



ŽILINSKÝ
TURISTICKÝ KRAJ

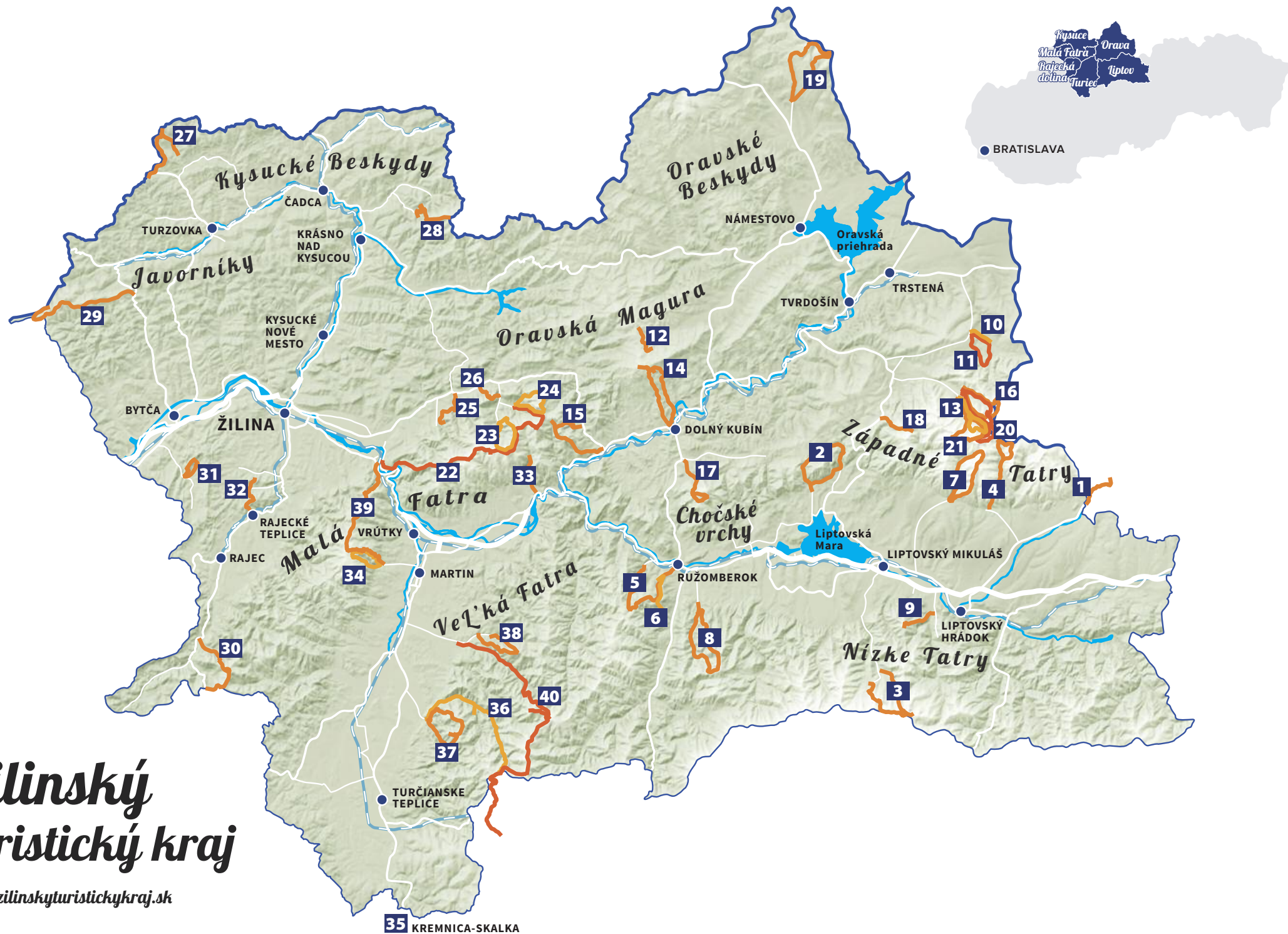


*Trasy turystyczne
w Kraju żylińskim*



Žilinský turistický kraj

www.zilinskyturistickykraj.sk



1 Kriváň z miejscowości Tri studničky



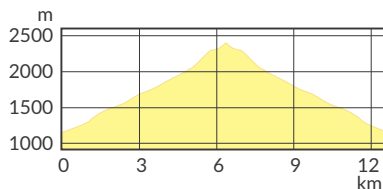
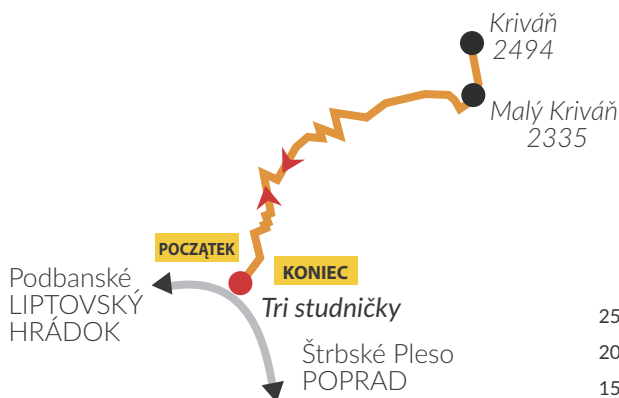
REGION: **Tatry Wysokie**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **trasa wymagająca**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **12,6 km**
 CZAS TRWANIA: **6:45 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **Tri studničky**
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **1355 m (wejście 1355 m, zejście 1355m)**
 TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności**
 SEZONOWA NIEDOSTĘPNOŚĆ: **szlak zamknięty od 1 listopada do 15 czerwca**

Jedna z najbardziej atrakcyjnych tras turystycznych Liptowa, nie tylko ze względu na piękno, lecz także historię. Szczyt Krywań [Kriváň] (2494 m n.p.m.) uchodzi za symbol narodowy Słowacji, a przez długie lata organizowano narodowe wejścia na ten szczyt. Sama wycieczka należy do kategorii wymagających, lecz zdecydowanie warta jest tego trudu.

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
Tri studničky, parking przy dawnym Schronisku Ważeńskim
 SCHRONISKO NA TRASIE: **brak, rozdroże Tri studničky – wiaty turystyczne, źródło**

TRASA: Tri studničky → Krivánský žľab → Kriváň (2494 m n.p.m.) → Krivánský žľab → Tri studničky



2 Trasa okrężna Doliną Prosiecką i Kwaczańską



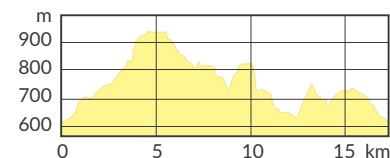
REGION: **Góry Choczańskie**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **17,2 km**
 CZAS TRWANIA: **6:30 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **Doliną Prosiecką**
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **319 m (wejście 695 m, zejście 695 m)**
 TYP: **wycieczka okrężna, dla rodzin z dziećmi, trasa spacerowa, szlak turystyczno-edukacyjny**

Niezbyt wymagająca, półdniowa wycieczka prowadząca przez dwie interesujące doliny w Górach Choczańskich. Wycieczka zaczyna się i kończy w miejscowości Prosiek. Dolinę wypełniają formacje skalne połączone stalowymi drabinkami. Na trasie napotykamy unikatowe młyny wodne „Oblazy”. Mówimy o zabytku techniki z XIX w. będącym pod opieką wolontariuszy. Zaliczane są do najpiękniejszych i nie bez kozery są najczęściej odwiedzanymi zabytkami w całym regionie Liptowa.

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
miasto Liptovský Mikuláš, Dworzec Autobusowy – Prosiek pętla
 SCHRONISKO NA TRASIE: **brak**

TRASA: Prosiek → Doliną Prosiecką → Červené piesky → płaskowyż Svorad → Veľké Borové → Borovianka → Oblazy → Doliną Kwaczańską, ujście → Doliną Prosiecką → Prosiek



3 Ďumbier i Chopok z miejscowości Lúčky

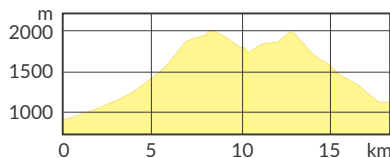


REGION: **Tatry Niskie**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **wymagająca**
DŁUGOŚĆ TRASY: **18,6 km**
CZAS TRWANIA: **7 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY: **parking we wsi Lúčky, Demänovská Dolina**
PUNKT DOCELOWY: **Schronisko Mikulášska chata, Demänovská Dolina**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **1116 m (wejście 1411 m, zejście 1201 m)**
TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, szlak turystyczno-edukacyjny**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
Liptovský Mikuláš, Stacja Autobusowa - Demänovská dolina, wieś Lúčky
SCHRONISKO NA TRASIE: **Mikulášska chata**

TRASA: Lúčky → Pod Krčahovom → Široká dolina → Široká rozdrožie dolne → Przetęcz Krúpovo sedlo → Ďumbier (2043 m n.p.m.) → Demänovské sedlo → Chopok (2024 m n.p.m.) → Luková → Pod Orloú skalou → Schronisko Mikulášska chata



Dziumbier [Ďumbier] znajdujący się na wysokości 2043 m n.p.m. jest najwyższym szczytem Tatr Niskich. Wspinaczka na jego wierzchołek nie należy do najtrudniejszych. Trasa jest płynna, z wieloma wspaniałymi widokami na obie strony Tatr Niskich. Jak na dłoni widzimy Liptów [Liptov], Spisz [Spiš], Dolinę Górnego Hronu [Horehronie], Tatry Zachodnie [Západné Tatry], Tatry Wysokie [Vysoké Tatry] czy Rudawy Słowackie [Slovenské rudohorie].



4 Wejście na szczyt Klin



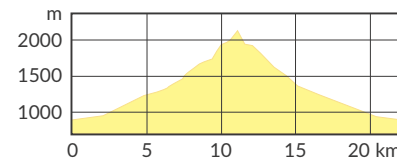
REGION: **Tatry Zachodnie**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **wymagająca**
DŁUGOŚĆ TRASY: **21,7 km**
CZAS TRWANIA: **7:45 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/DOCELOWY: **Račková dolina, wylot**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **1278 m (wejście 1355 m, zejście 1355 m)**
TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, szlak turystyczno-edukacyjny**
SEZONOWA NIEDOSTĘPNOŚĆ: **od 1. 11. do 15. 6. część szlaku jest zamknięta (od rozdroża „Pod Klinom”)**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
Pribylina, Račková dolina – skrzyżowanie, hotel Esperanto
SCHRONISKO NA TRASIE: **Schronisko górskie Orešnica*****

Dolina Raczkowa [Račková dolina] jest jedną z często odwiedzanych dolin na Liptowie. Dużym zainteresowaniem turystów cieszy się też Muzeum Wsi Liptowskiej, znajdujące się za wsią Pribylina, bezpośrednio przy drodze głównej do doliny. W wyższej części doliny wybudowano autokemping „Račková dolina” i kilka hoteli / pensjonatów górskich. Jednakże dominantą Doliny Raczkowej jest szczyt Klin o wysokości 2173 m n.p.m. Wejście nań jest jednym z ulubionych dzięki połączonemu kształtowi oraz wspaniałym, panoramicznym widokom na cały region. Unikatowymi są też Raczkowe stawy [Račkové plesá], obok których prowadzi szlak.

TRASA: Račková dolina ústie → Skrzyżowanie Jamnickej i Račkovej doliny → Pod Klinom → Przetęcz Gáborove sedlo → Klin (2173 m n.p.m.) → Przetęcz Račkove sedlo → Pod Klinom → skrzyżowanie Jamnickej i Račkovej doliny → Račková dolina wylot



5 Miasto Ružomberok - Čutkovská dolina



REGION: **Wielka Fatra**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**
DŁUGOŚĆ TRASY: **15,4 km**
CZAS TRWANIA: **5 godz.**

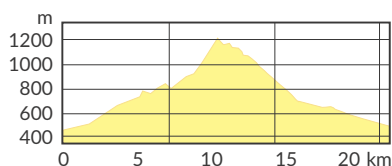
PUNKT WYJŚCIOWY: **Plac Andreja Hlinki, miasto Ružomberok**
PUNKT DOCELOWY: **Koliba U Dobrého pastiera, Čutkovská dolina**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **714 m (wejście 795 m, zejście 760 m)**
TYP: **trasa spacerowa, szlak turystyczno-edukacyjny, trasa dla rowerów typu MTB**

Dolina Czutkowska [Čutkovská dolina] to jedno z najbardziej ulubionych miejsc wycieczkowych w całym regionie, nie tylko wśród mieszkańców Liptowa, ale także gości zagranicznych. Jest to miejsce do wspaniałego odpoczynku i relaksu w przyrodzie dla rodzin z dziećmi dzięki parkowi zabaw „Obrov”. Dolina jest malownicza na całej długości, co dodatkowo podkreśla niedawno wybudowany Szlak turystyczno-edukacyjny „Dolina Czutkowska znana i nieznaną”, ale bez wątpienia najpiękniejszy jest jej koniec, na odcinku przy zbiorniku wodnym i Kolibie „U Dobrego Pasterza” [u Dobrého pastiera].



DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
Ružomberok, Dworzec Autobusowy
SCHRONISKO NA TRASIE: **Schronisko Chata pod Kozím**

TRASA: Ružomberok (Plac A. Hlinki) → Kalvária → Rezerwat Vlkolínske lúky → Malinô Brdo → Malinné (1209 m n.p.m.) → przełęcz Sedlo pod Vtáčnikom → Schronisko Chata pod Kozím → Čutkovská dolina



6 Do miejscowości Vlkolínec z Hrabova



REGION: **Wielka Fatra**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **niezbyt wymagająca**
DŁUGOŚĆ TRASY: **10,8 km**
CZAS TRWANIA: **4 godz.**

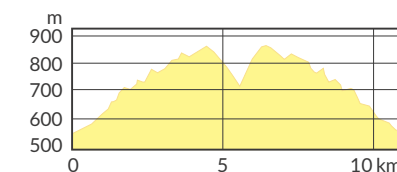
PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **miejscowość Hrabovo, parking przy stacji dolnej kolejki linowej**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **375 m (wejście 690 m, zejście 690 m)**
TYP: **dla rodzin z dziećmi, trasa spacerowa, szlak turystyczno-edukacyjny**

Niezbyt wymagająca trasa spacerowa zaczynająca się w miejscowości Hrabovo, gdzie są dobre warunki do zakwaterowania i wyżywienia; idealnie nadaje się dla rodzin z dziećmi. Mieści się tu stacja dolna kolejki linowej do ośrodka rekreacyjnego Malinô Brdo, park linowy „Tarzania” oraz zbiornik wodny z możliwością pływania łódkami. Celem trasy jest klejnot całego regionu, podgórska osada Vlkolínec (720 m n.p.m.), wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO. Region ten jest licznie odwiedzany przez turystów z całego świata.

