



Žilinský turistický kraj pre seniorov



Región Liptov víta seniorov



Liptov je jedným z najkrajších a turistami najvyhľadávanejších regiónov na Slovensku vďaka prírodným krásam, termálnym prameňom, aquaparkom a zábave, folklóru a tradíciám, ako aj histórii, kultúre a jedinečnej gastronómii.

Nachádza sa v juhovýchodnej časti žilinského samosprávneho kraja v Liptovskej kotline, ktorú obklopujú najvyššie hory – Vysoké Tatry na východe, Západné Tatry a Chočské vrchy na severe, Nízke Tatry na juhu a Veľká Fatra na západe. Na území regiónu sa nachádzajú tri slovenské národné parky s najvyšším stupňom ochrany: Tatranský národný park, Národný park Nízke Tatry a Národný park Veľká Fatra. Liptovom preteká najdlhšia slovenská rieka Váh, ktorá plní významnú vodnú nádrž Liptovská Mara.

Jedinečnosť Liptova je v tom, že počas jedného dňa objavíte podzemné krásy jaskýň cez horúce termálne pramene až po skvelé lyžiarske alebo turistické zážitky na horách.

Liptov – treba zažiť!

Viac informácií: visitliptov.sk



Praktické 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.liptovskyjan.sk

Telefónna predvoľba Slovensko	+421
región Liptov	(0)44
Polícia tiesňové (bezplatné) volanie	159
Hasiči tiesňové (bezplatné) volanie	150
Prvá pomoc tiesňové (bezplatné) volanie	155
Odťahová služba	+421 903 804 856
Horská služba Nízke Tatry	+421 44 559 16 78, 18 300
Horská služba Západné Tatry	+421 44 558 62 18, 18 300

Diaľnice na Slovensku sú platené – diaľničnú známku je možné kúpiť na vybraných benzínových staniciach a poštách

Polícia:

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

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

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 Lipt. Hrádok
+421 44 522 27 42 / dospelí, +421 44 522 23 90 / deti do 18 rokov
Po–Pia: 15.30 – 07.00 hod., So–Ne, sviatok: 24 hodín

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, doobeda

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

Lekárne:

LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ:

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, www.schneider-lekaren.sk
Po–So: 9.00 – 20.00 h, Ne: 10.00 – 20.00 h

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

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, www.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

RUŽOMBEROK:

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

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 lekáreň, Podhora 47

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

Lekáreň Astra, A. Bernoláka 5231/4A

+421 44 432 52 75, +421 42 432 5275, lekaren.astra.rbk@stonline.sk
 Po–Pi: 7:30 – 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, www.car4u.sk

BICYKLE, LYŽE A INÉ**TATRY MOTION**

Požičovňa – horské káry, bicykle, kolieskové korčule, ochranné doplnky (helma klasik, helma integrálna, chránič chrbta....), lyži
 Stredisko JASNÁ NÍŽKE TATRY, 031 01 Demänovská Dolina
 +421 905 214 215, info@jasna.sk, www.jasna.sk

INTERSPORT LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Požičovňa bicyklov, lyží a snowboardov
 Kamenné pole 4556/10 03101 Liptovský Mikuláš
 +421 44 34 20 701, intersport.lm@iplayer.sk, www.intersport.sk

INTERSPORT RENT RUŽOMBEROK

Požičovňa bicyklov, lyží a snowboardov
 Zárevúca ul. 5051/1, 03401 Ružomberok
 +421 44 3240 705, intersport.rk@iplayer.sk, www.intersport.sk

Požičovňa bicyklov Obrovo – Ružomberok

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

SKISERVIS NIŇAJ

požičovňa horských bicyklov, in-line a kolobežiek, lyží
 Jánošíkovo nábřežie 6, 031 01 Liptovský Mikuláš

Hotel Ďumbier, Liptovský Ján

Hotel SOREA Máj, Liptovský Ján

+421 905 357 133, skiservis@skiservis.sk, www.skiservis.sk

Liptov e-bike Rental

Požičovňa elektrobicyklov, Demänová 497, Liptovský Mikuláš
 +421 918 10 10 76, cykloliptov@gmail.com, www.cyklo-liptov.sk

Penzión LARION – Požičovňa bicyklov

Kráľova Lehota 266, 032 33, +421 902 801 602, +421 905 971 392,
 info@penzionlarion.sk, www.penzionlarion.sk

BARTEKSKI Jasná – SKISERVIS

Požičovňa a servis lyží

Stredisko Jasná – Lúčky, Záhradky (chata)

Demänovská Dolina, Liptovský Mikuláš

+421 905 560 963, milosbartek@stonline.sk, www.bartekski.sk

Ján Poliak

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

Taxi:**Liptovský Mikuláš**

TAXI P.P, +421 917 965 754, www.taxijasnaliptov.sk
 Stanislav Kubovčík, +421 903 800 952
 Liptov Taxi, +421 907 780 780, www.taxilm.sk
 AAA Taxi Michal Šimko, +421 918 051 463

Liptovský Hrádok

Ivan Spilý, +421 905 931 313, www.taxilh.sk
 TAXI Dušan Papaj – Majó Bartoš, +421 918 060 785

Ružomberok

TAXXI, +421 908 883 883, www.taxi-ruzomberok.sk
 Tvoje Taxi, +421 908 229 522
 RK Taxi, +421 902 577 799, +421 915 141 416
 Tatra taxi, +421 907 330 022
 Taxi Európa, +421 905 323 528
 Taxi Pohoda, +421 905 487 781, +421 908 664 334
 Taxi Smrekovský, +421 905 331 991

Železničná doprava:

Liptovský Mikuláš, Milana Rastislava Štefánika, 031 01 Liptovský Mikuláš
 +421 44 22 95 484, zclm.zssk@slovakrail.sk

Liptovský Hrádok, Slovenského národného povstania, 033 01 Liptovský Hrádok

Ružomberok, J. Kačku 1, Ružomberok

+421 44 18 188 (non-stop), info@slovakrail.sk

Autobusová doprava:

Liptovský Mikuláš, Štefánikova 2, Liptovský Mikuláš

+421 44 55 18 120, +421 44 55 18 121, liptovskymikulas@sadliorbus.sk

Ružomberok, J. Kačku 1, 034 01 Ružomberok

+421 44 432 39 75, ruzomberok@sadliorbus.sk

Liptovský Hrádok, Slovenského národného povstania, 033 01 Liptovský Hrádok

Letecká doprava:

Letisko M. R. Štefánika – Airport Bratislava, a. s. (BTS)

P. O. Box 160, Bratislava 216, +421 2 330 333 53, info@bts.aero, www.bts.aero

Letisko Košice

041 75 Košice 4, +421 55 683 21 00, +421 55 683 21 06,
 info@airportkosice.sk, www.airportkosice.sk

Letisko Poprad–Tatry

Na letisko 100, Poprad, +421 52 776 38 75,
 airport@airport-poprad.sk, www.airport-poprad.sk



Kúpele

Liptov je mimoriadne **bohatý aj na minerálne vody**. Nachádza sa tu 25 lokalít s približne 90, prevažne uhličitými prameňmi. Svojou liečivou silou **napájajú kúpele – v Lúčkach a Ľubochni**. Bohatstvo minerálnych vôd Liptova má dosť zázračnej energie s blahodarnými účinkami na ľudské zdravie aj pre termálne kúpaliská, ktoré sa stali turistami vyhľadávanými oázami relaxu i zábavy. Najväčší zdroj minerálnej vody s výdatnosťou 35l/s naplňa **termálne kúpaliská v Liptovskom Jáne**. V kúpeľnej dedinke Bešeňová vznikol na báze horúcich prameňov liečivých vôd s teplotou 62 °C známy vodný raj **GINO PARADISE Bešeňová**. Srdcom **Aquaparku Tatralandia** je geotermálny vrt, ktorým z viac ako 2500 m hĺbky prúdi minerálna voda s teplotou 60,7 °C. Je v nej časť vôd z paleogénneho mora, ktoré bolo na území Liptovskej kotliny už pred 40 miliónmi rokov.

Kúpele Lúčky

KÚPELE LÚČKY a.s. sú to pravé miesto pre oddych, zlepšenie zdravotného stavu a načerpanie nových síl. Medzi seniormi sú Lúčky veľmi obľúbené, nakoľko sa **nachádzajú v krásnom horskom prostredí** s čistým vzduchom a v rámci areálu nie je nutné absolvovať dlhú chôdzu. Klienti sa radi vracajú, či už kvôli príjemnej



rodinnej atmosfére, kvalifikovanému personálu, odbornej liečbe s dlhoročnou tradíciou, liečivej minerálnej vode a tiež čistému vzduchu presýtenému vôňou ihličnatých lesov.

KÚPELE LÚČKY ležia v horskej, na juh otvorenej doline, pod úbočím Choča, na rozhraní Oravy a Liptova, **v nadmorskej výške 621 m**. Nachádzajú sa vo vzdialenosti 14 km na severovýchod od Ružomberka, vzdialeného 280 km od hlavného mesta Bratislava na trase Bratislava – Žilina – Košice. Sú vhodné pre všetkých, ktorí si chcú oddýchnuť od každodenného rušného života. **Je to ideálne miesto na prechádzky po prírode a pre aktívnejších seniorov sú tu bohaté možnosti turistického a kultúrneho vyžitia**, na ktoré je Liptov skvelým miestom.

Rozhodujúcim činiteľom pri komplexnej kúpeľnej liečbe je **termálna minerálna voda** kúpeľného prameňa Valentína s teplotou 32 °C a termálna minerálna voda z prameňa HGL-3 s teplotou 37 °C, **v prirodzenej forme používaná v bazénoch a aj**





vo všetkých separátnych kúpeľoch. Minerálne termálne vody v KÚPEĽOCH LÚČKY sú klasifikované ako prírodné, liečivé, slabo mineralizované, síranovo-hydrouhličitanové, vápenato-horečnaté, uhličitú vody, hypotonické, vlažné. Podľa tvorby ich chemického zloženia patria k vodám petrogénnym, karbonato-sulfatogénneho charakteru. Majú nevýrazný kalcio-sulfátový typ chemizmu. Z plynných zložiek je dôležitý obsah voľného CO₂, ktorý významne spolupôsobí pri formovaní výsledného chemizmu vôd. Práve preto sú veľmi vhodné na liečbu osteoporózy a chudokrvnosti.

Aj keď kúpeľné liečenie je komplexné, ťažisko liečby spočíva vo fyzioterapeutických úkonoch, opierajúcich sa o využitie prírodných liečivých zdrojov. Podstata všetkých balneologických metód je v nešpecifickom, všeobecnom účinku, ktorý ovplyvňuje celkový stav klienta a hrá kladnú úlohu pri procese uzdravenia najmä preladením vegetatívnych funkcií organizmu. **Od roku 1950 sa kúpele špecializovali len na liečbu ženských a onkologických ochorení, ale v roku 2005 sa znovu vrátili k liečbe ochorení pohybového ústrojenstva.**

V súčasnosti liečia tieto indikácie:

- I. Onkologické choroby
- III. Choroby tráviaceho ústrojenstva
- IV. Choroby z poruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou
- V. Netuberkulózne choroby dýchacích ciest
- VI. Nervové choroby
- VII. Choroby pohybového ústrojenstva
- XI. Ženské choroby
- XII. Choroby z povolania

Minerálna voda je vhodná súčasne aj na pitie a je prístupná nielen ubytovaným hosťom, ale aj širokej verejnosti. K dispozícii sú dva pitné pramene – jeden v interiéri a druhý v areáli, ktoré slúžia na pitnú kúru, ale aj príjemné osvieženie.

Klienti sa môžu ubytovať v **ubytovacích zariadeniach rozličných kategórií**, a to v apartmánoch a izbách v Kúpeľnom hoteli Choč***, v Dependancoch Adam***, Barbora***, Cyril***, Maja*** a Liptov***. **Momentálna kapacita kúpeľov je 393 lôžok**, ale už začiatkom nového roka by mal byť spustený nový Dependance Diana. V roku 2013 bol kompletne zrekonštruovaný Dependance Liptov***, **v ktorom pribudol nový Wellness so soľnou jaskyňou mokrou aj suchou, Jacuzzi so slanou vodou pripravenou z morskej soli, fínska sauna, infrasauna a ochladzovacia kad'a.**

Veľmi obľúbený je taktiež celoročne otvorený **AQUA – VITAL PARK**, ktorého súčasťou je **sedací bazén s liečivou termálnou minerálnou vodou** s teplotou 36 °C – 38 °C, **rekreačný bazén** s teplotou vody 28 °C – 33 °C s **rozličnými atrakciami** (vzduchové sedadlá, protiprúd, vzduchové lehátka, vodná čaša, masážne trysky, chrlíče vody, podhladinové osvetlenie) a **saunový svet** (fínska sauna, mentolová sauna, rímsky parný kúpeľ, Kneippov kúpeľ a tepidárium). V roku 2015 bol rozšírený o nový vonkajší vitálny svet v ktorom pribudla Jacuzzi pod holým nebom, ochladzovací bazén a nová fínska sauna. K dispozícii je aj delený vnútorný **minerálny liečivý bazén** s teplotou vody 33 – 35 °C. Súčasťou AQUA – VITAL Parku je **Snack bar** so širokou ponukou jedál a nápojov.

Veľkou výhodou sú aj **odborné ambulancie**: gynekologická, ortopedická a ambulancia fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie, ktoré sú k dispozícii cez pracovné dni pre širokú verejnosť.

Kúpele sú vhodné pre všetky vekové kategórie, ponúkajú rôzne druhy pobytov – liečebné, liečebno-preventívne, víkendové, seniorské, lyžiarske, silvestrovské, veľkonočné, ale aj pobyt na prevenciu a podpornú liečbu osteoporózy, ktorý je v kúpeľoch veľmi obľúbený.



Osteoporóza býva označovaná ako tichý zloděj kostí. V úvode nemusí mať žiadne výrazné klinické ťažkosti. Choroba však môže pokračovať a jej prvým prejavom môže byť zlomenina. Môžeme povedať, že osteoporóza je choroba detského veku so stareckými dôsledkami. Je veľmi dôležité odhaliť včasné štádiá ochorenia (hlavne denzitometrickým vyšetrením) a správnou liečbou predísť komplikáciám typu osteoporotických zlomením. Jedným z najdôležitejších rizikových faktorov nedostatočnej tvorby kostnej hmoty v detstve a zvýšeného odbúravania kostí v dospelosti je nízky príjem vápnika.

Minerálna voda prameňa KÚPEĽOV LÚČKY svojím zložením môže byť indikovaná ako súčasť prevencie a liečby osteoporózy (hlavne spolu s vitamínom D a primeranou pohybovou aktivitou). Prameň má obsah vápnika 606 mg/l (odporúčaná denná dávka pre dospelého je 800–1200 mg) so zachovaním

odporúčaných pomerov s inými prvkami (Mg, Mn, Cu, Zn, Sr, F, Se, Na... nesprávny pomer medzi vápnikom a fosforom, medzi vápnikom a horčíkom, vysoký obsah sodíka... môže byť príčinou zvýšeného vylučovania vápnika močom).

