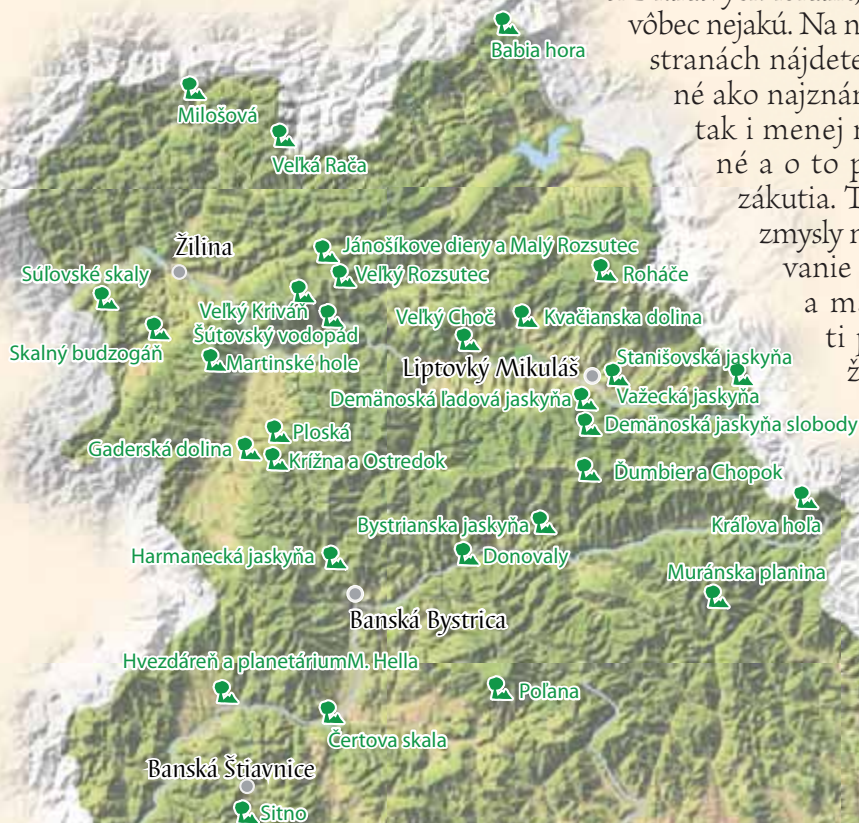


# Prírodné zaujímavosti a turistika

Príroda dokáže človeka očariť v každom období. Či už na jar svojou sviežosťou a nekončnou energiou do života, v lete vôňou kvetov a poletujúcimi motýľmi, na jeseň tou najpestrejšou paletou farieb alebo počas zimy, keď dokáže dobiela zahaliť svet a ľadom obaliť i to posledné steblo trávy. Jednoducho jej moc je priam magická a väčšina z nás chodí načerpať sily práve sem. Stredné Slovensko je na prírodné skvosty mimoriadne bohaté

a skôr budete mať problém vybrať si z lákavých lokalít, než objaviť vôbec nejakú. Na nasledujúcich stranách nájdete predstavené ako najznámejšie trasy, tak i menej navštevované a o to pôvabnejšie zákutia. Tak zaostrite zmysly na vychutnávanie sily, pôvabu a majestátnosti prírodných živlov, vyrážame!





## Veľký Kriváň

Veľký Kriváň je z geografického hľadiska **najvyšším vrchom pohoria Malá Fatra s výškou 1 709 m n. m.** V skutočnosti však v sebe ukrýva omnoho viac. Je turistickým pojmom, lokálnym symbolom a patrónom, ktorý ako vznešený panovník dohliada na svoje kráľovstvo. Je mimoriadne populárnym cieľom pre všetkých turistov s túlavými topánkami, pretože jeho drsný pôvab a vynikajúca poloha na hrebeni si získa naozaj každého. Dokáže uspokojiť nielen zabehnutých zdatných športovcov, ale **vďaka neďalekej sedačkovej lanovke je dostupný aj pre rodiny s deťmi.** Záleží iba na vás, aký stupeň náročnosti výstupu si zvolíte.

Keďže je Malá Fatra popretkávaná hustou sieťou turistických chodníkov, závisí skutočne iba od zdatnosti vašej turistickej formácie, ktorým sa vydáte na vrchol. Ideálnym východiskovým bodom, pre tých najmenej ostrieľaných, je chata Vrátna, odkiaľ sa lanovkou s celoročnou prevádzkou vyveziete do Snilovského sedla. Z tohto bodu vás bude od cieľa deliť

necelých 200 výškových metrov, takže približne o tri štvrté hodiny sa po červenej značke dostanete na vrchol. Cestu späť si zvolte rovnakú. Buď sa nechajte opäť zviezť lanovkou, alebo môžete ísť peši popod ňu. Náročnejšia alternatíva sa ponúka práve pri spiatočnej ceste. K chate Vrátna sa dostanete aj okruhom po nádhernom hrebeni, ktorý ponúka návštevu ďalších vrchov – **Chleb a Poludňový grúň.** Z Poludňového grúňa vedie k chate Vrátna žltá značka. Tento okruh by predĺžil výlet približne o tri a pol hodiny chôdze, takže by už patril do kategórie celodenných túr. Pochod hrebeňom, s výhľadom na celé pohorie, je obrovskou lahôdkou pre oči a zároveň ani nie je veľmi náročný. Odolnosť kolien by ste preverili iba pri prudkom zostupe z Poludňového grúňa. Väčšie deti by s ním nemali mať problém. K náročným variantom, pre skúsených turistov s kondičkou, patria výstupy z **Terchovej** (str. 143) cez Tiesňavy a vrch Kraviarske po modrej a žltej značke, z obce Šútovo okolo **Šútovského vodopádu** (str. 50) po zelenej trase. Nedá sa nespomenúť populárnu celú hrebeňovku pohoria od



▲ Pohľad na Veľký Kriváň z vrchu Pekelník.

**Veľkého Rozsutca** (str. 50) po **Starý hrad** (str. 9) s prenocovaním na Chate pod Chlebom.

Vraví sa, že koľko ľudí, toľko chutí. V prípade Veľkého Kriváňa však všetkých návštevníkov spája spoločný cieľ – dosiahnutie vytúženého vrcholu. Každý si môže zvoliť ideálnu trasu, ktorá mu bude najviac vyhovuje, a že si Veľký Kriváň naozaj zaslúži vašu pozornosť, o tom niet pochýb. Stačí sa prísť presvedčiť.



▲ Panoramatický pohľad z vrcholu Veľkého Kriváňa.