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
samochodem na parking do stacji dolnej kolejki linowej
SCHRONISKO NA TRASIE: **brak**



TRASA: Hrabovo → Pod Kalváriou → Rezerwat Vlkolínske lúky → Vlkolínec (720 m n.p.m.) → Rezerwat Vlkolínske lúky → Malinô Brdo → Hrabovo



7 Wejście na szczyt Baranec z Žiarskej doliny

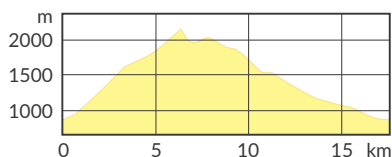


REGION: **Tatry Zachodnie**
STOPIEŃ
TRUDNOŚCI: **wymagająca**
DŁUGOŚĆ TRASY: **17,4 km**
CZAS TRWANIA: **07:30 godz.**

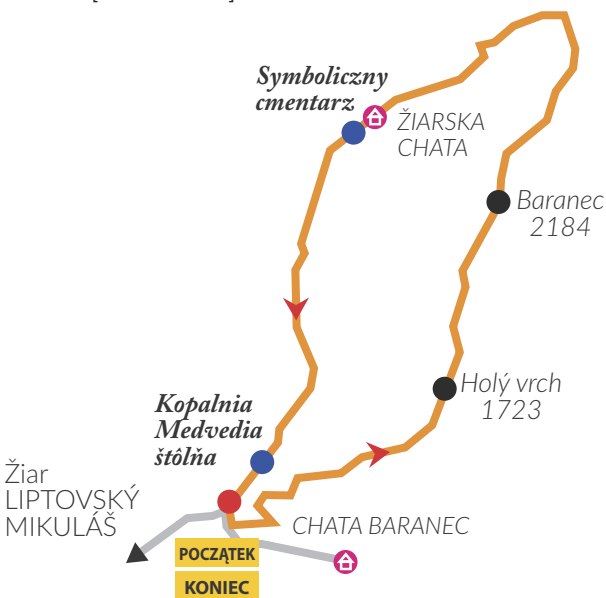
PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **wylot Žiarskej doliny**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **1304 m (wejście 1472 m, zejście 1472 m)**
TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, trasa okrężna, szlak turystyczno-edukacyjny**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
miasto Liptovský Mikuláš, Dworzec Autobusowy - Prosiek pętla
SCHRONISKO NA TRASIE: **Schronisko Žiarska chata**

TRASA: wylot Žiarskej doliny → szczyt Holý vrch → szczyt Baranec (2184 m n.p.m.) → przełęcz Žiarske sedlo → Schronisko Žiarska chata → wylot Žiarskej doliny



Baranec [Baranec] (2184 m n.p.m.) jest szczytem dominującym nad miastem Liptovský Mikuláš [Liptovský Mikuláš]. Wraz z Krywanem tworzy ważną część panoramy miasta, będąc przy tym bez wątpienia jednym z najczęściej odwiedzanych szczytów Tatr Zachodnich i całego Lipowa. Dodatkowym powodem popularności jest też fakt, że trasę na Baranec można rozszerzyć o dodatkową wycieczkę do Schroniska Žiarskiego [Žiarska chata].



8 Wierch Salatín z miejscowości Ludrová

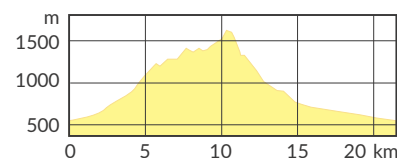


REGION: **Tatry Niskie**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **wymagająca**
DŁUGOŚĆ TRASY: **21,6 km**
CZAS TRWANIA: **7 godz.**

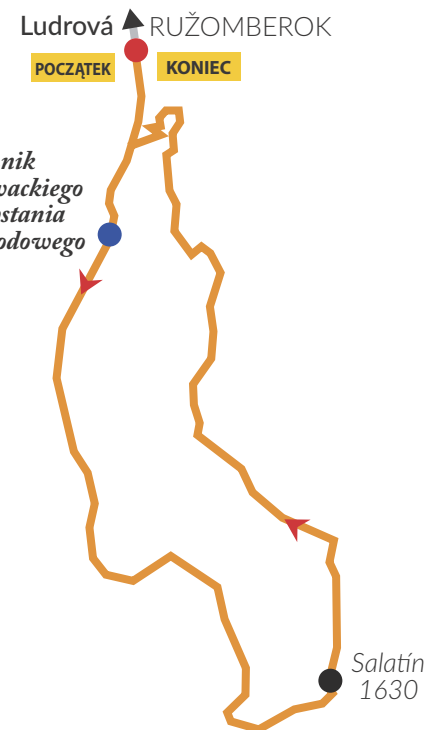
PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **miasteczko Ludrová**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **1037 m (wejście 1290 m, zejście 1290 m)**
TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, trasa okrężna**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
Ružomberok, Dworzec Autobusowy - wieś Ludrová
SCHRONISKO NA TRASIE: **brak**

Ludrova [Ludrová] to miejscowość leżąca w pobliżu miasta Ružomberk [Ružomberok]. Oprócz kościoła gotyckiego, usytuowanego na tym terenie, dalszą atrakcją jest szczyt Tatr Niskich – Salatyński Wierch [Salatín] (1630 m n.p.m.). Wejście na niego tworzy pętlę, dlatego należy do najbardziej lubianych wśród turystów.



TRASA: miejscowość Ludrová → pomnik ku czci SNP → wąwóz Hučiaky → Salatín (1630 m n.p.m.) → Bohúňovo → Ludrová



9 Poludnica z miejscowości Liptowski Jan



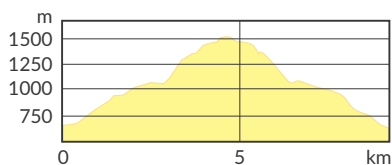
REGION: **Tatry Niskie**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **wymagająca**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **9,2 km**
 CZAS TRWANIA: **5 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **parking przed Hotelem Ďumbier, Liptovský Ján**
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **888 m (wejście 958 m, zejście 958 m)**
 TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności**

Panoramiczny widok z góry Poludnica (1549 m n.p.m.) jest wprost niezapomniany; cały Liptów widzimy jak na dłoni, a przy tym sama wycieczka nie jest wcale trudna.



TRASA: Liptovský Ján (przystanek autobusowy / parking Hotelu Ďumbier) → przetęcz Rakytovica sedlo → Predná Poludnica → Poludnica (1549 m n.p.m.) → Liptovský Ján



DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI: **Liptovský Mikuláš, Dworzec Autobusowy – Liptovský Ján (przystanek autobusowy / parking Hotelu Ďumbier)**
 SCHRONISKO NA TRASIE: **brak**



10 Orawa bez barier - Tichá dolina w osadzie Oravice



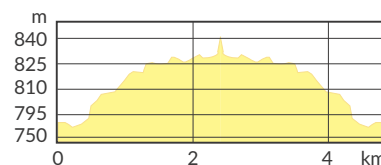
REGION: **Tatry Zachodnie (część północna)**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **niezbyt wymagająca**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **4,8 km**
 CZAS TRWANIA: **02:00 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **Termy Oravice**
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **40 m (wejście 60 m, zejście 60 m)**
 NAWIERZCHNIA: **asfalt**
 TYP: **trasa spacerowa, dla osób niepełnosprawnych ruchowo, dla rodzin z dziećmi, trasa okrężna**

Przez Dolinę cichą [Tichá dolina], leżącą w północnej części Tatr Zachodnich, prowadzi drogą leśną bezbarierowy szlak turystyczny. Niezbyt wymagająca, zalecana do przebycia w grupie. Szlak nie jest stromy. Zwiedzający mogą podziwiać wspaniałą scenę okolicznej przyrody. W okresie zimowym szlak jest odśnieżany i można po nim urządzać kuligi. Przez dolinę przepływa Potok Cichy [Tichý potok]. Jego prawy brzeg tworzy granicę TANAPu [Słowacki Tatrzański Park Narodowy]. Na wysokości 828 m. n.p.m. zbiegają się potoki Cichy i Juraniowy dając początek rzece Oravica. Przechadzkę turystyczną można połączyć ze zwiedzaniem kąpieliska termalnego „Oravice”. W Oravicach odkryto jedyne na Orawie naturalne źródła wody geotermalnej. Temperatura siarczanowo-wapienno-magnezowej wody, wykorzystywanej w dwóch otwartych basenach, mieści się w przedziale od 34° do 38° C. Woda ta ma dobroczynne działanie na organizm, w szczególności leczy schorzenia układu ruchu, dróg moczowych i nerek.

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI: **przystanek autobusowy w mieście Tvrdošín, osada Oravice Park Wodny Meander Park**
 SCHRONISKO NA TRASIE: **bacówka, gdzie można kupić żętycę**

TRASA: Oravice → rozdroże Pod Čistým grúňom (Tichá dolina) → rozdroże Pod Šatanovou → rozdroże Pod Čistým grúňom (Tichá dolina) → Oravice



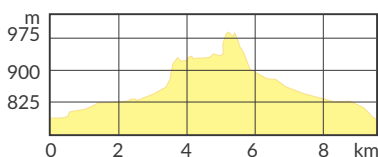
11 Juráňová dolina



REGION: **Tatry Zachodnie (część północno-wschodnia)**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **niezbyt wymagająca**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **9,5 km**
 CZAS TRWANIA: **2:40 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY:
miejsowość Oravice
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **195 m (wejście 240m, zejście 240 m)**
 TYP: **trasa spacerowa, dla rodzin z dziećmi, trasa okrężna, dla osób niepełnosprawnych ruchowo**
 SEZONOWA NIEDOSTĘPNOŚĆ: **od 1. 11. do 15. 6. część szlaku jest zamknięta**

Niezbyt wymagająca przechadzka z pięknymi widokami. Dolinę uważa się za jeden z najpiękniejszych wąwozów w Słowacji. Potok Biela Woda [Biela voda] tworzy w niej wąski kanion z mniejszymi wodospadami. Odcinek Wąwozów w Dolinie Juraniowej [Juráňova dolina] jest też bardzo atrakcyjny dzięki drabinkom, mostkom i łańcuchom pomagającym w bezpiecznym pokonaniu trasy nawet dzieciom. Dolina Bobrowiecka [Bobrovecká dolina] jest dostępna nie tylko dla niepełnosprawnych turystów, ale także dla rodzin z małymi dziećmi. W okresie zimowym jest udostępniona do rozdroża „Pod Suchou dolinou”, jednakże wejście do Wąwozów jest zamknięte. W zimie można nadłożyć drogi korzystając z żółtego szlaku turystycznego, omijającego Wąwozy w Dolinie Juraniowej. Z Doliny Bobrowieckiej rozpościera się wspaniały widok na niektóre ze szczytów Tatr Zachodnich. Wyjątkowość Doliny spoczywa również w tym, że znajdują się tu źródła ciepłej wody zaopatrujące baseny kąpielisk termalnych.



DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy w mieście Tvrdošín, osada Oravice Park Vodný Meander Park
 SCHRONISKO NA TRASIE: **bacówka, gdzie można kupić żętycę**

TRASA: Oravice → Pod Čistým grúňom – Pod Šatanovou (Tichá dolina) → Juráňová dolina, ujście (Wąwozy Juráňová dolina) → przełęcz Umrľá (985 m n.p.m.) → Pod Umrľou (Bobrovecká dolina) → Pod Suchou dolinou → Oravice



12 Jezioro Puchmajerovej



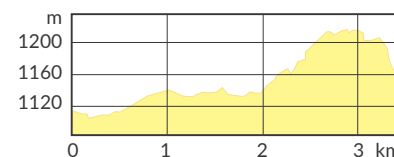
REGION: **Oravská Magura**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **niezbyt wymagająca**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **3,4 km**
 CZAS TRWANIA: **1:30 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY:
Vasíľovská hoľa, Hruštín
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **154 m**
 TYP: **trasa spacerowa, dla rodzin z dziećmi, trasa okrężna**

Po dotarciu na Halę Wasilowską [Vasíľovská hoľa], gdzie wybudowano znany ośrodek narciarski, należy udać się po niebieskim szlaku turystycznym na szczyt Minczol [Minčol]. Na odcinku tym należy skoncentrować się, aby nie przeoczyć umieszczonej na jednym z drzew tablicy z napisem „Strefa C - teren o ogólnoeuropejskim znaczeniu” [„C zóna - územie európskeho významu“]. W tym miejscu trzeba skrócić w lewo, aby w kilka minut dojść do jeziora. Upředzamy, że na ten teren można wejść jedynie w towarzystwie osoby posiadającej specjalne uprawnienia do przebywania na nim, wydane przez stosowny organ. Nagrodą jest widok pięknej, przezroczystej wody z naturalnie obumierającymi drzewami.

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
brak połączeń autobusowych
 SCHRONISKO NA TRASIE: **Koliba U Kuba, Ski Zábava Hruštín**

TRASA: Vasíľovská hoľa, Hruštín → tablica „C zóna“ → Jezioro Puchmajerovej → Vasíľovská hoľa, Hruštín



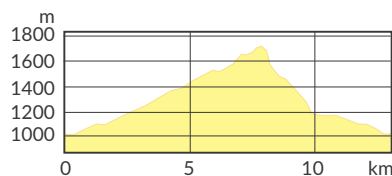
13 Roháčske plesá



REGION: **Tatry Zachodnie (część północno-wschodnia)**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**
DŁUGOŚĆ TRASY: **13 km**
CZAS TRWANIA: **04:20 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **polana Zverovka, parking główny Ośrodka Narciarskiego Roháče Spálená (Pod Spálenou)**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **680 m (wejście 710 m, zejście 710 m)**
TYP: **wycieczka o dużym stopniu trudności, wycieczka wysokogórska, szlak turystyczno-edukacyjny, trasa okrężna, dla osób niepełnosprawnych ruchowo (do schr. Tatliakova chata)**

Dolina Rohacka [Roháčska dolina] to idealne miejsce do spędzania wolnego czasu o każdej porze roku. Zalecana jest nawet dla rodzin z dziećmi i niepełnosprawnych turystów, gdyż aż do Schroniska Tatliaka prowadzi droga asfaltowa. Trasę przejdziecie przyjemnym spacerem o różnicy wzniesień 334 m i czasie trwania 1,5 godziny. Miejscami jest trochę bardziej stromo, dlatego osoby niepełnosprawne wymagają obecności osób towarzyszących. W okresie zimowym, nawet do połowy kwietnia, trasa jest pokryta śniegiem, dlatego wycieczki można wtedy odbywać na nartach skialpowych ciągniętych przez sanie. Na końcu Doliny znajduje się Jezioro i Schronisko Tatliaka, gdzie w sezonie letnim można się pożywić. Ze Schroniska Tatliaka, pomimo sezonowej niedostępności, można przejść około Stawów Rohackich [Roháčske plesá]. Trasa jest jednym z najbardziej atrakcyjnych szlaków w paśmie Roháče. Na ośmiu tablicach rozmieszczonych wzdłuż szlaku turystyczno-edukacyjnego umieszczono informacje dotyczące najcenniejszych gatunków tutejszej fauny i flory. W Dolinie Spalanej [Spálená dolina] możemy podziwiać Wodospad Rohacki, gdzie woda Potoku Zimnego spada z wysokości 18 metrów.



DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI: **przystanek autobusowy Zuberec, Schronisko Tatliakova chata, rozdroże Schronisko na trasie: Schronisko Tatliakova chata (w sezonie letnim)**

TRASA: Pod Spálenou → Šindľovec, rozdroże (Roháčska dolina) → Adamcuľa → Tatliakova chata (1374 m n.p.m.) → rozdroże w Smutnej doline → Roháčske plesá (1720 m n.p.m.) → Pod Tromba kopami → Pod Predným zeleným (Spálená dolina, Roháčsky vodopád) → Adamcuľa → Šindľovec, rozdroże → Pod Spálenou

14 Minčol (1395 m n.p.m.)

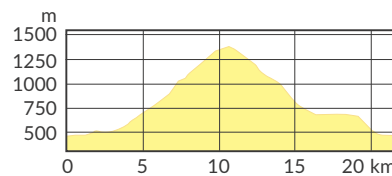


REGION: **Oravská Magura**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **wycieczka o średnim stopniu trudności i o stosunkowo dużej różnicy wzniesień do pokonania**
DŁUGOŚĆ TRASY: **21,6 km**
CZAS TRWANIA: **06:35 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **miasto Dolný Kubín, dworzec kolejowy, przystanek komunikacji międzymiastowej, parking**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **917 m (wejście 1052 m, zejście 1052 m)**
TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, trasa okrężna**

Wycieczka rozpoczyna się od dworca kolejowego w mieście Dolný Kubín. Żółtym szlakiem turystycznym dostaniemy się do studzienki „Pod Ptasznikiem” [pod Vtáčnikom] a drogą asfaltową dotrzemy na „Kamienny szlak” [Kamenný závoz]. W tym miejscu łączymy się z niebieskim szlakiem turystycznym, który poprowadzi nas do Schroniska na Hali Kubińskiej [Kubínska hola]. Dalej trasą tą dotrzemy do skrzyżowania przy górze Minčol, skąd rozpoczyna się wspinaczka na szczyt. Ze szczytu wracamy do Schroniska na Hali Kubińskiej, skąd zielonym szlakiem turystycznym dotrzemy do Dolnego Kubina.

TRASA: Dolný Kubín, pociąg → Kamenný závoz → Chata na Kubínskej holi → skrzyżowanie przy górze Minčol → Minčol (1395 m n.p.m.) → rozdroże przy górze Minčol → rozdroże Kubínska hola → Chata na Kubínskej holi → Koliesko, wyciągi narciarskie → Dolný Kubín, pociąg



DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI: **dworzec autobusowy, komunikacja miejska; dworzec kolejowy Dolný Kubín**
SCHRONISKO NA TRASIE: **Schronisko Kubínska hola, Schronisko Chata Trafo, Schronisko Koliesko, Hotel Green**

15 Osnica (1363 m n.p.m.)



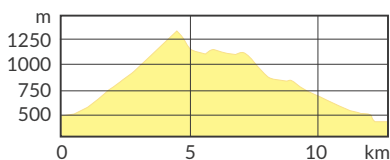
REGION: **Malá Fatra – Krivánska Fatra (część wschodnia)**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **wycieczka o średnim stopniu trudności, o stosunkowo dużej różnicy wzniesień do pokonania**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **12,7 km**
 CZAS TRWANIA: **05:15 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY: **miejsowość Lučivná**
 PUNKT DOCELOWY: **Párnica, pociąg**
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **908 m (wejście 983 m, zejście 1028 m)**
 TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności**

Szczyt Osnica znajduje się w Krywańskiej Małej Fatrze, w kierunku południowo-wschodnim od szczytu Wielki Rozsutec [Veľký Rozsutec]. Usytuowany w cieniu bardziej znanych szczytów, jest celem mniejszej liczby wspinaczek, zalecany się go zatem tym wszystkim, którzy preferują cichsze i niezakłócone miejsca. Szczyt jest porośnięty trawą, a z góry rozpościera się piękny widok na okoliczne wierzchołki Małej Fatry, głównie wspomniany Wielki Rozsutec [Veľký Rozsutec]. Na Osnicę można wejść oznakowanymi szlakami turystycznymi. Najprostszą drogą jest wejście z miejscowości Párnica albo z ośrodka Lučivná. Wycieczka o średnim stopniu trudności, prowadząca przez piękne okolice, lasy i łąki, zachwycającą widokami na okoliczne góry, a w wyższych partiach na malownicze doliny Małej Fatry.

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Párnica, rozdroże Lučivná; przystanek autobusowy Párnica koło kolei; dworzec kolejowy Párnica
 SCHRONISKO NA TRASIE: **brak**

TRASA: Lučivná → przełęcz Strungový príslop → Osnica (1363 m n.p.m.) → przełęcz Strungový príslop → Párnica, pociąg



16 Rákoň (1876 m n.p.m.) - Lúčna (1653 m n.p.m.)



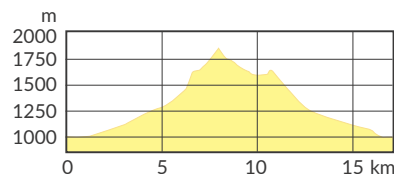
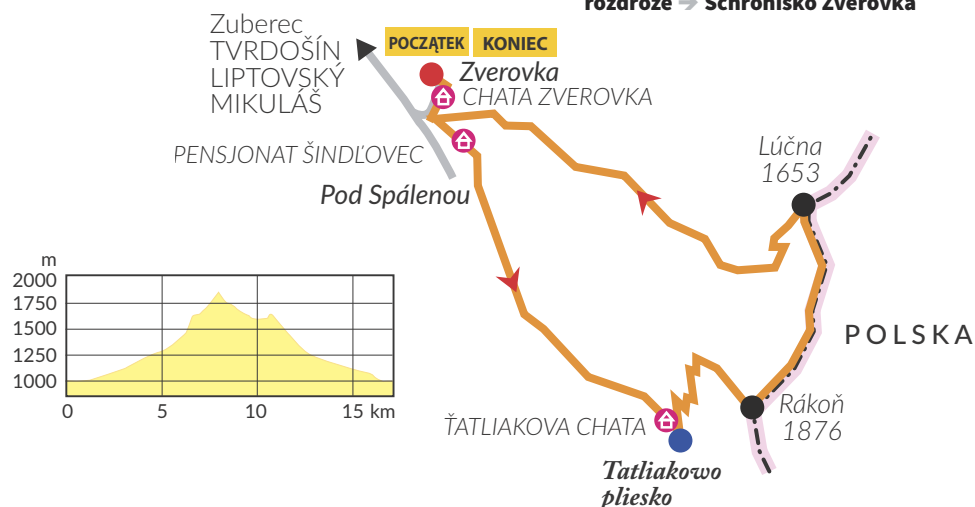
REGION: **Tatry Zachodnie (część północno-wschodnia)**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **wycieczka o średnim stopniu trudności**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **17,1 km**
 CZAS TRWANIA: **6 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/DOCELOWY:
Schronisko Zverovka
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **851 m (wejście 966 m, zejście 966 m)**
 TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, szlak po grani pasma górskiego, trasa okrężna**
 SEZONOWA NIEDOSTĘPNOŚĆ: **1. 11. - 15. 6.**
szlak zamknięty od schron. Tatliaka

Szlak turystyczny o średnim stopniu trudności, wzdłuż słowacko-polskiej granicy z pięknymi widokami na polskie Tatry i pasmo Rohaczy [Roháčce]. Na szczycie góry Grześ [Lúčna] umieszczono krzyż, przy którym corocznie odprawiana jest msza święta. Mówi się, że krzyż upamiętnia tajne spotkania opozycyjnych grup Polaków i Słowaków w czasach poprzedniego reżimu. Wycieczkę można sobie przedłużyć, idąc z Grzesia na Przełęcz Osobitá i dalej do Schroniska „Zverovka” [Chata Zverovka]. Trasa będzie w tym przypadku o 2 godz. dłuższa.

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Zuberec, Schronisko Zverovka
 SCHRONISKO NA TRASIE: **Schronisko Zverovka, Pensjonat Šindľovec, Schronisko Tatliakova chata**

TRASA: Schronisko Zverovka → Zverovka, rozdroże → Šindľovec, rozdroże (Roháčska dolina) → Adamcuľa → Schronisko Tatliakova chata → Przełęcz Zábrat → Rákoň (Dlhý Úplaz) → Lúčna, rozdroże → Zadná Látnaná (Látnaná dolina) → Zverovka, rozdroże → Schronisko Zverovka



17 Velký Choč (1608 m n.p.m.)

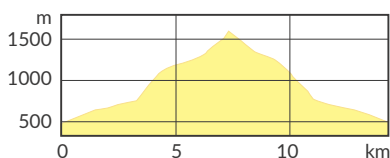


REGION: **Chočské vrchy**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **wycieczka o średnim stopniu trudności z pięknymi widokami**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **14,4 km**
 CZAS TRWANIA: **6 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY:
miejsowość Vyšný Kubín
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **1098 m (wejście 1147 m, zejście 1147 m)**
 TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, trasa okrężna**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Vyšný Kubín, przystanek autobusowy SCHRONISKO NA TRASIE: brak

TRASA: Vyšný Kubín → Drapáč → Stredná poľana → Veľký Choč (1608 m n.p.m.) → Drapáč → Vyšný Kubín



18 Sivý vrch (1805 m n.p.m.)



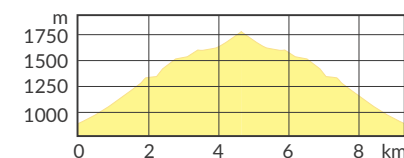
REGION: **Tatry Zachodnie (część północna)**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **wycieczka o dużym stopniu trudności z łańcuchami**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **9,2 km**
 CZAS TRWANIA: **5 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY:
leśniczówka – Biela Skala
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **868 m (wejście 875 m, zejście 875 m)**
 TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności**
 SEZONOWA NIEDOSTĘPNOŚĆ: **szlak zamknięty od 1. 11. do 15. 6.**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Hutý, Javorinský potok
 SCHRONISKO NA TRASIE: **brak**

TRASA: leśniczówka pod Bielou skalou → Pod Bielou skalou (Radové skaly) → Sivý vrch (1805 m n.p.m.) → Pod Bielou skalou (Radové skaly) → leśniczówka pod Bielou skalou

Narodowy Rezerwat Przyrody o bogatych wysokogórskich formacjach krasowych, z charakterystycznym skalnym miastem, ostańcami i przepaścią. Znajdziemy tu wyjątkowo bogatą florę wapieniolubną. Niektóre odcinki wyposażono w łańcuchy. Interesująca trasa prowadzi przez grań pod nazwą Rzędowe Skály [Radové skály] z licznymi skalnymi wieżami i różnorodnymi formacjami skalnymi przypominającymi sylwetki. Sivý Wierch zalicza się do pasma Tatr Zachodnich, przy czym jest dostępny z miejscowości Hutý i Bobrovec. Wejście na szczyt jest jednym z trudniejszych, ale zdecydowanie jest jednym z najpiękniejszych. Szczególnie zachwycające są widoki na Liptów i Orawę. Wejście od strony Liptowa zaczyna się przejściem przez ośrodek wypoczynkowy Bobrovec Wapiennica [Bobrovecká Vápenica], a dalej biegnie w kierunku schroniska „Pod Babkami”. Następnie, od przełęczy Predovratie zielony szlak poprowadzi nas na sam Sivý Wierch. Drogę powrotną proponujemy przez Babky. Czas przejścia tą trasą to ok. 7 godz.



19 Babia hora (1723 m n.p.m.)

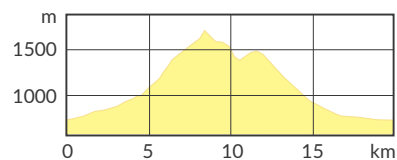


REGION: **Oravské Beskydy**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
wspinaczka o dużym stopniu trudności, o różnicy wzniesień równej prawie 1000 m
 DŁUGOŚĆ TRASY: **19,8 km**
 CZAS TRWANIA: **06:50 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY:
miejsowość Oravská Polhora – Schronisko Slaná voda
 RÓŻNICA WZNIESIEN: **973 m (wejście 1119 m, zejście 1119 m)**
 TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, trasa okrężna**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Oravská Polhora, sklep Jednota
 SCHRONISKO NA TRASIE: **Schronisko Slaná voda**

Stosunkowo trudna wycieczka. Wejście na teren wysokogórski leżący powyżej granicy lasów łączy się z kilkoma dodatkowymi ryzykami, którymi są ekstremalne warunki pogodowe i gorsza widzialność, z czym wiąże się możliwość zabłądzenia. Wejście na najwyższy szczyt Zewnętrznych Karpat Zachodnich napewno dostarczy niezapomnianych wrażeń. Wyjątkowość Babiej Góry [Babia hora] spoczywa w fantastycznych, panoramicznych widokach rozpościerających się praktycznie na całą Orawę, Małą Fatrę, Tatry i dużą część polskich Beskidów. W większości trasa prowadzi leśnymi drogami i szlakami. Jedynie końcowy odcinek u podnóża Babiej Góry biegnie w paśmie kosodrzewiny i łąk górskich. Teren „Słona Woda” [Slaná voda] charakteryzuje się tym, że znajdują się tu unikalne źródła leczniczej wody jodowo-bromowej, wykorzystywanej w przeszłości do leczenia niektórych chorób, takich jak: struma, gruźlica czy schorzenia skórne.