Je možné odporučiť v rámci prevencie osteoporózy piť dávku 0,5 l denne, v rámci doplnkovej liečby osteoporózy množstvo 0,5 – 1 liter denne. Navyše pri prítomnosti síranov táto minerálna voda predchádza zápche, ktorá hlavne pri liekoch s obsahom vápnika pacienta často trápi. Dokáže potláčať hnilobné baktérie a tvorbu plynov v čreve, priaznivo ovplyvňuje tvorbu žlče a činnosť podžalúdkovej žľazy – pankreasu, znižuje hladinu cholesterolu. Vítaná je i vlastnosť preventívneho efektu tvorby kalciumfosfátových močových kamienkov i ostatné účinky na ľudský organizmus.

Kúpele pre svojich klientov organizujú **pravidelné kultúrne predstavenia** rôzneho druhu – vystúpenia folklórnych súborov, divadelné predstavenia, koncerty vážnej hudby, posedenia pri ľudovej muzike. Každý deň sa v kúpeľoch organizujú **tanečné rehabilitácie**, kde do tanca a spevu hrá živá hudba alebo DJ. Kúpele disponujú 8-miestnym mikrobusedom, ktorým zabezpečujú **výlety do okolia** za pamiatkami a prírodnými krásami podľa kultúrneho programu alebo podľa požiadaviek klientov. Vedenie spoločnosti sa snaží prispôbovať svoju ponuku požiadavkám svojich zákazníkov a pre zvýšenie ich záujmu robí rozličné akcie ako **Pol'ovnícky deň, Pivný a Vinny festival, folklórne slávnosti, otvorenie letnej a zimnej kúpeľnej sezóny**.

V kúpeľoch sa snažia pobyty prispôbiť finančnej situácii seniorov a preto sú pre nich pripravené **zvýhodnené pobyty nad 55 rokov**. Okrem toho mimo hlavnú sezónu kúpele pripravujú aj špeciálne akciové pobyty za veľmi výhodné ceny. Od októbra 2015 ponúkajú **cenovo výhodný pobyt aj pre seniorov**, ktorí sa nedostali do kúpeľov cez dotované pobyty z Jednoty dôchodcov. **Pobyt s 5 procedúrami, 5 vstupmi do bazénov a plnou penziou za 179 Eur**. Z hľadiska ceny je o tieto pobyty veľký záujem a bývajú častým darčekom k sviatkom pre rodinu a priateľov, vo forme darčkových poukazov.

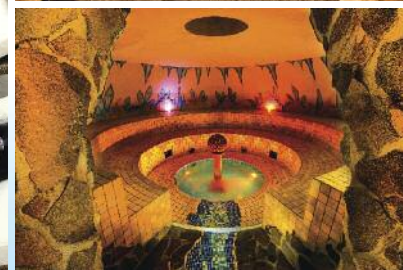
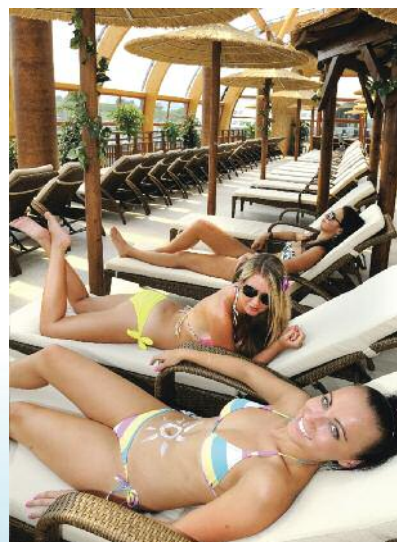
Každoročným zvyšovaním kvality poskytovaných služieb sa kúpeľom darí prilákať čoraz väčšie množstvo zákazníkov, pretože všade vo svete platí, že „najlepšia reklama je spokojný klient“.

KÚPELE LÚČKY a.s., 034 82 Lúčky, okres Ružomberok
 +421 44 43 75 561, kupele@kupele-lucky.sk, www.kupele-lucky.sk

Aquapark Tatralandia

Najväčší celoročný areál vodnej zábavy s ubytovaním na Slovensku, v Čechách a Poľsku. Rozsiahly komplex je situovaný pri severnom brehu Liptovskej Mary, s výhľadom na Západné aj Nízke Tatry.

Aquapark Tatralandia ponúka **14 bazénov** (z toho 10 celoročných) **so slanou, termálnou aj čistou vodou a teplotou do 40°C**. Deti aj dospelí si v nich užijú zábavu a oddych v každom ročnom období. Voda v Tatralandii **pôsobí** vďaka svojmu zloženiu **blahodarne na pohybové a dýchacie ústrojenstvo**. V bazénoch s morskou vodou v Tropical Paradise, si aj na Liptove počas celého roka vychutnáte liečivé účinky **thalasso terapie** (liečba morom). Sol' rozpustená vo vode aktívne ovplyvňuje stav centrálného nervového systému, zlepšuje krvný obeh, nespôsobuje žiadne alergické reakcie, zlepšuje stav pokožky, pomáha bojovať proti celulitíde a nadváhe, normalizuje spánok, znižuje pocit únavy, má relaxačné a dezinfekčné účinky.





Tropical paradise je novým tropickým rajom na Liptove. Plachetnica rozdeľuje Tropical Paradise na dve časti. Po jej ľavej strane je nový vodný svet **štyroch bazénov**. Spája ich vodná terapia – ležadlá, trysky masírujúce rôzne časti tela. Pribudla **masáž chodidiel i vodná relaxačná cesta**. V dvoch bazénoch nájdú návštevníci čiru vodu, v dvoch dokonca morskú, vyhriatu na príjemných 34–36 °C. Uprostred, na rozhraní všetkých štyroch bazénov, je **Barbados bar**. Načerpať sily, či si len tak podriemať v tieni pravých paliem v niektorom zo stoviek pohodlných ležadiel, môžete v **oddychovej časti** Tropical Paradise. **Vďaka unikátnemu strešnému plášťu** sa môžete pri konštantnej teplote interiéru 30 °C aj uprostred zimy opáliť.

Objavte čaro relaxu a vychutnajte si našu pestrú ponuku masáží, kúpeľov, zábalov a iných relaxačných aj liečebných procedúr vo **Wellness Paradise**. V tomto úžasnom svete načerpáte novú energiu a vychutnáte si naplno oddych.

Keltský saunový svet je jedinečný komplex **21 parných, vodných a masážnych kúpeľov, saún a procedúr**. Dokáže aktivovať všetky ľudské zmysly a takýmto spôsobom zregenerovať i uvoľniť celé telo. Len saunový svet prináša potešenie z vody (hydroterapia), povznášajúcich vôní (aromaterapia), hudby (muzikoterapia) a tepla – to všetko pre upevnenie zdravia a krásy.

AQUAPARK TATRALANDIA, Ráztocká 21, 031 05 Liptovský Mikuláš
+421 915 834 644 (08:30–18:00), info@tatralandia.sk, www.tatralandia.sk



GINO Paradise Bešeňová

Nachádza sa v prekrásnom prostredí Chočských vrchov s nádhernými výhľadmi na Nízke i Západné Tatry, či Veľkú Fatru, v obci Bešeňová. Vodný raj GINO PARADISE je vybudovaný na báze horúcich prameňov termálnych vôd. Blahodarne pôsobia na pohybové a dýchacie ústrojenstvo, majú priaznivé kozmetické účinky a vďaka prvkú lítium pozitívne vplývajú aj na psychiku človeka.

Vychutnajte si oddych a zábavu v **5 vonkajších bazénoch s čirou ohrievanou vodou** (veľký relaxačný bazén „Mara“ s podvodnými ležadlami a masážnymi tryskami, divoká rieka, plavecký bazén so 6 dráhami, toboganový dopadový bazén s 2 toboganmi a 3 dráhovou šmykačkou, detský atrakčný bazén) alebo v **8 bazénoch s termálnou vodou** (veľký a malý plavecký bazén, 5 relaxačných bazénov s podvodnými lavicami, toboganový dopadový bazén s 3 toboganmi).





Vo **vnútornej bazénovej hale** nájdete antikorový **veľký relaxačný bazén** s chrlíčmi vody a ďalšími vodnými atrakciami, do ktorého ústi vnútorný tobogan, **malý relaxačný sedací bazén** s podvodnými lavicami a masážnymi dýzami a antikorový oddychový **whirlpool**. Osobitú atmosféru bazénom dodáva osvetlenie so Swarovského krištálom. Relax a romantiku pod hviezdami si vychutnáte v átriu s dvoma **vírvkami**.

Neopakovateľnú atmosféru celkového uvoľnenia a wellness vytvára komplex **5 sáun s inhaláciami** (bylinková, fínska, mentolová, rímska a solná), vodná smršť a studená para, vírivka s Amazóniou, Kneippov kúpeľ, Bešeňovské skaly, hydromasážne sprchy, vodná masáž chodidiel, tepidárium či turecká mydlová masáž.

Zlaté kreslo – Bešeňovský unikát. Vyhrievané kreslo z 24-karátového zlata. Jediné svojho druhu v Európe. Podobné kreslo vlastnil aj panovník Alexander Veľký.

Urobte si čas a načerpajte energiu v Relax centre, ktoré ponúka **rôzne druhy masáží** (thajské, klasické, relaxačné, luxusné). Doplnkovými službami centra sú manikúra, pedikúra, solárium a fish therapy. Všetky svalové partie precvičíte vo fitness centre kde máte k dispozícii rôzne posilňovacie stroje, lavičky a činky.

Vychutnajte si **špeciality slovenskej a medzinárodnej kuchyne** v hotelovej reštaurácii. Pestrý výber hotových jedál ponúka Bistro. Zábavu a širokú ponuku drinkov nájdete v Hawai bare. Novinkou je pizzeria Giovanni.

GINO PARADISE BEŠEŇOVÁ, 034 83 Bešeňová 136
+421 44 4307 708, info@ginoparadise.sk, www.ginoparadise.sk



TERMAL raj Liptovský Ján

Areál kúpaliska sa nachádza v jednej z najkrajších dolín Nízkych Tatier – Jánskej doline. V letných mesiacoch môžete načerpať silu z termálnej vody v **4 vonkajších bazénoch** – plaveckom bazéne (dlhý 50 m), detskom, oddychovom i v bazéne s fontánkou. Celoročne je v prevádzke **krytý bazén** hotela SOREA Máj.

Termálna voda vo vonkajších a vnútorných bazénoch pochádza priamo z **termálneho prameňa Rudolf**. Teplota vody je **26 až 29 °C**, je mineralizovaná a kyslá, podľa obsahu plynov je silno uhličitá a stredne sírovodíková. Voda má priaznivé účinky na dýchacie cesty, pohybové ústrojenstvo (reuma, kĺby), kožné problémy (ekzémy, alergie). Pravidelný pobyt vo vode navodzuje prirodzený oddych tela a podporuje dobrý spánok.

Hotel*** Sorea MÁJ, 032 03 Liptovský Ján
+421 44 5208 100, maj@sorea.sk, www.sorea.sk/maj

Liptovské more

V lone Nízkych, Západných Tatier a Chočských vrchov leží najväčšia vodná nádrž na Slovensku – **Liptovská Mara**. Liptáci ju vybudovali v rokoch 1965 až 1975, aby región ochránili pred povodňami. Aj keď pohltila až 13 obcí, na tomto mieste ožil cestovný ruch. Rozloha vodného diela je 22 km² a maximálna hĺbka 43 m a vďaka svojej veľkosti a množstvu zadržanej vody si právom zaslúži prívlastok – Slovenské alebo Liptovské more.





V lete priehrada ponúka široké možnosti pre vodné športy ako kúpanie, člnkovanie, jachting, windsurfing, jazdu na vodných skútroch, vodné bicyklovanie a iné. Pre každého návštevníka je **nezabudnuteľným zážitkom vyhlídková plavba loďou**. Odľahlé zálivy nádrže zasa vyhládávajú nadšenci rybárčenia. Brehy Liptovskej Mary poskytujú množstvo ubytovacích kapacít v hoteloch, penziónoch, chatách ale aj možnosť kempovania.

Mara CAMPING / ATC Liptovský Trnovec***

+421 905 828 444, repcia@maracamping.sk, www.maracamping.sk

Výletná loď MÁRIA

Mara CAMPING / ATC Liptovský Trnovec

+421 915 855 444, lod@maracamping.sk, www.lodmaria.sk



Ubytovanie

Pri výbere ubytovacieho zariadenia sledujte certifikát kvality „LIPTOVSKÁ HVIEZDA“



Odporúčame to najlepšie z regiónu, hodnotíme a zlepšujeme kvalitu poskytovaných služieb v ubytovacích zariadeniach pre vás!

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

OOCR REGION LIPTOV odporúča:

Kategória HOTEL

počet získaných Liptovských hviezdičiek 2:**



Hotel TRI STUDNIČKY****

Demänovská Dolina

Demänovská Dolina 5

Liptovský Mikuláš

+421 44 547 80 00

info@tristudnicky.sk, www.tristudnicky.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
recepacia@hotelchopok.sk
www.hotelchopok.sk

Kategória HOTEL

počet získaných Liptovských hviezdíčiek 1,5*:



Hotel 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 hviezdíčiek 1*:



Hotel JÁNOŠÍK****
Liptovský Mikuláš
Jánošíkovo nábrežie 1
Liptovský Mikuláš
+421 44 55 22 721
recepacia@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
recepacia@kupele-lucky.sk
www.kupele-lucky.sk

Kategória PENZIÓN

počet získaných Liptovských hviezdíčiek 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
recepacia@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 50 % 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
- počas zimnej sezóny sa držitelia Liptov Region Card dopravujú SKI & AQUA busom ZADARMO

Viac informácií na visitliptov.sk



Zoznam ubytovacích zariadení s ponukou Liptov Region Card od 1. noci ZADARMO:

Liptovský Mikuláš:

Holiday Village Tatralandia	www.tatralandiavillage.sk
Hotel Jánošík***	www.hoteljanosik.sk
Apartmány ADAVY	www.privatadavy.sk
Apartmány Horalka	www.horalka-liptov.sk
Apartmány LIPTRADE	www.apartmanyliptrade.sk
Hotel EUROPA	www.hoteleuropalm.sk
Hotel KLAR***	www.klar.sk
Penzión AJDA	www.ajda.sk
Penzión Bonifác	www.penzionbonifac.sk
Penzión Squash	www.squash-liptov.sk
Privát Dana	www.privatdana.szm.sk
Privát Fleurs	www.liptov.sk/fleurs
Privát Horička	www.horicka.sk
Privát Inka	www.privatinka.sk
Privát Lienka	www.liptov.sk/privatlienka
Privát Liptov	www.ubytovanie-liptov-tatry.eu
Privát Monika	www.privatmonika.sk
Ubytovanie v súkromí Anna Jusková	www.hotos.biz
Villa Harmony	www.villa-harmony.sk

Liptovský Mikuláš – Bodice:

Penzión Mária	www.umackov.sk
Apartmány Majka	www.umackov.sk/privat
GABI Penzión	www.liptov.sk/gabi
Liptovská drevenica	www.liptovskadrevenica.sk
Penzión a chaty TÁLIA	www.penzionitalia.sk
Ubytovanie u Valientov	www.privatvalient.sk

Liptovský Mikuláš – Demänová:

Penzión ALŽBETA***	www.holiday-liptov.sk
Apartmán Via Jasná 208	www.viajasna.pl
Apartmány Chopok – Agencja Chopok	www.chopok.net
Demänová 238	www.jasna96.sk
Dom Jasná	www.dommmarko.sk
Penzión DRAK	www.penziondrak.sk
Penzión Fortuna	www.ubytovaniefortuna.sk
Privát ANEMARI	www.privatanemari.sk
Privát Vila Viktoria	www.privat-viktoria.sk
Vila Demänová	www.vilademanova.sk

Liptovský Trnovec:

Apartmány ADA	www.mara.sk
Chalupa na Liptove	www.chalupanaliptove.sk
Chata MoJa	www.chatamoja.eu
Chatky Aquatherm	www.mara.sk

Bobrovec:

BBprivat	www.bbprivat.szm.sk
Horský hotel Mních	www.hotelmnich.sk
Montana – apartmány a chata	www.liptov.sk/montana
Privát Vladimír	www.privatvladimir.sk
Privát Zorka	www.privatzorka.penzion.net
Trimount Drevenice	www.trimount.sk

Smrečany:

Penzión u Hološov	www.penziontatyry.sk
Rekreačný dom SHALOM	www.shalom.sk
Vila Rado	www.vilarado.sk

Pavlova Ves:

Privát Eden	www.privateden.com
-------------	--

Trstené:

Privát MAKO	www.privatmako.sk
-------------	--

Ružomberok:

Koliba u dobrého pastiera	www.kolibaupastiera.sk
Apartmánový dom Fatrapark 2	www.fatrapark2.sk
Apartmán č. 15 – Vila Alžbeta	www.danae.sk
Apartmánový dom FATRAPARK 1	www.apartmanyfatrapark.sk
Apartmány Hrabovo, Vila Olympia	
Hotel Hrabovo	www.hrabovohotel.sk
Chata Alpina – Apartmán 3	www.malinobrd.com
Chata Anka	www.chataanka.sk
Chata Brdo	www.chatabrdo.sk
Chata Malinô Brdo	www.malino-brdo.ruzomberok.eu
Motel Ranč	www.motelranc.sk
Penzión Andrej	www.penzionandrej.sk
Penzion Emilia	www.penzion-emilia.sk
Skiprivat Hollá	www.skiprivat.sk
Štúdio Helena 5 – Apartmány Hrabovo	www.malino-brdo.ruzomberok.eu

Ružomberok – Biely Potok:

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

Liptovské Sliače:

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

Jasná Nízke Tatry – Demänovská Dolina:

Wellness Hotel GRAND**** Jasná	www.grandjasna.sk
Hotel Tri Studničky**** Jasná	www.tristudnický.sk
Hotel FIS Jasná****	www.fisjasna.sk
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
Bungalovy Jasná Lúčky	www.bungalovyjasnalucky.sk
Bungalovy Záhradky č. 115 a 116	www.slovakotour.sk
Hotel Bystrina	www.hotelbystrina.sk
Hotel Ostredok***	www.ostredok.sk
Hotel Poľovník	www.hotelpolovnik.sk
Hotel Repiská	www.repiska.sk
Hotel** SOREA Ján Šverma	www.sorea.sk
Hotel*** SOREA SNP	www.sorea.sk
Chalets Jasna de Luxe	www.chaletyjasna.sk
Chata Sofia	www.chatyjasna.sk
Chaty Jasná	www.chatyjasna.sk
Penzión Adriana / Solum	www.penzionadriana.sk
Penzión Aspen***	www.penzionaspen.sk
Penzión ENERGETIK***	www.penzionenergetik.sk
Penzión FLORES	www.penzionflores.sk
Penzión Slovakotour	www.slovakotour.sk
Penzión Veronika	www.penzionveronika.sk
VILA GITKA	www.vilagitka.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
Privát Ajka	www.ajka.spanie.pl
Privát Ivina	www.ivina.sk
Privát Ľubica	www.privatlubica.szm.sk
Privát Severka	www.penzionseverka.sk
Rekreačná chata Milka	www.chatamilka.sk
Rental Ski Bartek	www.bartekski.sk
Skipension Jasná, Privát 107	www.skipensionjasna.sk
Ubytovanie Hörky	www.horky.sk

Bešeňová:

GINO PARADISE Bešeňová	www.ginoparadise.sk
Kúpele Lúčky	www.kupele-lucky.sk
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
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

Malatíny:

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

Lúčky:

Chalupa pri vodopáde	www.ubytovanieluckykupele.sk
Chalupa Sonja	www.chalupasonja.sk
Kúpele Lúčky – Aqua–Vital Park	www.kupele-lucky.sk

Ľubľa:

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

Liptovský Michal:

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

Bobrovník:

Vila Bobrík	www.bobrik.sk
-------------	--

Liptovský Ján:

Hotel*** Strachanovka, Jánska koliba	www.strachanovka.sk
Penzión Diplomat	www.penziondiplomat.sk
Alexandra Wellness Hotel***	www.alexandraliptov.sk
Apartmánový dom Martha	www.ubytovaniemartha.sk
Hotel Liptovský dvor****	www.liptovskydvor.sk
Hotel*** SOREA Máj	www.sorea.sk
Penzión Sankt Johann	www.sanktjohann.sk
Penzión Stodola	www.penzion-stodola.sk
Privát u Staroňa	www.staron.yasky.sk
Relax Hotel Avena	www.avena.sk
Vila Helena	www.penzionhelena.sk
VILLA VICTORIA	www.villavictoria.sk
Zemianska kuria Rudolf	www.urudolfa.sk

Liptovský Hrádok:

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

Pribylina:

Penzión TEMPO–TATRY	www.penzion.tempotatry.sk
---------------------	--

Gastronómia

REŠTAURÁCIE

Pri výbere reštaurácie sledujte certifikát kvality „LIPTOVSKÁ HVIEZDA“. Odporúčame to najlepšie z regiónu, hodnotíme a zlepšujeme kvalitu poskytovaných služieb v reštauračných zariadeniach pre vás!

Certifikátom kvality „Liptovská hviezda“ sa môže pýšiť 13 liptovských reštaurácií.

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

OOCR REGION LIPTOV odporúča:

Počet získaných Liptovských hviezdičiek 3:****Hotel Tri Studničky******

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

**Hotel Liptovský dvor******

Jánska dolina 438, 032 03 Liptovský Ján
+421 918 683 123, info@liptovskydvor.sk
www.liptovskydvor.sk

Počet získaných Liptovských hviezdičiek 2:****Relax hotel Sojka*****

Malatíny 104, 032 15 Malatíny
+421 44 547 56 56, hotel@sojka.eu
www.sojka.eu

**Penzión Drak*****

Demänová 478, 03101 Liptovský Mikuláš
+421 918 378 207, info@penziondrak.sk
www.penziondrak.sk



Wellness Hotel Chopok ****
Demänovská Dolina 20,
031 01 Liptovský Mikuláš
+421 911 611 386
rezervacie@hotelchopok.sk
www.hotelchopok.sk



Hotel FIS Jasna****
Demänovská dolina 330
+421 44 559 14 11, fisjasna@fisjasna.sk
www.fisjasna.sk

Počet získaných Liptovských hviezdíček 1*:



Penzión ENERGETIK***
Demänovská Dolina–Lúčky 33
03152 Demänovská Dolina
+421 44 559 1414
energetik@penzion-energetik.sk
www.penzionenergetik.sk



Von Roll Restaurant
Chopok Sever, Luková
+421 907 88 66 44, info@jasna.sk
www.jasna.sk



PENZIÓ VILLA BETULA***
Brnice 166, 032 23 Liptovská Sielnica
+421 907 812 327
villabetula@villabetula.sk
www.villabetula.sk



Penzión Tempo Tatry***
Pribylina 3, 032 42 Pribylina
+421 905 400 247, penzion@tempotatry.sk
www.penzion.tempotatry.sk



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



**Reštaurácia Magdaleny Zai
grand castle**
Magdaleny Zai 1, 033 01 Liptovský Hrádok
+421 44 520 77 11
reservations@grandcastle.sk
www.grandcastle.sk

Ristorante Camino

Čutkovská 1, 034 06 Ružomberok
+421 44 43 32 980, camino@camino.sk
www.camino.sk

Salaše a tradície

Okrem nádhornej prírody, Liptov vyniká aj gastronomickými špecialitami, ktoré sa opláti ochutnať. Spoznať chute a vône v tradičných kolibách či moderných reštauráciách na Liptove je nezabudnuteľný gastronomický zážitok. Navždy si budete pamätať vôňu salaša, lúky, lesa, oviec, ohňa a neopakovateľnú chuť bryndze, syra, parenice, halušiek, kapustnice a Demänovky.

Salaš Pastierska, Bobrovec



Skutočný salaš pod vrcholmi Západných Tatier, kde je dodnes zachované voľné pasenie, ručné dojenie, výroba tradičných salašnických špecialít z ovčieho mlieka (čerstvý ovčí syr, údený ovčí syr, ovčia bryndza, žinčica). Deti sa môžu tešiť na jazdenie na koníkoch, pre dospelých pripraví domáci baraní guláš. Ochutnajte tiež tradičné jedlá z jahňaciny a baraniny.

Kontakt: Salaš Pastierska Bobrovec, +421 911 809 896, ppsbobrovec@gmail.com
www.ppsbobrovec.sk/salas_uvod.htm

Reštaurácia Kozí vršok, Ivachnová



Kozí vršok sa nachádza na okraji obce Ivachnová medzi Ružomberkom a Liptovským Mikulášom. V areáli nájdete obchod a syrárňu so širokou ponukou výberových zrejších syrov vlastnej výroby. Jednoducho spojenie gurmánskych zážitkov a relaxu na jednom mieste.

Kontakt: Reštaurácia Kozí vršok, Ivachnová 304, Liptovská Teplá, +421 44 439 23 01, restauracia@kozivršok.sk, www.kozivršok.sk

Koliba u dobrého pastiera, Ružomberok



Posed'te si v slovenskej drevenici pri praskajúcom dreve kamenného ohniska. Starostlivosť o pokoj a výborné jedlo s potešením preberie ochotný personál. Po dobrom obede, či večeri, si doprajte prechádzku čarovnou dolinou k Čutkovskému jazierku a po nej si sadnite k hrejivému nápoju na vonkajšie terasy lemované pravým ovčím rúchom.

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

Reštaurácia Koliba Gréta, Liptovská Sielnica



Štýlová reštaurácia s krbom, v ktorej Vás privíta milý, v kroji odetý personál. Ak patríte medzi tých, ktorým lepšie trávi na čerstvom vzduchu, radi Vás usadia na príjemnú terasu s nádherným výhľadom na Liptovskú Maru. Starostlivo pripravený jedálny lístok určite uspokojí svojou pestrosťou a špecialitami každého gurmána.

Kontakt: Kotel Koliba Gréta***, Liptovská Sielnica 270, +421 911 897 078, kolibagreta@kolibagreta.sk, www.kolibagreta.sk

Reštaurácia Strachanovka, Liptovský Ján



Na začiatku Jánskej doliny v Liptovskom Jáne nájdete kolibu – slovenskú reštauráciu v ľudovom duchu a príjemnou obsluhou v krojoch, ktorá Vám ponúkne množstvo špecialít slovenskej aj svetovej kuchyne. Na jedlách pripravovaných zo slovenských surovín si prídu na svoje aj tí najväčší labučníci.

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

Salaš Bobrovník



Nachádza sa v srdci Liptova, medzi masívmi Západných a Nízkych Tatier, na brehu Liptovskej Mary, na rázcestí do dedinky Bobrovník. Príďte ochutnať „liptovskú kuchyňu“ za prijateľné ceny. Po celodennej cyklistike, prechádzke alebo turistike, dobre padne vychladené pivo na terase. V ponuke sú na predaj syry a ovčie produkty.

Kontakt: Salaš Bobrovník, Bobrovník 87, Liptovská Sielnica, +421 908 922 006, bobrovník.salas@gmail.com

Koliba HOLICA Hutý



Pochutnajte si na grilovaných špecialitách pripravovaných na kamennom ohnisku. K tomu vás poteší tradičná slovenská kuchyňa, voňajúce dobroty starých mám a hrejivé rodinné teplo.

Kontakt: Koliba Holica, Hutý 227, Hutý
+421 904 904 473, info@kolibaholica.sk,
www.kolibaholica.sk



Príroda

TURISTIKA

Liptov má ideálne podmienky na turistiku. Ponúka všetko, čo k tomu patrí – 3 národné parky, vleky a lanovky až do výšky 2 004 m a viac ako 1 100 km turistických trás.

Pohoria Veľkej Fatry, Nízkych a Západných Tatier, Chočských vrchov ponúkajú viac ako 1 125 km značkových trás siahajúcich až do výšky 2 500 m. Na Liptove si hostia môžu užiť nenáročné prechádzky, výstupy na vrcholy, ale aj atraktívne hrebeňové túry, ktoré spríjemní návšteva horských chát a pohľady z vyhladkových veží.

K ďalším vyhľadávaným cieľom turistov patria **Prosiecka a Kvačianska dolina** v Západných Tatrách. Nemenej atraktívne sú však **Chočské vrchy**, okolie **Malina Brda**, tichej **Hrabovskej doliny** či **Čutkovskej doliny**. Seniori a rodiny s deťmi si väčšinou vyberajú kratšie a menej náročné výlety, kým ostatní si doprajú aj stredne ťažké až náročné trasy.

Oblúbenou zastávkou počas turistických výletov sú horské chaty. Či už je to **Žiarska chata** v najnavštevovanejšej doline liptovskej časti Západných Tatier, najznámejšia a najdlhšie prevádzkovaná chata v Nízkych Tatrách **Chata M. R. Štefánika pod Ďumbierom**, **Kamenná chata pod Chopkom** či **Chata pod sedlom Čertovica**.

Viac na mapa.visitliptov.sk



NA NAJvyšší VRCHOL NÍZKYCH TATIER ĎUMBIER

Oblasť: Nízke Tatry
 Dĺžka: 8.8 km
 Čas: 4 hod.
 Náročnosť: stredne ťažká



Ľahšia hrebeňová túra na najvyšší vrchol Nízkych Tatier. Z vrcholu Ďumbiera je veľmi rozsiahly kruhový rozhľad na takmer všetky pohoria stredného a severného Slovenska.

Štart a Cieľ: Výstupná stanica Funitelu na Chopku 2004 m n. m.

Popis trasy: Po červenej turistickej značke popri Kamennej chate, ďalej cez Demänovské sedlo a Krúpovu hoľu až na Ďumbier 2043 m n. m. Späť na Chopok rovnakou trasou.

Z CHOPKU CEZ SEDLO POLANY NA TRI VODY A BIELU PÚŤ

Oblasť: Nízke Tatry
 Dĺžka: 9.1 km
 Čas: 3 hod. 20 min.
 Náročnosť: ľahká

Ľahšia hrebeňová túra a zostup do Jasnej s krásnymi výhľadmi na masív Skalky, Liptovskú Maru a doliny Nízkych Tatier.

Štart: Výstupná stanica Funitelu na Chopku 2004 m n. m.

Cieľ: Biela Púť 1117 m n. m.

Popis trasy: Po červenej turistickej značke cez Dereše do sedla Polany. V sedle odbočiť vpravo na žltú turistickú značku smerom na Tri Vody a pokračovať po žltej turistickej značke až k Mikulášskej chate, popri Vrbickom Plese k Wellness Hotelu Grand Jasná a na Bielu Púť.