## Veľký Rozsutec

Hoci sa Veľký Rozsutec nemôže popísať titulom **najvyšší vrchol Malej Fatry**, svoje naj si predsa len zaslúži. Vďaka svojmu skalnatému povrchu a polohe mimo hlavného hrebeňa určite predstavuje najimpozantnejší vrch, ktorého silueta zohráva v celkovej panoráme pohoria nenahraditeľnú úlohu. Jeho popularita u návštevníkov nijako nezaostáva za Veľkým Kriváňom, hoci výstup naň je určite náročnejší a **vždy treba počítať s celodennou túrou v pomerne náročnom teréne.**

Ideálnym štartovacím bodom výstupu na Veľký Rozsutec je usadlosť Štefanová. Z tohto miesta sa môžete vydať dvomi smermi, keďže značené chodníky vytvárajú okruh okolo Veľkého Rozsutca. Možno o niečo lepšou voľbou je vydať sa zo Štefanovej po zelenej značke na Huty a potom po žltej na Horné diery. Dostanete sa do nádhernej tiesňavy plnej skalísk, vodopádov, kovových rebrikov a lávok – do oblasti **Jánošíkove diery** (str. 51). Keďže výstup po rebrikoch je jednoduchší smerom nahor, je vhodnejšie vybrať si práve túto alternatívu výstupu. Modrá značka prechádzajúca dierami vás dovedie až do sedla **Medzirozsutce**, kde vás privíta aj súrodenec Veľkého Rozsutca – **Malý Rozsutec** (str. 51). Zo sedla vás k vytúženému cieľu privedie červená značka. Pri výstupe sa riadne zapotíte, ale zaslúžená odmena, v podobe krásneho výhľadu a pocitu víťazstva nad sebou samým, vždy za tú námahu stojí. Pri dobrom počasí tu určite nebudete sami. Stretnete sa s viacerými skupinkami „dobyvateľov“ Rozsutca. Naspäť pokračujte po červenej značke do sedla **Medziholie**. Tesne pod vrcholom budete musieť na niekoľkých miestach využiť pomocné reťaze, čím prekonáte posledné prekážky

na trase. Z Medziholia sa po zelenej značke dostanete späť do Štefanovej.

Veľký Rozsutec vytvára neprehliadnuteľný bod na turistickej mape Slovenska. Patrí k tým vrcholom, ktoré vo vás, vďaka dobrodružnému výstupu a priam magickému kúzlu na vrchole, zanechajú veľké zážitky. A práve takéto zážitky neskôr tvoria nevyčerpatelný zdroj inšpirácie, šťastia a veselých spomienok.



▲ Nezameniteľný tvar Veľkého Rozsutca.



▲ Skalný zub na svahu Veľkého Rozsutca.

### Dĺžka opísanej trasy:

Štefanová – Huty – Pod Pálenicou – sedlo Medzirozsutce – Veľký Rozsutec – sedlo Medziholie – Štefanová: 10 km;

**prevýšenie:** 985 m;

**čistý čas pochodu:** 5:30 h.



## K Šútovskému vodopádu

Výlet k Šútovskému vodopádu je ideálnou voľbou na poobednú vychádzku, vhodnú aj pre rodiny s malými deťmi. Šútovský vodopád je **najvyšším vodopádom Malej Fatry** a určite sa právom radí k tým najkrajším na Slovensku. Jeho výška je úctyhodných 38 metrov, takže

### Dĺžka opísanej

trasy: Šútovo ŽSR – Šútovský vodopád – Šútovo ŽSR: 11 km;

**prevýšenie:** 350 m;

**čistý čas pochodu:** 3:30 h.

(Pri ceste od chaty Fatranka sa trasa výletu skrúti približne o hodinu.)





okrem krásy z neho vyžaruje aj veľká sila a nespútaná energia.

Východiskovým bodom výletu je obec Šútovo, v ktorej má zastávku aj osobný vlak. Zo zastávky síce budete musieť prejsť kratší úsek popri rušnej ceste, ale aspoň môžete nechať auto doma a vychutnať si aj trochu vláčičkovej romantiky. Priamo od zastávky vedie k vodopádu modrá značka, z obce sa na ňu dostanete pomocou pripájajúceho sa chodníka, ktorý je označený žltou farbou. Poslednou možnosťou na zaparkovanie auta je parkovisko neďaleko chaty Šútovská Fatranka, kde sa počas sezóny môžete aj občerstviť.

Celá trasa vedie príjemnými lesmi Šútovskej doliny okolo Šútovského potoka. Približne do polovice trasy vedie asfaltová cesta, ktorá končí až pri chate Vodopád. Tu si tiež môžete oddýchnuť a občerstviť sa, deti najviac poteší lanový most cez potok. Z tohto miesta pokračuje cesta po širokom lesnom chodníku. Nepotrvať príliš dlho a čoraz zreteľnejšie budete počuť hukot padajúcej vody. Až naraz vyzriete spoza zákruty a budete pri vodopáde. Ak budete mať šťastie a podarí sa vám navštíviť ho počas obdobia bohatého na vodu, uchváti vás jeho majestátnosť a mohutnosť. Šútovský vodopád je naozaj klenotom a oplatí sa vybrať si ho ako cieľ výletu.

Ak by vám predsa ešte zostávali sily aj čas, približne po tri štvrté hodine sa po modrej značke dostanete k zaujímavému prírodnému úkazu – k **Mojžišovým prameňom**. Je tu niekoľko prameňov, ktoré vytekajú zo skalnej steny a potom sa postupne spájajú do malého potôčika. Neskôr sa aj tento potôčik vlieva do Šútovského potoka a vodopádu. Modrá značka končí až pri **Chate pod Chlebom**, z ktorej sa môžete vydať až na **Veľký Kriváň** (str. 49). Toto je už však trasa na celodenný náročný túr.



▲ Šútovský vodopád v plnej kráse s dostatkom vody.

## Jánošíkove diery a Malý Rozsutec

Kraj legendárneho Juraja Jánošíka je rovnako zaujímavý a výnimočný ako samotný národný hrdina. Búrľivú históriu ideálne dopĺňajú vysoké skalné vrcholy hôr, zurčiace potoky, hlboké tiesňavy a husté lesy. Potulky týmto krajom sú preto nesmierne bohaté na objavovanie zaujímavých prírodných úkazov, a tak sa niet čomu diviť, že sa stal vyhľadávanou lokalitou dobrodružstva chtivých výletníkov.

Jánošíkove diery sú pomenovaním sústavy úzkych skalných kaňonov a tiesňav v národnej prírodnej rezervácii Rozsutec. Z turistického hľadiska sú atraktívne najmä vďaka oceľovým lávkam, rebríkom a reťaziam, ktoré umožňujú prechod ponad vody Dierového potoka. Lezenie po rebríku tesne ponad vodopád uvoľní do tela riadne množstvo adrenalínu, takže určite sa pripravte

na poriadny zážitok. Nezapadnite na dobrú obuv. **Ak by ste chceli vyraziť s malými deťmi, radšej zvolte inú trasu**, keďže rebríkové stupne môžu byť klzké a pre malé nôžky príďaleko od seba.

