

TIPY NA VÝLETY





TERMÁLNE VODY A KÚPALISKO V LIPTOVSKOM JÁNE

Oblíbené a vyhľadávané miesto na oddych, relax a zotavenie a to najmä pre priaznivé účinky termálnej vody, ktorá pochádza z termálneho prameňa Rudolf. V roku 1963 bol navŕtaný prameň Rudolf v hĺbke 95 m s teplotou 29,4°C a jeho voda i voda ďalších blízkych vrtov sa využíva v bazénoch letného termálneho kúpaliska v Liptovskom Jáne. Voda z termálneho prameňa Rudolf je mineralizovaná a kyslá, podľa obsahu plynov je silno uhľčitá a stredne sírovodíková.

Liečivá minerálna voda v Liptovskom Jáne sa nachádza iba na 4 miestach:

- letné termálne kúpalisko
- krytý bazén v hoteli SOREA Máj
- pitný minerálny prameň Teplica
- prírodný Kúpeľný prameň (tzv. kaďa) na konci obce Liptovský Ján

Voda v bazénoch letného termálneho kúpaliska v Liptovskom Jáne 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. Voda sa používa aj na pitné účely a je vhodná na liečenie:

- porúch látkovej výmeny
- žalúdočných a črevných chorôb
- ochorení žlčníka a pečene
- problémov s krvným tlakom
- alergických ochorení.

Termálne kúpalisko v Liptovskom Jáne je v prevádzke počas letnej sezóny od júna do konca septembra.

www.liptovskyan.sk www.sorea.sk/maj





AQUAPARK TATRALANDIA

Najväčší celoročný areál vodnej zábavy na Slovensku, v Čechách a Poľsku. Aquapark Tatralandia ponúka zábavu a relax pre deti i dospelých. Aquapark Tatralandia ponúka zábavu a relax pre deti i dospelých. K dispozícii je 14 bazénov, 29 toboganových dráh a vodných šmykáčiek, atrakcie pre deti a dospelých a v letných mesiacoch každý deň jedinečný program plný dobrej nálady, zábavy a rozličných hier a množstvo iných doplnkových služieb.

<http://www.tatralandia.sk/>

GINO PARADISE BEŠEŇOVÁ

Vodný raj Gino Paradise Bešeňová ponúka celoročný relax vo vonkajších bazénoch s geotermálnou vodou ale i čírou vodou, vo vnútorných antikorových bazénoch a zábavu v novovybudovanej zábavno-adrenalinovej zóne. Je vybudovaný na báze horúcich prameňov termálnych vôd, ktoré blahodarne pôsobia na pohybové a dýchacie ústrojenstvo, majú priaznivé kozmetické účinky a vďaka prvkú lítium pozitívne vplývajú aj na psychiku človeka. Geotermálne pramene s teplotou 60,5°C vyvierajú z hĺbky 1987 metrov a voda vo vonkajších bazénoch dosahuje teplotu 26-39 °C.

<http://www.ginoparadise.sk/>

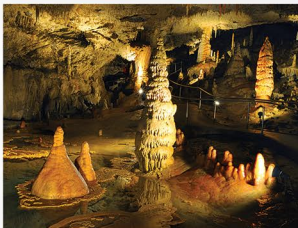


LIPTOVSKÁ MARA & MARAFUN

V lete najvýznamnejšie rekreačné stredisko. Liptovská Mara je priehrada na Váhu s výkonom 198 MW vybudovaná v rokoch 1969 až 1975. Výškou 45 m je druhou najväčšou sypanou hrádzou v SR. Sú tu možnosti kúpania, surfovania, jachtingu, škola windsurfingu, člňkovanie, vodné bicyklovanie, minigolf, rybárčenie, plavba vyhliadkovou loďou a iné. V Trnenci je plážové kúpalisko, požičovňa športových potrieb, prístav lodnej dopravy, prístav jacht, požičovňa člňov, vodná záchranná služba, výcvikové stredisko potápačov a trávnatá pláž.

<http://marafun.sk/>





DEMÄNOVSKÁ JASKYŇA SLOBODY

Národná prírodná pamiatka Demänovské jaskyne na severnej strane Nízkyh Tatier je najdlhším jaskynným systémom na Slovensku. Medzi jej dominanty patrí Demänovská jaskyňa slobody, ktorá dlhé roky očaruje návštevníkov bohatou sintrovou výplňou rozličných farieb, tajuplným podzemným tokom Demänovky i čarokrásnymi jazierkami. Je najviac navštevovanou sprístupnenou jaskyňou na Slovensku.

<http://www.ss.j.sk/>

DEMÄNOVSKÁ ĽADOVÁ JASKYŇA

Demänovská ľadová jaskyňa predstavuje severnú časť svetoznámych Demänovských jaskýň. Pozoruhodná je výskytom trvalej ľadovej výplne, bizarnými a mohutnými tvarmi podzemných priestorov, vzácnou jaskynnou faunou, ako aj bohatou históriou. Ľadová výplň vzniká v jaskyni asi posledných 500 rokov a v kombinácii so sintrovou výzdobou vytvára mimoriadne zaujímavý prehliadkový okruh.

<http://www.ss.j.sk/>



STANIŠOVSKÁ JASKYŇA

Jediná celoročne prístupná jaskyňa na Liptove otvorená každý deň. Dokonalý zážitok zažijete pri objavovaní čarovného podzemia 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 nepotrebuje. Ideálny cieľ pre celú rodinu.

Prvý vstup 10:00 hod.

Posledný vstup 16:00 hod.

Otvorené denne, aj v pondelok.

<http://www.stanisovska.sk/>



VAŽECKÁ JASKYŇA

Važecká jaskyňa je jedna z najznámejších jaskýň na severnom Slovensku. Hoci dĺžkou patrí medzi kratšie sprístupnené jaskyne, známa je výskytom bohatej kvapľovej výzdoby, pozoruhodnými nálezmi kostí jaskynných medveďov, ako aj vzácnou jaskynnou faunou.