PRECHÁDZKA K SYMBOLICKÉMU CINTORÍNU A SPÄŤ

Oblasť: Nízke Tatry
 Dĺžka: 1.8 km
 Čas: 50 min.
 Náročnosť: ľahká

Popis trasy: Ľahkou prechádzkou z Bielej Púte po žltej turistickej značke popri hoteli Ostredok a popri vyhlídkovej veži ponúkajúcej úžasný výhľad na hrebeň a Demänovskú dolinu sa dostanete až k Symbolickému cintorínu obetí Nízkych Tatier. Späť rovnakou trasou.

PRECHÁDZKA OKOLO VRBICKÉHO PLESA

Oblasť: Nízke Tatry
 Dĺžka: 1 km
 Čas: 20 min.
 Náročnosť: ľahká

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. Zaberá plochu 0,69 ha, má maximálnu hĺbku 8 m, dĺžku 115 m a šírku 62 m. Je to morénové jazero, ktoré vzniklo po ústupe ľadovca zo severných svahov Chopku a Derešov.

Popis trasy: Od parkoviska za Wellness Hotelom Grand Jasná vedie chodník k Vrbickému plesu. Po pravej strane jazera vedie náučný chodník s informačnými tabulami, ktorý pokračuje ďalej na Tri Vody. Pri plese si môžete oddýchnuť na lavičkách v tichu lesa a pokochať sa výhľadmi na okolité hrebene Nízkych Tatier.



LIPTOVSKÝ HRAD

Oblasť: Chočské vrchy

Dĺžka: 7,8 km

Čas: 2 hod. 50 min.

Náročnosť: rekreačná

Štart: Kalameny

Cieľ: Liptovský Hrad

Z Liptovského hradu, ktorý je najvyššie položeným hradom na Slovensku (1001 m n.m.), sa už síce veľa nezachovalo, ale je z neho nádherný výhľad na okolité pohoria a Liptovskú kotlinu.

Popis trasy: Celá trasa vedie po chodníku značenom žltou turistickou značkou a začína sa pri kostole sv. Petra a Pavla v obci Kalameny. Chodník nás zavedie k žriedlu Záblatie s teplou minerálnou vodou. Tu odbočíme doprava a krajom lesa dôjdeme postupným stúpaním do **sedla pod Kráľovou**. Počas stúpania sa nám

smerom dozadu odkrýva pekný výhľad. V sedle odbočíme doľava a lesnou cestou prichádzame na lúku, na ktorej odbočíme vpravo popri drevenej búde.

Po chvíli stúpania sa dostaneme pod Liptovský hrad, na ktorý sa vyšplháme po asi päťmetrovom rebríku. Otvára sa nám odtiaľto veľmi pekný výhľad na Liptovskú kotlinu a asi najúchvatnejší je pohľad na **Veľký Choč**, ktorý sa nám tu ukáže v celej svojej kráse.

Po obhliadke zvyškov hradu pokračujeme žltou značkou strmým klesaním cez les až na lúku. Po prejení lúky sa napojíme na lesnú cestu (POZOR, nie na tú cestu, ktorá je pred lúkou), ktorá nás dovedie na asfaltovú cestu v doline **Kalamenianky**, späť k **žriedlu na Záblatí**. Tu sa môžeme po túre okúpať v teplej vode. Po chvíli príjemného oddychu sa po známej trase vrátíme späť do Kalamien.

NÁŠ TIP:

Odporúčame tiež navštíviť aj neďalekú obec Lúčky, kde sa takmer v jej centre nachádza rovnomenný **vodopád**. Taktiež sú tu **Lúčanské travertíny** a kúpele s možnosťou okúpať sa v termálnej vode.

VÝSTUP NA PREDNÝ ČEBRAŤ Z RUŽOMBERKA

Oblasť: Chočské vrchy

Dĺžka: 3,6 km

Čas: 1 hod. 45 min.

Náročnosť: ľahká

Napriek tomu, že výška Čebraťa (945 m n. m.) je v porovnaní s blízkymi vrcholmi Nízkych Tatier, Veľkej Fatry, či samotného Veľkého Choča nepatrná, patrí medzi najlepšie výhľadové body celého severného Slovenska.

Popis trasy: Túra na Čebrať sa začína na železničnej stanici v Ružomberku. Na vyhlídkový vrchol Predného Čebraťa vedie **Chodník Zdenka Hochmutha**, pomenovaný na pamiatku nestora slovenskej turistiky. Celá trasa je značená červenou turistickou značkou.

Chodník nás dovedie na holú skalnatú plošinku vrcholu. Tu sa môžeme pokochať naozaj krásnym výhľadom. Vidíme tmavé kopce Chočských vrchov a za nimi mohutnú hradbu **Západných Tatier**, ktorú sprava podopiera zubatý profil **Vysokých Tatier**. Na juhu zas vidíme dlhé pásmo **Nízkych Tatier** s rovnou líniou hlavného hrebeňa. Pekný výhľad je aj na masívne hrebene **Veľkej Fatry**. Tesne pod našimi nohami sa nám naskytá nádherný pohľad na mesto **Ružomberok**. Keď sa nasýtime krásneho výhľadu, vydáme sa na spiatočnú cestu po rovnakej trase.



VYCHÁDZKA NA BRANKOVSKÝ VODOPÁD (775 M) Z PODSUCHEJ

Oblasť: Nízke Tatry

Čas: 45 min.

Náročnosť: rekreačná

Brankovský vodopád je s výškou 55 metrov najvyšším vodopádom Nízkych Tatier.

Popis trasy: Východiskovým bodom je Podsucká, ktorá sa nachádza 7 km od Ružomberka smerom na Banskú Bystricu. Po zelenej turistickej značke prejdeme po kraji cesty mostom cez rieku Revúca. Za ním odbočíme doľava na cestu popri Revúcej, po ľavej strane míňame táborisko s chatkou, až dôjdeme k suťovisku, kde odbočíme smerom nahor a doprava. Lesnou cestou, ktorá nás vedie mierne stúpajúcou dolinkou, prechádzame až k miestu, kde turistický chodník križuje potok a odbočuje doprava. Prekročíme potok a odbočením doľava (schádzame z turistického chodníka) zídeme na odbočku k vodopádu. Na odbočke sa nachádza náučná tabuľa o vodopáde. Po niekoľkých minútach sa nám odkryje výhľad na národnú prírodnú pamiatku **Brankovský vodopád**. Najkrajší je 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. Späť sa vraciame rovnakou trasou.



VYCHÁDZKA NA HRAD LIKAVA

Oblasť: Chočské vrchy

Čas: 30 min.

Náročnosť: rekreačná

Nad obcou Likavka sa nachádza čiastočne zrekonštruovaný, 700 rokov starý Hrad Likava s expozíciou jeho dejín.

Popis trasy: K hradu sa môžeme vydať z autobusovej zastávky „Likavka hrad“. Prejdeme cez hlavnú cestu na ulicu, ktorá vedie popri potoku. Tu sa napojíme na chodník značený červenou turistickou značkou. Chodník nás vedie pomedzi domy a lúkou, z ktorej je až po začiatok lesa **výhľad** na neďaleký kopec **Čebrať**. Cez les prechádzame popri amfiteátri, v ktorom sa každoročne konajú detské folklórne slávnosti, na lesnú cestu, kde odbočíme doprava k hradu a tým schádzame z turistického chodníka. Na hrad vchádzame cez hlavnú bránu na dolné nádvorie. Pre návštevníkov hradu sú **prístupné nádvorie a Huňadyho veža**, v ktorej si môžeme pozrieť expozíciu o dejinách hradu. Späť sa vraciame rovnakou trasou. Hrad je pre verejnosť prístupný len počas letnej sezóny, mimo nej sa dá dostať len po hlavnú vstupnú bránu.



VYCHÁDZKA OD VODOPÁDU K DIVIAKOM V LÚČKACH

Oblasť: Chočské vrchy

Čas: 25 min.

Náročnosť: rekreačná



Popis trasy: Trasu začíname v dedinke Lúčky, v ktorej sa nachádzajú **liptovské liečebné kúpele**. Pokračujeme po červeno značenom turistickom chodníku, ktorý nás po chvíli dovedie k rázcestiu. Vyberieme sa doprava a hneď po odbočení zbadáme park, v ktorom sa nachádza dominanta obce **Lúčanský vodopád**. Z parku pokračujeme popri kostole hore schodiskom, ktoré nás dovedie k areálu kúpeľov. V kúpeľoch okrem kúpania môžete využiť aj iné služby, ako sú napríklad minigolf, tenis alebo bowling. Prechádzame popri vstupe na kúpalisko, kde vyviera **minerálny prameň**, z ktorého sa môžeme **občerstviť**. Takmer na konci areálu kúpeľov (ešte pred futbalovým ihriskom) odbočíme zo značeného chodníka doprava na panelovú cestu. Cesta prechádza popri pamätníku a dovedie nás až ku obore, kde môžeme vidieť **diviaky**, ktoré sa využívajú na výcvik poľovních psov. Späť sa vraciame rovnakou trasou.

NÁŠ TIP:

Trasa sa dá predĺžiť prechádzkou v Lúčanskej doline.

VRCH HÁJ-NICOVÔ

Dĺžka:

Autom, pešo: 2,2 km

Pešo: 3,7 km

Háj-Nicovô je miestom posledného odpočinku 1386 vojakov – príslušníkov 1. československého armádneho zboru, ktorí padli v bojoch o Liptovský Mikuláš v r. 1945. Vojenský cintorín bol vybudovaný v r. 1950 a je najväčším na území



bývalého Československa. Celý pietny areál s pamätníkom sprístupnili v máji 1961. Navrhli ho architekti Ladislav Bauer a Aladár Búzik a monumentálnymi dielami dotvorili mikulášski sochári Alfonz Groma a Miroslav Ksandr.

Na Háj sa dostanete autom z mesta Liptovský Mikuláš po Garbiarskej ulici a na Rachmaninovom námestí odbočte vľavo na Ulicu kpt. Nálepku alebo pešo už z centra mesta. Pokračujte až k železničnému priestaniu a odtiaľ vás Cesta hrdinov dovedie na vrchol Hája. Z jeho výšky sa ponúka **veľkolepý pohľad na mesto, Liptovskú Maru, okolité dediny, Chočské vrchy, Nízke, Západné i Vysoké Tatry, Choč, Kriváň...**

A keď sa mesto ponorí do ticha noci, vy sa môžete vydať na vrchol kopca a sledovať žiariaci Mikuláš. Háj je však aj súčasťou menej radostnej histórie. Práve tu sa koncom II. svetovej vojny odohrávali jedny z najdlhších a najťažších bojov na území Československa. Dnes toto obdobie pripomína **pamätník padlým a vojenský cintorín**.



Cykloregión Liptov

Liptov je popretkávaný značenými **cyklotrasami v dĺžke viac ako 700 km**. Čakajú na vás jednoduché trasy spojené s poznávaním kultúrnych hodnôt Liptova, ale aj **trasy náročné** na výbornú fyzickú kondíciu. Pri ich absolvovaní však budete za vynaloženú námahu odmenení neopakovateľnými výhľadmi a horskými scenériami Liptova.

MIKULÁŠSKYM CYKLOCHODNÍKOM

Trasa: Liptovský Mikuláš – Okoličné

Celková dĺžka: viac ako 3 km

Povrch: asfalt

Popis trasy: Cyklochodník vedie od Palúčanského mosta, popri Vrbickom moste po most v Okoličnom, v nádhernom čistom prostredí **na brehu rieky Váh**.

Na viacerých miestach sa nachádzajú lavičky, v tesnej blízkosti chodníka aj detské ihriská. Pri Hoteli Lodenica je **servisné miesto** Park Tool a Rock Machine, kde majú cyklisti a korčuliari v prípade potreby bezplatný prístup k pumpe i základnému náradíu.



Z LIPTOVSKÉHO MIKULÁŠA DO JÁNSKEJ DOLINY A SPÄŤ

Trasa: Liptovský Mikuláš – Okoličné – Uhorská Ves – Liptovský Ján – Jánska dolina a späť

Celková dĺžka: 28 km

Povrch: asfalt, lesná cesta



Popis trasy: Trasa sa začína v Liptovskom Mikuláši a pokračujeme smerom na Liptovský Hrádok, po 7 km odbočíme vpravo a privíta vás jedna z najstarších obcí v Liptove – **Uhorská Ves**. Prejdeme popod diaľnicu a čaká vás prejazd obcou Liptovský Ján. **Liptovský Ján** je strediskom turistického ruchu a známy je termálnymi prameňmi, množstvom zemianskych kúrií, kaštieľov a samozrejme **18 km dlhou Jánskou dolinou**. Na konci obce pokračujeme po asfaltovej ceste do Jánskej doliny. Po skončení asfaltového povrchu môžeme pokračovať horskou cestou smerom na Ďumbier (po cca 4 km sa cesta stráca a prechádza na horské chodníky), alebo smerom na Svidovské sedlo, Malužinú. Do Liptovského Mikuláša sa vraciame rovnakou cestou.

Počas trasy môžete navštíviť:

Podzemie pod vežami (9 km)

Termal raj Liptovský Ján (10 km)

Stanišovská jaskyňa (13 km)

ČUTKOVSKOU DOLINOU K VODOPÁDU

Trasa: Parkovisko Koliba u dobrého pastiera – Pálenický vodopád – Parkovisko Koliba u dobrého pastiera

Celková dĺžka: 7,7 km



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. Smäd uhasíte pitnou vodou z horských prameňov a hlad zaženiete v Kolibe u dobrého pastiera. Po ceste môžete vidieť tiež krmidlá lesnej zveri, priehradu, diviačiu oboru alebo stádo ovečiek. Na konci trasy môžete peši dôjsť k **Pálenickému vodopádu** (40 minút peši).

BEŠEŇOVSKÝ OKRUH

Trasa: Ružomberok – Liptovská Štiavnica – Liptovské Sliače – Partizánska Ľupča – Liptovský Michal – Bešeňová – Liptovská Teplá – Lisková – Likavka

Celková dĺžka: 29 km

Značenie: červená, modrá CTT



Náročnosť: mierne náročná trasa s množstvom malých kopčekov

Povrch: cesta, spevnená cesta

Popis trasy: Trasu začíname v centre Ružomberka na ulici Plavisko, odkiaľ sa vyberieme po červeno značenej CTT. Po chvíli sa dostávame na rázcestie trás na Ulici Bottova, kde prechádzame na modro značenú CTT, tá nás vedie cez mesto k ceste, ktorá prechádza popri nádhernom **Kostole Všetkých svätých** (v letných mesiacoch je prístupný verejnosti). Pokračujeme ďalej do dedinky **Liptovská Štiavnica**, v ktorej sa v blízkosti našej trasy nachádza zrekonštruovaný **kaštieľ**. Zo Štiavnice prechádzame do dedinky **Liptovské Sliače**, kde nás naša trasa vedie popri významnom **gotickom kostole**, v ktorom sa nachádzajú nádherné fresky. Zo Sliačov prechádzame cez lúčnatý kopec do dediny **Partizánska Ľupča**, kde prechádzame znova na červeno značenú CTT. V Partizánskej Ľupči sa v strede obce týčia dve veže tamojších kostolov, pomedzi ktoré vedie aj naša trasa. Z Ľupče pokračujeme cestou prvej triedy do **Liptovského Michala**, v ktorom sa nedá nevšimnúť ďalší zaujímavý kostolík. Prechádzame ponad rieku Váh a ocitáme sa v **Bešeňovej**. V Bešeňovej sa môžeme občerstviť, prípadne sa okúpať v **GINO PARADISE Bešeňová**. Ďalej nás cesta vedie dedinkou **Liptovská Teplá**, prechádzame popod Turík, cez obec Lisková do dediny **Likavka**. Z Likavky sa už len prepravíme popri autobusovej a železničnej stanici v Ružomberku späť na začiatok našej trasy.