Túru je najlepšie začať pri hoteli Diery za Terchovou, na mieste zvanom Biely Potok. Dá sa tu zaparkovať na veľkom platenom parkovisku. Modrá značka vás približne po pol hodine dovedie k Dolným dieram, kde si môžete vybrať, či budete ďalej pokračovať po modrej značke alebo či si zvolíte obchádzkový variant po žltej značke cez tzv. Nové diery. Touto obchádzkou vedie aj náučný chodník, ktorý sa neskôr opäť napojí na modrú značku. Tá plynule prejde do tretej časti dier – do Horných dier. Keď prekonáte všetky prekážky, postupne sa dostanete nad hranicu lesa a privíta vás výhľad na Malý Rozsutec. Hoci je nižší ako jeho väčší brat **Veľký Rozsutec** (str. 50), náročnosťou výstupu ho na mnohých miestach predbehne. V sedle Medziholie odbočte dolava na červenú značku



▲ Oceľovým rebríkom cez Jánošíkove diery.





a po chvíli zistíte, že prejsť Dierami ešte nebolo to najnáročnejšie z celej výpravy. Takýchto miest nie je veľa, ale párkrát si budete musieť precvičiť lezecké schopnosti a zapojiť do akcie celé telo. V sedle Zákres odbočte na zelenú značku.

Radosť z dosiahnutého cieľa je vždy priamo úmerná vynaloženej námahe počas cesty. V prípade Malého Rozsutca vás teda určite čaká malá eufória. Výhľad na Veľký Rozsutec a široké okolie je už len čerešničkou na torte. Najväčšiu radosť budete mať z prekonania vlastných síl. Netreba sa však nechať úplne uniesť, ešte je potrebné pamätať na cestu späť. Zelená turistická značka vás opäť privedie k hotelu Diery, klesanie je na nej ale spočiatku veľmi strmé, ktoré

navyše znepríjemňuje nestabilná suť pod nohami. Nakoniec budete musieť prekonať ešte posledný úsek pomocou reťaze. To už však máte navčičené, takže žiadny strach a s rozvahou do toho!

▼ Malý Rozsutec, veľký svojim čarom a pôvabom.



### Dĺžka opísanej

trasy: Biely Potok – Ostrvné – Podžiar – Pod Pálenicou – sedlo Medziholie – Malý Rozsutec – Biely Potok; 11,5 km;

prevýšenie: 820 m;

čistý čas pochodu: 4:30 h.



▲ Prijemný kameňmi dláždený chodník vinúci sa hrebeňom Oravských Beskýd.

## Babia hora

Oravská príroda sa stala inšpiráciou pre mnohých umelcov. Svojím pôvabom a malebnosťou očarila nielen viacerých známych výtvarníkov, ale aj slovenských literárnych velikánov. Jednoducho, dokáže si získať srdcia všetkých, ktorí sa rozhodnú načúvať jej tichému šepotu.

Babia hora je so svojou nadmorskou výškou **1 725 metrov najvyšším vrchom Oravských Beskýd**. Leží priamo na hraniciach s Poľskou republikou. Je národnou prírodnou rezerváciou, ktorá je obklopená Chránenou krajinnou oblasťou Horná Orava, u susedov bol okolo nej dokonca založený národný park. Toto sú jasné dôkazy o jej výnimočnosti a nesmierne cenných hodnotách, ktoré ukrýva. Presvedčiť sa o tom môžete aj sami, stačí sa pripraviť na celodenný výlet a vydať sa na cestu.

Štartovacou pozíciou je chata Slaná voda, neďaleko obce Oravská Polhora. Tu si môžete nakúpiť posledné Horalky, ale väčšie

občerstvenie si radšej doprajte až na spiatocnej ceste. Žalúdok naplnený dobrotami by vás pri výstupe mohol brzdiť. V minulosti sa na tomto mieste nachádzali aj kúpele, ktoré zásobovali minerálne jódovo-brómové pramene. Dnes si však pripomínáme iné významné súvislosti s týmto miestom. Práve toto bol kraj, v ktorom pôsobila vedúca osobnosť slovenskej literatúry a kultúrneho života – **Pavol Országh Hviezdoslav**. Žltá turistická značka, ktorá vedie od chaty, sa preto nazýva

Pre rodiny s malými deťmi, ktoré by celodenný výstup nezvládli, je ideálnym cieľom výletu

Hviezdoslavova hájovňa. Otvorená je od polovice apríla do konca októbra. Prechádzka alejou, ktorá k nej vedie, je nesmierne príjemná, akoby každý strom na vás prehováral silou Hviezdoslavových veršov. Z chaty Slaná voda sa k hájovni dostanete približne o hodinu.





**Hviezdoslavova aleja**, na konci ktorej stojí horárň Hviezdoslavova hájovňa. Tu uzrelo svetlo sveta významné Hviezdoslavovo dielo, epicko-lyrická skladba **Hájnikova žena**. No nielen s Hviezdoslavom sa spája história horárne. Stala sa rodiskom aj ďalšej postavy slovenskej literárnej scény – **Mila Urbana**. V súčasnosti sa tu nachádza expozícia na počesť obidvoch osobností.

Od horárne pokračuje žltá značka s označením **Chodník Mila Urbana**. V spodnej časti natrafíte na úseky, ktorých pôvodný vzhľad a rovnováhu narušili lesné mechanizmy. Čím vyššie sa však strmým stúpaním dostanete, tým bude podobných nemilých prekvapení čoraz menej až ich vystriedajú tie príjemné. Trasou vás budú sprevádzať tabule náučného chodníka, ako aj núdzové turistické prístrešky. Pri jednom z nich sa nachádza výdatný prameň, ktorého voda dokáže v horúcich dňoch znovuzrodiť stratené sily a vrátiť energiu. Po náročných štyroch hodinách sa konečne dostanete na vytúžený vrchol. Ak vás počasie nesklame, čaká tu na vás kruhový výhľad do široširkej krajiny navôkol a neopakovateľná vrcholová atmosféra. V silnom vetre oceníte kamennú stenu, ktorá vás pred jeho studeným objatím ochráni. Na vrchole je osadená aj pamätná tabuľa na počesť **pápeža Jána Pavla II.** On sám bol veľkým turistom a na Babiu horu veľakrát vyšiel.

#### Dĺžka opisanej

**trasy:** Chata Slaná voda – Hviezdoslavova hájovňa – Babia hora – sedlo Brána – Malá Babia hora – chata Slaná voda; 19,5 km;

**prevýšenie:** 984 m;

**čistý čas pochodu:** 7:30 h.



Najkratšia cesta späť je rovnaká ako nahor, bola by však škoda neprejsť sa ešte krásnym hrebeňom pohoria smerom na sedlo Brána a na **Malú Babiu horu** po modrej značke. Pohodlný kamenný chodník sa

priam núka na oddychové vychutnávanie okolitej nádhery. Až na Malej Babej hore odbočte na červenú značku, ktorá vás privedie späť k chate Slaná voda, čím uzavriete celodenný okruh.



▲ Vrchol Babej hory s kamenným múrikom proti vetru.

## Veľký Choč

Ak patríte k turistom, ktorí uprednostnia menej navštevované vrcholy, jednoznačne vám môžeme odporučiť výstup na Veľký Choč. Niežeby bol na turistickej mape Slovenska neznámy, ale nepatrí ani do skupiny najviac obliehaných a frekventovaných. Zaručene vám so svojou **nadmorskou výškou 1 608 metrov** dokáže ponúknuť všetko, po čom výletnícka duša túži – skalnatý pôsobivý vrchol, kruhový výhľad na okolitú krajinu, ako aj magické vyžarovanie sily prírody.