<http://www.ssj.sk/>

MEDVEDIA ŠTÔĽŇA

Toto staré banské dielo sa nachádza v Žiarskej doline a ide o jediné sprístupnené banské dielo na Liptove. Obec Žiar a Žiarska dolina je obľúbeným miestom letnej turistiky, ale aj správnu voľbou pre ubytovanie na Liptove počas zimy. Iba v štôlni zistíte, aká bola ťažká práca Liptovských baníkov, ktorí za niekoľko rokov s vidinou získania zlata dokázali túto štôľňu vykopať. Celková dĺžka štôľne je 550 m a atmosféru prehliadky dotvárajú horiace olejové kahance a čelovky, ktorými si budete svietiť na cestu. Za približne 30 min prejdete 400 m sprístupnenej trasy



ale zážitok, ktorý si odnesiete so sebou vám ešte dlho bude pripomínať dovolenku na Liptove.

<http://www.stolna.sk/>



LYŽIARSKÉ STREDISKO JASNÁ - CHOPOK

Najväčšia lyžiarska aréna s výbornými podmienkami pre zimné športy na Slovensku ponúka na severnej i južnej strane Chopku nekonečné možnosti aktivít, zábavy a aktívneho oddychu. Stredisko ponúka 45 km perfektne upravených zjazdoviek rôznych obtiažností, vhodných pre začiatočníkov, rodiny s deťmi, pokročilých lyžiarov a aj na usporiadanie pretekov svetovej úrovne. Moderný zasnežovací systém v dĺžke takmer 27 km poskytuje garanciu snehu minimálne 5 mesiacov v roku. Milovníci divokej jazdy si prídu na svoje v mnohých freeridových zónach a v skvelom snow parku. Večer

sa v Jasnej lyžuje na dvoch osvetlených zjazdovkách. Dĺžka zimnej sezóny je spravidla od začiatku decembra do konca apríla. Na Chopku premáva 29 lanoviek a vlekov s prepravnou kapacitou viac ako 30 000 osôb za hodinu.

<http://www.jasna.sk>



ŠTRBSKÉ PLESO - SOLISKO

Najvyššie položená tatranská osada Štrbské Pleso ponúka na južných svahoch Predného Soliska 9 kilometrov ľahkých a stredne ťažkých zjazdových tratí, ktoré s obľubou využívajú rodiny s deťmi a pokročilí lyžiari. Vysoké Tatry – Štrbské Pleso umožňuje svojim návštevníkom využívať služby požičovní lyží, snowboardov, ski – servisov a lyžiarskych škôl pre začiatočníkov. Využívajte

najvyšší štandard služieb, ktorý toto špecifické stredisko pokojného a harmonického charakteru svojim návštevníkom poskytuje.

<http://www.vt.sk/>

SKI OPALISKO - ZÁVAŽNÁ PORUBA

Päť umelo zasnežovaných zjazdoviek, štyri vleky a sedačka poskytujú dostatočný komfort bez dlhého čakania v radoch. K dispozícii je detský areál pre najmenších, sánkarska dráha, prírodné klzisko. V stredisku je tiež bežecký areál s osvetlením s celkovou dĺžkou 30 km bežeckých tratí. Organizujeme večerné lyžovanie a veľa ďalších zaujímavých športových akcií.

<http://www.opalisko.sk/>



SKI ŽIARCE - PAVČINA LEHOTA

SKI Žiarce momentálne ponúka lyžovačku na 3 zjazdových tratiach o celkovej dĺžke 1 130 m. Každoročne sú v prevádzke 2 lyžiarske vleky, pričom v detskej lyžiarskej škôlke sa nachádza 1 lanový vlek. Najmenší návštevníci strediska sa naučia lyžovať v lyžiarskej škôlke a postupne svoje lyžiarske zručnosti zdokonaľujú na hlavnej zjazdovke. Skúsení lyžiari sa môžu vyviezť až na úplný vrch kopca, kde si okrem krásneho výhľadu užijú aj náročnejšiu lyžovačku.

<http://ziarce.sk/>



MÚZEUM LIPTOVSKÉJ DEDINY V PRIBYLNE

Múzeum liptovskej dediny sa výrazne odlišuje od ostatných múzeí v prírode predovšetkým formou zástavby a skladbou objektov. Je obrazom stredovekého sídla s výsadami a právami mestečiek. Okrem drevených obytných a hospodárskych stavieb, reprezentujúcich typické znaky ľudového staviteľstva roľníckych a remeselníckych vrstiev, sú tu aj dva vzácne stredoveké kamenné objekty. Všetky stavby spolu vytvárajú jedinečnú skladbu historického a kultúrneho prostredia dávneho Liptova. Goticko-renesančný kaštieľ z Parížoviec je najstarším zachovaným zemianskym sídlom v Liptove zo 14. – 16. storočia a je spájaný s kráľom Matejom Korvínom a jeho synom Jánom Korvínom, kniežaťom liptovským. Atraktívnou expozíciou je ranogotický kostol Panny Márie z obce Liptovská Mara s fragmentmi pôvodných nástenných maľieb zo 14. a 15. storočia. V hornej časti areálu múzea sa nachádza statická expozícia historickej Považskej lesnej železnice.