Viac cyklotrás nájdete na mapa.visitliptov.sk alebo v **mobilnej aplikácii LIPTOV**.

Podzemné krásy Liptova

Z výšok sa vydajte do podzemia, ktoré je plné krehkej krásy a nevídaných prekvapení. Staňte sa svedkami obrovskej sily prírody, ktorá stvorila útvary ako z iného sveta. **Na Liptove sú sprístupnené 4 jaskyne** a nájdete tu **najdlhší jaskynný systém v strednej Európe** a preto ho zvyknú nazývať aj Liptovský kras.



Navštívte **Demänovskú jaskyňu slobody**, ktorá patrí medzi najkrajšie jaskyne v Európe kvôli svojej jedinečnej kvapľovej výzdobe. Vyniká neuveriteľnou pestrosťou farieb a tvarov sintrovej výzdoby, unikátne sú sintrové lekná a ďalšie jazerné formy sintrovej výplne.

Kontakt: +421 44 559 16 73, djslob@ssj.sk, www.ssj.sk



Po stopách jaskynného medveďa sa vyberte do **Demänovskej ľadovej jaskyne**, ktorá je známa nálezmi jeho kostí. Ľudia ich v 18. storočí považovali za dračie pozostatky a podľa toho ju nazývali „Dračia jaskyňa“.

Kontakt: +421 44 554 81 70, demladj@ssj.sk, www.ssj.sk

Vo **Vážeckej jaskyni** vás uchváti bohatá snehobiela sintrová výzdoba, malé jazierka a významné paleontologické nálezisko kostí jaskynných medveďov, ktorí celoročne obývali jaskyne, kde tiež odchovali mláďatá.

Kontakt: +421 44 529 41 71, vazecj@ssj.sk, www.ssj.sk



Dokonalý zážitok na vás čaká pri objavovaní čarovného podzemia **Stanišovskej jaskyne** so sprievodcami – jaskyniarimi. Budete kráčať popri stenách, ktoré voda a matka príroda vymodelovala do neopísateľných tvarov. Čelovú lampu dostane každý návštevník pred vstupom, špeciálny odev ani obuv do nepotrebuje. Stanišovská jaskyňa je otvorená každý deň po celý rok.

Kontakt: +421 908 640 061, info@sibir.sk, www.stanisovska.sk

Prežite príbeh života mince v **Podzemí pod vežami (MINCOVNÍČKOVO)**, 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 útroby zeme za zlatonosnou rudou a nakoniec zakúsíte skutočnú dražbu, keď minca začína svoj nový život v jemných rukách zberateľov.

Kontakt: +421 908 640 061, info@sibir.sk, www.podzemiepodvezami.sk

Prejdete si miesta, ktoré človek tvrdou prácou vytvoril za desiatky rokov s vidinou získania zlata, všetko v neopakovateľnej atmosfére horiaceho olejového kahanca v **Medvedej štôlni v Žiarskej doline (PERMONÍKOVO)**. Ide o jediné sprístupnené staré banské dielo na Liptove. Zážitok, na ktorý budete dlho spomínať.

Kontakt: +421 908 640 061, info@sibir.sk, www.stolna.sk

Kultúra

Putovanie históriou

Liptov sa pýši bohatou históriou. O najstaršom osídlení vypovedá archeologické múzeum v prírode **Havránok**. Liptov je jeden z mála regiónov, kde sa zachovala typická architektúra v malebných skanzenoch a niektorých obciach. Oboznámte sa s ukážkami ľudových remesiel a staňte sa súčasťou miestnych zvykov. **Vlkolíneec** je obývaná pamiatková rezervácia ľudovej architektúry zapísaná do zoznamu UNESCO. **Múzeum liptovskej dediny – Pribylina** dokumentuje ľudovú architektúru, **Oblazy – Kvačianska dolina** je areál ľudových technických pamiatok so zrekonštruovanými drevenými vodnými mlynmi. Jednou z najväčších drevených stavieb strednej Európy je **drevený artikulárny kostol – Svätý Kríž**.

3 archeoskanzeny a UNESCO – pamiatka

3 hrady

22 múzeí

7 galérií

SKANZENY

Archeoskanzen Havránok

Najstaršia kultúrna pamiatka na Liptove – archeologická lokalita nad priehradným múrom Liptovskej Mary a múzeum v prírode. Oboznámte sa tu s obydliami, obetiskom, pecou a rôznymi predmetmi, ktoré používali jeho pôvodní obyvatelia – **Kelti**. Na Havránku Kelti obetovali zvieratá, no aj ľudí. Dôkazom toho sú ľudské kosti, ktoré na obetisku našli archeológovia.

Kontakt: +421 905 790 218, havranok@liptovskemuzeum.sk, www.liptovskemuzeum.sk



Obec Vlkolíneec – UNESCO pamiatka

Najzachovalejšia rezervácia ľudovej architektúry na Slovensku, zapísaná do zoznamu UNESCO. Vlkolíneec je živá obec s 19 stálymi obyvateľmi. Vďaka periférnej polohe zostal zachovaný nielen historický charakter sídla Vlkolíneec a okolitej prírody, ale aj vonkajší vzhľad objektov i vnútorné usporiadanie väčšiny domov. Dominantou osady je **drevená zvonica** (z r. 1770). Vzácnymi budovami sú **kostol Navštívenia**

Panny Márie (r. 1875) a **zrubová studňa** (r. 1860). Navštíviť môžete expozíciu **Rolníckeho domu** so zbierkou starej požiarnaernej techniky, **galériu ľudového umenia**. V múzeu prebiehajú tvorivé dielne. Na vlastnej koži si môžete vyskúšať drotárske práce, maľovanie na sklo, paličkovanie a pod.

Kontakt: +421 918 596 432, info@vlkolinec.sk, www.vlkolinec.sk, www.ruzomberok.sk



Múzeum liptovskej dediny v Pribyline

Najväčšie múzeum v prírode na Slovensku. Sem boli prevezené pamiatky ľudového staviteľstva a stredovekej kamennej architektúry z obcí zatopených vodami Liptovskej Mary. V skanzenoch spoznáte spôsob života a bývania rôznych sociálnych vrstiev obyvateľstva Liptova z konca 19. a 1. tretiny 20. storočia. Môžete vstúpiť do domu remeselníka, roľníka i richtára. **V kaštieli z Parížoviec a v zemianskej kúrii**

uvidíte, ako žilo liptovské zemanstvo. Zastavte sa aj v **dedinskej škole**. V jej blízkosti stojí ranogotický Kostol Panny Márie z obce Liptovská Mara. V hornej časti areálu múzea sa nachádza statická expozícia historickej **Považskej lesnej železnice**, ktorá bola najdlhšou lesnou železničkou na Slovensku. Viedla z Liptovského Hrádku cez Liptovskú Tepličku až pod Kráľovu hoľu. Jej výstavba začala v r. 1913 a okrem nákladnej dopravy slúžila i na prepravu osôb. Premávala až do r. 1971. Hlavne v letnom období sa počas nediel' v múzeu konajú podujatia približujúce liptovské obyčaje: Ovcárska nedeľa, Hasičská nedeľa, Včelárska nedeľa, deň sv. Huberta a iné. Ak máte tú možnosť, určite si nenechajte ujsť ich výnimočnú atmosféru.

Kontakt: +421 44 529 31 63, skanzenpribylina@liptovskemuzeum.sk

www.liptovskemuzeum.sk

HRADY



Hrad Likava

Likavský hrad stojaci v severozápadnom cípe Liptova sa po prvý raz spomína v roku 1315. Jeho výstavba sa začala kvôli stráženiu priechodu cez Váh a významnej obchodnej cesty, ktorá viedla z Považia na Oravu a ďalej do Poľska. Hunyadyovci v druhej polovici 15. storočia postupne prestavali a rozšírili pôvodné jadro hradu a vybudovali tzv. dolný hrad. V druhej polovici 17. storočia Thökölyovci do-

bovali fortifikačný systém, avšak ani ten hrad na začiatku 18. storočia neochránil. Ustupujúce vojská Františka Rákocziho ho v roku 1707 zbúrali. Hrad postupne pustol a stala sa z neho len ruina. Po rozsiahlej rekonštrukcii v posledných rokoch bola verejnosti sprístupnená Hunyadyho veža, v ktorej je umiestnená expozícia z dejín Likavského hradu.

Kontakt: +421 917 120 694, www.liptovskemuzeum.sk



Hrad a kaštieľ Liptovský Hrádok

Na malej vyvýšenine pri rieke Belá na okraji mesta Liptovský Hrádok stojí hrad Hrádok. Hoci o vzniku hradu existuje viacero verzií, s istotou možno povedať, že po prvý raz sa hrad spomína v roku 1341. Kamenný hrad vybudoval zvolenský župan Donč na začiatku 14. storočia. Patril medzi vojenské objekty, ktoré strážili dôležitú obchodnú cestu. Jedna z legiend hovorí o spojení Hrádku podzemnými

chodbami s opevneniami pri Liptovskom Jáne a dokonca s Liptovským hradom. V 17. storočí bol k hradu pristavený renesančný kaštieľ, ktorý po nedávnej rekonštrukcii ponúka štýlové ubytovanie, stravovanie a netradičné konferenčné priestory.

Kontakt: +421 44 520 77 11, castle@grandcastle.sk, www.grandcastle.sk



Liptovský Hrad

Najvyššie položený hrad na Slovensku leží **vo výške 993 m v Chočských vrchoch** na severe Slovenska. V minulosti patril Liptovský hrad viacerým majiteľom, ktorí ho najprv získali od kráľa a ďalší zase zdedili. Traduje sa, že jeden z hradných pánov o osude hradu napokon rozhodol tak, že dal naslepo vystreliť delovú guľu a tam, kde dopadla, mali nájsť budúceho majiteľa. Delová guľa spadla v obci Sielnica a od tých čias sa Liptovský hrad zároveň nazýva aj Sielnickým hradom. V areáli hradu sa nachádza **archeologická expozícia v prírode** a verejnosti sú prístupné zvyšky odkrytej architektúry na základe archeologického výskumu.



Kaštieľ a kúria, Liptovský Ján

Urbanistické riešenie zástavby Liptovského Jána vychádzalo z funkcie zemianskeho sídla najbohatšieho rodu v Liptove. Staviteľia kaštieľov rešpektovali danosti miestnych podmienok a tak vznikali panské sídla plné zelene a pokoja. V Liptovskom Jáne sa zachovalo množstvo **kaštieľov a kúrií zo 16. – 19. storočia**. Mnohé z nich sú zrekonštruované a obývané, či dokonca slúžia ako penzióny.

Kontakt: +421 44 528 04 70, ic@liptovskyjan.sk, www.liptovskyjan.sk

MÚZEÁ



Jánošíkovské tradície v Múzeu Janka Kráľa, Liptovský Mikuláš

Príbeh legendárneho zbojníka Juraja Jánošíka na základe historických faktov až po súd a popravu v Liptovskom Mikuláši. Verejnosti predstavujeme dokumenty, dobové kresby, zbrane, mučiace nástroje. **Kontakt:** +421 44 552 25 54, muzeummj@mjk.lm.sk, www.mjk.sk



Liptovské múzeum – NKP Čierny orol, Liptovský Mikuláš

Jediná stála expozícia Liptovského múzea v Liptovskom Mikuláši je verejnosti sprístupnená v priestoroch národnej kultúrnej pamiatky Čierny orol. V historickom priereze **mapuje Dejiny poľovníctva a rybárstva** v Liptove od stredoveku až po súčasnosť. **Kontakt:** +421 44 551 47 85, www.liptovskemuzeum.sk

Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva, Liptovský Mikuláš

Je jedinečným špecializovaným múzeom, jediným svojho druhu na Slovensku. Vo svojich stálych expozíciách návštevníkom predstavuje krásu slovenskej živej i neživej prírody. V expozícii **Kras a jaskyne Slovenska** sa snúbi svet speleológie a archeológie. Dozviete sa v nej množstvo zaujímavostí o slovenských jaskyniach. **Kontakt:** +421 44 547 72 30, www.smopaj.sk

Múzeum L. Mattyasovszkého, Liptovský Mikuláš

Nachádza v bývalom františkánskom komplexe v Okoličnom a je zároveň širšou súčasťou Gotického kostola sv. Petra z Alkantary. Novoobjaveným gotickým portálom na južnej strane trojlodia kostola vstúpíte do pôvodnej krížovej chodby kláštora, kde sa samotná expozícia nachádza. Gotický portál zároveň prezentuje prvotné farebné omietky kostola ako aj kamenárskej značky samotných kamenárov.

Kontakt: +421 949 217 797, www.farnostokolicne.sk



Liptovské múzeum v Ružomberku

Expozície múzea ponúkajú komplexný obraz o živej i neživej prírode Liptova, významných archeologických nálezoch a lokalitách, jeho histórii od najstarších čias po súčasnosť i možnosť pokochať sa skvostami umelecko-historických pamiatok regiónu.

Kontakt: +421 44 432 24 68, sekretariat@liptovskemuzeum.sk, www.liptovskemuzeum.sk



Národopisné múzeum Liptovský Hrádok

Najunikátnejšie expozície – Modrotlač v Liptove, Galéria paličkovanej čipky, Úrad komorského prefekta likavsko-hrádockého panstva a expozícia slovenského ovčiarstva.

Kontakt: +421 905 432 571, program@liptovskemuzeum.sk, www.liptovskemuzeum.sk



Naše dedičstvo – stála expozícia, Liptovský Ján

expozícia predmetov dennej potreby a remeselníckeho náradia, ktoré nám zanechali starí a prastarí rodičia.

Kontakt: +421 907 540 025, ic@liptovskyjan.sk, www.liptovskyjan.sk

GALÉRIE

Liptovská galéria P. M. Bohúňa, Liptovský Mikuláš

3. najstaršia galéria na Slovensku sprístupňuje umelecké diela starého, moderného a súčasného umenia.

Kontakt: +421 44 552 27 58, www.galerialm.sk

Centrum Kolomana Sokola, Liptovský Mikuláš

Galéria významného slovenského grafika a maliara, mikulášskeho rodáka Kolomana Sokola.

Kontakt: +421 44 552 27 58, www.galerialm.sk

Rumanský Art Centre, Liptovský Mikuláš

Súkromná galéria je venovaná dielu bratov – akademických maliarov Rumanských.

Kontakt: +421 903 510 072, www.rumanskyartcentre.sk

Galéria P&P Petráš, Liptovský Mikuláš

Malá súkromná galéria, v ktorej nájdete výtvarné diela – umelecké cykly dotýkajúce sa liptovskej témy ako Liptovská zima, Štyri ročné obdobia, Jaskynné inšpirácie, Liptovská krajina, Liptovské expresie, alebo Liptovská epopeja.