Veľký Choč je **najvyšším vrchom pohoria Chočské vrchy**, ktoré susedí s Veľkou a Malou Fatrou na západe a so Západnými Tatrami na východe. Vede k nemu viacero turistických trás, pričom na každej natrafíte na nejakú zaujímavosť. Môžete napríklad vyraziť z obce **Lúčky** (str. 83), ktorá patrí medzi najstaršie kúpeľné lokality na Slovensku. Ak máte radi pokojnú atmosféru kúpeľných komplexov, pred zahájením výstupu po červenej značke sa tu môžete rozhliaďnúť a načerpať sily pred



▲ Rozprávkový výhľad na Tatry z Veľkého Choča.





trojhodinovou cestou na vrchol. Najväčším šperkom v Lúčkach je bezpochyby vodopád, ktorý sa nachádza priamo v obci. Rovnako dlhý výstup vás čaká aj z obce **Jasenová**, z ktorej na Veľký Choč tiež vedie červená značka. V Jasenovej sa nachádza pamätná izba jedného z najvýznamnejších predstaviteľov slovenského literárneho realizmu – **Martina Kukučína**. Najkratší, ale zároveň aj najstrmší variant výstupu vedie z obce Valaská Dubová, ktorý trvá približne dve a pol hodiny. Podľa legendy bol práve tu dolapený najslávnejší slovenský zbojník Juraj Jánošík. Najdlhší variant začína v obci Likavka pri Ružomberku. Treba pri ňom počítať s výstupom, ktorý bude trvať minimálne štyri a pol hodiny. Na tejto trase sa nachádza pôsobivá zrúcanina **Likavského hradu** (str. 12). Nech už sa rozhodnete pre ktorúkoľvek trasu, pri každej z nich počítajte s náročnou celodennou túrou. Vynaložená námaha sa však určite oplatí, pretože v peknom počasí dovidíte na **Babiú horu** (str. 52), **Roháčce** (str. 67), **Nízke Tatry** (str. 55, 57) aj na **Veľkú a Malú Fatru** (str. 49, 64). Pre zjednodušenie orientácie je na vrchole umiestnený kruhový smerovník s názvami všetkých okolitých vrchov. Nechýba ani vrcholová kniha, v ktorej sa môžete podeliť s ostatnými so zážitkami z vášho výstupu. A o tie určite nebude núdza, pretože Veľký Choč má pripravené prekvapenia skutočne pre každého.



▲ Orientačný smerovník na vrchole Veľkého Choča.

## Súľovské skaly

Súľovské skaly sa jednoznačne zaraďujú k najobľúbenejším turistickým cieľom Slovenska. Niet sa ani čomu diviť, pretože ich monumentalita v spojení s eleganciou a noblesou vytvárajú neopakovateľnú súhru, akoby boli premysleným dielom veľkého výtvarníka. Tým výtvarníkom bola samozrejme príroda, ktorá v Súľovských skalách odvieďa naozaj majstrovskú prácu.

Súľovské skaly patria do pohoria Súľovské vrchy. Nachádzajú sa medzi obcami Súľov a Jablonové. Ich základ je tvorený z treťohorných zlepcov, ktoré boli v dávnej minulosti útesmi v pravekom mori. Postupná erózia ich vytvarovala do súčasnej podoby, ktorá dnes podnecuje našu fantáziu a inšpiruje nás. Ak ju dokážete naplno využiť, v Súľovských skalách nájdete všetko. Či sa už budete cítiť ako v dávno zabudnutom kamennom meste, alebo v jednotlivých skalách nájdete podobu so sochárskymi dielami modernej galérie, zakaždým si vytvoríte vlastný neopakovateľný fantastický svet. Niektoré skaly sa tak výrazne podobajú na určité osoby, zvieratá či veci, že po nich dostali názvy

ako napríklad Mních, Sova sovička alebo Organy.

Turistickým centrom Súľovských skál je obec Súľov, odkiaľ sa rozbiehajú všetky značené chodníky. Aby ste si čo najlepšie a z bezprostrednej blízkosti vychutnali skalný svet, vydajte sa po zelenej značke, ktorou súčasne vedie aj náučný chodník. Budete prechádzať okolo **Súľovského hradu**, z ktorého však zostali už len nepatrné pozostatky. Je len ťažko uveriteľné, že v minulosti na



▲ Sochárske dielo prírody uprostred Súľovských skál.

**Dĺžka trasy:** Valaská Dubová – Veľký Choč – Valaská Dubová: 12 km;  
**prevýšenie:** 959 m;  
**čistý čas pochodu:** 4:30 h.



**Dĺžka trasy náučného**

**chodníka:** Chata Súľov (parkovisko) – Veľká Gotická brána – Hrad Súľov – lúka pod hradom Súľov – lúka pri Kamennom hrbe – Chata Súľov (parkovisko): 4,5 km;

**prevýšenie:** 300 m;

**čistý čas chôdze:** 2 h.



takom neprístupnom mieste stál strážny hrad, ale zachované klenby, zvyšky múrov a stopy schodiska vás o tom presvedčia. Na rázcestí Lúka pod hradom pokračujte po červenej značke, ktorá vás privedie až do sedla Roháč-Čiakov. Z tohto miesta sa po žltej značke môžete vrátiť späť do obce Súľov. Ak zásoby vašej energie ešte nebudú vyčerpané, môžete pokračovať po zelenej značke do Roháčskeho sedla na vrch Roháč, z ktorého sa po modrej značke vrátite späť do Súľova. Tí najvytrvavejší si môžu trasu predĺžiť po červenej značke až do Hričovského Podhradia a cestou navštíviť ďalší hrad – **Hričov** (str. 9). Ak pôjdete s deťmi, okruh čisto náučného chodníka prejdete o dve hodiny. Súľovské skaly sú teda otvorené pre všetky výkonové kategórie a čakajú aj na vašu návštevu. Určite majú aj pre vás, pripravené niečo špeciálne.



▲ K najkrajším miestam v Súľovských skalách patrí Gotická brána. Je vysoká 13 metrov a jej ukončenie lomeným oblúkom pripomína gotickú architektúru.

**Kráľova hoľa**

Na Slovensku určite niet ospevovanejšej hory, než je Kráľova hoľa. O tom, že „vrch má naklonený k tej slovenskej zemi“, nepochybuje naozaj nik. No boli ste sa o tom presvedčiť na vlastné oči?

Poloha Kráľovej hole je, akoby neprávom, na úplnom východnom okraji Nízkych Tatier. Podľa legendy ju sem vyhnal pyšný **Ďumbier** (str. 57), aby s ňou nemusel súperiť o to, kto je najkrajším vrchom celého pohoria. Za svoj názov vraj vďačí kráľovi Matejovi Korvínovi, ktorý sa tu pri poľovačke zastavil a naobedoval. Kráľova hoľa si však právom vyslúžila aj prezývku kráľovná. Je dominantným vrchom, ktorý tvorí nenahraditeľnú siluetu v širokom kraji navôkol. Pramenia pod ním rieky Čierny Váh, Hnilec, Hornád aj Hron, čím akoby rozdávala životodarnú vodu pre okolitý kraj.