TRASA: Slaná voda → Paseky → Gajówka Hviezdoslavova horáreň → Babia hora (1723 m n.p.m.) → Brána (Brona, przełęcz) → Malá Babia hora → Borsučie → Pod Borkom → Vonžovec → Slaná voda



20 Ostrý Roháč (2088 m n.p.m.)

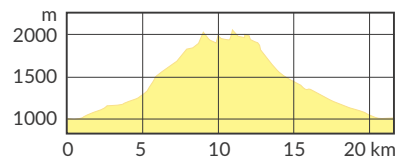


REGION: **Tatry Zachodnie (część północno-wschodnia)**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **wycieczka wysokogórska o dużym stopniu trudności, o dużej różnicy wzniesień**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **21,5 km**
 CZAS TRWANIA: **09:25 godz.**

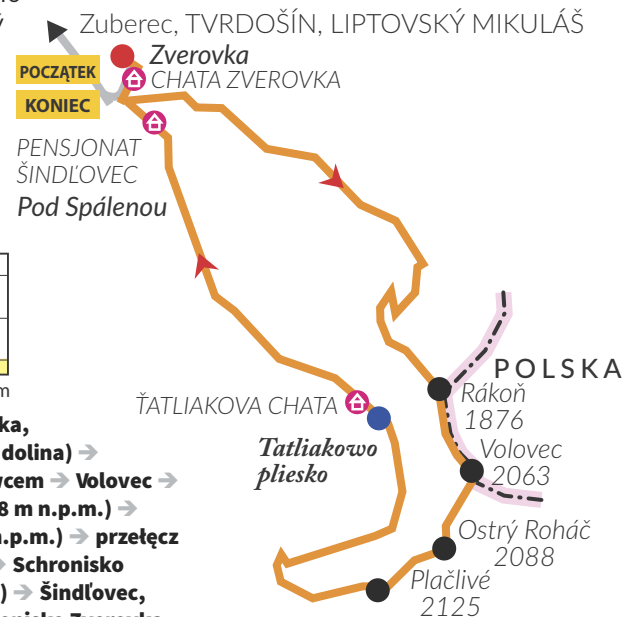
PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY:
Schronisko Zverovka
 RÓŻNICA WZNIESIEN: **1060 m (wejście 1527 m, zejście 1527 m)**
 TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, szlak po grani pasma górskiego, trasa okrężna**

SEZONOWA NIEDOSTĘPNOŚĆ: **od 1 listopada do 15 czerwca większa część trasy jest zamknięta**
 DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Zuberec, Schronisko Zverovka, Schronisko Tatliaka skrzyżowanie
 SCHRONISKO NA TRASIE: **Schr. Tatliaka**

Wejście na najpiękniejsze górskie bliźnięta - szczyty Rohaczów, przypominające czarcie rogi. Rohacz Ostry [Ostrý Roháč] – charakterystyczny, bardzo interesujący podwójny wierzchołek. Od jego kształtu wywodzi się nazwa całego pasma Rohaczów [Roháče]. Trasa z pięknymi widokami i perspektywami, do pokonania za pomocą łańcuchów. Szlak po grani pasma górskiego między szczytem Wołowiec [Volovec] a przełęczą Smutną niesie piętno wspinaczki wysokogórskiej. Trasa prowadząca przez Rohacz Ostry [Ostrý Roháč] i Rohacz Płaczliwy [Plačlivé] to jedna z najcięższych, ale równocześnie najbardziej atrakcyjnych w Słowacji. Obejmuje najpiękniejsze fragmenty oferty turystycznej Rohaczów. Odbycie tej wycieczki zalecane jest jedynie podczas dobrej pogody.



TRASA: Schronisko Zverovka → Zverovka, skrzyżowanie → Zadná Látná (Látná dolina) → przełęcz Zábrat → Rákoň → Pod Wołowcem → Volovec → przełęcz Jamnicke → Ostrý Roháč (2088 m n.p.m.) → Plačlivô, rozdroże → Plačlivé (2125 m n.p.m.) → przełęcz Smutné → rozdroże v Smutnej doline → Schronisko Tatliaka → Adamcuľa (Roháčska dolina) → Šindľovec, rozdroże → Zverovka, rozdroże → Schronisko Zverovka



21 Tri kopy (2136 m n.p.m.) i Baníkov (2178 m n.p.m.)



Trasa o dużym stopniu trudności, na której cięższe do przejścia miejsca zabezpieczono łańcuchami. Nie zaleca się pokonywanie tego szlaku w złych warunkach pogodowych. Szczyty Banówka [Baníkov] i Trzy kopy [Tri kopy] leżą na głównym grzbiecie Rohaczy [Roháče], zachwycając przepięknymi i rozległymi widokami. Na trasie wycieczki znajduje się wiele trudnych odcinków, klasyfikujących ją jako najtrudniejszą w Rohaczach.

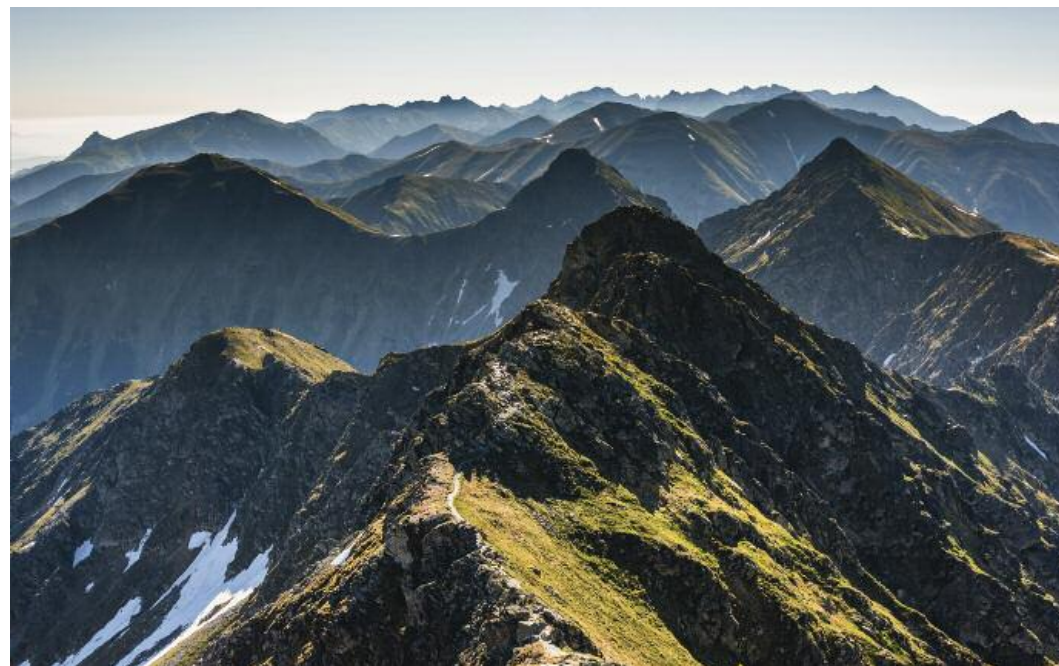
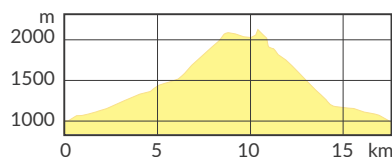


REGION: **Tatry Zachodnie**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **trasa wysokogórska o dużym stopniu trudności, przy wielkiej różnicy wzniesień**
DŁUGOŚĆ TRASY: **17,4 km**
CZAS TRWANIA: **9 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY:
Zverovka - ośrodek narciarski
Rohacze Spálená (Pod Spálenou)
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **1138 m (wejście 1348 m, zejście 1348 m)**
TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, szlak po grani pasma górskiego, trasa okrężna**

SEZONOWA NIEDOSTĘPNOŚĆ: **od 1 listopada do 15 czerwca większa część trasy jest zamknięta**
DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Zuberec, Schronisko Tatliaka skrzyżowanie
SCHRONISKO NA TRASIE: Schronisko Tatliaka, Pensjonat Šindľovec

TRASA: Pod Spálenou → Šindľovec, rozdroże (Roháčska dolina) → Adamcuľa → Schronisko Tatliaka → skrzyżowanie Dolina Smutná → przełęcz Smutné sedlo → Tri kopy (2136 m n.p.m.) → Hrubá kopa (2166 m n.p.m.) → Baníkov (2178 m n.p.m.) → Przełęcz Baníkovské sedlo → Pod Hrubou kopou → Pod Predným zeleným (wodospad Roháčsky) → Adamcuľa (Roháčska dolina) → Pod Spálenou



Trzy Kopy to ulubiony cel w okresie „Babiego lata” - okresu ustalonej pogody, zwanej też „wysokogórskim latem”. Istotnym warunkiem udanej wycieczki jest dobra pogoda. Z tego względu wspinanie się po grzbiecach Rohaczy w okresie od czerwca do połowy sierpnia nie należy do bezpiecznych. Burze lub gwałtowne zmiany pogody (mgła) pojawiają się praktycznie codziennie. Jeśli mimo wszystko ktoś wybierze się na wspinaczkę w tym okresie, to proszę pamiętać o zaplanowaniu jej tak, aby do 12:00 godz. znaleźć się na drodze powrotnej poniżej górnej granicy lasów. Zejście ze szlaku we mgle lub burze z piorunami zbierają w Tatrach corocznie swoje tragiczne żniwo.

Na szczyty Banówka i Trzy Kopy dojść można z kilku punktów wyjściowych. Oprócz „Trasy Orawskiej” ulubioną jest też „Trasa Liptowska” biorąca swój początek w Dolinie Żarskiej [Žiarska dolina], biegnącej dalej szlakiem Przełęcz Smutná [Smutné sedlo] - Trzy Kopy - Banówka, a następnie z powrotem do Doliny Żarskiej. Trasa ta liczy 19,6 km długości i trwa 9 godz. 30 min.





REGION: **Mała Fatra**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **trasa uciążliwa, o dużym stopniu trudności i znacznej różnicy wzniesień**
DŁUGOŚĆ TRASY: **31 km**
CZAS TRWANIA: **12:30 godz.**
PUNKT WYJŚCIOWY: **miejsowość Nezbudská Lúčka**
PUNKT DOCELOWY: **osada Štefanová, parking**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **1354 m (wejście 2355 m, zejście 2080 m)**
TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, szlak po grani pasma górskiego**



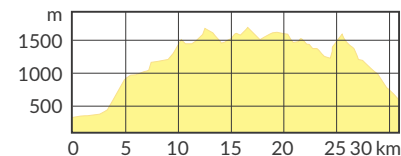
Trasa o dużym stopniu trudności i znacznej różnicy wzniesień. Stromy jest już sam początek trasy do Schroniska „Pod Suchym” [Chata pod Suchým], a później samo wejście na Suchy Wierch. Odcinek między Suchym Wierchem a Przełęczą Przehyba [Sedlo Priehyb] jest jednym z najpiękniejszych fragmentów szlaku po grani pasma górskiego Małej Fatry. Pomimo dużego stopnia trudności w trakcie przechodzenia wąskim szlakiem prowadzącym między formacjami skalnymi górującymi nad stromymi stokami, z turystycznego punktu widzenia trasa ta oferuje prawie wszystko. Od Suchego Wierchu do górnej stacji kolejki linowej pod Przełęczą Snilowską trasa biegnie wśród pastwisk, jedynie miejscami wkraczając w gęszcz kosodrzewiny. Chcąc odwiedzić Schronisko „Pod Chlebem” należy uporać się ze stosunkowo ostrym zejściem. Trasa jest oznakowana przejrzysto, co szczególnie przydaje się na halach. Zalecamy przebycie tego szlaku po grani pasma górskiego jedynie podczas sprzyjających warunków pogodowych. Proponujemy podzielenie trasy na dwa dni, z noclegiem w Schronisku „Pod Suchym Wierchem” lub Schronisku „Pod Chlebem”. Ze Schroniska

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
punkt wyjściowy - stacja kolejowa
Strečno, końcowy przystanek
autobusowy Nezбудská Lúčka; punkt
docelowy - przystanek autobusowy
Terchová, Vrátna Štefanová
SCHRONISKO NA TRASIE: Schronisko
pod Suchým, Schronisko na Grúni



„Pod Chlebem” kontynuujemy wycieczkę w stronę na Południowy Groń [Poludňový Grŕň] i Stoh, aby dotrzeć na Przełęcz „Między halami” [Sedlo Medzihalie], skąd już tylko kawałek dzieli nas od Štefanovej.

TRASA: Nezbudská Lúčka → Podhradské → Schronisko pod Suchým → Javorina → Prislop pod Suchým → prateľč Vrátna → prateľč Priehyb → Malý Kriváň (1671 m n.p.m.) → prateľč Bublen → Veľký Kriváň, grzbiet → Veľký Kriváň (1709 m n.p.m.) → Veľký Kriváň, grzbiet → prateľč Snilovské sedlo → Chleb (1647 m n.p.m.) → prateľč za Hromovým → (* do schroniska: rozdrože Kopiská → Schronisko pod Chlebom) → Poludňový grúň (1445 m n.p.m.) → grzbiet góry Stohu → Stoh (1607 m n.p.m.) → prateľč Medziholie → Štefanová



23 Wejście na Chleb i Połudňový Grúň



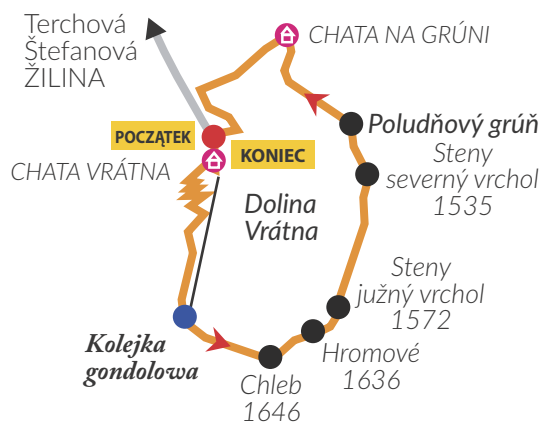
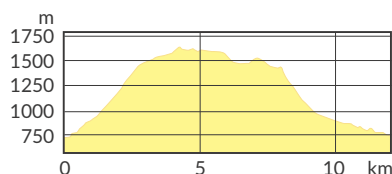
REGION: **Mała Fatra**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **trasa uciążliwa i o dużym stopniu trudności, przy wielkiej różnicy wzniesień**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **12 km**
 CZAS TRWANIA: **6 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY:
Schronisko Vrátna, parking
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **897 m (wejście 1017 m, zejście 1017 m)**
 TYP: **wycieczka wysokogórska, przejście grzbietem pasma, trasa okrzęzna**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Terchová, Vrátna
 SCHRONISKO NA TRASIE: **Schronisko Vrátna, Schronisko na Grúni**

TRASA: Schronisko Vrátna (lub kolejką linową) → przełęcz Snilovské → Chleb → przełęcz za Hromovým → Połudňový Grúň → Schronisko na Grúni → Schronisko Vrátna (lub kolejką linową)

Wycieczka na Chleb (1647 m n.p.m.) i Południowy Gróń [Połudňový Grúň] (1459 m n.p.m.) prowadzi po grzbiecie Krywańskiej Małej Fatry [Kriváňska Malá Fatra] i umożliwia podziwianie pięknych widoków na okoliczne szczyty Wielki Rozsutec [Veľký Rozsutec] i Wielki Krywań Fatrański [Veľký Fatranský Kriváň]. Trasa wiedzie po niezalesionej grani, skąd rozpościerają się piękne widoki na stronę turczańską i żylińską, z odcinkami o wysokogórskim charakterze. Punktem wyjściowym może być stacja górna kabinowej kolejki linowej na Chleb, ewentualnie parking obok Schroniska „Vrátna”. Trasa od Przełęcz Snilowskiej [Snilovské sedlo] do szczytu Południowego Gronia [Połudňový Grúň] nie zaskoczy nas dużą różnicą wzniesień. Prawdopodobnie najtrudniejszym odcinkiem jest zejście ze szczytu Południowego Gronia do Schroniska „Na Groni” [Chata na Grúni], gdzie trzeba pokonać nagłe obniżanie się terenu nawet o 500 metrów na dystansie 1,5 km. Trasa jest oznakowana przejrzysto, co szczególnie przydaje się na halach. Zalecamy przebycie szlaku po grani pasma górskiego jedynie podczas sprzyjających warunków pogodowych.