<http://mld.liptovskemuzeum.sk/>

SKANZEN VLKOLÍNEC

Vlkolíneec je podhorská osada a najzachovalejšia rezervácia ľudovej architektúry na Slovensku. Čisto drevená obec bola od 1977 pamiatková rezervácia ľudovej architektúry a v decembri 1993 zapísaná do zoznamu Svetového prírodného a kultúrneho dedičstva UNESCO. Vznikol ako osada drevorubačov, alebo uhliarov. Ako jediná obec na Slovensku nie je narušená novou výstavbou. Dominantou obce je drevená zvonica. V obci je 45 pôvodných stavieb ľudovej architektúry, ktoré tvoria pozoruhodnú architektonickú jednotu. Drevenice, príslušené hospodárske objekty sú ideálne zachovalým obrazom niekdajšej slovenskej horskej obce s celým jej svojrázom. Je to živý skanzen slovenského horského bývania na pôvodnom mieste. Jediná murovaná stavba v obci je kostolík.

<http://www.vlkolinec.sk/>



PODZEMIE POD VEŽAMI

Prežijete príbeh života mince – jej narodenie v mincovni i počatie v zemských hĺbkach. Uvidíte ho očami, ktorými ste sa už dlho nepozerali, alebo sa budete pozerat' prvý krát. Spoznáte dotyk kovov s ohňom a vodou, zostúpíte do útrob zeme za zlatonosnou rudou a nakoniec zakúsíte skutočnú dražbu, keď minca začína svoj nový život v jemných rukách zberateľov. Autom sa dostanete k expozícii na bezplatné parkovisko. Tip pre celú rodinu.

<http://www.podvezami.sk/>





ARTIKULÁRNY KOSTOL VO SVÄTOM KRÍŽI

Tento celodrevený evanjelický kostol bol do katastra obce Svätý Kríž prenesený v rokoch 1974-1982 z Palúdze. Pôdorys kostola s dĺžkou 43 m má podobu kríža a dovnútra vojde takmer šesťtisíc návštevníkov. V interiéri sa nachádza pozoruhodný drevený barokový oltár z roku 1693 s obrazom premenenia Krista. Unikátna je aj kazateľnica stojaca na zrubovom základe, akoby spredu podoprená barokovým anjelom. Dvojschodové chórové empory zdobia biblické maľby, ktoré spolu s veľkým lustrom z benátskeho skla dotvárajú čarovné vnútro kostola. S kostolom tvorí harmonický celok samostatne stojaca drevená veža slúžiaca ako zvonica, ktorá bola pristavená neskôr.

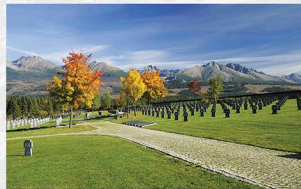
<http://www.drevenykostol.sk/>

KELTSKÉ NÁLEZISKO HAVRÁNOK

Keltské nálezisko HAVRÁNOK sa nachádza na vršku Úložisko pri vodnej nádrži Liptovská Mara. Našlo sa tu sídlisko z mladšej doby železnej (300-100 pred n.l.). V 11. až 15. storočí tu stál slovanský drevený hrádok opevnený palisádami. Stavby obydla, obetiská, pec a rôzne predmety boli čiastočne rekonštruované a tvoria archeologické múzeum v prírode. Ďalej sa tu nachádzajú rekonštrukcie keltských stavieb, rekonštruovaná latenská hradba a brána, stredoveká obranná priekopa, most, dláždené nádvorie suterén drevenej, obytnej veže, rekonštruuje sa stredoveký kostol. Vyhlásené za národnú kultúrnu pamiatku v roku 1967.



<http://www.liptovskemuzeum.sk/>



VOJENSKÝ CINTORÍN VAŽEC

Na ceste medzi Štrbou a Važcom sa nachádza jeden z najväčších vojenských cintorínov na Slovensku. Je to cintorín nemeckých vojakov, ktorí bojovali v 2. sv. vojne. Toto pietne miesto, kde svoj večný sen snívajú padlí vojaci leží v tieni tatranských končiarov. Areál je celoročne udržiavaný a bol ocenený slovenskou cenou za architektúru. Aj keď muži pochovaní na tomto cintoríne bojovali za ideály ktoré boli aké boli, toto miesto nech je mementom pre všetkých.



SPIŠSKÝ HRAD

Východný horizont Spiša vytvára rozložitá silueta Spišského hradu, ktorý je s rozlohou vyše 4 ha jedným z najväčších zrúcaninových hradných komplexov v strednej Európe. V roku 1993 Spišský hrad a kultúrne pamiatky blízkeho okolia zapísali do Zoznamu pamiatok svetového dedičstva UNESCO. Krajinou v okolí Spišského hradu vedie pohodlný náučný chodník Sivá Brada – Dreveník. Turisti sa tejto oblasti ako aj jej prírodnými zaujímavosťami.

môžu na ôsmich zastávkach oboznámiť s históriou <http://www.spisskyhrad.com/>

ORAVSKÝ HRAD

Oravský hrad je jednou z najmalebnejších a najzaujímavejších hradných stavieb na Slovensku. Jeho poloha a podoba v úzkom údolí Oravy na strmom skalnatom brehu nad riekou Oravou sa zapisujú nezmazateľne do pamäti. Každý, kto prechádza cestou alebo železnicou pozdĺž Oravy si musí všimnúť jeho meniaci sa obraz. Návštevníkov privíta zámok s niekoľkými nádvoriami, opravenými múrmi, strechami. Zámok sa skladá z 3 zreteľných častí: horného, stredného a dolného zámku.

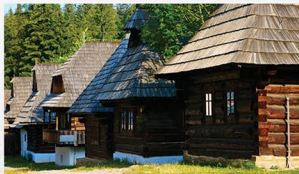
<http://www.oravskemuzeum.sk/>



SKANZEN ZUBEREC

Múzeum je umiestnené v krásnom prírodnom prostredí v podhorí Roháčov. Viac ako 50 stavieb ľudovej architektúry je tu rozostavených v niekoľkých celkoch. Nechýbajú tu ani technické stavby ako mlyn, plátennícky mangel, olejareň a iné. Nad „dedinkou“ sa týči drevený gotický kostol sv. Alžbety Uhorskej zo začiatku 15. storočia.

