Žilinský samosprávny kraj

Žilinský samosprávny kraj
Komenského 48, 011 09 Žilina
Tel.: 041/50 32 111, www.zilinskazupa.sk

Žilinský kraj sa rozkladá v severozápadnej časti Slovenska a je tretím najväčším krajom Slovenskej republiky. Hraničí s Českou republikou a na severe s Poľskom. Má spoločné hranice s troma dĺžinami krajmi Slovenska – Trenčianskym, Banskobystrickým a Prešovským. Zahŕňa 5 regiónov (Horné Považie, Kysuce, Liptov, Orava a Turiec) a 11 okresov (Bytča, Čadca, Dolný Kubín, Kysucké Nové Mesto, Liptovský Mikuláš, Martin, Námestovo, Ružomberok, Turčianske Teplice, Tvrdošín a Žilina), celkovo 18 miest a 297 obcí. Na rozlohe 6 808,7 km² žije vyše 690 tisíc obyvateľov.

Turistika

Žilinský kraj symbolizuje mnoho charakteristických znakov. Známa dominanta Malej Fatry – krivolaký skalnatý Veľký Rozsutec – je bezpochyby jedným z nich. V rôznych anketách o najkrajší slovenský vrchol sa niekoľko rokov umiestnil na prvých alebo popredných miestach.

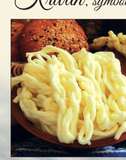
Pohoria Malej a Veľkej Fatry, Beskýd, Javorníkov, Nízkych Tatier, Západných Tatier a Strážovských vrchov spolu s vodopádmi, skalnatými útesmi, pestrou a vzácnou faunou a flórou sú jedinečným prírodným bohatstvom Žilinského kraja. Tieto prírodné danosti umožňujú rozvoj cestovného ruchu, predovšetkým horskej turistiky a zimných športov. Prinášame Vám niekoľko tipov na viacdňové turistické pochody po hrebeňoch našich pohorí so zaujímavými miestami, ktoré sa nachádzajú v ich okolí.

Čo nájdete v našom kraji?

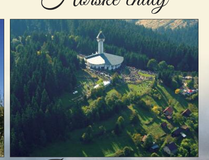
Kráľova, symbol Slovenska

Vodopády a plesá

Horské chaty


Tradičné pochúťky

Rozhľadne


Pútnické miesta

... stovky kilometrov turistických chodníkov pre nenáročného i zdatného turistu, ktoré Vám poskytnú tie najkrajšie výhľady a nezabudnuteľné zážitky.

Oblastná organizácia cestovného ruchu
REGION LIPTOV
Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš
Tel.: +421 44/55 65 401, www.visitliptov.sk

Len málokde bola ku krajine príroda taká štedrá, ale Liptovu nadelila pozehane – vysoké štíty i hlboké doliny, prekrásnu flóru, rozmanitú faunu, jaskyne, bystré potoky a rieky, či minerálne pramene. Práve tieto danosti urobili z Liptova jeden z najvyhľadávanejších dovolenkových cieľov na Slovensku. Turisti tu môžu načerpať energiu mocných hôr na stovkách kilometrov značených turistických trás, pocítiť priaznivé účinky termálnych vôd v akvaparkoch, do sýtosti lyžovať na viac ako 70 kilometroch zjazdoviek, či rozšíriť svoje poznanie v múzeách, galériách a pamiatkach ľudovej architektúry. Liptov je taký pestrý, že si tu chvíle odpočinu môžu užiť všetci. Na Liptove môže byť každý deň iný. Spojením hôr, vody, relaxu, adrenalínu a poznávania je tým najlepším miestom na letnú dovolenku. Liptov – treba zažiť.
Viac informácií: www.visitliptov.sk

Liptov je obklesený 3 národnými parkami a je bohatý na prírodné zaujímavosti ako napr.: Bešenovské traverény, vyhladky Jánošíkova skala, Ohniište, Okno, Lúčanský vodopád, Prosiecky vodopád, Žiarska dolina, sútok Bieleho a Čierneho Váhu pri Kráľovej Lehote a iné. V prospech Liptova hovoria stovky kilometrov značkovaných chodníkov, množstvo horských útulní a chát, špičkové lanovky a prekrásne výhľady nielen na Tatry. Neváhajte a vyberte si svoje dobrodružstvo...
Pohoria Veľkej Fatry, Nízkych a Západných Tatier, Chočských vrchov ponúkajú viac ako 1 125 km značkovaných trás siahujúcich až do výšky až 2 500 m. Ak sa vyberiete na ktorúkoľvek svetovú stranu, narazíte na príťažlivú horskú krajinu, ktorá nadchne každého vyznávača pešej turistiky. Na Liptove si môžete užiť nenáročné prechádzky, výstupy na vrcholy, ale aj náročné hrebeňové túry.