24 Wycieczka na Veľký Rozsutec



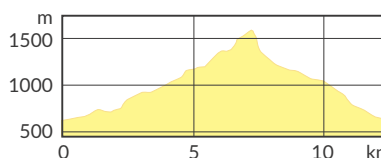
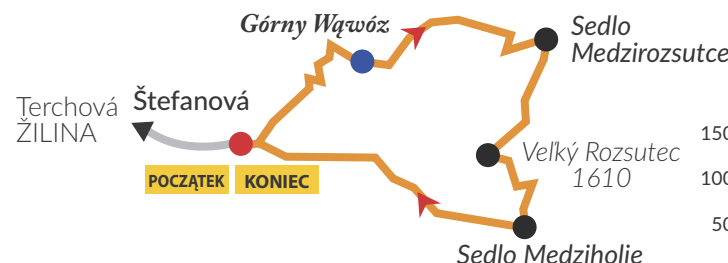
REGION: **Mała Fatra**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **bardzo trudna**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **12,5 km**
 CZAS TRWANIA: **6,5 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **osada Štefanová, parking**
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **980 m (wejście 1055 m, zejście 1055 m)**
 TYP: **wycieczka wysokogórska, trasa okrzęzna**
 SEZONOWA NIEDOSTĘPNOŚĆ: **od 1. 3. do 15. 6. większa część szlaku jest zamknięta (Horné diery, Veľký Rozsutec)**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Terchová, Vrátna, Štefanová
 SCHRONISKO NA TRASIE: **brak, znajdują się jedynie w Štefanovej**

TRASA: Štefanová → przełęcz Vrchpodžiar → Podžiar (przez Horné diery) → Pod Pálenicou → Pod Tanečnicou → przełęcz Medzirozsutce → Veľký Rozsutec (1610 m n.p.m.) → przełęcz Medzihoľe → Štefanová

Wycieczka na Wielki Rozsutec [Veľký Rozsutec] jest dość trudna, prowadząc przez Narodowy Rezerwat Przyrody ustanowiony w 1967 r. i aktualizowany w 1986 r. Na trasie trzeba pokonać ogromną różnicę wzniesień. W części górnej należy uważnie śledzić oznaczenie szlaku; pozostałe odcinki nie wymagają takiej uwagi. Początkowy odcinek trasy prowadzi z osady Štefanová na polanę Podžiar [Podžiar] szlakiem edukacyjno-turystycznym. W pobliżu szczytu, w okresie jesienno-wiosennym szlak może być pokryty gołedzią. W okolicy tej żyją rzadkie, cenne, endemiczne gatunki flory i fauny. Niektóre skupiska roślin są unikatowe w ramach Słowacji. Żyje tu około 2000 gatunków zwierząt; prawie wszystkie gatunki roślin podlegających ochronie. Wspinaczkę przez Górne Dziury [Horné diery] urozmaicają żelazne drabinki i mostki. Niektóre odcinki trasy z Wielkiego Rozsutca (1610 m n.p.m.) na Przełęcz „Między halami” [Sedlo Medzihoľe] zabezpieczono łańcuchami.



25 Belské skaly/Belianske skaly

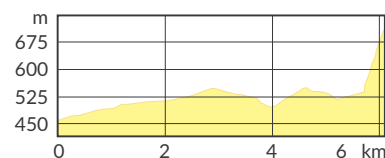


REGION: **Mała Fatra**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **niezbyt wymagająca**
DŁUGOŚĆ TRASY: **6,1 km**
CZAS TRWANIA: **2 godz.**

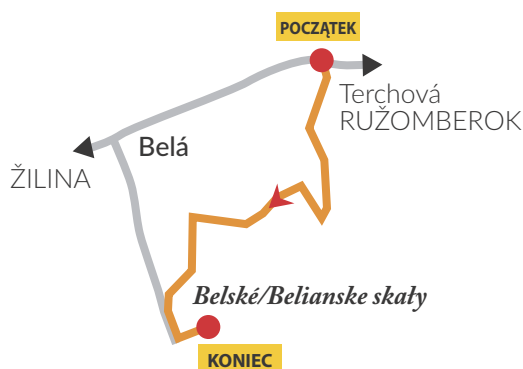
PUNKT WYJŚCIOWY: **skrzyżowanie Bránica albo miejscowość Belá**
PUNKT DOCELOWY: **Belské skaly**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **263 m (wejście 368 m, zejście 105 m)**
TYP: **w górnej części trasa spacerowa o bardzo ciekawie ukształtowanym terenie**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Belá, Bránica
SCHRONISKO NA TRASIE: **brak**

TRASA: Belá, rozdroże Bránica → Mała Bránica → Belianska dolina → Belské skaly/Belianske skaly



Bielskie skały, górujące nad wsią Belá w Małej Fatrze, są ulubionym miejscem wspinaczy po skałach. W miejscowości Belá należy skrócić z drogi głównej w kierunku grzebienia Małej Fatry, aby idąc wzdłuż Doliny Bielskiej przy potoku o tej samej nazwie dotrzeć na koniec wsi. Stąd po zaledwie kilkuset metrach należy wejść na żółty szlak, prowadzący w stronę Bielskich Skał, gdzie dotrzemy po krótkiej, aczkolwiek ostrej wspinaczce. Oznaczony szlak turystyczny prowadzi do trzech zabezpieczonych tarasów widokowych, które zapewniają przepiękne krajobrazy. Strome odcinki wiodące do punktów widokowych są zaopatrzone w poręcze i łańcuchy.



26 Szlak zbójnicki



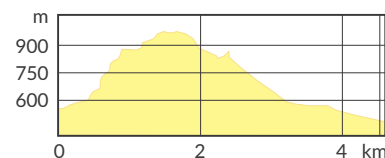
REGION: **Mała Fatra**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średnio-ciężka**
DŁUGOŚĆ TRASY: **4,6 km**
CZAS TRWANIA: **3 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY: **Tiesňavy, Terchová**
PUNKT DOCELOWY: **wieś Vyšné Kamence lub Terchová**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **510 m (wejście 495 m, zejście 580 m)**
TYP: **trasa turystyczna po ciężkim terenie**
SEZONOWA NIEDOSTĘPNOŚĆ: **1. 3. – 15. 6. zamknięty jest odcinek rozdroże Malé nocľahy – Dolina Obšivanka**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
punkt wyjściowy - wieś Terchová, Vrátnianska cesta; punkt docelowy - wieś Terchová, Vyšné Kamence
SCHRONISKO NA TRASIE: **brak**

TRASA: Tiesňavy → rozdroże Malé nocľahy (1000 m n.p.m.) → Obšivanka → Podolina → Vyšné Kamence lub Terchová

Trasa biegnąca po niebieskim szlaku zaczyna się w Wąwozach [Tiesňavy] (567 m n.p.m.). Na początku charakteryzuje się ona dużym stopniem trudności, dlatego na niektórych odcinkach zalecamy skorzystanie z łańcuchów przymocowanych do skał. Po prawie dwugodzinnej wspinaczce niebieskim szlakiem docieramy na rozdroże „Małe noclegi” [Malé nocľahy] (1000 m n.p.m.). Idąc po trasie możemy podziwiać piękną panoramę grani Małej Fatry oraz Wąwozy, które nabierają z wysokości innego wymiaru. Z Małych Noclegów niebieskim szlakiem docieramy do jednej z najpiękniejszych dolin zwanej Obšivanka (600 m n.p.m.). Jej unikatowość polega na tym, że panuje tu wyraźna inwersja klimatyczna, a dodatkowo jest to miejsce najpiękniejszego, naturalnego występowania kosodrzewiny. Następnie kierujemy się do osady Podolina, a kończymy na drodze głównej do wsi Vyšné Kamence [Vyšné Kamence] (490 m n.p.m.) albo przy drogowym skrzyżowaniu skręcimy na żółty szlak prowadzący na Oravcové. Jest to niewielkie wzgórze wznoszące się nad miejscowością Terchová, z pięknymi widokami i spokojną okolicą. Zejście do wsi Terchová biegnie wzdłuż lokalnej „Drogi Krzyżowej”.



27 Biely Kríž z miejscowości Klokočov

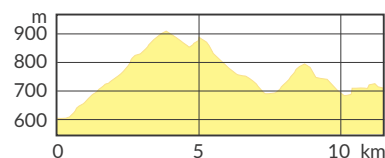


REGION: **Pogórze Turzowskie [Turzovská vrchovina]**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **niezbyt wymagająca**
DŁUGOŚĆ TRASY: **11,4 km**
CZAS TRWANIA: **3,5 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **wieś Klokočov [Klokočov], Vrchpredmier**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **295 m (wejście 575 m, zejście 450 m)**
TYP: **trasa spacerowa, dla rodzin z dziećmi**

Trasa niezbyt wymagająca biegnąca na pograniczu czesko-słowackim, przez którą w okresie zimowym prowadzi biegowy szlak narciarski na Łysą Górę [Lysá hora]. Na terenie tym można płacić walutami euro i czeskimi koronami. Biały Krzyż [Biely Kríž] zażył okres największej popularności po II wojnie światowej, stając się centrum wypoczynku organizowanego przez związki zawodowe; dziś jest ulubionym miejscem spotkań czeskich i słowackich turystów. Zwiedzając nie należy pominąć Kapliczki pod wezwaniem świętych Cyryla i Metodego ani eksperymentalnej placówki do badania wpływu zmian klimatu i gazów cieplarnianych na rośliny. Można się tu dowiedzieć, między innymi, że 36 lokalnych świerków wyprodukuje tlen dla potrzeb jednego człowieka na jeden rok. Biały Krzyż to miejsce trójkątu regionów Śląska, Moraw i Słowacji. Kolejną atrakcją są Torfowiska Klokočovskie wpisane na Listę Krajową Obszarów o Ogólnoeuropejskim Znaczeniu.

TRASA: miejscowość Klokočov [Klokočov], Vrchpredmier → Súľov, przejście graniczne → Biały Krzyż [Biely Kríž] → Súľov, przejście graniczne → Schronisko górskie Dorožanka → Klokočov, Konečná, przejście graniczne



DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI: **autobusem z miasta Turzovka, przystanek autobusowy w punkcie wyjściowym: Klokočov, Vrchpredmier, Pavlík; przystanek autobusowy w punkcie docelowym: Klokočov, Konečná Baraní**
SCHRONISKO NA TRASIE: **Schronisko Sulov (CZ), Dorožanka (CZ)**



28 Najwyższy szczyt Kysuc - Veľká Rača



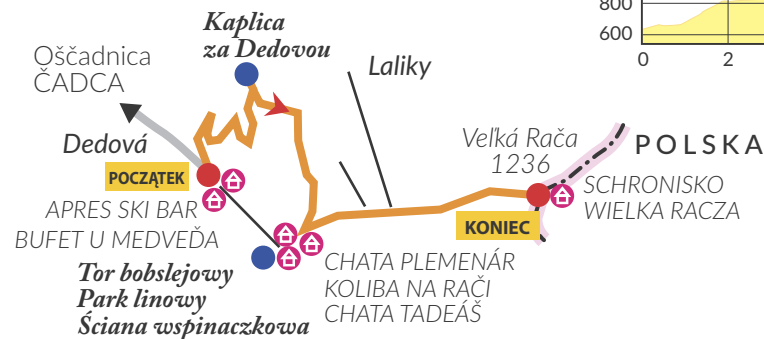
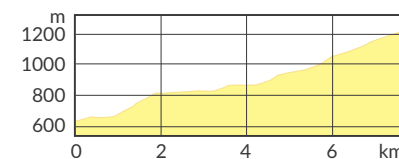
REGION: **Beskidy Kysuckie [Kysucké Beskydy]**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**
DŁUGOŚĆ TRASY: **7,6 km**
CZAS TRWANIA: **2,5 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY: **parking Pensjonatu Dedovka Wielka Racza [Veľká Rača] Oszczadnica [Ošadnica]**
PUNKT DOCELOWY: **Wielka Racza [Veľká Rača] – szczyt (1236 m n.p.m.)**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **601 m (wejście 630 m, zejście 35 m)**
TYP: **trasa spacerowa, dla rodzin z dziećmi**

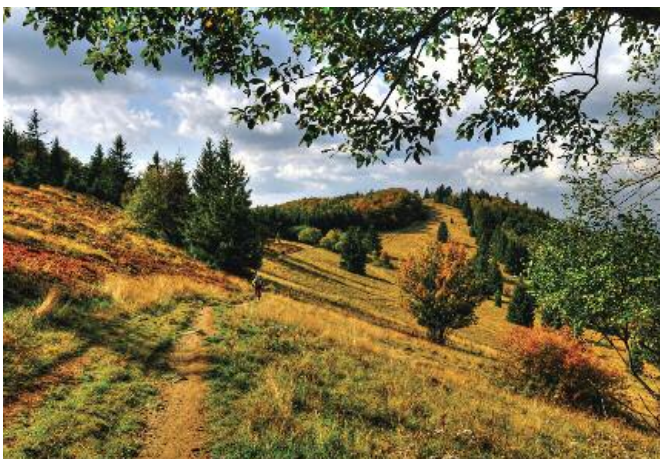
Wielka Racza [Veľká Rača], najwyższy szczyt regionu Kysuce, mierzący 1236 m n. m., leży w Beskidach Kysuckich [Kysucké Beskydy] i jest dostępny z kilku stron oznakowanymi szlakami turystycznymi z terenu Polski i Słowacji. Podczas sprzyjającej pogody można z jego szczytu obserwować Babią Górę [Babia Hora], Rohacze [Roháče] i Tatry Niskie [Nízke Tatry]. Zimą Wielka Racza jest przystępna jedynie dla narciarzy biegowych i skialpinistów. Trasę można sobie skrócić korzystając z kolejki linowej z Ośrodka Narciarskiego Snowparadise Veľká Rača Ošadnica, prowadzącej z parkingu w osadzie Dedovka aż na szczyt. Znajduje się tu również najdłuższy tor bobslejowy w Europie Środkowej. Z tego miejsca, szlakiem po grani, zostaje już tylko godzina marszu. Skalne jamy i przepiękne widoki z Wielkiej Raczy sprawiają radość każdemu turyście. Jeśli jednak zdecydujemy się wyjść na wierzchołek Dedovki, wspinaczkę urozmaici kapliczka pw. św. Tadeusza.