Na Kráľovu hoľu vedú turistické značky z piatich smerov. Najčastejšie sa využíva červená značka vedúca z Telgártu. Cesta na vrchol trvá po tejto trase približne tri hodiny, podľa zvoleného tempa o čosi viac či menej. Spočiatku pôjdete lesom, až sa začne postupne strácať a dostanete sa na holú hoľu. Pred očami sa vám bude pomaly vynárať stĺp televízneho a rozhlasového vysielача, ktorý jasne označuje váš cieľ. Podobná je aj druhá trasa z Telgártu, ktorá však vedie po zelenej značke. Je o niečo dlhšia a značenie nie je také zreteľné. Modrá značka vychádza z obce Šumiaca a výstup po nej trvá takisto tri hodiny. Zo Šumiaca vedie na Kráľovu hoľu aj asfaltová cesta. Nemôžeme nespomenúť, že Kráľova hoľa je východiskovým bodom pre hrebeňovku smerom na Čertovicu.

Ak vám bude počasie priat a podarí sa vám úspešne dosiahnuť 1 946 metrovú výšku vrcholu, bude

vám jasné, že Kráľova hoľa si svoju popularitu zaslúži. Celé Vysoké Tatry, Spiš, Liptov a Horehronie budete mať ako na dlani. Iba málokedy utíchajúci vietor vám bude neustále pripomínať silu živlov, ktorým vďačíme za takú nádheru.



▲ Monumentálny vysielач stanica a sídlo Horskej záchranej služby na Kráľovej holi.

**Dĺžka nožnej trasy:**

Telgárt – Prameň Zubrovce – Kráľova hoľa – Kráľova skala – Telgárt: 11,5 km;

**prevýšenie:** 1 124 m;

**čistý čas chôdze:** 5:30 h.







## Výstup na Sitno

Územie Štiavnických vrchov predstavuje spojenie nádhornej stredoslovenskej prírody, bohatej banskej minulosti a histórie kraja. Pohoriu kraluje najvyšší vrch Sitno s nadmorskou výškou 1 009 metrov. Výstup naň nie je príliš náročný, takže neváhajte a vydajte sa spoznať ďalšie miesto s nenapodobiteľným čarom a jedinečným charakterom.

Nerastné bohatstvo lákalo ľudí do tohto regiónu už od nepamäti, a tak tu postupne vzniklo množstvo technických diel, ktoré časom „zrástli“ s pôvodnými prírodnými scenériami a vytvorili nový harmonický celok. Príkladom toho je **tajch Počúvadlo**, od ktorého vedie na Sitno zelená turistická značka. Tajchy predstavovali dômyselný systém chladenia a odvodu vody, bez ktorého by ťažba nebola možná. Miestny systém sa stal dokonca vzorom pre iné banské mestá vo svete. V súčasnosti však Počúvadlo našlo nové uplatnenie v cestovnom ruchu. Nájdete tu kemping, detské ihriská, vodné bicykle, stánky s občerstvením a dokonca aj malú ZOO s domácimi zvieratami.

Výstup na Sitno vám z Počúvadla bude trvať približne hodinu. Rovnomerným stúpaním cez les sa dostanete na rázcestie Tatárska lúka, kde zelenú značku vymeníte za modrú a uvidíte po prvýkrát vrchol Sitna s vysielacom. Zvyšok cesty dopĺňajú informačné tabule náučného chodníka, ako aj andezitové skaly, pomedzi ktoré povedú vaše kroky. Zjednodušenie výstupu zabezpečujú stovky drevených schodov, ktorými sa pomaly budete bližieť k vrcholu. Výhľady sa začnú ukazovať čím ďalej, tým častejšie, až prídete na cieľovú rovinku. Po prekročení magickej tisícmetrovej výškovej úrovne uvidíte drevenú rozhľadňu, ktorá víta na vrchole

Sitna všetkých návštevníkov. Hoci nie je veľmi vysoká, môžete z nej, podľa počasia, dovidieť na desiatky až stovky kilometrov navôkol. Nachádza sa v nej aj drobná expozícia o Sitne. Rozhľadni na Sitne robí spoločnosť televízny vysielateľ a stojí tu aj, žiaľ nedokončená, chata Andreja Kmeťa. Všetkých poteší upravené ohnisko s lavičkami.

Možnosť na výstup na Sitno je okrem spomínanej trasy viac. Od Počúvadla je však najkratšia, a tak ju bez problémov zvládnu aj menšie deti. Výlet je ideálne spojiť aj s prehliadkou ruín **Sitnianskeho hradu**, ku ktorým sa dostanete približne o 15 minút, keď budete od vrcholu pokračovať ďalej po modrej značke.



▲ Nádherný výhľad na Banskú Štiavnicu z plošiny tesne pod vrcholom Sitna.

### Dĺžka opisanej trasy:

Počúvadlo – Tatárska lúka – Sitno – Tatárska lúka – Počúvadlo: 6 km;

prevýšenie: 375 m;

čistý čas chôdze: 1:45 h.



## Muránska planina

Národný park Muránska planina predstavuje tajuplný a divoký kus krajiny, ktorý však zároveň vyžaruje pocit oddanosti a dlhovekej rovnováhy. Nepatrí k masovo navštevovaným lokalitám, skôr ju vyhľadávajú milovníci tichých zákutí a objaviť teľské duše túžiace po spoznávaní málo prebádaného kraja. Muránska planina má svoj jedinečný šarm, ktorým si dokáže získať všetky dobrodružné srdcia.

Turistických chodníkov je na území Muránskej planiny dostatok, no prekonávajú pomerne veľké vzdialenosti a vždy je treba počítať s celodennou turistikou. Výnimku tvorí výlet na **Muránsky hrad** (str. 11), na ktorý vám z obce Muráň stačí hodina a pol. K ďalším obľúbeným miestam patrí najvyšší vrch Muránskej planiny – **Fabova hoľa**, ktorý je vysoký 1 439 metrov. Dostanete sa naň po červeno značenej Rudnej magistrále zo sedla Zbojská. Naspäť môžete ísť po žltej značke, ale na tejto trase ráťajte s menej hustým značením. Ak si chcete vychutnať charakter



▲ Idylický pohľad na krajinu Muránskej planiny zo zelenej turistickej značky vedúcej z Tisovca.





Muránskej planiny, ale netúžite po prekonávaní veľkého prevýšenia, ideálnou voľbou je **okruh náučného chodníka Stožky**. Privedie vás k nemu modrá značka zo Závadky nad Hronom, tiahnuca sa pozdĺž potoka Hronec. Náučným chodníkom, ktorý je dlhý 6,5 km s prevýšením iba 150 metrov, dookola obídete vrch Malá Stožka. Miestne prírodné zaujímavosti vám predstavia na siedmich informačných tabuliach.

Pri opisovaní Muránskej planiny nemôžeme nespomenúť miestnu špeciálnu tradíciu, ktorou je **polodivoký chov koní**. Nebuďte preto prekvapení, keď sa okolo vás preženie stádo týchto ušľachtilých a vznesených zvierat. Každoročne sa v auguste v Muráni organizuje aj **rodeo** (str. 141), ktoré je najväčším podujatím svojho druhu na Slovensku.