Pre nenáročných:
VRBICKÉ PLESO – DEMÄNOVSKÁ DOLINA – Vrbické pleso je ľadovcové pleso a najväčšie prírodzené jazero v Nízkych Tatrách. Leží vo výške 1 113 m n. m. v hornej západnej časti Demänovskej doliny.
TIP: NAJKRAJŠIE A NAJNAVŠTEVOVANEJŠIE SLOVENSKÉ DOLINY
PROSIECKA A KVAČIANSKA DOLINA – Prosiecka dolina je dlhá takmer 4 km a je hlboko zarezaná medzi masívy Lomna a Prosečného (1 372 m). Kvačianskou dolinou vedie náučný chodník s viacerými zastávkami. Turisticky najvýznamnejším bodom v hornej časti doliny sú Oblazy.
BRANKOVSKÝ VODOPÁD – S výškou 55 metrov je to najvyšší vodopád Nízkych Tatier a druhý najvyšší na Slovensku. Veľkou výhodou je jeho dostupnosť. Brankovský vodopád leží v nadmorskej výške 775 – 830 metrov m n. m.
ŽIARSKA CHATA – 1325 m n. m. – je jedinou vysokohorskou chatou v Západných Tatrách – v strednej časti Žiarskej doliny vzdialená asi 5,5 km od jej ústia.

Pre náročných:
TIP: VÝSTUP NA KRIVÁŇ, SYMBOL SLOVENSKA
KRIVÁŇ – 2494,7 m n. m. – Kriváň je vrch vo Vysokých Tatrách, prirodzená dominanta horného Liptova. Je to jeden z najvyšších vrchov Slovenska, meria 2 494,7 metrov.
KAMENNÁ CHATA – Kamenná chata je tretia najvyššia vysokohorská chata, nachádzajúca sa vo výške 2000 m n.m. na hlavnom hrebeni Nízkych Tatier, tesne pod vrcholom Chopku. Pristup je možný so všetkých svetových strán.
CHOPOK, JASNÁ NÍZKE TÁTRY 2024 m n. m. – Chopok je druhý najvyšší vrchol Nízkych Tatier. Z vrcholu je veľmi rozsiahly výhľad do okolia. Svahy Chopka sú vyhľadávaným miestom zimnej i letnej turistiky.
DÚMBIER – 2 043,40 m n. m. – Je najvyšší vrch Nízkych Tatier, má výšku 2 043,4 m n. m. a nachádza sa v hlavnom hrebeni medzi Krúpovou hoľou (1 927,5 m n. m.) a Kráľickou (1 785 m n. m.).
VEĽKÝ CHOČ – 1611 m n. m. – CHOČSKÉ VRCHY – Veľký Choč, týčiaci sa na hranici Liptova a Oravy, patrí k najkrajším vrchom Slovenska a s výškou 1 611 m n. m. je dominantným vrchom Chočských vrchov. Z vrcholu možno zostúpiť na liptovskú alebo oravskú stranu viacerými turistickými trasami.
CHATA MAGURKA – Osada Magurka, ležiaca v nadmorskej výške 1050 m. Nachádza sa v krásnom prírodnom prostredí Nízkych Tatier v závere Ľupčianskej doliny. V lete sa dá pine využiť trojica značených turistických chodníkov – modrá, žltá a zelená značka – ktoré sa v Magurke vejárovite rozchádzajú na hlavný hrebeň.

Hrebeňom Nízkych Tatier

Prechod hrebeňom Nízkych Tatier je najpopulárnejším, najznámejším a najfrekventovanejším hrebeňovým prechodom na Slovensku a trvá približne 5 dní. Nízke Tatry sú druhým najvyšším pohorím na Slovensku, ktoré tvorí výraznú prírodnú bariéru medzi Horehroním a Liptovom. Delia sa na dve časti – na Kráľohorské Tatry na východe po sedlo Čertovica a Ďumbierske Tatry na západe, ktoré patria do nášho kraja.
Najvyššie polohy majú vysokohorský charakter s pásmom kosodreviny a alpínskymi lúkami, ktoré umožňujú ďaleké výhľady. Prírodné hodnoty Nízkych Tatier sú pod ochranou Národného parku Nízke Tatry, ktorý vyhlásili v roku 1978.
Východiskový bod pre nástup na hrebeňovku v našom kraji je horské sedlo Čertovica, ktoré je najvyššie položeným prejazdným horským prechodom na Slovensku. Z Čertovice trasa smeruje na Ďumbier, Chopok, Chabanec, Ďurkovu, ďalej cez Sedlo pod Skalkou, Veľkú Chochuľu, Hiadeľské sedlo a končí na Donovaloch. Trasa má dĺžku cca 58 km a vedie rozhraním Žilinského a Banskobystrického kraja.
Hrebeňovka Nízkymi Tatrami je súčasťou najvýznamnejšej turistickej magistrály na Slovensku – Cesty hrdinov SNP, ktorá spája miesta, ktoré zohrali dôležitú úlohu počas Slovenského národného povstania, alebo počas oslobodzovania krajiny v rokoch 1944 až 1945. Najvýznamnejším centrom turistov v Nízkych Tatrách je Demänovská dolina. Tiahne sa od hlavného hrebeňa medzi vrchmi Ďumbier, Krúpova hoľa, Chopok, Dereše, Poľana smerom na sever do liptovskej kotliny. Po stranách ju ohraničujú výrazné bočné hrebene. Dolina je súčasťou Národného parku Nízke Tatry. Popri pozoruhodných krajinárskych a estetických hodnotách je najcennejší Demänovský kras, jeho jaskyne a jediné pleso v Nízkych Tatrách – Vrbické pleso.