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI: **przystanek autobusowy Oszczadnica [Ošadnica], Pensjonat Dedovka Wielka Racza [Veľká Rača], parking SCHRONISKO NA TRASIE: Schronisko Plemenár, Tadeáš, Wielka Racza (PL), Bufet U Medveďa, Bar Apres Ski w Dedovke**

TRASA: Oszczadnica [Ošadnica], Dedovka → Príslop (Kapliczka za Dedovą) → Pod Hladkou → Schroniska na Raczy, skrzyżowanie → Wielka Racza [Veľká Rača]



29 Najwyższy szczyt Javorníkov Velký Javorník



REGION: **Javorníki [Javorníky]**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**
DŁUGOŚĆ TRASY: **16,3 km**
CZAS TRWANIA: **4,5 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY: **restauracja U Melocíka, miejscowość Kolárovice**
PUNKT DOCELOWY: **teren rekreacyjny Koszary [Kasárne]**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **270 m (wejście 600 m, zejście 435 m)**
TYP: **wspinaczka o dużym stopniu trudności, szlak po grani pasma górskiego**

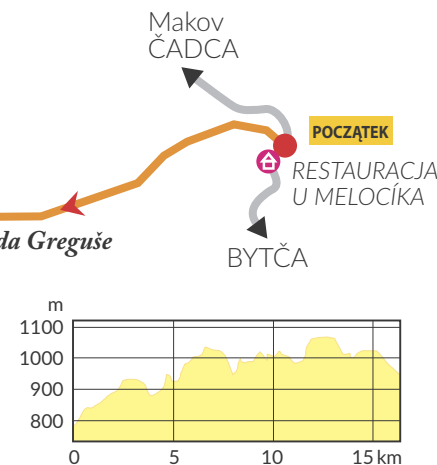
Jedną z najbardziej ulubionych tras prowadzi po grani Javorníkův [Javorníky] na ich najwyższy szczyt – Wielki Javorník [Velký Javorník]. Oferuje kilka wariantów zejść w zależności od możliwości i preferencji turystów. W okresie zimowym trasa jest przekształcona maszynowo na biegową trasę narciarską w ramach Beskidzko - Javornickiej Biegowej Magistrali Narciarskiej. Zaletą szlaku jest przyjemny i łagodny profil terenu bez wyraźnych wzniesień, wiodący naprzemiennie przez łąki, lasy świerkowe i poręby. Ze szczytu Czerenka [Čerenka], gdzie usytuowano stację końcową wyciągu na-

TRASA: Melocík → Pod Čerenkou → Osada Greguše → Nad Zápachou → Przetęcz Pod Hriczowcem [Sedlo pod Hričovcom] → Butorky → Velký Javorník, s. → Wielki Javorník [Velký Javorník] (1071 m n.p.m.) → Przetęcz Gežov [Sedlo Gežov] → Makov, Kasárne

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Kolárovice, Javorník przy punkcie wyjściowym, z punktu docelowego Makov - Kasárne brak połączenia autobusowego, od najbliższego przystanku (Makov, Kopanice) dzieli 5 km drogą asfaltową
SCHRONISKO NA TRASIE: **restauracja U Melocíka, Pensjonat Javorník [Penzión Javorník], Schronisko Bačkárka [Chata Bačkárka], Hotel Fran, Hotel górski Lešniczówka [Horský hotel Hájenka]**



riarskiego w ośrodku SKI Makov, można dostrzec z jednej strony Luczańską i Fatrańską Małą Fatrę [Lúčanská i Fatranská Malá Fatra], natomiast z drugiej Beskidzko Morawsko-Śląskie [Moravsko-sliezske Beskydy] z Łysą Górą [Lysá hora] i Smrekiem [Smrk]. Trasa została upiększona dziełami artystycznymi w ramach „Galerii w przyrodzie”, prowadząc przez osadę Gregusz [Greguše], znaną z pięknych, oryginalnych domostw oraz dzwonnicy. Z Przetęczy Geżów [sedlo Gežov] idąc czerwonym szlakiem dojdziemy do punktu widokowego „Straceniec” [Stratenec].



30 Wycieczka na szczyt Klák

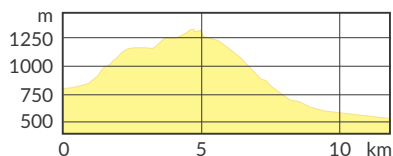


REGION: **Luczańska Mała Fatra**
[Lúčanská Malá Fatra]
STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
wymagająca
DŁUGOŚĆ TRASY: **11,7 km**
CZAS TRWANIA: **4,5 godz.**

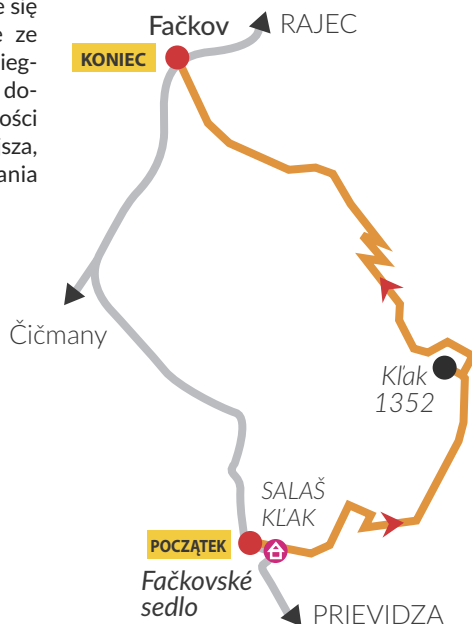
PUNKT WYJŚCIOWY: **Przełęcz Faczków**
[Fačkovské sedlo]
PUNKT DOCELOWY: **miejsowość**
Faczków [Fačkov]
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **812 m (wejście**
620 m, zejście 882 m)
TYP: **wycieczka o dużym stopniu**
trudności, turystyka górską

Trasa łącząca Przełęcz Faczkowską [Fačkovské sedlo] z jedynym w swoim rodzaju szczytem Małej Fatry - Klakiem [Klák], z którego rozpościera się wspaniały widok na całą okolicę. Prowadzi ona po dobrze widocznym szlaku, na zmianę przez łąki i lasy. U podnóża wierzchołka Klák znajdują się fundamenty dawnego schroniska. Stosunkowo najtrudniejszym odcinkiem wycieczki jest wejście na Przełęcz Rewańską [Revánske sedlo], gdyż w czasie opadów deszczu staje się ona ciężka do przejścia i orientacji. Następnie ze szczytu Klák zaczyna się ostre zejście chodnikiem biegnącym serpentynami wśród lasów bez widoków do doliny. Na koniec drogą polną schodzimy do miejscowości Faczków [Fačkov]. Podsumowując, to nie najłatwiejsza, półdniowa wycieczka, podczas której do pokonania mamy dużą różnicę wzniesień.

TRASA: Przełęcz Faczkowska [Fačkovské sedlo] → Staré cesty → Pod skalou → Klák (1351 m n.p.m.) → Pod Klákom → Mały Klák → Fačkov



DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
punkt wyjściowy – przystanek
autobusowy Kláčno, Przełęcz
Fačkovské sedlo; punkt docelowy –
przystanek autobusowy Fačkov,
centrum handlowe
SCHRONISKO NA TRASIE: **na początku**
trasy restauracja Salaš Klák



31 Szlak edukacyjny Súľovské skaly



REGION: **Góry Sulowskie**
[Súľovské vrchy]
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**
DŁUGOŚĆ TRASY: **4,2 km**
CZAS TRWANIA: **2 godz.**

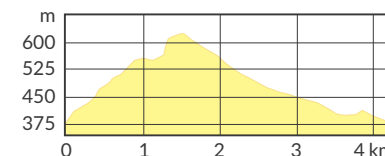
PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY:
miejsowość Súľov, parking
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **275 m (wejście**
305 m, zejście 305 m)
TYP: **szlak turystyczno-edukacyjny,**
wycieczka okrężna, turystyka
górska

Szlak turystyczno-edukacyjny prowadzący wśród Skał Sulowskich [Súľovské skaly] to najpopularniejsza trasa w Górach Sulowskich [Súľovské vrchy]. W sezonie letnim, podczas weekendów i w dni świąteczne przejdzie tędy stosunkowo duża liczba turystów. Do obejrzenia są tu liczne atrakcje jak np. formacja skalna zwana Bramą Gotycką [Gotická brána], kilka skalnych tarasów z widokami na okoliczne doliny czy ruiny Zamku Sulowskiego [Súľovský hrad]. Szlakiem turystyczno-edukacyjnym można przejść w obie strony, przy czym zielony szlak prowadzący w górę pod skałami, a następnie w dół na „łąkę pod Zamkiem” [Lúka pod hradom] jest krótszy. Większość atrakcji oraz widoków znajduje się właśnie na zielonym szlaku, na odcinku między parkingiem a Zamkiem, a ich podziwianie na trasie zabezpieczono łańcuchami.



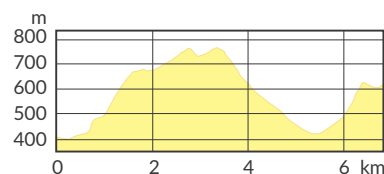
DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
punkt wyjściowy i docelowy –
przystanek autobusowy Súľov –
Hradná, Súľov, Dom noclegowy
SCHRONISKO NA TRASIE: **brak**

TRASA: parking Súľov → formacja
skalna Brama gotycka [Gotická
brána] → Zamek Sulowski [Súľovský
hrad] (635 m n.p.m.) → łąka pod
Zamkiem → łąka przy kamiennym
grzybie → parking Súľov



A woman with blonde hair, seen from behind, stands on a rocky ledge. She is wearing a black sleeveless top and a long, white, pleated skirt. She is looking out over a vast valley. In the foreground, to the left, is a small, round, light-colored table on a wooden stand. The valley below is filled with green fields, a small town with white buildings, and a blue lake. In the background, there are rolling hills and mountains under a clear sky. Some tree branches with yellow leaves are visible in the top left corner.

PUNKT WYJŚCIOWY: miasto Rajeckie
Cieplice [Rajecké Teplice]
PUNKT DOCELOWY: Zamek Lietawa
[hrad Lietava]
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: 340 m (wejście
600 m, zejście 405 m)
TYP: trasa spacerowa



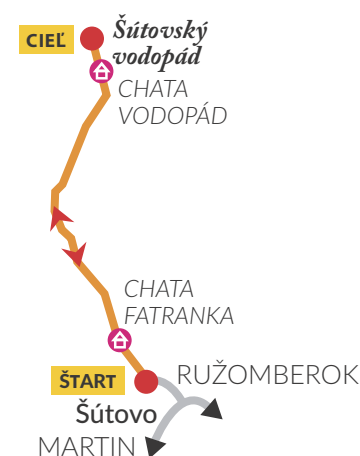
A group of four children and a black dog are posing on a rocky path in front of a waterfall. The children are wearing colorful jackets (red, blue, yellow, and black). The dog is holding a stick in its mouth. The background is a lush green forest with a waterfall cascading down a rocky cliff.

PUNKT WYJŚCIOWY/
DOCELOWY: miejscowość Szutowo
[Šútovo], część Rzeka [Rieka]
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: 315 m (wejście
315 m, zejście 315 m)
TYP: trasa spacerowa, szlak
turystyczno-edukacyjny, dla rodzin
z dziećmi

The graph shows the height of a mountain in meters (m) as a function of distance in kilometers (km). The y-axis represents height in meters, ranging from 400 to 800. The x-axis represents distance in kilometers, ranging from 0 to 8. The curve starts at 400 m at 0 km, rises to a peak of approximately 750 m at 4 km, and then descends back to 400 m at 8 km.

Distance (km)	Height (m)
0	400
1	500
2	550
3	650
4	750
5	700
6	600
7	500
8	400

**TRASA: Szutowo [Šútovo], osada
Rzeka → Wodospad Szutowski
[Šútovský vodopád] (770 m n.p.m.)
→ Šútovo, osada Rzeka**



34 Via Ferrata HZS



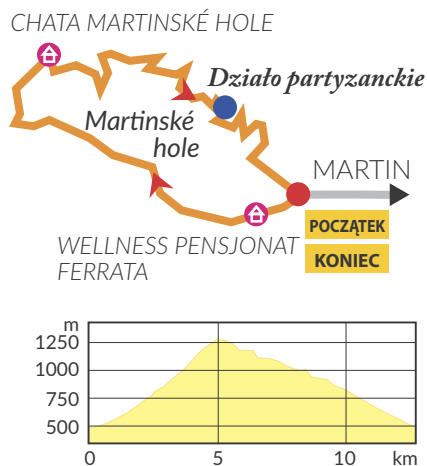
REGION: **Martińskie Hale [Martinské hole], Mała Fatra**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **12,7 km**
 CZAS TRWANIA: **5 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **Martin Stráne**
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **760 m (wejście 785 m, zejście 785 m)**
 TYP: **Via Ferrata, szlak turystyczno-edukacyjny, trasa okrężna, zjazd na hulajnogach terenowych**
 SEZONOWA NIEDOSTĘPNOŚĆ: **15. 4. – 31.5., 15. 9. – 31. 10.**

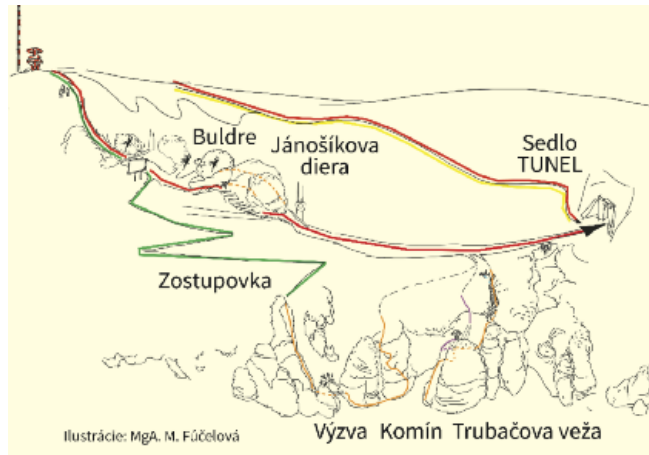
Via Ferrata jest szlakiem turystycznym wyposażonym w sprzęt techniczny (łańcuchy, drabinki, schody, klamry, itp.). Podczas wspinaczki zaleca się korzystanie z zestawu do pokonywania Via Ferrata - kask, uprząż do siedzenia, amortyzator upadku oraz rękawice. Na szlak Ferrata HZS dotrzemy z miasta Martin, z końcowego przystanku autobusu Martin – Stráne, idąc wzdłuż Potoku Browarniczego [Pivovarský potok] na „Martińskie Hale” [Martinské hole]. Część dolna trasy jest dwukierunkowa, dostępna dla rodzin z dziećmi; z kolei część górna jest jednokierunkowa, wyłącznie pod górę, przeznaczona dla turystów bardziej doświadczonych. Szlak prowadzi wąwozem Potoku Browarniczego [Pivovarský potok], a jego górną część podzielono na dwa warianty: B (łatwiejszy) oraz C (trudniejszy). Obydwie trasy łączą się na wysokości 1250 m n.p.m. Następnie, po 10 minutowym marszu połączymy się z niebieskim szlakiem, który doprowadzi nas do domków kempingowych na „Martińskich halach”. Stąd możemy wejść na najwyższy szczyt Luczańskej Małej Fatry – Wielką Łąkę. Powrót z Via Ferrata prowadzi z Martińskich Hal żółtym szlakiem do punktu wyjściowego – przystanku komunikacji miejskiej Martin Stráne. W drodze powrotnej z Martińskich Hal można skorzystać z hulajnogów terenowej marki „Kostka Monster Max”. Zjazd na hulajnodze odbywa się na dystansie 7 km, o różnicy wzniesień 700 m. Zestawy do pokonywania Trasy Via Ferrata można wypożyczać w Martine na Stránach. Osprzęt należy zwrócić FATRA SKI na Martińskich Halach lub w miejscu wypożyczenia.