#### Dĺžka možnej trasy:

Sedlo Zbojská – Predné Kopačno – Kučalach – Tri kopce – Fabova hoľa – Javoriny – Pekárove jamy – Predné Kopačno – sedlo Zbojská: 16,6 km;

**prevýšenie:** 890 m;

**čistý čas pochodu:** 5:30 h.



## Chopok a Ďumbier

Nízkotatranské vrchy Chopok a Ďumbier patria k turisticky najvyhľadávanejším miestam západnej časti pohoria. Medzi nimi leží jeden z najkrajších hrebeňov, ktorý iba znásobuje obľúbenosť danej lokality. Nízke Tatry jednoznačne predstavujú výnimočný kus krajiny, ktorý je právom jedným z hrdých symbolov stredného Slovenska.

**Chopok** je populárny vďaka veľkým rekreačným centráram na severnej (Jasná) aj južnej strane (Srdiečko, Kosodrevina). Jeho vrchol **sa vypína vo výške 2 024 metrov nad morom**. Ideálnym štartom na výstup z juhu, je spodná stanica lanovky Srdiečko, kde sa môžete priviezť autobusom. Kto chce ušetriť sily, môže použiť lanovku a vyviezť sa na zastávku Kosodrevina. Potom už však nasleduje dvojhodinový strmý výstup v kamenistom teréne po žltej značke. Keďže Chopok patrí k najveternejším miestam celého Slovenska, čím vyššie budete, tým to budete viac cítiť „na vlastnej koži“. Kvalitné outdoorové oblečenie určite oceníte. Pri prvom pohľade na vrcholovú značku hneď zabudnete na únavu a môžete si začať vychutnávať

prvé čiastočné víťazstvo. Neďaleko vrcholu sa nachádza konečná stanica lanovky a meteorologická stanica. Ďalším miestom, ktoré nik bez zastávky neobíde, je **Kamená chata pod Chopkom**. Chata je tretia najvyššie položená chata na Slovensku. Turisti tu nájdu útočisko v zlom počasi, ako aj možnosť vysokohorského občerstvenia. Miestna výborná kapustová polievka vám dodá potrebnú energiu na ďalšie kilometre pochodu.

Pokiaľ patríte k aspoň čiastočne skúseným turistom, určite pouvažujte nad možnosťou spojenia návštevy Chopka s Ďumbierom. Ved' kto by odolal výzve vystúpiť na najvyšší vrch pohoria, keď už ste sa dostali tak blízko? Ak vám počasie aj čas bude priat, čaká na vás okúzľujúca cesta hrebeňom, ktorá je akosi odmenou za predchádzajúce náročné stúpanie. Výhľady do okolitých dolín sú priam rozprávkové a cestou nebudete vedieť, kde sa skôr pozerať a čo skôr fotiť. Na samý **vrchol Ďumbiera** sú to z Chopku približne dve a pol hodiny čistého času chôdze. **V 2 043-metrovej nadmorskej výške** vás privíta vysoký dvojkríž, kde opäť pocítite ten vzrušujúci pocit horského vrcholového šťastia.



▲ Pôsobilý hrebeň Nízkych Tatier.





A odtiaľ už iba dole. Poriadne zabrat! dostanú pre zmenu kolena. Po červenej značke sa dostanete späť na Krúpove sedlo. Potom si zvolíte smer na **Chatu M. R. Štefánika pod Ďumbierom**. Táto chata je najdlhšie prevádzkovanou chatou v Nízkych Tatrách. Zarádzuje sa k vytuženým miestam na oddych a občerstvenie. Pri chate sa nachádza obrovská krížovatka turistických ciest, takže možnosti pre zostup je viac. Červená trasa pokračuje k horskému príchodu Čertovica, žltá do Mýta pod Ďumbierom a zelená na Trangošku – je to najkratšia trasa, ktorá končí neďaleko opisovaného štartovacieho bodu túry. Pri tejto ceste leží ešte jedna prírodná zaujímavosť – **Jaskyňa mŕtvych netopierov**. Je rozvetvenou štrnásťúrovňovou sieťou chodieb s množstvom komínov a priepastí. Výnimočnou je vďaka vysokej nadmorskej výške. Nemenej zaujímavá je však aj jej dĺžka, ktorá dosahuje celkovo 16,2 kilometra. Pomenovanie jaskyne je odvodené od veľkého množstva objavených kostier netopierov, z ktorých najstaršia má podľa odborných odhadov priam neuveriteľných 6 000 rokov.

**Výstup na Chopok a Ďumbier je náročná celodenná túra**, jednoznačne však patrí k tým najosvedčenejším a najpôsobiliejším. **Po technickej stránke by ju mali zvládnuť aj staršie deti**, pokiaľ sú na veľké chodenie zvyknuté. Dá sa

samozejme zvoliť aj opačný smer okruhu alebo môžete prispôbiť trasu iným výhodiskovým bodom. Pre každú turisticky nadšenú dušu bude táto trasa, každopádne, veľkým zážitkom s neopakovateľnými spomienkami.

Ak máte záujem o prehliadku Jaskyne mŕtvych netopierov, je potrebné dopredu sa dohodnúť na tel.



č. 0905 135 533

alebo na adrese [jmnstec@gmail.com](mailto:jmnstec@gmail.com).

Na výber je niekoľko trás, od najkratšej a nenáročnej, ktorá je určená pre rodiny s deťmi, až po trojhodinovú speleologickú výpravu. Ceny vstupného sa líšia podľa jednotlivých trás, nájdete ich na stránke jaskyne [www.jmn.sk](http://www.jmn.sk).

## Veľká Rača

Keď sa povie Veľká Rača, väčšina milovníkov zimy si hneď predstaví obľúbené **stredisko zimných športov** (str. 64) neďaleko Čadce. Hoci sa tu počas lyžiarskej sezóny naozaj stretnú ľudia z celého Slovenska i hostia zo zahraničia, na skutočný vrchol Veľká Rača zavíta z nich iba málokto. a pritom za návštevu bezpochyby stojí, a to v každom ročnom období.

Veľká Rača je **najvyšší vrch pohoria Kysucké Beskydy**, ktorý dosahuje výšku **1 236 metrov nad morom**. Leží presne na štátnej hranici s Poľskom, pričom zo Slovenskej strany je vyhlásené za územie prírodnej rezervácie. K jej veľkým výhodám patrí to, že aj keď je pomerne ľahko dostupná, nebudete sa tu tlačiť s davmi ďalších návštevníkov. Navyše, výhľad z nej je čarokrásny a ak vám bude počasie priat, nádherný zážitok je zaručený. Nájdete tu aj vyhladkovú plošinu so smerovníkom označujúcim okolité vrchy, ako aj pekne obnovený kríž.

Na polskej strane stojí chata, kde máte možnosť občerstviť sa aj prenocovať.