<http://muzeum.zuberec.sk/>



LIPTOVSKÝ HRÁDOK

Na malej vyvýšenine pri rieke Belá na okraji dnešného mesta Liptovský Hrádok stojí Hrad a Kaštieľ Liptovský Hrádok. Kamenný hrad vybudoval zvolenský župan Donč na začiatku 14. storočia a v 17. storočí bol k hradu pristavený renesančný kaštieľ.

<http://www.grandcastle.sk/>





BIKE PARK JASNÁ

GIANT BIKE PARK JASNÁ je určený pre každého zyznávača zjazdového bicyklovania. Využíva prírodné danosti spolu s drevenými prekážkami a terénymi úpravami poskytuje kvalitné podmienky a priestor: - na tréning a rozvoj zručností profesionálnych i menej skúsených jazdcov - na usporiadanie pretekov v zjazde na bicykloch - na adrenalínové jazdy a prekonávanie svojich hraníc - na pohodové jazdy nádhernou prírodou,

pre menej skúsených, rekreačných cyklistov a rodiny s deťmi - na piknik Tie najľahšie trate je možné zísť aj na kolobežke.
www.bikepark.jasna.sk

TARZÁNIA – JASNÁ

Tarzánia Jasná sa nachádza v Jasnej pod Chopkom, v blízkosti hotela Ostredok a približne 200m od Hotela GRAND. Postavená je na stromoch a pozostáva z dvoch trás vybudovaných pomocou 34 plošín a 95 prekážok vo výške približne 4 až 7 m nad zemou. Modrá (kratšia a ľahšia) trasa meria 281 m. Červená (dlhšia) trasa meria 396 m. Detská trasa meria 62 m.
<http://www.tarzaniask/>



WAKEBOARDOVÝ PROPAGANDA FREESTYLE PARK

Ponúka Vám najlepšiu a cenovo dostupnú možnosť ako sa naučiť jazdiť na vode a to či už na wakeboarde alebo na wakeskate. Vo freestyleparku jazdíme na vleku nemeckej výroby od spoločnosti Sesitec 2.0 system, jedná sa o prvý systém tohto druhu na Slovensku. Tento vlek je proste jedinečnou možnosťou ako sa môže naučiť jazdiť úplne každý, nezáleží pri tom na veku a na Vašich skúsenostiach,

pretože rýchlosť jazdy vieme každému individuálne prispôbovať a tak vyhovieť každému. Freestylepark sa nachádza na Areáli vodného slalomu Ondreja Cibáka v Liptovskom Mikuláši, kde máte možnosť užiť si rafting na divokej vode, štvorkolky a mnohé iné aktivity, skrátka zábava pre každého.

www.freestylepark.sk



MOTOKÁRY

Nenechajte si ujsť skvelú jazdu na motokárach. Krytá motokárová hala KART CENTRUM LIPTOV sa nachádza v Liptovskom Mikuláši v mestskej časti Palúdzka. Čaká na Vás jazda na 500 m. okruhu, pripravených je 20 motokár so silou 5,5 a 9 koní.

www.kartcentrum.sk

BOBOVÁ DRÁHA

Ak ste priaznivcami adrenalínového športu, potom sa vaša dovolenka na Liptove, nemôže zaobiť bez návštevy horskej bobovej dráhy v SKI Žiarce. Je situovaná v obľúbenej Demänovskej doline, konkrétne v liptovskej obci Pavčina Lehota. Nejde len o prvú postavenú dráhu v oblasti Liptov, ale aj vôbec prvú dráhu tohto typu na Slovensku. Celková dĺžka dráhy je 1000 m a ide o najstrmšiu dráhu na našom území, s celkovým prevýšením 120 metrov. Maximálna rýchlosť, ktorú je možné dosiahnuť je obmedzená na 45 km/hod.

<http://ziarce.sk/>



RAFTING A ADRENALÍNOVÉ ŠPORTY



Rafting v Liptovskom Mikuláši, na umelo vystavanom kanály. Areál sa nachádza neďaleko centra Liptovského Mikuláša. Svojou obtiažnosťou a vybavením spĺňa parametre svetovej úrovne (v roku 2007 sa tu uskutočnili ME dospelých v kanoistike na divokej vode). Rafting je určený najmä pre ozajstných vychutnávačov adrenalínovej zábavy. Budete prekonávať prekážky ako skutočný

profesionáli. Rafting je možný aj na rieke Bellá. Zároveň areál firmy Rafting Adventure ponúka aj iné formy zábavy – štvorkolky, paragliding a pod.

+421 948 906 506

www.raftingadventure.sk



CYKLOTURISTIKA - LIPTOV

Optimálne podmienky pre cykloturistiku sú na Liptove, nakoľko, cez Liptov vedie diaľnica takže ostatné cesty majú menšiu hustotu premávky, preto to je ako stvorené pre tento druh športu. Na liptove sú veľmi zaujímavé cyklotrasy. Medzi obľúbené patria trasy okolo Liptovskej Mary, cez Čiernovažskú dolinu a na Demänovskú dolinu. Na Liptove sa nachádza cca 500 km značených cyklotrás! Niektoré Trasy vedú priamo cez skvosty našej prírody ako napríklad Kvačianska dolina a iné trasy

vedú hrebeňmi pohorí, z ktorých je pekný výhľad. Liptov patrí prírodným bohatstvom a výhodnou geografickou polohou k turisticky najpríťažlivejším oblastiam Slovenska. Oblasť Liptova je obkolesená horstvami - Vysokými, Západnými a Nízkymi Tatrami, Chočskými vrchmi a pohorím Veľká Fatra. Každé z pohorí má svoju charakteristickú tvár a každé poskytuje svojim návštevníkom iný druh prírodných zážitkov. Na svoje si tu prídu aj milovníci cykloturistiky.

www.cykloliptov.sk

www.cyklisticke.trasy.sk/liptov

PIENINY DUNAJEC - SPLAV

Pltníctvo Dunajec Vám ponúka jedinečnú atrakciu v Európe – splav Dunajca na drevených pltiach v nádhornej prírodnej scenérii Pieninského národného parku. Trasa v dĺžke 10 km vedie z Červeného Kláštora do obce Lesnica. Splav trvá 70 – 90 minút. Pltnická sezóna sa začína 15.apríla a končí 31.októbra, denne od 8:00 do 18:00 hod.