TRASA: Martin, część Stráne → Ferrata HZS, Pod wodopádmi (Pivovarský potok) → Ráztoka → Martinské hole, chaty (1260 m n.p.m.) → Martin, część Stráne

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI: **komunikacja miejska miasta Martin, przystanek końcowy Stráne**
 SCHRONISKO NA TRASIE: **Pensj. Wellness Ferrata, Schronisko Martinské hole**
 ZJAZD NA HULAJNOGACH TERENOWYCH: **miejsce startu – schronisko Martinské hole – Schronisko Ponorka; meta zjazdu – Martin – Stráne. Wypożyczenie zestawu do pokonania Via Ferrata i wrotek terenowych: www.fatraski.sk**



35 Via Ferrata Komin na Skalke

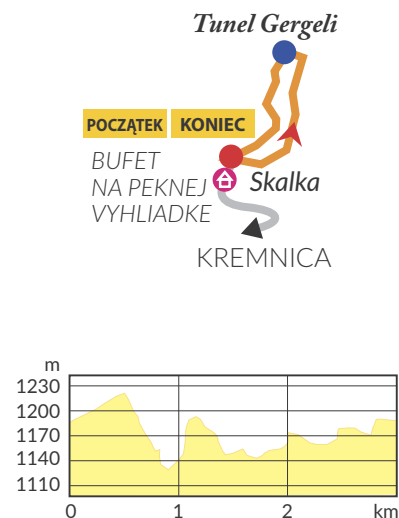


REGION: **Góry Kremnickie [Kremnické vrchy]**
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **w zależności od wybranego wariantu**
 CZAS TRWANIA: **indywidualnie**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY: **Ośrodek Narciarski Skalka Arena, parking**
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **w zależności od wybranego wariantu**
 TYP: **Via Ferrata, szlak turystyczno-edukacyjny, trasa okrężna**

Via Ferrata „Komin na Skalce” to najlepsze z miejsc do wspinania się po skałach w Słowacji. Trasy wspinaczkowe pełne są różnych atrakcji i przepięknych widoków na okolicę. Na Via Ferrata doprowadzi nas szlak turystyczny dla mniej zaawansowanych. Trasa jest dobrze oznaczona, my natomiast musimy trzymać się czerwonego szlaku. Jeśli chodzi o stopień trudności, to przygotowano sześć tras wspinaczkowych, od najłatwiejszej po najtrudniejszą. Zapraszamy do wspinania się wszystkich, od początkujących do zaawansowanych włącznie. Via Ferrata jest szlakiem turystycznym wyposażonym w sprzęt techniczny (łańcuchy, drabinki, schody, klamry, itp.). Trasa ma początek na Tarasie Widokowym „Piękny” [Pekná vyhládka], prowadząc czerwonym szlakiem po grani pasma górskiego. Powodzeniem cieszy się zrekonstruowany 2 lata temu tunel. Via Ferrata to trasa jednokierunkowa o trzech odnóżach: „Komin” o stopniu trudności C, „Wieża trębacza” [Trubačova veža] typu B oraz „Wyzwanie” [Výzva] typu E, będąc najtrudniejszą z dotychczas wybudowanych tras Via Ferrata w Słowacji. Po trasie mamy do pokonania 420 m lin o wysokości wzniesień 80 m. Do szlaku należy też krótka trasa typu Via Ferrata biegnąca po skale „Dziura Janosika” o stopniu trudności B, przeznaczona dla rodziców z dziećmi. Turyści mają też do dyspozycji ściany do boulderingu o różnych stopniach trudności. Via Ferrata „Komin” prowadzi przez moźolny teren gdzie niezbędne jest korzystanie ze specjalnych zestawów do pokonywania tras typu Via Ferrata. Wypożyczenie zestawu do pokonania Via Ferrata możliwe jest w punkcie „Relax Centum” w Skalka.

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI: **wyłącznie samochodem**
 SCHRONISKO NA TRASIE: **kiosk gastronomiczny na tarasie widokowym (otwarty w weekendy)**
 WYPOŻYCZENIE ZESTAWU DO POKONANIA VIA FERRATA: **Skalka Relax Centrum +421 45/6742841; www.skalkaarena.sk/sluzby/relax-a-wellness**



36 Dolina Gaderska



Wieś Blatnica, leżąca w regionie Turiec, dzięki swojemu położeniu przy połączeniu Doliny Gaderskiej i Blatnickiej z Kotliną Turčianską, jest idealnym punktem wyjściowym do wycieczek po najważniejszych dolinach Wielkiej Fatry. Przy górnym wyjściu z Doliny Gaderskiej leży Dedošová, a ich łączna długość to prawie 18 km. Dolina przypomina wąwóz z olbrzymimi turniami, wieżami skalnymi i mnóstwem dalszych formacji skalnych. Pod turnią „Sokol” w 1962 r. nakręcano słowacki film „Janosik” [Jánošík]. Atrakcyjność doliny podkreślają cenne i rzadkie gatunki flory i fauny. Wycieczkę zalecamy ukończyć zasłużonym noclegiem w Hotelu „Kráľova Studňa”.



REGION: **Wielka Fatra [Veľká Fatra]**

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**

DŁUGOŚĆ TRASY: **19 km**

CZAS TRWANIA: **6 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY: **Blatnica, pomnik**

PUNKT DOCELOWY: **Hotel Kráľova**

Studňa

RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **825 m (wejście 972 m, zejście 212 m)**

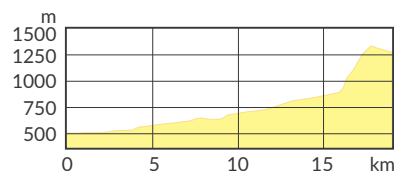
TYP: **turystyka górską, dla rodzin z dziećmi, dla osób niepełnosprawnych ruchowo (po Čertová brána)**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:

punkt wyjściowy – przystanek autobusowy Blatnica

SCHRONISKO NA TRASIE: **kompleks chat kempingowych Gader, Hotel Kráľova Studňa**

TRASA: Blatnica, pomnik → Kónský dol, wylot → Zamek Blatnica, odgałęzienie → Vápenná dolina, wylot → Dedošová dol, wylot → Čertova brána → leśniczówka Dropkov → źródło Kráľova studňa, prn. (1330 m n.p.m.) → Hotel Kráľova Studňa



37 Wejście na góry Tlstá i Ostrá



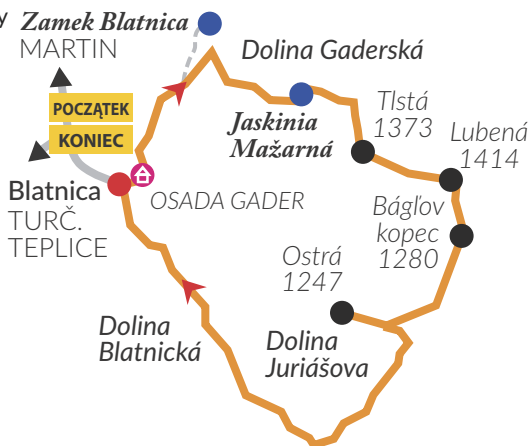
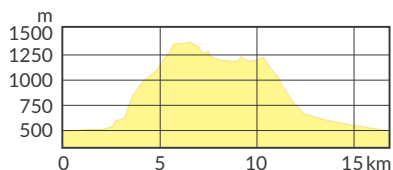
REGION: **Wielka Fatra [Veľká Fatra]** – część zachodnia
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **trasa wymagająca**
DŁUGOŚĆ TRASY: **16,8 km**
CZAS TRWANIA: **7:30 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY/ DOCELOWY:
Blatnica, pomnik
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **868 m (wejście 1160 m, zejście 1160 m)**
TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności, trasa okrężna**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
przystanek autobusowy Blatnica
SCHRONISKO NA TRASIE: **kompleks chat kempingowych Gader**

TRASA: Blatnica, pomnik → Kónský dol, wylot → Zamek Blatnica, odgałęzienie → Vápenná dol., wylot → Jaskinia Mažarná → Tlstá (1373 m n.p.m.) → Zadná Ostrá → Przełęcz Ostrej → Ostrá (1247 m n.p.m.) → Przełęcz Ostrej → Zadná Ostrá → Juriašova dol., wylot → Blatnica, pomnik

Ciężka, mozolna i długa trasa, ze stromym podejściem pod górę. Orientacja w terenie bez problemów. Na stromych zboczach wymagana jest zwiększona ostrożność, w szczególności w okresie opadów deszczu. Podobnie jak inne wycieczki piesze po Wielkiej Fatrze, ta również należy do niezwykle atrakcyjnych pod względem piękna krajobrazu. Na wysokości 700 m n. p. m. wznoszą się wysokie skalne tarasy i olbrzymie formacje skalne, widziane nawet z Kotliny Turczańskiej [Turčianska kotlina]. Znajduje się tutaj również jedna z największych jaskiń Wielkiej Fatry - Mažarna [Mažarná]. Nie jest ona dostępna ogółowi społeczeństwa, dlatego musimy zadowolić się podziwianiem jej wspaniałego portalu wejściowego. Nazwa Tlustá [Tlstá] jest bardzo adekwatna, ponieważ góra jest rozłożysta, olbrzymia, z dużą łąką na wierzchołku. Ogromne ściany skalne i tarasy schodzą w głąb doliny Kónskej [Kónský dol]. Nad wszystkim króluje góra Ostrá [Ostrá], a z jej wierzchołka rozpościera się jeden z najpiękniejszych widoków w górach słowackich. Podziwiać można pasma Turiec, Mała Fatra i grzbiet główny Wielkiej Fatry. Wspinaczki na szczyty Tlustá i Ostrá zabezpieczone są łańcuchami.



38 Lysec



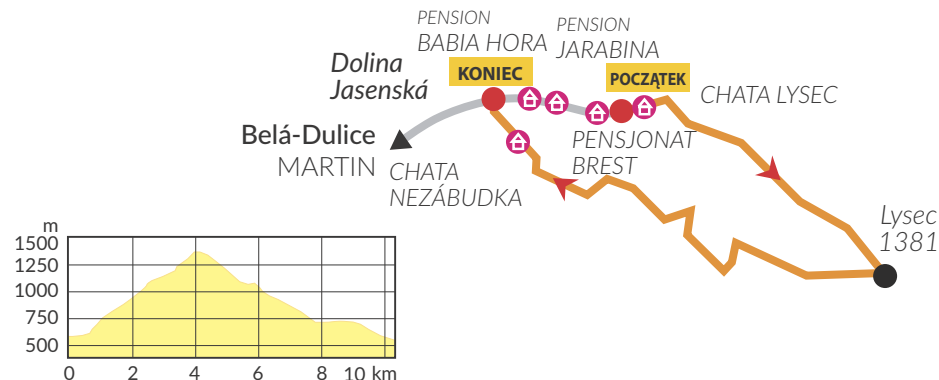
REGION: **Wielka Fatra [Veľká Fatra]**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**
DŁUGOŚĆ TRASY: **10,2 km**
CZAS TRWANIA: **4:15 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY: **Schronisko Lysec**
PUNKT DOCELOWY: **Ośrodek Kašová**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **796 m (wejście 841 m, zejście 876 m)**
TYP: **wycieczka wysokogórska, wspinaczka o dużym stopniu trudności**

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
najbliższy przystanek autobusowy Belá-Dulice; samochodem na parking ośrodka narciarskiego Jasenská Dolina
SCHRONISKO NA TRASIE: **Schronisko Lysec, Pensjonat Brest, Pensjonat Babia Hora, Pensjonat Jarabina, Schronisko Nezábudka**

Szczyt Łysiec [Lysec] to dominanta Parku Narodowego Wielka Fatra [Veľká Fatra], a wiedzie na niego ulubiona trasa z widokami na wierzchołki Wielkiej i Małej Fatry. Trasa ma początek w Dolinie Jasieńskiej [Jasenská Dolina] koło Schroniska „Łysiec” [chata Lysec]. Szlak pnie się przez las stromo w górę aż na szczyt. Na wierzchołku można odpocząć, pożywić się i podziwiać panoramiczne widoki. Wycieczkę można też zacząć w miejscowości Belá-Dulice przy przystanku autobusowym. Po godzinie marszu niebieskim szlakiem dotrzemy do Schroniska „Łysiec” [Chata Lysec], skąd rozpoczyna się wspinaczka na wierzchołek. Podobnie po powrocie do miejscowości Kaszowa [Kašová], tym samym szlakiem, po ok. 40 minutach docieramy do miejscowości Belá-Dulice.

TRASA: Schronisko Lysec → Lysec (1381 m n.p.m.) → Medzijarky → Jasenská dolina → Kašová





REGION: **Mała Fatra**
STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**
DŁUGOŚĆ TRASY: **21,7 km**
CZAS TRWANIA: **7:15 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY: **Martin Stráne**
PUNKT DOCELOWY: **miejsowość Strečno**
RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **1080 m (wejście 1174 m, zejście 1309 m)**
TYP: **wycieczka wysokogórska, przejście grzbietem pasma**

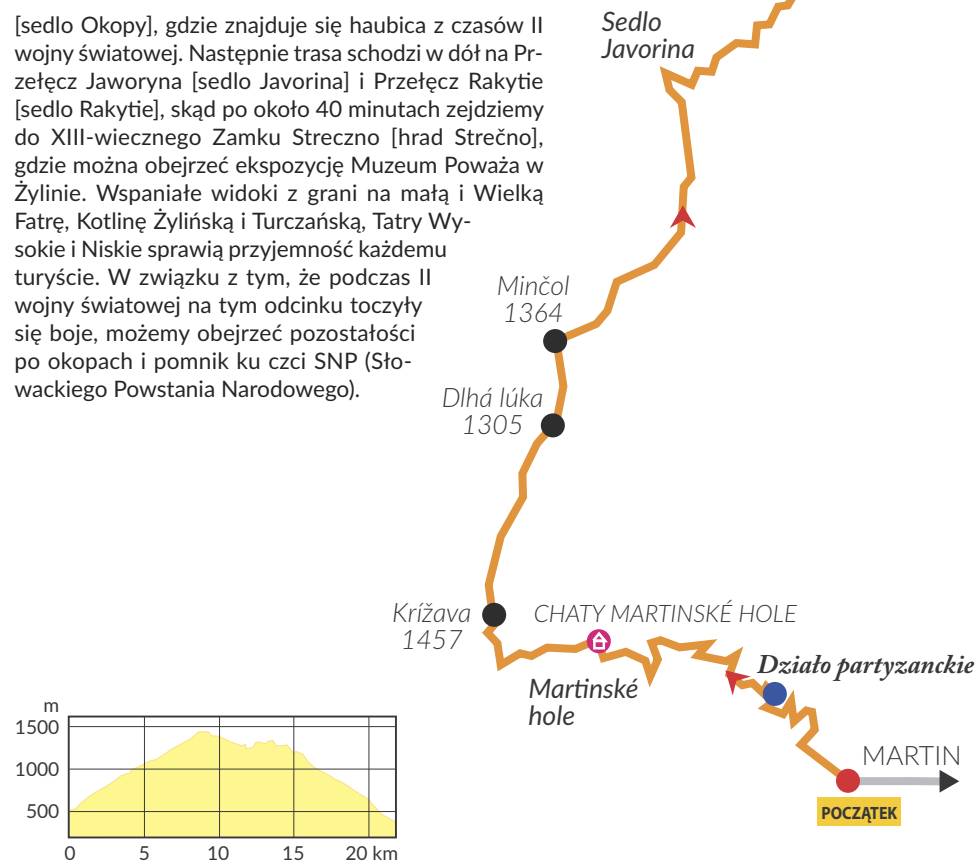
Trasa ma swój początek w mieście Martin część Stráne, jest oznaczona żółtym kolorem i prowadzi w górę przez las do schronisk na Martińskich Halach, gdzie będzie możliwość pożywienia się. Stąd po 30 minutowej wspinaczce w kierunku nadajnika Krzyżawa [Křížava], wejdziemy na czerwony szlak prowadzący głównym grzbietem Luczańskej Małej Fatry [Lúčanská Malá Fatra] przez miejscowości Závrivá, Długa Łąka [Dlhá Lúka] do szczytu Minczol [Minčol]. Miejscami szlak prowadzi do lasu lub na łąki albo wiedzie po grani z pięknymi widokami na okolicę. Ze szczytu Minczol schodzimy czerwonym szlakiem na Przełęcz Okopy