Kontakt: +421 44 554 16 70, +421 905 346 699, galeria-petras@orangemail.sk
www.gallery-petras.szm.com



Galéria Ľudovíta Fullu, Ružomberok

Budova galérie bola navrhnutá a postavená, aby uchovávala a verejnosti sprístupňovala výtvarné dielo Ľudovíta Fullu, ktoré tento umelec daroval štátu. Verejnosti je sprístupnený aj umelcov ateliér a obývacie priestory. Okrem stálej expozície diela tohto autora sa v galérii každoročne konajú rôzne krátkodobé výstavy výtvarných diel, kultúrne a vzde-

lávacie programy pre verejnosť.

Kontakt: +421 44 43 24 867, ruzomberok@sng.sk

Galéria ľudového umenia vo Vlkolínci

V galérii sa nachádzajú obrazy, fotografie, drevorezby, výrobky z drôtu, zdobené medovníky a rôzne predmety súvisiace s históriou Vlkolínca a životom ľudí v obci.

Kontakt: +421 918 596 432, info@vlkolinec.sk, www.vlkolinec.sk

PAMIATKY



Kostol sv. Mikuláša, Liptovský Mikuláš

Je najstaršou stavebnou pamiatkou v meste a najväčšou ranogotickou stavbou v Liptove. Bol postavený ako farský kostol pre obyvateľov blízkych dedín Vrbica, Okoličné, Ploštín, Palúdzka a Bobrovec. Napokon sám položil základy nového liptovského sídliska – Svätého Mikuláša.

NÁŠ TIP

Objavte skvosty kostola s turistickým sprievodcom!

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

Pongráčovská kúria

Nachádza sa v blízkosti Kostola sv. Mikuláša, je druhou najstaršou stavbou v meste. V roku 2002 bola adaptovaná pre potreby Centra Kolomana Sokola.



Prvý stoličný dom, Liptovský Mikuláš

Baroková budova prvého stoličného domu patrí medzi najvýraznejšie mikulášske domy. Je charakteristická mohutnou trojitou arkádou, ktorou vystupuje z radu ostatných domov na západnej strane hlavného námestia. Budova sa často spája s miestom súdu so zbojníkom Jurajom Jánošíkom. Keďže v nej však v roku Jánošíkovho súdu prebiehali stavebné úpravy, pravdepodobnejšie je, že sa

proces konal v neďalekej Pongráčovskej kúrii. Od roku 1955 v prvom stoličnom dome, známom aj ako Illešházyovská kúria, sídli **mestské múzeum Janka Kráľa**.



Župný dom, Liptovský Mikuláš

Rozľahlá budova uprostred námestia Liptovského Mikuláša s reliéfom erbu Liptovskej stolice na priečelí slúžila štátnej správe. Svoje miesto tu mal aj stoličný súd a väzenie. Priestranstvo pred župným domom bolo vždy živým centrom a srdcom mesta. Každú utorok sa premenilo na pestré trhovisko, niekoľkokrát do roka na jarmočnisko.



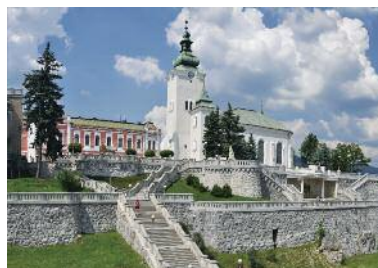
Synagoga, Liptovský Mikuláš

Posledný pamätník židovskej histórie v Liptovskom Mikuláši. Patrí medzi najštyľovejšie a najväčšie na Slovensku.

Bola postavená v rokoch 1842 – 1846 ako jednopodlažná klasicistická stavba s rovným trámovým stropom a strohým interiérom bez plastickej výzdoby.

Radnica, Ružomberok

Radnica – budova mestského úradu postavené v novo renesančnom slohu v roku 1897. Je dominantou Námestia A. Hlinku. Ide o štvorkrídlový objekt s pôdorysom pravidelného štvoruholníka a centrálnym átriom.



Ružomerské schodište

Námestie Andreja Hlinku spájajú s „dolným mestom“ známe schodište veľmi typické pre Ružomberok. Je ich šesť: Školské, Tmavé, Ružové, schody na Mostovej ulici, Severná ulička a Kláštorne schody. Celkovo je tu 579 schodov. Najdlhšie sú Školské s počtom 155 schodov, ktoré svojou mohutnosťou a zdobením charakterizujú vstup na Námestie Andreja Hlinku.



Mariánsky stĺp, Ružomberok

Novobarokový mariánsky stĺp z roku 1858 je situovaný na Námestí Andreja Hlinku v Ružomberku. Sochu pravdepodobne vytvoril Alexander Belopotocký. Pódium so štyrmi schodíkmi je optený železným tyčovým kovaným plotom. Na vrchole piliera je kamenná pozlátená socha **Panny Márie Immaculaty** z konca 18. storočia, ktorá stojí na zemeguli ovinutej pozláteným hadom. Okolo hlavy má

gloriolu s dvanástimi hviezdikami. Mariánsky stĺp s umelecky kvalitnou sochou je jediným monumentálnym exteriérovým sochárskym dielom z 18. a 19. storočia v regióne.



Mauzóleum Andreja Hlinku, Ružomberok
Národná kultúrna pamiatka, kde sa oboznámite zo životom a dielom veľikána novodobých slovenských dejín Andreja Hlinku. Sprievodca Vám pútavým príbehom rozpovie jeho životnú púť v boji za práva Slovákov, vystavených silnému národnostnému útlaku.



Židovská synagóga v Ružomberku
Novorománska synagóga predstavuje konvenčný typ židovskej sakrálnnej architektúry druhej polovice 19. storočia. Budova poňatá v romantizujúcom slohu bola postavená v roku 1880 a slúžila ako modlitebňa pre židovskú náboženskú obec.

TECHNICKÉ PAMIATKY

Mlyny Oblazy, Kvačianska dolina

Šumiaca voda v hati, malebné drevené stavby a nádherná okolitá príroda zanechávajú v každom návštevníkovi hlboké stopy.



NÁŠ TIP

Ak túžite podrobnejšie spoznať mesto Liptovský Mikuláš z rôznych oblastí histórie a súčasnosti, je pripravených **9 prehliadkových trás** so sprievodcom plných zaujímavostí:

MIKULÁŠSKE TRADÍCIE – keď sa povie Liptovský Mikuláš, mnohí hneď začítia chuť bryndze, pareníc a oštiepkov, ďalší si spomenú na chýrne liehovary a ich bylinné likéry, iným sa vybaví mikulášski garbiari a kožušníci. So sprievodcom spoznáte históriu i súčasnosť tradičných výrobkov, najlepšie pôvodné recepty, ale aj miesta, kde kedysi žili, budovali a s úspechom viedli svoje prevádzky životaschopní mikulášski podnikatelia. Dozviete sa, kde sídlia a ako si počinajú ich nasledovníci – moderné spoločnosti a nové podniky. Ako sa spracovávala koža pred niekoľkými storočiami, aj ako žili popredné rodiny a vzdelaní potomkovia miestnych garbiarov, zistíte v Múzeu Janka Kráľa.

KOSTOL SV. MIKULÁŠA – je dominantou historického centra Liptovského Mikuláša, najstaršou stavebnou pamiatkou mesta (vybudovaný na prelome 11. a 12. storočia) i najväčšou ranogotickou stavbou Liptova. Objavte jeho skvosty s turistickým sprievodcom.

10 NAJ HISTORICKÉHO CENTRA LIPTOVSKÉHO MIKULÁŠA – najatraktívnejším miestom Liptovského Mikuláša je jeho historické centrum. 10 NAJ, ktoré by ste pri jeho návšteve mali určite vidieť, vám predstaví sprievodca. Sú to miesta, ku ktorým sa viaže bohatá história i súčasnosť, slávne osobnosti či umelecké diela.

„MIKULÁŠSKI UMELCI“ – počas hodinovej potulky v centre mesta Vám sprievodca rozpovie zaujímavosti zo života i tvorby umelcov, ktorí získali uznanie a obdiv ďaleko za hranicami Slovenska – maliari P. M. Bohúň, K. Sokol, E. M. Šimerová, fotograf M. Martinček, hudobný skladateľ J. L. Bella, či zakladateľ slovenského ochotníckeho divadla G. F. Belopotocký. Súčasťou je vstup do expozície s dielom P. M. Bohúňa v rovnomennej galérii.

PRVÉ SLOVENSKÉ TANGO – prehliadková trasa je venovaná hudobnému skladateľovi Dušanovi Pálkovi, ktorý zložil prvé slovenské tango Nepovedz, dievčatko, nikomu. Turistický sprievodca prevedie návštevníka najdôležitejšími životnými míľnikmi Dušana Pálku, zoznámí ho s rodinou popredného mikulášskeho továrnikara Jána Pálku, z ktorej hudobný skladateľ pochádzal.

JÁNOŠÍKOVA CESTA – písal sa rok 1713, keď bol v Liptovskom Mikuláši umučení a popravený zbojnícky kapitán Juraj Jánošík. Vydajte sa po stopách legendárneho zbojníckeho kapitána Jura Jánošíka v Liptovskom Mikuláši. Počas hodinovej potulky po miestach spojených s jeho životom Vám sprievodca rozpovie strhujúci príbeh plný faktov a mýtov, túžby po slobode i spravodlivosti, ale aj krutosti a strachu.

MIKULÁŠSKI ŽIDIA – odhalenie histórie židovskej komunity, ktorá žila v Liptovskom Mikuláši v rokoch 1720 – 1945. Židia sa nezmazateľne zapísali do histórie mesta a dnes je ich viditeľnou pripomienkou synagóga. Jej prehliadka je záverom sprievodcovskej služby.

TAJOMSTVÁ UKRYTÉ ZA MÚRMÍ DOMOV V HISTORICKOM CENTRE – zaujímavé rozprávania o živote prostých obyvateľov i osobností mestečka Liptovský Svätý Mikuláš do polovice 20. storočia.

MÍLNIKY MIKULÁŠSKEJ HISTÓRIE – sprievodca vás zavedie až na samý začiatok príbehu, keď sa okolo Kostola sv. Mikuláša pomaly rozrastalo rovnomenné mestečko.

Informačné centrum mesta Liptovský Mikuláš
+421 44 16 186, info@mikulas.sk, www.mikulas.travel



Zvyky a tradície Liptova

Rozvoj ľudových remesiel na Slovensku vychádzal z prírodných a geografických podmienok. Súvisel so životom, prácou a praktickými potrebami hlavne vidieckych domácností, pre ktoré remeselníci vyrábali rôzne druhy úžitkových, hospodárskych, pracovných predmetov a výrobkov. Inak tomu nebolo ani na Liptove. V mnohých dedinách i v mestečkách existovali **remeselnícke dielne**, ktoré boli dôležitým zdrojom obživy rodiny. Remeselníci pracovali najmä v zime, v ostatných obdobiach odpredávali svoje výrobky po trhoch, jarmokoch. V Liptove k takýmto remeslám patrilo hlavne **plátenníctvo, hrnčiarstvo**.

Hrnčiarstvo patrí k najstarším špecializovaným remeslám a o hrnčiarskej výrobe v Liptove sa našli v slovenskej národopisej literatúre len skromné údaje, bez bližšej charakteristiky a zhodnotenia. Avšak i v Liptove, v hornatom kraji, bolo hrnčiarske remeslo ešte koncom 19. storočia značne rozvinuté. Z archívneho materiálu, muzeálnych zbierok i z rozprávania svedkov zaznamenávame hrnčiarske dielne v Štrbe, vo Važci, v Hybiach, Okoličnom, Palúdzke a v Ružomberku.

Dopyt po hlinených výrobkoch bol veľký najmä v Hornom Liptove. Varilo sa na otvorenom ohni, a to doma, ale najmä na odľahlých lúkach, na ktorých obyvatelia dedín nocovali po celé týždne. Hrnčiari vyrábali **hlinený riad** na varenie i úschovu potravín pre široký okruh dedinských spotrebiteľov. Potrebu obyvateľov po hlinených výrobkoch sa uspokojoval aj výrobkami z Oravy a Tekova, odkiaľ ich hrnčiari prinášali na chrbtoch, alebo vozili na vozoch s veľkými košinami. Začiatkom minulého storočia zatlačil hrnčiarsku výrobu lacnejší „bľašený“ – smaltovaný riad. Hrnčiarske dielne v Liptove už koncom 19. a na prelome 20. storočia postupne zanikali. **Najdlhšie sa udržali hrnčiarske dielne v Hybiach**, kde ešte v 30. rokoch minulého storočia pracovalo niekoľko hrnčiarov vo vlastných dielnach – vyžihárnach.

Pôvodná hybská keramika tvorí významnú kolekciu predmetov zbierkového fondu Liptovského múzea.

V určitom období bolo veľmi významné **modrotlačiarске remeslo**, ktoré sa dedilo z otca na syna, z pokolenia na pokolenie so všetkými výrobnými tajomstvami. Bolo závislé na domáckej výrobe plátna, ktorej sa venovali ženy takmer počas celého roka od pestovania prírodných technických rastlín ľanu, konopí, cez ich

spracovávanie, pradenie až po tkanie a bielenie plátna. Takto spracované plátno potom nosili k farbiarom, ktorý ho farbili a vytvárali na ňom krásne vzory. Modrotlačiarске plátno sa používalo hlavne na šitie odevných súčiastok odevu žien – zástery, lajblíky, šili sa z neho obliečky na periny a pod.

V polovici 20. storočia v Liptove pracovalo niekoľko modrotlačiarских dielní. **Až do roku 1972 sa udržala modrotlačiar斯卡 dielňa Daniela Žišku z Hýb. V súčasnosti pôvodné zariadenia, pracovné náradia z tejto dielne tvoria samostatnú expozíciu modrotlačie v Národopisnom múzeu v Liptovskom Hrádku.**



Pletenie čipiek bolo rozšírené takmer po celom Slovensku. Pracovité ruky žien – čipkárok vytvorili bohatú škálu typov a variantov čipiek v mnohých etnografických regiónoch Slovenska, Liptov nevynímajúc. **Liptovská čipka spôsobom a technikou vyhotovenia patrí medzi najstaršie formy pletenia bez podloženia vzoru.** Zvláštnosťou sú čipky s dierami, ktoré sú považované za originálny a **pôvodný liptovský vzor**. Čipky zdobili odevy liptovských žien a to hlavne čepce, golieri na oplekách či okraje záster, tvorili neoddeliteľnú súčasť výzdoby obradových odevov. V priebehu minulého storočia ručne pletené čipky postupne vytlačili strojové čipky. Pletenie čipiek sa začalo vytrácať a zanikať. V súčasnosti môžeme povedať, že vďaka klubom paličkovanej čipky, ktorých je na Slovensku viac ako

päťdesiat, kultúrnym inštitúciám i mnohým múzeám začína čipka prežívať svoju renesanciu. Snahou je oživiť, uchovať a novými prvkami obohatiť toto krásne umenie – **tvoriť paličkovanosú čipku**. Dôkazom toho je aj myšlienka, ktorá vznikla v **Národopisnom múzeu v Liptovskom Hrádku**, a ktorá bola rozpracovaná do podoby projektu **Čipkárska cesta**. Cieľom tohto projektu bolo zmapovať tradičnú i súčasnú paličkovanosú čipku ako živý dôkaz jej existencie, a tiež existenciu klubov a ich aktivistov na území Slovenska. Výsledkom je **jedinečné dielo 51,2 metra dlhý pás čipky, ktorá tvorí súčasť expozície Gálérie paličkovanej čipky v Národopisnom múzeu v Liptovskom Hrádku**.