<http://www.pltnictvo.eu/>



ELEKTRÁREŇ ČIERNY VÁH

Výnimočné dielo v prenádherom prostredí. Unikátna vodná elektrárňa s nádržou umiestnenou na jednom z nízkotatranských vrcholkov. Vrcholky Vysokých Tatier sa zas zrkadlia na jej hladine. Prečerpávací vodná elektrárňa (PVE) Čierny Váh je výnimočná vodná elektrárňa. Nachádza sa v nadmorskej výške 1160 metrov v nádhernom prostredí Nízkych Tatier.





JAZDA NA KONI A KOČIARI – FARMA JALOVEC

Nachádza sa v atraktívnom prostredí neďaleko ústia Jaloveckej doliny. Táto pokojná lokalita s podhorskými lúkami je predurčená na chov koní a jazdeckto. Vyhľadávanou službou na Liptove je agroturistika, ktorej súčasťou je aj jazda na koni, či vyhlídková jazda koči a v zime na saniach. Farma Jalovec má pre agroturistiku nielen výborné prírodné podmienky, ale aj vhodné kone a technické vybavenie. Kone určené na agroturistiku sú pokojné, vyzreté a pripravené jazda aj niečomu priučiť. V

teréne sa vyznačujú spoľahlivosťou a neľakavosťou. Príďte si i Vy vyskúšať jazdu na koni v prírode alebo na jazdiarni alebo jazdu na koči.

www.ppsbobrovec.sk

SALAŠ PASTIERSKA – BOBROVECKÁ DOLINA

Salaš Pastierska sa nachádza v Bobroveckej doline v nadmorskej výške cca 650 m n.m., kde sú vytvorené priaznivé podmienky pre chov oviec s mliečnou produkciou. V tejto lokalite je dostatok potravy pre ovce, ako aj dostatok lúk pre výrobu objemových krmovín pre zimné obdobie. Prevádzka salaša je zabezpečovaná tradičnou formou, t. j. voľným pasením, ručným dojením, tradičným košarovaním, spracovaním surového ovčieho mlieka bez pasterizácie na tradičný surový ovčí syr a následný predaj v kolibe. Salašnická sezóna začína v apríli a končí v októbri. Predaj syra a žinčice na salaši je zahájený 1. mája a otvorené je denne od 12:00 do 18:00. V mesiacoch september a október je predajná doba skrátená od 14:00 do 17:00 z dôvodu zníženej produkcie syra. Počas pravidelnej prevádzky je možnosť vidieť ukážku dojenia od 4:00 a od 16:00 a ukážku plieskanie bičom.



www.ppsbobrovec.sk



PROSIECKA DOLINA

Prosiecka dolina je zaslúžene súčasťou národnej prírodnej rezervácie. V spojení s neďalekou súbežne idúcou Kvačianskou dolinou – tvorí turistickú trasu Prosiecka a Kvačianska dolina, ktorej súčasťou je náučný chodník, ktorý začína pri vstupe do Prosieckej doliny a pokračuje cez parkovisko na konci obce Kvačany - pri vstupe do Kvačianskej doliny. Vytvára návštevníkom predpoklady pre nezabudnuteľný zážitok z celodennej túry krásnou prírodou. Dolina je prístupná aj pre nenáročných návštevníkov avšak jej bezpečné a najmä „pohodlné“ zvládnutie vyžaduje minimálne ľahkú turistickú obuv.



HABAKUKY - DONOVALY

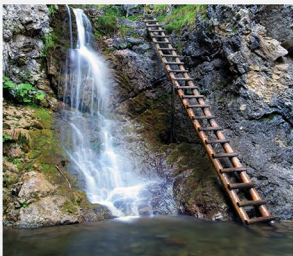
Jedinečný Dobšinského rozprávkový svet. V rozprávkovom svete Habakuky sa nachádza 15 objektov – domčekov, amfiteáter s kapacitou 150 ľudí, hodovňa, herňu pre deti a množstvo iných atrakcií. Celý areál je jedinečným počínom výtvarníka Pala Hadača, ktorý s použitím prírodných materiálov vytvoril ilúziu rozprávkových chalúpok. Každý deň môžu návštevníci obdivovať čaro domčekov, kde ožívajú príbehy Dobšinského rozprávok, v podaní šikovných hercov. O deti sa

postará animátor v herni a kolorit tradičnej slovenskej kultúry dotvárajú počas vikendov aj remeselníci predvádzajúci tradičné ľudové remeslá.

<http://www.habakuky.eu/>

KVAČIANSKA DOLINA A MLYNY OBLAZY

Čaká na vás príjemná prechádzka v malebnom, horskom prostredí, ktorá sa každému vryje do pamäte. Uvidíte veľmi pôsobivý skalný útvar Jánošíkova hlava, rokliny, výhliadky na dolinu a na konci, malebné Mlyny Oblazy, ktoré si iste nenechajte ujsť. Mlyny Oblazy - kultúrna pamiatka, nachádzajúca sa v malebnej Kvačianskej doline, patrí k skvostom Slovenska a je obľúbenou destináciou návštevníkov všetkých vekových kategórií z rôznych kútov sveta. Kto toto miesto navštívi, určite nebude sklamaný. Dnes tu môžeme pozorovať zrekonštruované mlynské zariadenie, ako aj pozostatky zo starej histórie mlyna.