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
punkt wyjściowy – miejska komunikacja miasta Martin, Stráne przystanek końcowy; punkt docelowy – przystanek autobusowy Strečno
SCHRONISKO NA TRASIE: **Schroniska w kompleksie turystycznym Martinské hole**

TRASA: Martin, część Stráne → Martinské hole, chaty → Křížava, nadajnik (1445 m n.p.m.) → Pod Křížavou → Przełęcz Sedlo Prašivé → Minčol (1364 m n.p.m.) → Przełęcz Sedlo Okopy → Šaračníky → Przełęcz Sedlo Javorina → Przełęcz Sedlo Rakytie → Strečno, pod Zamkiem



[sedlo Okopy], gdzie znajduje się haubica z czasów II wojny światowej. Następnie trasa schodzi w dół na Przełęcz Jaworyna [sedlo Javorina] i Przełęcz Rakytie [sedlo Rakytie], skąd po około 40 minutach zejdziemy do XIII-wiecznego Zamku Strečno [hrad Strečno], gdzie można obejrzeć ekspozycję Muzeum Powąży w Żylinie. Wspaniałe widoki z grani na małą i Wielką Fatrę, Kotlinę Žyľińską i Turczańską, Tatry Wysokie i Niskie sprawiają przyjemność każdemu turyście. W związku z tym, że podczas II wojny światowej na tym odcinku toczyły się boje, możemy obejrzeć pozostałości po okopach i pomnik ku czci SNP (Słowackiego Powstania Narodowego).





REGION: **Wielka Fatra [Veľká Fatra]** – część wschodnia
 STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **średni**
 DŁUGOŚĆ TRASY: **45,2 km**
 CZAS TRWANIA: **14:10 godz.**

PUNKT WYJŚCIOWY: **Horný Harmanec**
 PUNKT DOCELOWY: **Belá-Dulice**
 RÓŻNICA WZNIESIEŃ: **1103 m (wejście 1532 m, zejście 1624 m)**
 TYP: **wycieczka wysokogórska, przejście grzbietem pasma górskiego**

Wycieczka o średnim stopniu trudności, szlak po grani pasma górskiego będącego najpiękniejszą partią Wielkiej Fatry. W przeciągu dwóch dni planujemy wejście na pięć szczytów Wielkiej Fatry – Studnia Królewska [Kráľova studňa], Krzyżna [Křížna], Ostredok, Ploská i Boryszów [Borišov]. Trudność spoczywa tu głównie w długości trasy. Przejście z miejscowości Harmanec do Hotelu „Studnia Królewska” [Kráľova studňa] trwa w przybliżeniu ok. 3,5 godz. Trasa prowadzi po asfaltowej nawierzchni, a w okolicy widzimy wodospady i kaskady. Miłośnikom obserwowania nieba polecamy połączenie przyjemnego z pożytecznym. W okolicy „Studni Królewskiej” leży „Park Ciemnego Nieba” Wielka Fatra - Studnia Królewska, gdzie stworzono doskonałe warunki do obserwacji astronomicznych.

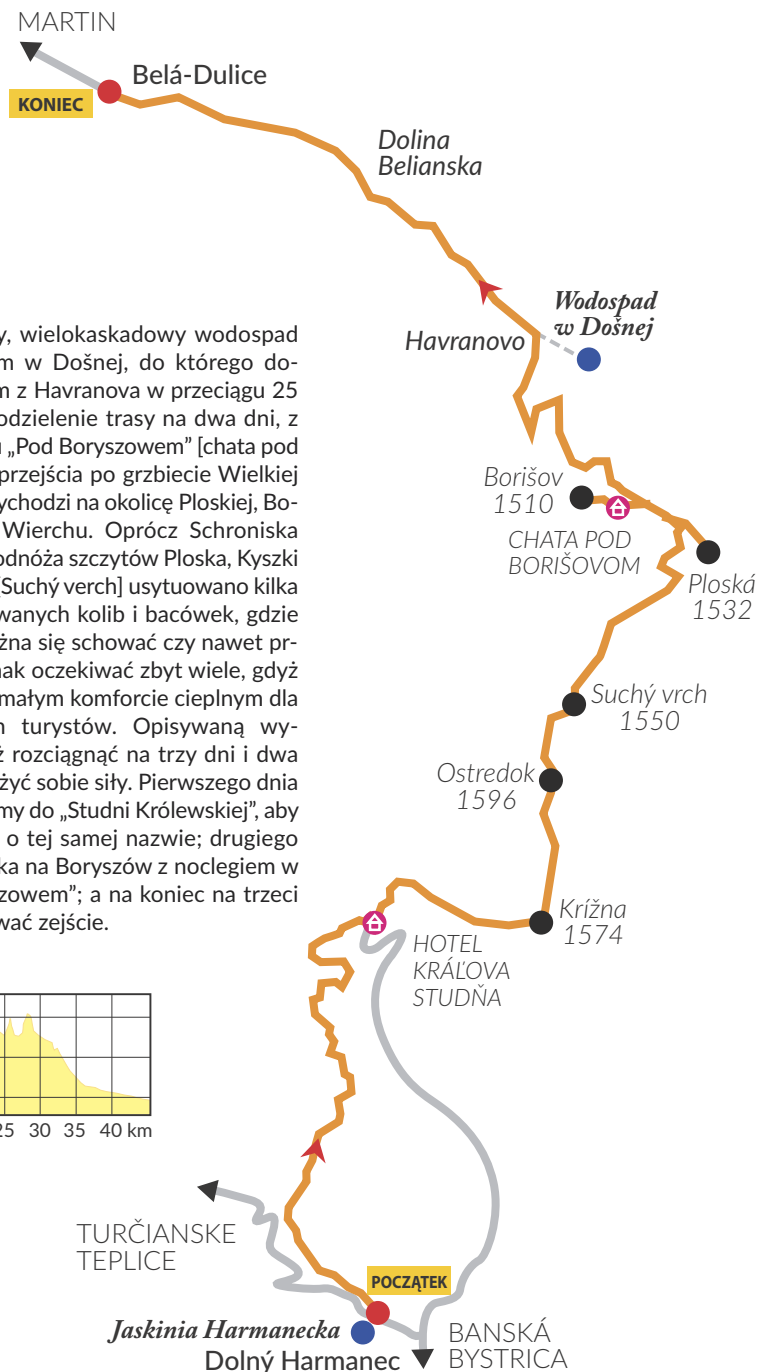
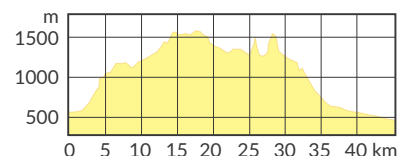
Szlak po grani pasma górskiego od Krzyżnej [Křížna] po Płaską [Ploská] oscyluje na wysokości około 1300 m n.p.m. Uciążliwy jest jedynie początkowy etap wspinaczki na grań. Schronisko „Pod Boryszowem” [chata pod Borišovom] to idealne miejsce na awaryjną kryjówkę z możliwością zakwaterowania i wyżywienia. Oznakowanie szlaku turystycznego jest z reguły logiczne i zrozumiałe. Szlak po grani pasma górskiego Wielkiej Fatry cieszy się popularnością wśród turystów dzięki temu, że biegnie przez niezwykle różnorodny krajobraz górski. Trasa przechodzi przez najpiękniejszy odcinek między górami Boryszów [Borišov] i Krzyżna [Křížna]. Ze szczytu Boryszowa schodzimy do osady Havranovo w Dolinie Bielskiej [Belianska dolina], a dalej do miejscowości Belá-Dulice. Atrakcją trasy jest nie-

DOSTĘPNOŚĆ ŚRODKAMI KOMUNIKACJI:
punkt wyjściowy – przystanek autobusowy Dolný Harmanec, Horný Harmanec polesie, przystanek kolejowy Harmanec jaskyňa; punkt docelowy – przystanek autobusowy Belá-Dulice
 SCHRONISKO NA TRASIE: **Hotel Kráľova Studňa, Schronisko pod Borišovom**

TRASA: Horný Harmanec, parking (Harmanecki Gaj Cisowy) → Veľký tunel → Krásny kopec, rozdroże → Košarisko → Kráľova studňa, hotel → Kráľova studňa, źródło → Křížna (1572 m n.p.m.) → Ostredok (1596 m n.p.m.) → Ostredok, rozdroże → Koniarky → Chyžky → Ploská → Chata pod Borišovom → Havranovo (Belianska dolina) → Belá-Dulice



wielki, jednakże piękny, wielokaskadowy wodospad nazywany wodospadem w Došnej, do którego dojdziemy żółtym szlakiem z Havranova w przeciągu 25 minut. Proponujemy podzielenie trasy na dwa dni, z noclegiem w Schronisku „Pod Boryszowem” [chata pod Borišovom]. W trakcie przejścia po grzbiecie Wielkiej Fatry, z reguły nocleg wychodzi na okolicę Ploskiej, Boryszowa lub Suchego Wierchu. Oprócz Schroniska „Pod Boryszowem”, u podnóża szczytów Ploska, Kyszki [Kýšky] i Suchy Wierch [Suchý verch] usytuowano kilka lepiej lub gorzej zachowanych kolib i bacówek, gdzie w razie złej pogody można się schować czy nawet przespać. Nie można jednak oczekiwać zbyt wiele, gdyż są to skromne chatki o małym komforcie ciepłym dla niezbyt wymagających turystów. Opisywaną wycieczkę można również rozciągnąć na trzy dni i dwa noclegi, aby lepiej rozłożyć sobie siły. Pierwszego dnia bez problemów dojdziemy do „Studni Królewskiej”, aby przenoćować w hotelu o tej samej nazwie; drugiego dnia czeka nas wycieczka na Boryszów z noclegiem w Schronisku „Pod Boryszowem”; a na koniec na trzeci dzień możemy zaplanować zejście.





Szlaki tematyczne

Śladami górniczego trudu

PUNKT WYJŚCIOWY: miasto Kremnica
PUNKT DOCELOWY: Kremnickie Kopalnie

W celu udostępnienia jedynej w swoim rodzaju atrakcji turystycznej wybudowano szlaki turystyczno-edukacyjne „Śladami górniczego trudu” Kremnica – Kremnickie Kopalnie [Kremnické Bane] o długości 18,25 km. W zależności od rodzaju zainteresowań i stopnia wytrzymałości szlaki prowadzą terenami byłego rewiru górniczego o mniejszym lub większym stopniu trudności. Można tu połączyć aktywny relaks z poznawaniem, gdyż znajdując się na łonie przyrody, w towarzystwie ptasiego świergotu jednocześnie będziemy poznawać historię górnictwa w jego najbardziej różnorodnych formach. Chodzi o trzy główne i trzy boczne trasy biorące swój początek w mieście Kremnica. Najkrótsza trasa prowadzi wokół miasta, natomiast najdłuższa prowadzi aż do Kremnickich Kopalni.

Trasa po „Bajkowym lesie” w Dolinie Jaseńskiej

PUNKT WYJŚCIOWY: Dolina Jaseńska
PUNKT DOCELOWY: ośrodek turystyczny Kašová

Trasa po „Bajkowym lesie” ma początek przy Restauracji „U Dziadka Łyśca” [u Deda Lysca] w Ośrodku Narciarskim „Dolina Jaseńska” [Jasenská dolina]. Prowadzi ona po obu stronach kolejki krzesełkowej. Z jednej strony szlaku wybudowano postacie z klasycznych słowackich i czeskich bajek, z drugiej z bajek współczesnych i regionalnych. Po drodze znajdują się miejsca odpoczynku. Podczas spaceru poznajemy jak wyglądali Wyrwidąb, Janko Groszek, Czarnoksiężnik, Jelonek Bambi, Głupi Jasio i dalsze bajkowe postacie.



Dobrze widzieć, lepiej przeżyć!

Przyjeźdź do Kraju żylińskiego i zaplanuj zwiedzanie
z nową aplikacją **North Slovakia**



www.northslovakia.com





Krajská organizácia cestovného ruchu **Žilinský turistický kraj**

Ul. Komenského 48, 011 09 Žilina, Slovensko

Tel.: +421 41 50 32 361, www.zilinskyturistickykraj.sk

www.facebook.com/zilinskyturistickykraj



Žilinský samosprávny kraj

Komenského 48, 011 09 Žilina

Tel.: 041/50 32 111, www.zilinskazupa.sk



Oblastná organizácia cestovného ruchu REGION LIPTOV

Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš

Tel.: 044/55 65 401, www.visitliptov.sk



Oblastná organizácia cestovného ruchu MALÁ FATRA

Námestie Obetí Komunizmu 1, 011 31 Žilina

Tel.: 0918 327 496, www.regionmalafatra.sk



Oblastná organizácia cestovného ruchu Klaster ORAVA

Hviezdoslavovo námestie 1651/2, 026 01 Dolný Kubín

Tel.: 0911 747 339, www.visitorava.sk



Oblastná organizácia cestovného ruchu

Organizácia cestovného ruchu Kysuce

Námestie slobody 30, 022 01 Čadca

Tel.: 0948 339 264, www.regionkysuce.sk



Oblastná organizácia cestovného ruchu Rajecká dolina

Nám. SNP 1/29, 013 13 Rajecké Teplice

Tel.: 0948 620 661, www.rajeckadolina.sk



Oblastná organizácia cestovného ruchu TURIEC

Námestie S. H. Vajanského 1, 036 49 Martin

Tel.: 0915 551 377, www.turiec.com



www.slovakia.travel

Projekt realizowany z pomocą finansową

Ministerstwa Transportu i Budownictwa Republiki Słowackiej

Wydało Žilinský turistický kraj [ŽTK]

Fotografie: Archiwum ŽTK, oraz ze zbiorów członków ŽTK,

Marek Hajkovský, Jaroslav Velička, Tibor Paštrnák, Šimon Trnka, Richard Köhler, Marek Jančúch

Materiály: hiking.sk, cp.sk

Grafika modrodruku: Modrotlač Matej Rabada

Opracowanie graficzne i drukowanie: TIMEPRINT

Rok wydania: 2019