Veľmi významné postavenie v dedinskom prostredí zaujímali kováči. Kováčstvo patrilo medzi najstaršie a najrozšírenejšie remeslá. Osoba kováča bola v spoločenskom rebríčku na popredných pozíciách, spoločnosťou vážená a titulovaná „pán majster“ s príslušným prejavom pozornosti a úcty. Pôvodné kováčstvo takmer zaniklo a v súčasnosti skôr pretrváva **umelecké kováčstvo**. O mnohých v minulosti nenahraditeľných remeslách sa dozvedáme len z literatúry, či v múzeách. **Múzeum Liptovskej dediny v Pribyline** okrem stavieb ľudovej architektúry a bývania ponúka svojim návštevníkom nazrieť do dielní s autentickým zariadením a pracovnými nástrojmi remeselníkov: kolára, kováča, obuvníka, tkáča, kožušníka, krajčír. **Programové nedele, animačné aktivity, tvorivé dielne sú obohatené ukázkami ľudových remesiel, výrobných postupov a spracovávaní výrobkov z textilu, kože, kovu i prírodných materiálov.**



Kalendárium NAJ podujatí v Liptove

V turistických centrách, mestách, ale aj obciach Liptova pripravili desiatky zaujímavých podujatí, na ktorých vystúpi množstvo zaujímavých kapiel, divadelných, tanečných súborov, hostí a návštevníci si užijú kopec zábavy.

Máj

- **LETOKRST**, Hrabovo – otvorenie turistickej sezóny v Hrabove
- **BAČOVA CESTA**, Salaš Pastierska Bobrovec – slávnostné otvorenie salašníckej sezóny
- **FUJARA ZNIE VLKOLÍNCOM**, Vlkolíneč – stretnutie fujaristov vo Vlkolínci
- **MAŠINPARÁDA**, Múzeum liptovskej dediny v Pribyline – pre milovníkov lesných železníc. Parná lokomotíva Kačena sa tradične každý rok objaví na koľajniciach
- **OVČIARSKA NEDEĽA**, Múzeum liptovskej dediny v Pribyline – podujatie zamerané na prezentáciu pastierskeho folklóru, tradičných výrobných postupov pri výrobe pastierskeho riadu, spracovania ovčej vlny, ľudovomeleckých predmetov a remeselníckych výrobkov, jedál a nápojov
- **OTVORENIE LETNEJ KÚPEĽNEJ SEZÓNY**, Kúpele Lúčky – otvorenie letnej kúpeľnej sezóny s bohatým programom a tombolou o hodnotné ceny



Jún

- **RUŽOMBERSKÝ JARMOK**, Ružomberok – tradičný jarmok s bohatým programom
- **FOLKLÓRNY FESTIVAL POD LIKAVSKÝM HRADOM**, Likavka – detský folklórny festival a celoštátna súťaž prehliadky detských folklórnych súborov
- **SVATOJÁNSKE NOCI**, Liptovský Ján – tradičné podujatie v Liptovskom Jáne spojené s tradičným pálením jánskych ohňov
- **LIPTOVSKÝ VÍNNY FESTIVAL**, Kúpele Lúčky – degustačná ochutnávka vín, syrov a ďalších špecialít. Počas celého dňa sprievodné súťaže pre divákov
- **STOLIČNÉ DNI**, Liptovský Mikuláš – tradičný jarmok s bohatým programom
- **RUŽOMBERSKÁ RUŽA VETERÁNOV**, Ružomberok – prehliadky historických vozidiel
- **POĽOVNÍCKY DEŇ**, Kúpele Lúčky – nahliadnutie do tajov poľovníckeho remesla s bohatým kultúrnym programom
- **LIPTOVSKÁ KUCHYŇA**, Múzeum liptovskej dediny v Pribyline – programové podujatie. Kým sa chlebič na stôl prestrie

Júl

- **LIPTOV FEST**, Liptovský Mikuláš – festival liptovskej rozmanitosti. Región Liptov a jeho poklady na jednom mieste
- **FOLKLÓRNY FESTIVAL VÝCHODNÁ**, Východná – najstarší a najrozsiahlejší celoslovenský festival s medzinárodnou účasťou na Slovensku a zároveň vrcholnou prehliadkou tradičnej ľudovej kultúry a jej folklorizovaných prejavov
- **BIRTHDAY LATINO FIESTA**, Aquapark Tatralandia – zábava, súťaže, oslava narodenín aquaparku

- **MAGICKÁ ZÁHRADA + ŠIKOVNÝ TRH**, Rohonciho záhrada, Liptovský Mikuláš – tradičné podujatia s novou dimenziou. 14:00 – otvorenie Šikovného trhu, 21:00 – rozsvietenie Magickej záhrady
- **KELTSKÝ DEŇ**, Archeoskanzen Havránok – ukážky zo života Kelto
- **LIKAVSKÉ HRADNÉ DNI**, Hrad Likava – pestrý kaleidoskop i maratón pôvodných scénok a šermiarskych duelov v podaní jednotlivých skupín historického šermu
- **MIKULÁŠSKY JAZZOVÝ FESTIVAL**, Liptovský Mikuláš – festival toho najlepšieho zo súčasného jazzu
- **PIVNÝ FESTIVAL**, Kúpele Lúčky – ochutnávka rozličných druhov a značiek piva. Vystúpenie country a folklórnych skupín
- **NEDEĽA VO VLKOLÍNOCI**, Vlkolíneč – ukážky ľudovej tvorivosti s bohatým kultúrnym programom
- **STREET MUSIC NIGHT**, Liptovský Mikuláš – noc plná hudby a tanečnej zábavy

August

- **ČIPKÁRSKA NEDEĽA**, Múzeum liptovskej dediny v Pribyline – celoslovenské stretnutie čipkárov a čipkárov, jarmok, ukážky pletenia čipiek, folklórne súbory
- **MOSTY GESCHARIM**, Synagóga, Liptovský Mikuláš – koncert porozumenia zo synagógy v Liptovskom Mikuláši s medzinárodnou účasťou umelcov. Budovanie mostov pre ľudské porozumenie prostredníctvom kultúry a umenia
- **HRNČIARSKA NEDEĽA**, Múzeum liptovskej dediny v Pribyline – interaktívny program na hrnčiarskom rínku, ukážky práce s hlinou

September

- **SPEED CARVING**, Hotel Strachanovka Liptovský Ján – majstrovstvá vo vyrezávaní drevených sôch
- **NEDEĽA SV. HUBERTA**, Múzeum liptovskej dediny v Pribyline – slávnostný sprievod s uloveným jeleňom, svätohubertska omša, súťaž vo vábení jelenej zveri, výstava trofejí, jedlá z diviny a iné
- **HORNOLIPTOVSKÝ JARMOK A DNI MESTA LIPTOVSKÝ HRÁDOK**, Liptovský Hrádok – tradičný jarmok s kultúrnym programom
- **POĎAKOVANIE ZA ÚRODU**, Vlkolíneč – dožinková slávnosť na záver hospodárskeho roka

December

- **WINTER MUSIC OPENING**, Jasná Nízke Tatry, Ski & bike park Malinô Brdo – otvorenie zimnej sezóny
- **VLKOLÍNSKA ZABÍJAČKA**, Vlkolíneč – ukážka klasickej dedinskej zabíjačky
- **MIKULÁŠSKY JARMOK**, Liptovský Mikuláš – tradičný jarmočný predaj, remeslá, bohatý kultúry program a skvelá atmosféra

Aktuálne podujatia nájdete na stránke visitliptov.sk

Viacdnňový program pre seniorov

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

DEŇ 1 = HORY ZÁŽITKOV V DEMÄNOVSKEJ DOLINE

Liptovský Mikuláš – Demänovská dolina – jaskyne – Chopok



Južne od mesta Liptovský Mikuláš sa v masíve Nízkyh Tatier kľukatí Demänovská dolina so známym strediskom Jasná pod Chopkom. Je najznámejšou a najnavštevovanejšou nízkotatranskou lokalitou.

Demänovská dolina je synonymom nádherných horských scenérií, jaskýň, skvelých zjazdoviek i vrcholných športových podujatí. V lete je rajom pre turistov, v zime ju vyhľadávajú milovníci zimných športov. **15 km dlhá dolina**, ktorú vytvorila riečka Demänovka so svojimi prítokmi, sa zarezáva hlboko do masívu Nízkyh Tatier, v ktorom vytvorila rozsiahly podzemný krasový systém. Demänovská dolina je súčasťou Národného parku Nízke Tatry.

Vašou prvou zastávkou v doline môžu byť **demänovské jaskyne**. Pre verejnosť sú sprístupnené dva úseky unikátneho jaskynného systému – **Demänovská ľadová jaskyňa** a **Demänovská jaskyňa slobody**. Ak uprednostňujete pohodovejšie tempo výletu a chcete stihnúť aj lanovku na Chopok, odporúčame vám vybrať si prehliadku len jednej jaskyne. V smere do doliny sa jaskyne nachádzajú po ľavej strane. Ako prvá sa vám ponúkne Demänovská ľadová jaskyňa. Náučný chodník vás dovedie z parkoviska priamo k jej vstupu. Cesta vám potrvá približne 20 minút. Demänovská ľadová jaskyňa bola známa oddávna. Nazývali ju i Dračia jaskyňa, pretože kosti jaskynného medveďa, ktoré tu boli nájdené, kedysi ľudia považovali za kosti drakov. Prehliadková trasa meria 650 m a trvá 45 minút.

Potom sa môžete autom presunúť k parkovisku pri **Demänovskej jaskyni slobody**. Odtiaľ sa náučným chodníkom dostanete za 15 minút až k jej vchodu. Jaskyňa vás očarí unikátnou sintrovou výzdobou rôznych foriem a farieb i množstvom jazierok. Vďaka svojej nádhre je Demänovská jaskyňa slobody **najnavštevovanejšou jaskyňou Slovenska**. Pobyt v nej bude mať aj priaznivé účinky na vaše zdravie. Speleoterapiu najviac ocenia astmatici a alergici. Vybrať si môžete z dvoch trás. Kratšia meria 1145 m a trvá 60 minút, dlhšiu absolvujete za 100 minút a prejdete pritom 2150 m. Po prehliadke jaskyne môžete smerovať ďalej do doliny. Prejdete časť Lúčky, Záhradky a pokračujte na Bielu Púť. Svoj výlet môžete obohatiť **člnkovaním** na vodnej hladine jazierka pod Bielu Púťou. 6-sedačkovou lanovkou sa vyveziete do strediska Jasná. Potom prestúpíte na **Twinliner** s kabínkou v tvare lienky (výťah na koľajniciach), ktorý vás vyvezie na Priehybu a odtiaľ sa **najmodernejšou kabínkou na Slovenku Funitel** dostanete pod vrchol Chopka. Odtiaľ vás kamenný chodník dovedie nenáročným stúpaním až na samotný vrchol. S výškou **2024 m** je **Chopok** druhým najvyšším vrchom Nízkyh Tatier. Široký pohľad na okolitú krajinu je vskutku nezabudnuteľný. Oddýchnuť a občerstviť sa môžete v **panoromatickej reštaurácii ROTUNDA** s veľkou slnečnou terasou. Späť sa vrátite tým istým chodníkom a dole sa zveziete lanovkou.

Ak nemáte dostatok času alebo síl na podniknutie výletu na Chopok, môžete si vychutnať nenáročnú prechádzku okolo Vrbického plesa. Okolie **Vrbického plesa** je dobre sprístupnené turistickým chodníkom.

DEŇ 2 = ZA KRÁSAMI JÁNSKEJ DOLINY

Liptovský Ján – Jánska dolina – 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.

Jánska dolina je jednou z najkrajších a najdlhších dolín Nízkyh Tatier. Jánska dolina je však bohatá hlavne na výskyt prírodných a krasových útvarov. Nachádza sa tu množstvo podzemných priestorov, jaskýň a priepastí a niekoľko vodopádov. Výlet začnite pokochaním sa **výhľadmi z vyhládokovej veže**. Vede k nej náučný 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** (známom pod názvom Kad'a). 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**, kde prežijete príbeh života mince. Či už peši alebo na bicykli, 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**.

Ak budete pokračovať v ceste, za horárňou (Pred Bystrou) odbočte doľava smerom na Svidovské sedlo a asphalt 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 zaslúžený odmenu v podobe chutného jedla v **kolibe Strachanovka**. Reštaurácia v ľudovom duchu a príjemnou obsluhou v krojoch ponúka množstvo špecialít slovenskej aj svetovej kuchyne. Tu si prídu na svoje aj tí najväčší labučníci.

DEŇ 3 – ZA DOBRODRUŽSTVOM Z HRABOVA DO ČUTKOVA

Hrabovo – Malinô Brdo Ružomberok – Vlkolíneč – Čutkovská dolina



Ak ste milovníkom rybárčenia, nenechajte si ujsť **rybársky revír v Hrabove**. Ideálnym miestom je vodná nádrž s rozlohou 1,8 ha a hĺbkou 7 – 10 m. Nádrž je situovaná v blízkosti dolnej kabínkovej lanovky vedúcej na Malinô Brdo. Je ideálnym miestom pre rodinnú rybačku. V nádrži sa vyskytuje pstruh potočný, pstruh dúhový, ostriež, jalec hlavatý, kapor rybníčný.

Na jazere priamo pred apartmánmi **Hrabovo** je možnosť člňovania. Požičovňa člňov pod dohľadom inštruktora je v prevádzke od júla do konca augusta. Pri veslovaní na člňoch zažijete pravú vodácku atmosféru, nezabudnite pritom pozorovať pstruhu a kapre.



Váš výlet môže pokračovať priamo z Hrabova na **Malinô Brdo**, ktoré sa nachádza v krásnom prostredí Veľkej Fatry v nadmorskej výške 545 až 1209 m n. m. Vyveziete sa tam **8-miestnou kabínkovou lanovkou**. Z vrchnej stanice lanovky môžete pokračovať nenáročným chodníčkom na vrchol **Halín** – bralá vápencovo-dolomitného pôvodu, oplatiť sa vyjsť až na vrchol, je odtiaľ pekný výhľad na Nízke Tatry a Veľkú Fatru. Okolie strediska ponúka výborné možnosti pre turistiku a cykloturistiku, navštíviť môžete atraktívne destinácie ako je drevená obec **Vlkolíneč** (UNESCO) či podniknúť túru po hrebeni Veľkej Fatry smerom na Smrekovicu.

Určite si nenechajte ujsť návštevu obce Vlkolíneč – pamiatky UNESCO, kam sa dostanete nenáročným chodníkom. Po kráľovskej ceste v smere na Ružomberok si pozriete prírodnú pamiatku **Krkavá skala**, s výškou 22 m patrí medzi najvyššie skalné ihly na Slovensku.

Tí, ktorí sa na prírodu radi pozerajú zo sedla na bicykli, privítajú možnosť prejsť po cyklotrase z Hrabova do blízkej **Čutkovskej doliny**.