RÍMSKO-KATOLÍCKY KOSTOL SVÄTÉHO MIKULÁŠA

Najstaršia stavebná pamiatka v meste Liptovský Mikuláš, prvá písomná zmienka pochádza z roku 1299
www.faralm.sk

CENTRUM KOLOMANA SOKOLA

Galéria významného grafika a maliara, mikulášskeho rodáka Kolomana Sokola
www.galerialm.sk

MÚZEUM JANKA KRÁLA

V stálej expozícii „Kapitoly z histórie mesta I. Mikuláš“ predstavuje dejiny mesta od prevej písomnej zmienky po rok 1945

www.mjk.sk

MIKULÁŠSKA MUČIAREŇ

Expozícia približujúca „trpné“ vypočúvanie legendárneho zbojníka Juraja Jánošíka v marci 1713

www.mjk.sk

MÚZEÁ & GALÉRIE

SYNAGÓGA

Posledný pamätník židovskej histórie v Liptovskom Mikuláši
www.mjk.sk

RUMANSKÝ ART CENTRE

Súkromná galéria výtvarných umelcov.
www.rumanskyartcentre.sk

LIPTOVSKÉ MÚZEUM – ČIERNY OROL

Dejiny poľovníctva a rybárstva na Liptove
www.liptovskemuzeum.sk

SLOVENSKÉ MÚZEUM OCHRANY PRÍRODY A JASKYNIARSTVA

Slovenské jaskynné bohatstvo, minerály, slovenská fauna a flóra
www.smpoj.sk

LIPTOVSKÁ GALÉRIA PETRA MICHALA BOHÚŇA

Tretia najstaršia galéria na Slovensku sprístupňuje umelecké diela starého, moderného i súčasného umenia
www.galeriadm.sk

GALÉRIA ĽUDOVÍTA FULLU V RUŽOMBERKU

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 vzdelávacie programy pre verejnosť.
www.sng.sk

NÁRODOPISNÉ MÚZEUM LIPTOVSKÝ HRÁDOK - Stále expozície

HISTORICKÁ SOENÁ CESTA - pozostáva z výtvarných diel a textového materiálu. Približuje dejiny obchodu so soľou a cesty, ktorými táto vzácna surovina do Liptovského Hrádku prichádzala.

MODROTLAČ V LIPTOVE - dejiny modrotlačiarstva ako cechového remesla v Liptove, prezentácia ľudového odevu a bytového textilu z modrotlačie, výstava modrotlačových foriem. Rekonštrukcia dielne posledného majstra Daniela Žišku z Hýb.

GALÉRIA PALIČKOVANEJ ČIPKY - liptovská paličkovaná čipka, charakteristické vzory čepcových čipiek, čipka používaná v ľudovom odevu a bytovom textile. Prezentácia projektu Čipkárska cesta.

ÚRAD PREFEKTA LIKAVSKO - HRÁDOCKÉHO KOMORSKÉHO PANSTVA - expozícia dobového nábytku s bohatou zbierkou poľovníckych trofejí približuje obdobie konca 18. a začiatku 19. storočia, kedy bola budova Soľného úradu sídlom prefekta likavsko - hrádockého komorského panstva.

EXPOZÍCIA OVČIARSTVA - špecializovaná expozícia pastierskej kultúry je vybudovaná v podkroví historického objektu. Má nadregionálny charakter a jej cieľom je prezentácia kultúrnych tradícií spojených s tradičnými formami chovu oviec. Okrem drevených salašných stavieb a úžitkových predmetov na spracovanie ovčieho mlieka sú tu odevy a charakteristické odevné doplnky ovčiarov z viacerých regiónov Slovenska. Samostatnú časť tvorí Galéria ľudového výtvarného prejavu.

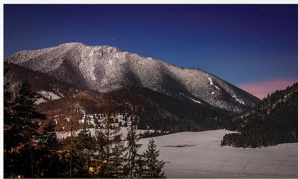
Kontakt: Partizánska 153, 033 01 Liptovský Hrádok, tel. č.: + 421 44 522 24 85
www.liptovskemuzeum.sk

UŽITOČNÉ STRÁNKY NA TIPY, VÝLETY A TURISTIKU:

www.visitliptov.sk - informácie o regióne, podujatiach a výletoch

www.hiking.sk - tipy na turistiku a turistické trasy

www.mapy.hiking.sk - skvelá online turistická mapa na plánovanie turistických trás s približným výpočtom času, dĺžky a prevýšenia.



/1491 m n.m./, odkiaľ je výhľad na Liptovskú Maru, Liptovskú kotlinu a časti Nízkyh a Vysokých Tatier, resp. Chočské vrchy. Odtiaľ stále po žltej TZT /asi 10 min./ dostaneme sa na vrcholovú trávnatú plošinu Poludnica /1549 m n.m./.

LIPTOVSKÝ JÁN – SMREKOVICA – LIPTOVSKÝ JÁN (4,35 HOD.)

Liptovský Ján /OÚ/ - modrá TZT – hotel Ďumbier – Stanišovo TIM. Odbočíme doľava po žltej TZT a po nej prideme až do Stanišovského sedla /1101 m n.m./. Tu je TIM. Odbočíme doľava a po červenej TZT sa dostaneme na Smrekovicu /1285 m n.m./. Pokračujeme stále po červenej TZT, až prideme k potoku Albertovica, ku Školiacemu zariadeniu Národnej diaľničnej spoločnosti a okolo hotela Avena až k potoku Štiavnica. Keď prejdeme cez most, dostaneme sa na asfaltovú cestu. Odbočíme doprava a po nej do Liptovského Jána, respektíve odbočíme doľava a prideme k hotelu Ďumbier.



LIPTOVSKÝ JÁN – OHNIŠTE – LIPTOVSKÝ JÁN (9,30 HOD.)