Trasu na vrchol si môžete zvoliť podľa vašich možností a zdatnosti. **Ak idete s menšími deťmi, môžete sa na hrebeň celoročne vyviezť sedačkovou lanovkou Dedovka** zo spodného záchytného parkoviska. Modrou značkou sa po piatich minútach pripojíte na náučný chodník, ktorý začína už pri spodnej stanici lanovky. Nasleduje približne hodinová cesta rovnomerným stúpaním na vrchol. Počas leta vám výstup môže spomaliť nekonečné množstvo čučoriedok, takže počítajte s fialovým jazykom a nejakou tou časovou rezervou. Ak si nechcete zjednodušať výstup s lanovkou, môžete sa vydať po celej dĺžke náučného chodníka. Je dlhý 7,2 kilometra s prevýšením 660 metrov. Na šiestich informačných tabuliach sa dozviete mnohé o miestom kraji, okrem iného aj to, ako vplývajú rekreačné aktivity na prírodu. Na celodenný výlet si môžete zvoliť cestu z obce Ošadnica po žltej alebo modrej značke. Pri všetkých alternatívach budete prechádzať okolo niekoľkých adrenalinových atrakcií strediska, takže vždy môžete spojiť výlet aj s netradičným zážitkom.

## Demänovská ľadová jaskyňa

Ak má ľadová kráľovná niekde na strednom Slovensku svoje prechodné sídlo, určite to bude v Demänovskej ľadovej jaskyni. Jaskyňu nájdete neďaleko mesta **Liptovský Mikuláš** (str. 41), v Demänovskej doline na severnej strane Nízkych Tatier. Rozhodne patrí k najväčším unikátom podzemného sveta nielen Slovenska, ale aj Európy a jej návšteva vás určite nenechá bez krásneho zážitku.

Keď sa autom vydáte z Liptovského Mikuláša smerom k obľúbenému stredisku Jasná, uvidíte na

### Dĺžka novej

**trasy:** Srdiečko – Kosodrevina – Chopok – Krúpove sedlo – Ďumbier – Krúpove sedlo – Chata M.R. Štefánika pod Ďumbierom – Trangoška: 15 km;

**prevýšenie:** 923 m;

**čistý čas pochodu:** 8:00 h.





ľavej strane cesty zreteľne označené platené parkovisko patriace k jaskyni. Z parkoviska budete stúpať približne 20 minút pomerne strmým serpentínovým chodníkom, chytiť dych môžete pri osadených informačných tabuliach náučného chodníka. Pred vstupom nechýba možnosť zakúpiť si okrem vstupeniek aj suveníry a nič viac už nestojí v ceste samotnej prehliadke. Prehliadková trasa je dlhá približne 650 metrov s prevýšením 48 metrov. Zaberie približne 45 minút. Spočiatku budete prechádzať priestormi, v ktorých sa nachádza typická sintrová výzdoba, druhá časť prehliadky už prechádza priestormi trvalo zaľadnenými. Asi najkrajším miestom je tzv. **Kmeťov dóm**, v ktorom to naozaj vyzerá ako v rozprávkovom svete večného ľadu. V jaskyni sa našlo veľké množstvo kostí rôznych živočíchov, medzi nimi aj kosti jaskynného medveda. V minulosti si ľudia mysleli, že sú to kosti dračkov, a preto jaskyňu volali **Dračia jaskyňa**. Z dnešných obyvateľov

031 01 Liptovský Mikuláš  
(0) 44 55 48 170  
demladj@ssj.sk

**Otváracie hodiny:**

15. máj – 31. máj, september: vstupy o 9:30, 11:00, 12:30, 14:00; jún – august: vstupy každú hodinu od 9:00 do 16:00 vrátane; okrem pondelkov

**Vstupné:**

dospelí: 8 €; študenti, dôchodcovia: 7 €; deti od 6 – 15 rokov, ZŤP: 4 €

Aj keď sa do jaskyne chystáte uprostred horúceho leta, nezabudnite si vziať teplé oblečenie.

Teplota sa tu celoročne pohybuje okolo nuly, vystúpi nanajvýš na tri stupne. Rovnako sa odporúča aj pevná obuv.



treba spomenúť až osem rôznych druhov netopierov. Tak neváhajte a prídte si prezrieť tento čarovný kúsok podzemia na vlastné oči.

## Važecká jaskyňa

Nedaleko východnej hranice stredného Slovenska, v obci Važec, vzdialenej približne 30 kilometrov od Liptovského Mikuláša, leží jedna zo vzácnych a vyhľadávaných sprístupnených jaskýň – Važecká jaskyňa. Jaskyňa je veľmi ľahko dostupná, parkovisko k nej sa nachádza priamo pred vstupom, takže vás tu nečaká žiadny strmý výstup. Ani samotná prehliadka nepatrí k najdlhším, meria len 235 metrov a zaberie vám necelú pol hodinu. Aj napriek tomu je tu ukryté veľké krásne bohatstvo, ktoré sa oplatí vidieť na vlastné oči a vďaka malej náročnosti je vhodná aj na návštevu s malými deťmi.

Okrem bohatej sintrovej výzdoby, stalaktitov, stalagmitov či jazierok, je Važecká jaskyňa známa aj vďaka niečomu inému. Je významným paleontologickým náleziskom kostí **jaskynného medveda**. V priestoroch jaskyne je umiestnená aj jeho maketa, takže si ho budete vedieť porovnať s dnešným medvedom hneďmy. Pri prehliadke sa prechádza priestormi Zrútený dóm, Zbojnícka komora, Jazerná sieň, Galéria či Čarovná záhradka. Jaskynný svet vás zaručene očarí a v **letných dňoch** i osvieži, pretože **teplota sa tu pohybuje od 6,5 °C do 7 °C**.

032 61 Važec  
(0) 44 52 94 171  
vazecj@ssj.sk

**Otváracie hodiny:**

február – máj, september – november: vstupy denne, okrem pondelka, o 9:30, 11:00, 12:30, 14:00; jún – august: vstupy denne, okrem pondelka, každú celú hodinu od 9:00 do 16:00 vrátane; december – január: zatvorené

**Vstupné:**

dospelí: 5 €; študenti, dôchodcovia: 4 €; deti od 6 – 15 rokov, ZŤP: 2,50 €



▲ Výzdoba v Demänovskej ľadovej jaskyni.





▲ Važecká jaskyňa.



▲ Demänovská jaskyňa slobody.

## Demänovská jaskyňa slobody

Demänovská jaskyňa slobody sa nachádza v turisticky atraktívnej Demänovskej doline, neďaleko Lipovského Mikuláša. Susedí s **Demänovskou ľadovou jaskyňou** (str. 59) a strediskom **Jasná** (str. 64), ktoré je zároveň jedným z východiskových bodov túry na nízkotatranský **Chopok** (str. 57). Vchod do jaskyne leží v nadmorskej výške 870 metrov. Z plateného parkoviska k nemu vedie serpentínový chodník s informačnými tabuľkami, ktorý však nie je dlhý – prejdete ním o 10 až 15 minút.

Pri návšteve jaskyne si môžete vybrať z dvoch prehliadkových okruhov – tradičný (trvá 60 minút) a veľký (trvá 100 minút). Oba vás prevedú krásnymi vyzdobenými priestormi nevšednej podzemnej krajiny, ktorá sa v Demänovskej jaskyni slobody vyznačuje neobvyčajnou farebnou pestrosťou a netradičnými tvarmi. K veľkému okruhu sa navyše pričleňuje prehliadka **najväčšieho sprístupneného podzemného priestoru na Slovensku – Veľkého domu**, ďalej tzv. Ružovej siene a unikátnych jaskynných lekien.