V Čutkovskej doline sa nachádza priehrada, v ktorej môžeme pri troche šťastia spozorovať ryby. Neďaleko od nej je lúka, na ktorej sú lavičky a ohniská. V doline sú aj 4 studničky s pitnou vodou.

Hlbšie v doline sa nachádza Chata pod Kozím, odkiaľ sa môžete prejsť v Vyšnému Pálenickému vodopádu.

Rybári, ktorých zaujíma pekná príroda, športový rybolov v lone prekrásnej prírody Veľkej Fatry si prídu určite na svoje vo **vodnej nádrži v Čutkove**. Nádrž zarybňujú len pôvodnými druhmi rýb – pstruh potočný, lípeň tymiánový ako i hlaváč. Charakter vodnej nádrže Čutkovo je lososový – pstruhový s režimom **bez privlastnenia úlovku**.

Po náročnom 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.

DEŇ 4 = NA CESTÁCH VOŇAVÝCH STROMOV

Žiar – Žiarska dolina – Medvedia štôlna – Žiarska chata

Ďalší veľmi pekný výlet môžete začať v obci Žiar. Pred vchodom do **Žiarskej doliny** v Západných Tatrách, si urobte oddychovú prestávku 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.

Oddýchnuť a posilnení sa môžete vydať na cestu skrz Žiarskou dolinou, ústím až na Žiarsku chatu (1 325 m n. m.). Príjemnú zastávku na ceste na chatu si urobte v **Medvedej štôlni**.

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 ale aj základňou pre nástup vysokohorských túr. Chata bola v roku 2006 kompletne zrekonštruovaná, poskytuje svojim návštevníkom kompletne ubytovacie a stravovacie služby. Je otvorená non-stop.



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 pamätné tabuľky jednotlivých tragédií.

Za cintorínom približne pätnásť minút od chaty po zelenej značke smer Jalovecké sedlo v Šarafiovom jarku je sústava **Šarafiových vodopádov**, z ktorých je z chodníka viditeľný najspodnejší stupeň.

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.

DEŇ 5 = TAJOMSTVO MLYNOV

Kvačianska dolina – Liptovská Sielnica – Aquapark Tatralandia

Mimoriadnym zážitkom pre všetkých je návšteva lokality **Mlyny oblazy v Kvačianskej doline**. Kvačianska dolina, národná prírodná rezervácia, je významnou prírodnou pamiatkou, má charakter skalnej tiesňavy o dĺžke 2,5 km po Oblazy. Zaparkujte na parkovisku na konci obce Kvačany a vydajte 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 obklopenej 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 **štýlovej reštaurácii Koliba Gréta** v Liptovskej Sielnici s krbom, kde vás personál privíta celý odetý v kroji.



Nachádza sa v nádhерnej scenérii Západných Tatier priamo na brehu Liptovskej Mary medzi aquaparkom Tatralandia a GINO PARADISE Bešeňová.

Najlepším zakončením dňa plného objavov je osvieženie v **aquaparku Tatralandia**.

Deň 6 = PO STOPÁCH KELTOV

Bešeňová – Havránok – priehradný múr Liptovská Mara – Bobrovník

Veľmi pekný deň v Liptove začnite v Bešeňovej. Bešeňová je neveliká, no zato známa obec hlavne vďaka termálnym prameňom a termálnemu parku GINO PARADISE Bešeňová. V okolí obce nájdete **Bešeňovské travertíny** – vyzrážané sladkovodné vápence. Predstavujú opustený lom, ktorý sa nachádza niekoľko sto metrov severne od obce. Po kaskáde stekajú neustále prúdy minerálnej vody, dodávajúcej kamenným kaskádám, bochníkom a plošinkám nádherný živý lesk. Táto voda neobsahuje len uhličitý vápenatý, ale aj horčík, síru a železo. Aj preto sú nádhерne farebné. Travertíny nájdete hneď vedľa cesty a ani nemusíte študovať – ich pozorovaním ľahko pochopíte proces vzniku travertínov. Travertíny rozhodne stoja za krátku zastávku a stojí za to vodu ochutnať.





Vaše putovanie pokračuje okolo Liptovskej Mary a dostanete sa ku kostolíku, ktorý sa nachádza pri priehradnom múre. V skutočnosti je to len veža kostola, ktorý stál v niekdajšej obci Liptovská mara. Jeho kópiu s originálnymi freskami prenesenými z pôvodného kostola nájdete v Múzeu liptovskej dediny v Pribyline. Cestičkou s miernym stúpaním sa dostanete priamo na **Havránok** (630 m n.m.) – **archeoskanzen keltskej kultúry**. Budete prechádzať tými istými miestami ako Kelti, ktorí sem prišli v 1. storočí pred n. l. a vybudovali si opevnené hradisko. Pri pohľade z úbočia budete mať okolitú krajinu ako na dlani. Z juhu masív Nízkyh Tatier, zo severu Chočské vrchy, Západné Tatry a uprostred pokojná hladina Liptovskej Mary.

Zastávku si môžete urobiť aj na **priehradnom múre** a vychutnať si tu úžasný pohľad na Liptovskú Maru a krásy liptovskej prírody – od Chopku až po Kriváň. Je označovaný za najdlhší priehradný múr na Slovensku.

Nedaleko brehu vodnej nádrže Liptovská Mara určite neminiete **salaš Bobrovník**. Ponúka výrobky z ovčieho mlieka, čerstvý syr, údený syr, oštiepky, žinčicu, bryndzu, baraní guláš, bryndzové halušky a pirohy. Zastavte sa ochutnať.

Na záver dňa odporúčame zažiť termálne pramene aj na vlastnej koži – v **GINO PARADISE Bešeňová**.

NÁŠ TIP:

Liptovskú Maru a nádherné výhľady do každého kúta Liptova si najlepšie vychutnáte počas plavby na vyhlídkovej lodi.

DEŇ 7 = NÁVŠTEVA NEVŠEDNÝCH MÚZEÍ

Liptovský Hrádok – Pribylina – Liptovský Ján

Trasa vás povedie až na horný Liptov – do obce Pribylina, kde vyrástlo Múzeum liptovskej dediny. Z centra Mikuláša sa vyberte najprv do Liptovského Hrádku, vzdialeného 10 km. Mesto leží pri sútoku Váhu a Belej. Sídli v ňom jedinečné **Ovčiarске múzeum**, ktoré približuje ovčiarsku a pastiersku kultúru. V minulosti ovčiarsstvo neodmysliteľne patrilo k Liptovu. Ešte aj dnes môžete na potulkách liptovskou krajinou nájsť salaše a započúvať sa do zvuku zvoncov veselo cinkajúcich na krkoch oviec. V múzeu vás iste zaujmú salašné stavby, nahliadnete do života pastierov, uvidíte predmety a pracovné nástroje, ich odev, široké opasky, pastierske kapsy, šperky i ozdoby. Určite vás upútajú i ukážky pastierskeho rezbárskeho umenia. Ak ste sa rozhodli navštíviť toto múzeum, musíte pred hotelom Smrek zabočiť doprava a na konci Moyzesovej ulice vľavo na Partizánsku. V historickej budove solného úradu z r. 1729 okrem ovčiarскеj expozície uvidíte



sídlo komorského lesného prefekta Františka Wisnera, ktorý v Liptovskom Hrádku založil prvú lesnícku školu v Uhorsku. Stropné maľby a štuková výzdoba priestorov sú jedinečné na Slovensku.

Po prehliadke múzea sa opäť vráťte na Ulicu SNP a pokračujte na Pribylinu. Po pravej strane budete míňať **dominantu Liptovského Hrádku – hrad**, ktorý je spolu s kaštieľom využívaný ako hotel. Urobte si aj tu malú zastávku a 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.

Po návšteve hradu ďalej pokračujte cez obce Liptovský Peter a Vavrišovo. Pred vami sa otvoria nádherné pohľady na štít Západných Tatier. Za Pribylinou nezapodniete zastaviť – nachádza sa tu **Múzeum liptovskej dediny**.

Cestou späť stojí za to zamieriť do **Liptovského Jána** s príľahlou Jánskou dolinou. Nájdete ho na polceste medzi Hrádkom a Mikulášom.

DEŇ 8 = ZA PAMIAŤKAMI ĽUDOVEJ A SAKRÁLNEJ ARCHITEKTÚRY

Liptovský Mikuláš – Svätý Kríž – Vlkošinec

Pozývame vás na výlet, počas ktorého budete môcť obdivovať malebnosť pamiatok ľudovej architektúry v Liptove. Z centra Liptovského Mikuláša sa vydáte cez Palúdzku. Ďalej pokračujte po ceste č. I/18 a postupne sa pred vami budú roztvárať krásne pohľady na zvlnenú liptovskú krajinu, polia, Chočské vrchy, Nízke Tatry... Po 9 kilometroch uvidíte odbočku do **Svätého Kríža**. Za obcou stojí **drevený artikulárny kostol** z Paludze, jeden z piatich evanjelických protestantských kostolov na Slovensku, ktoré si zachovali svoj pôvodný vzhľad. Po rokoch potlačania protestantizmu v Uhorsku bola v r. 1681 na sneme v Šoproni prijatá artikula, na základe ktorej si mohli aj evanjelici v Liptove postaviť 2 kostoly – ale



na okraji sídel, na ich stavbu muselo byť použité výhradne drevo, nesmeli mať vežu ani zvony a vchod musel byť odvrátený od obce. Kostol v Paludzi bol vysvätený už v roku 1693. Dnešnú podobu získal pri rozsiahlej prestavbe v r. 1774, ktorá umožnila, že **pojme až 6 000 veriacich**. Zvonica z r. 1781 tvorí s kostolom harmonický celok. Než Paludzu, ktorá sa ocitla v zátopovej oblasti, v r. 1975 pohltili vody Liptovskej Mary, túto unikátnu pamiatku rozobrali a v priebehu niekoľkých rokov postavili v katastri obce Svätý Kríž. Vďaka tomu tento kultúrny klenot, na Liptove už jediný svojho druhu, môžete obdivovať i dnes. Nástenné maľby zdobiace barokový interié, pôvodné zariadenie a najmä monumentálnosť priestoru zanechajú v každom hlboký dojem. Kostol z Paludze je **najväčším artikulárnym kostolom v strednej Európe**.

Zo Svätého Kríža sa opäť vrátite na cestu č. I/18. Pokračujte smerom na Ružomberok, vzdialený 23 km. Po ľavej i pravej strane budete mŕňať jednotlivé obce. Kúsok za Malatínami je Partizánska Ľupča, ktorá ako prvá obec v Liptove získala mestské výsady. V jej chotári boli bane na zlato, striebro a antimón. Už z diaľky ju identifikujete podľa mohutnej veže gotického Kostola sv. Matúša. Z Ľupče sa dostanete ponad diaľnicu do obce Ivachnová. Z nej sa vydajte do Ružomberka a odiaľ smerom na Banskú Bystricu. Asi po 8 km, za mestskou časťou Biely Potok, odbočíte doprava a Trlenskou dolinou prídete priamo do **Vlkoľínca**. Autom sa dostanete tesne pod osadu. Vlkoľínek leží na úpätí vrchu Sidorovo, obklopený nádhernou prírodou, na lúkach v okolí sú roztrúsené senníky. Hneď ako sem vkročíte, rázovitá osada vás vtiahne do pokojného rytmu svojho života. Môžete sa nerušene túlať pomedzi drevené domčeky, hýriace pastelovými farbami.

Ak ste sa už dosýta nadýchali jeho neopakovateľnej atmosféry a cestou späť si chcete oddýchnuť pri vode, vyberte si z celoročnej ponuky liptovských aquaparkov – Tatralandie v Liptovskom Mikuláši, GINO PARADISE Bešeňová alebo v KÚPELOCH LÚČKY. V lete môžete relaxovať aj v zátokách Liptovskej Mary.



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,

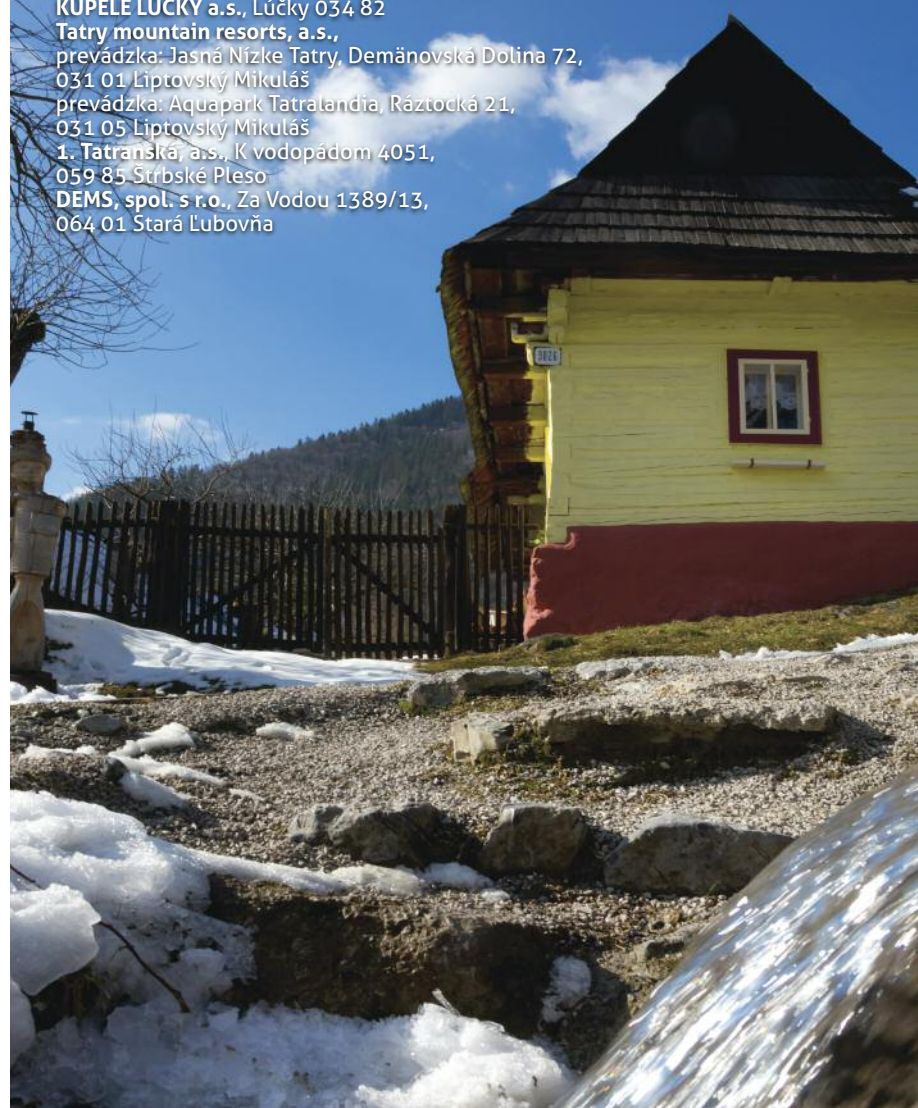
031 05 Liptovský Mikuláš

1. Tatranská, a.s., K vodopádom 4051,

059 85 Strbské 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

www.facebook.com/slovakia.visitliptov



Vydala:

Krajská organizácia cestovného ruchu

Žilinský turistický kraj

Fotografie: archív členov ŽTK

Grafické spracovanie a tlač: TIMEPRINT Žilina

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*