Liptovský Ján /OÚ/ modrá TZT – hotel Ďumbier – horáreň Pred Bystrou. Tu sa nachádza TIM. Odbočíme po žltej TZT a cez Púchalky sa dostaneme až do Svidovského sedla /1132 m n.m./ k Pamätníku SNP. Z TIM odbočíme doľava a po zelenej TZT po strmo stúpajúcom chodníku prideme na poľanu Ohnište, kde sa nachádza TIM. Stále po zelenej TZT /20 min./ sa dostaneme na vrchol Ohnišťa /1538 m n.m./. Po krásnej vyhládke na Jánsku dolinu sa vrátíme k TIM a odtiaľ pokračujeme doľava po zelenej TZT na Michalovské sedlo až k TIM. Tu s krátkou odbočkou doľava prideme na Slemä /1513 m n.m./, kde je Pamätník SNP a trosky zrúteného lietadla z 2 sv. vojny. Po návrate doľava po zelenej TZT schádzame dole k chate Brtkovica. Pri TIM prejdeme na žltú TZT a cez Stanišovské sedlo sa dostaneme až k chate Stanišovo. Z TIM odbočíme doprava po modrej TZT a po asfaltovej ceste prideme k hotelu Ďumbier a potom do Liptovského Jána.

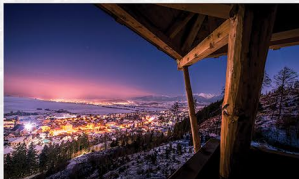


LIPTOVSKÝ JÁN – KRAKOVÁ HOĽA (5,15 HOD., OPAČNE 4,05 HOD.)

Liptovský Ján /OÚ/ modrá TZT – hotel Ďumbier – Stanišovo – Pred Bystrou. Na križovatke TIM odbočíme doprava a červenou TZT sa dostaneme do sedla Javorie /1479m n.m./. Z TIM žltou značkou prideme na poľanu Kosienky. Tu sa pripája modrá TZT, ktorou prejdeme kosodrevinu na západný hrebeň Krakovej hole a modrou TZT na vrchol Krakovej hole – 1752 m n.m. sa dostaneme po vyznačenej TZT asi za 5 min.

LIPTOVSKÝ JÁN – CHATA GEN. M. R. ŠTEFÁNIKA – ĎUMBIER – SEDLO JAVORIE – PRED BYSTROU – LIPTOVSKÝ JÁN

(12,35 hod., veľmi náročná trasa. Opačným smerom pohodlnejšia a krajšia.) Liptovský Ján /OÚ/ modrá TZT – hotel Ďumbier – Stanišovo – Pred Bystrou – Chata gen. M. R. Štefánika /1728 m n.m./. Z chaty sa po svahu dostaneme modrou, zelenou, resp. červenou TZT na rázcestie na Krúpovo sedlo. Odtiaľ červenou, resp. zelenou TZT prideme na Krúpovo sedlo /1922 m n.m./. Môžeme odbočiť červenou TZT na vrchol Ďumbiera /2043 m n.m./. Cesta na vrchol trvá 45 min. a cesta späť 30 min. Z križovatky Krúpova hoľa po žltej TZT schádzame do sedla Javorie, kde z TIM odbočíme doprava a červenou TZT sa dostaneme Pred Bystrú. Po modrej TZT dole Jánskou dolinou prideme až do Liptovského Jána.



ROZHĽADŇA NAD LIPTOVSKÝM JÁNOM

Novovybudovaná rozhľadňa sa nachádza nad Liptovským Jánom. Cesta k nej vedie popri termálnej kadi smerom cez most a potom k cintorínu a odtiaľ po kopci smerom k rozhľadni.



HOTEL OREŠNICA - RAČKOVÉ PLESÁ - JAKUBINÁ - JAMNÍCKA DOLINA - HOTEL OREŠNICA

(náročná vysokohorská túra - 11 hod.) Trasa sa začína pohodlnou širokou cestou (modrá TZT), ktorá nás jemným stúpaním privedie až ku križovatke Račkovej a Jamnickej doliny, kde sa dáme doprava na žltú TZT. Nasleduje serpentinové stúpanie, ktoré smeruje až na lesný chodník. Po pásme lesa nasleduje oblasť kosodreviny až ku kolibe pod Klinom, ktoré

nám ponúkajú krásne výhľady. Na rázcestí sa držíme vľavo žltej TZT a stúpajúcim chodníkom sa dostávame k Račkovým plesám, odkiaľ sa prudko stúpajúcim chodníkom dostaneme do Račkoveho sedla a Končistú. Z Končistej pokračujeme na Hrubý vrch a Jakubínú cez strmý chodník plný skalných útvarov. Z nej si môžete vychutnať nádherný výhľad na vrchy a doliny Tatier. Po pokochaní sa výhľadom a odpočinku postupujeme cez sedlo naspäť na Hrubý vrch, odkiaľ zídeme po červenej a zelenej TZT ku rázcestiu v Jamnickej doline, ktorou pokračujeme modrou TZT naspäť ku križovatke Račkovej a Jamnickej doliny a k Hotelu Orešnica.



Táto túra sa dá skrátiť a zjednodušiť na príjemnú vychádzkovú túru. Trasu ukončíme na Račkových plesách, a rovnakou cestou sa vrátíme naspäť k Hotelu Orešnica. Takto túra trvá cca. 6 a pol hodiny.

HOTEL OREŠNICA - BYSTRÁ - HOTEL OREŠNICA

(náročná vysokohorská túra - 11 hod.) Trasa sa začína pohodlnou širokou cestou (modrá TZT), ktorá nás jemným stúpaním privedie až ku križovatke Račkovej a Jamnickej doliny, kde sa dáme doprava na žltú TZT. Nasleduje serpentinové stúpanie, ktoré smeruje až na lesný chodník. Po pásme lesa nasleduje oblasť kosodreviny až ku kolibe pod Klinom. Na rázcestí odbočíme do Gáborovej doliny a po modrej TZT sa dostaneme na Bystré sedlo, kde sa budeme držať stále modrej TZT, až kým sa nedostaneme na Bystrú. Rovnakou trasou sa potom dostaneme k hotelu Orešnica.