Každá jaskyňa je jedinečná a má svoje špecifické unikáty, no Demänovská jaskyňa slobody naozaj patrí k tým najvyzdobenejším. Počas jej prehliadky nebudete vedieť, na ktorú stranu sa skôr pozerat.

## Bystrianska jaskyňa

Jaskynnou kráskou Horehronia, ktorá patrí medzi vyhľadávané sprístupnené jaskyne na Slovensku, je Bystrianska jaskyňa. Nachádza sa na okraji obce Bystrá, približne 12 kilometrov od Brezna. Od plateného parkoviska vedie k vchodu do jaskyne krátky chodník s minimálnym prevýšením, žiadny veľký výstup vás tu nezadýchá. Samotná prehliadka trvá tri štvrté hodiny, trasa me-

032 51 Demänovská  
Dolina  
(0) 44 55 91 673  
djslob@ssj.sk



### Otváracie hodiny:

Tradičný okruh: 27. december – máj, september – 15. november: vstupy denne, okrem pondelka, o 9:30, 11:00, 12:30, 14:00; jún – august: vstupy denne, okrem pondelka, každú celú hodinu od 9:00 do 16:00 vrátane; 16. november – 26. december: zatvorené

Veľký okruh: Termíny ako tradičný okruh, prehliadka sa začína v období mimo hlavnej sezóny o 13:00, v hlavnej sezóne o 13:15.

### Vstupné:

Tradičný okruh: dospelí: 8 €; študenti, dôchodcovia: 7 €; deti od 6 – 15 rokov, ZŤP: 4 €

Veľký okruh: dospelí: 15 €; študenti, dôchodcovia: 13 €; deti od 6 – 15 rokov, ZŤP: 7,50 €



▲ Bystrianska jaskyňa



ria 545 metrov. Jaskyňa vám počas návštevy odhalí nádhernú sintrovú výzdobu, ktorá je zastúpená najmä množstvom krasových záclon. Uvidíte tiež krásny tzv. **veľký baldachýn** – symbol jaskyne a nahliadnete do troch hlbokých priepastí. Celá prehliadková trasa má minimálne prevýšenie a prekonáte pri nej len minimum schodov, čo umožňuje **prístup aj imobilným návštevníkom**. Jedna zo siení, ktorými budete prechádzať, sa využíva aj na **speleoterapiu**. Pokiaľ budete hľadať osvieženie počas horúcich letných dní alebo, naopak, zaujímavé využitie času počas dní daždivých, Bystrianska jaskyňa je ideálnou voľbou.



Približne jeden kilometer dlhá prehliadková trasa vás prevedie bielym svetom sintrovej výzdoby, uvidíte najrozličnejšie tvary vytvorené prírodou počas dlhých stáročí. Pre jaskyňu sú typické **biele pagody, nástenné vodopády, závesy** a nechybajú ani **jazierka**. Harmanecká jaskyňa patrí medzi významné lokality výskytu **netopierov**. Obýva ju až 11 druhov týchto okrídlencov, spomedzi nich najpočetnejší sú netopier obyčajný a netopier ostrouchý. **Samotná prehliadka jaskyne vám zaberie približne hodinu**. Pripravte sa v nej na teplotu okolo šiestich stupňov. Návšteva Harmaneckej jaskyne je rozhodne zážitkom, za ktorým sa oplatí prísť.

977 01 Brezno  
(0) 48 61 95 133  
bystrj@ssj.sk

**Otváracie hodiny:**

január – máj, september – október:  
vstupy denne, okrem pondelka, o 9:30,  
11:00, 12:30, 14:00; jún – august:  
vstupy denne, okrem pondelka, každú  
celú hodinu od 9:00 do 16:00 vrátane;  
november–december: zatvorené

**Vstupné:**

dospelí: 5 €; študenti, dôchodcovia:  
4 €; deti od 6 – 15 rokov, ŽTP: 2,5 €

## Harmanecká jaskyňa

Harmanecká jaskyňa sa rozprestiera v južnej časti hôr **Veľkej Fatry** (str. 64). Nájdete ju pri obci Dolný Harmanec, na spojnici miest **Banská Bystrica** (str. 46) a **Turčianske Teplice** (str. 84). Prístup k jaskyni od cesty patrí k tým náročnejším, od plateného parkoviska stúpa serpentínový chodník s informačnými tabuľami, ktorý zdoláte približne o 40 minút. Odhalenie skrytej krásy jaskyne je však o to zasluženejšie.

976 03 Dolný Harmanec  
(0) 48 41 98 122  
harmanj@ssj.sk

**Otváracie hodiny:**

15. máj – 31. máj, september, október:  
vstupy denne, okrem pondelka, o 10:00,  
11:30, 13:00, 14:30; jún: vstupy denne,  
okrem pondelka, každú celú hodinu od  
10:00 do 16:00 vrátane; júl – august:  
vstupy denne, okrem pondelka, každú  
celú hodinu od 10:00 do 17:00 vrátane

**Vstupné:**

dospelí: 6 €; študenti, dôchodcovia:  
5 €; deti od 6 – 15 rokov, ŽTP: 3 €

## Stanišovská jaskyňa

Návšteva Stanišovskej jaskyne nie je klasickou prehliadkou, na akú sme zvyknutí. Nie sú tu žiadne vybetónované chodníčky, nerezové zábradlia a dokonca ani umelé osvetlenie. Ak sa chcete vcítiť do kože naozajstných jaskyniarov objavujúcich temné podzemné priestory, zažiť niečo netradičné s nádychom dobrodružstva a zároveň sa aj zabaviť, Stanišovská jaskyňa je pre vás tým pravým miestom.

Poloha jaskyne je neďaleko obce **Liptovský Ján** (str. 74), pri križovatke modrej a žltej turistickej značky. Parkovisko s objektom zázemia sa nachádza len 200 metrov od vstupu, takže prístup nie je náročný. Na samotnú prehliadku dostanete čelovky, ktoré dodajú prieskumu jaskyne tú správnu atmosféru. Sprístupnená trasa meria 410 metrov, ktorými prejdete o 45 – 60 minút, záleží na množstve zvedavých otázok. Budete prechádzať okolo **steny nápisov** s podpismi ľudí z obdobia od začiatku 20. storočia po roky nedávne, ale aj cez šamanské **miesto obo**. Cestou natrafíte na kosti jaskynných zvierat, ale aj novodobých obyvateľov – vtipne naaranžované figuríny, ku ktorým vám sprievodca povie ich osobné príbehy. Hoci je **prehliadka jaskyne netradičná, nie je náročná a nemusíte sa báť prísť aj s deťmi**. Čaká tu na vás kopec zábavy, ktorú si nesmiete nechať ujsť.

0907 703 444,  
0904 333 613,  
0948 013 143



www.stanisovska.sk

**Otváracie hodiny:**

otvorené denne od 10:00 –  
16:00, vstupy každú celú  
hodinu (vrátane 16:00)

**Vstupné:**

dospelí: 6 €; deti, dôchodcovia: 3,5 €