolina, Demänovská Dolina 258, 031 01 Liptovský Mikuláš
Obec Liptovský Ján, Jána Kalinčiaka 39, 032 03 Liptovský Ján
Obec Liptovský Trnovec, Liptovský Trnovec 160, 031 01 Liptovský Mikuláš
Obec Pavčina Lehota, Pavčina Lehota 71, 031 01 Liptovský Mikuláš

Podnikateľské subjekty:

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



Oblasťná organizácia cestovného ruchu REGION LIPTOV

Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš

Tel.: 044/55 65 401

visitliptov.sk



Vydala:

Krajská organizácia cestovného ruchu

Žilinský turistický kraj

Fotografie: archív členov ŽTK

Grafický návrh: Mgr. Tibor Paštrnák

Rok vydania: 2015

www.facebook.com/zilinskyturistickykraj

www.zilinskyturistickykraj.sk



MINISTERSTVO DOPRAVY, VÝSTAVBY
A REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

*Projekt je realizovaný s finančnou podporou Ministerstva dopravy,
výstavby a regionálneho rozvoja SR*