ÚSTIE ŽIARSKEJ DOLINY – BARANEC – ÚSTIE ŽIARSKEJ DOLINY

Táto náročná túra s namáhavým výstupom začína v ústí Žiarskej doliny (880 m.n.m.) a pokračuje po žltom asfaltovom chodníku. Pri smerovníku sa mení na lesnú cestu, ktorá vás serpentínami privedie na hrebeň Starej stávky (1 299 m.n.m.). Ďalším oporným bodom je prístrešok, okolo ktorého len prejdeme a potom už stúpame hrebeňom až nad hormú hranicu lesa do pásma kosodreviny.

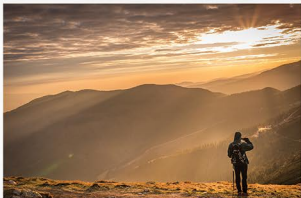
Ako vychádzame vyššie kosodrevina sa mení na hole a kamenistý chodník nás privedie až k cieľu výletu – Baranec 2 184 m.n.m. Tento vrch je najvyšší vrchol Západných Tatier a preto Vám ponúkne krásny výhľad na región Liptov z výšky. Po vychutnaní si výhľadu, začneme schádzať do Žiarskeho sedla (1 917 m.n.m.) až do Malých Závratov ku spojnici zeleného a modrého chodníka. Chodník nás privedie až k Žiarskej chate, v ktorej si môžete dať niečo pod zub, alebo sa osviežiť, prípadne ubytovať. Pri Žiarskej chate sa nachádza pietne miesto obetí horských nešťastí v Západných Tatrách, ktoré by ste nemali obísť. Do cieľa našej cesty – Žiarskej doliny sa dostaneme po modro označenom chodníku.



ŽIARSKA DOLINA

Na južnom podhorí Západných Tatier sa nachádza Žiarska dolina. Táto dolina je jedna z najznámejších a najnavštevovanejších dolín v Tatrách. Je to vďaka jej geologickej stavbe, rastlinstvu a živočíšstvu a vďaka veľmi dobrej prístupnosti. Začiatok Žiarskej doliny je v obci Smrečany. Touto dolinou preteká potok Smrečianka. V nadmorskej výške 1325 m je postavená Žiarska chata. Je miestom oddychu a základňou prenástup túr. Prístup: autom - na konci mesta Liptovský Mikuláš smerom na mesto Liptovský Hrádok sa nachádza odbočka na sídlisko Podbreziny. Táto cesta vás dovedie až do Žiarskej doliny.





JASNÁ – TRI VODY – SEDLO POĽANY – CHOPOK - JASNÁ

(Stredne náročná vysokohorská túra - 6 hod.) Trasa začína v lyžiarskom stredisku Jasná na parkovisku pred hotelom Grand a prvý výstup smeruje cez dolinu Zadná voda až do Sedla Poľany (1 837 m n.m.), ktoré leží na hlavnom nízkotatranskom hrebeni. V sedle zabočíme doľava /na východ/ a postupujeme po červenej značke. Jemným stúpaním sa dostávame na Dereše (2 003 m n.m.) a neskôr sa

dostávame cez plytkú priehybu až na Chopok (2 024 m n.m.). Chodník nezachádza až na Vrch Dereše, ale kvôli peknému výhľadu sa oplatí urobiť malú zachádzku. Na Kamennej chate na Chopku sa môžete občerstviť a potom vystúpiť na východný vrchol Chopku, ktorý sa týči nad samotnou chatou. Táto túra sa dá rozšíriť o cca. 3 hod. Z Chopku po kamenistom chodníku cez Demänovské sedlo (červená TZT), si môžete zájsť až na najvyšší vrch Nízkyh Tatier Ďumbier (2 043 m n.m.). Rovnakou cestou sa dostanete späť na Chopok. Z Chopku sa potom môžete zvieŕť lanovkou, alebo zísť po kamenistých serpentínach naspäť do Jasnej.



HOTEL FIM - SINÁ - POĽANA - CHOPOK - JASNÁ

(Náročná vysokohorská túra - 10 hod.) Od hotelu FIM kráčame po modrej značke kým neprídeme k rázcestiu repiská, kde sa napojíme na žltú značku do tesnej skalnatej rokliny Radová ktorú obopína skalné bralo a preteká ňou potôčik. Úzky chodník je zakončený strmým stúpaním serpentínami až do sedla pod Sinou. V sedle doplníme energiu a tekutiny. Spočiatku stúpame hrebeňom, neskôr prechádzame do traverzu, kde je chodník miestami istený reťazami a potom hrebeňom až na Sinú. Odtiaľ sa vrátíme do sedla Sinej a hrebeňom po žltej TZT cez Bôr sa dostaneme na Poľanu. Po červenej TZT sa hrebeňom dostaneme do sedla Poľany ktoré leží na hlavnom nízkotatranskom hrebeni. V sedle sa dáme na východ a postupujeme po červenej značke. Jemným stúpaním sa dostávame na Dereše (2 003 m n.m.) a neskôr sa dostávame cez plytkú priehybu až na Chopok (2 024 m n.m.). Chodník nezachádza až na Vrch Dereše, ale kvôli peknému výhľadu sa oplatí urobiť malú zachádzku. Na Kamennej chate na Chopku sa môžete občerstviť a potom vystúpiť na východný vrchol Chopku, ktorý sa týči nad samotnou chatou. Z Chopku sa potom môžete zvieŕť lanovkou, alebo zísť po kamenistých serpentínach naspäť do Jasnej.