Zaujímavosti:
- Cesta hrdinov SNP
- Demänovská ľadová jaskyňa
- Demänovská jaskyňa Slobody
- Vrbické pleso
- Jasná
- Ďumbier
- Chata pod Chopkom
- Vodná elektráreň Čierny Váh
- Hrad a kaštieľ Liptovský Hrádok
- Banícky dom Vyšná Boca

Oblastná organizácia cestovného ruchu
TURIEC-KREMNICKO
Námestie S. H. Vajanského 1, 036 49 Martin
Tel.: 0908 968 920, www.turieckremnicko.sk

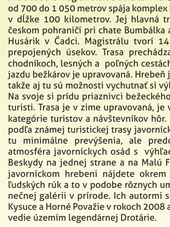
Turiec-Kremnicko, región plný prírodných pokladov, je jedným z najmalebnejších oblastí Slovenska. Nachádza sa v severozápadnej časti Slovenska v Turčianskej kotline, ktorou preteká rieka Turiec a v Kremnických vrchoch. Je ohraničený Kremnickými vrchmi, pohorím Žiar a hrebeňmi Malej a Veľkej Fatry. V regióne sa nachádzajú mestá Martin, Turčianske Teplice, Vrútky a Kremnica. Okrem prírodných bohatstiev sa Turiec-Kremnicko môže pýšiť aj svojou národnou, kultúrnou a baníckou históriou. Bohaté prírodné hodnoty vytvárajú podmienky pre športové výkony a adrenalínové zážitky. Milovníci zimných športov si môžu vybrať zo 4 lyžiarskych areálov so snowboardparkami. Príjemný relax poskytujú liečivé kúpele s aquaparkom, kúpaliská, wellness centrá, nákupné a zábavné centrá, gastronomické špeciality a poznávanie kultúry.

TIP: GADERSKÁ DOLINA, JEDNA Z NAJKRAJŠÍCH NA SLOVENSKU
Veľká Fatra sa rozprestiera severojužným smerom od Ružomberka po sedlo Malý Šturec. Takmer celý hlavný hrebeň má hôľny charakter. Vynikajúce vyhliadkové body na Križenej (1574 m), Ploskej (1532 m), Borišove (1509 m) a Rakytove (1567 m) ponúkajú ideálne túry s možnosťou ubytovania v chatách na Kráľovej studni, Chate pod Borišovom, Smrekovici a Malinom Brde.
Malá Fatra je jedno z najkrajších pohorí Slovenska. Vynára sa zo Žilinskej a Turčianskej kotliny ako mohutný val, klenúci sa zvlneným oblúkom od Kľaku na severovýchod po Rozsutec. Pri Domaľine ho pretína meander Váhu a delí na dve samostatné časti: južnú – ľúčanskú časť s rozľahlým a širokým ústredným hrebeňom, severnú – kriváňskú časť – s ladne zvlneným ostrým hrebeňom. Hlavné turistické centrá v letnom i zimnom období sú dolina Vrátna, Martinské hoľa a Fačkovské sedlo.
Kremnické vrchy ležia medzi Handlovou, Žiarom nad Hronom, Zvolenom, Banskou Bystricou a Turčianskymi Teplicami. Majú husto značenú sieť turistických ciest, vedúcich peknými dolinami i po hrebeňoch bez veľkých výškových rozdielov.
Žiar sa dvíha ako mohutný horský prah, tiahnuci sa od severozápadu k juhovýchodu medzi Hornonitrianskou a Turčianskou kotlinou. Jeho hlavný zalesnený hrebeň je značený červeno a má iba niekoľko vyhliadkových bodov, ako Bravovú skalu (826 m), Výšehrad (830 m) a Závozy (912 m).

Hrebeňom Veľkej Fatry

Veľká Fatra patrí k rozsiahlym horstvám v centrálnej časti Slovenska na pomedzí Turca, Oravy, Liptova a Pohronia. Hlavný hrebeň má tvar písmena Y. Rozdeľuje sa uprostred pohoria na rozložitej Ploskej, od ktorej na sever smerujú dve masívne chrbtové vetvy – Turčianska vetva a Liptovská vetva. Pre Veľkú Fatru sú typické vysokohorské lúky, skalné mestá, hlboké doliny, nedotknuté prales, vzácna flóra a fauna, ktoré sa od roku 2002 stali predmetom ochrany ako národnej prírodnej rezervácie pohoria Veľká Fatra. Nástup na hrebeňovú trasu vychádza zo Starých Hôr, prechádza cez vrchy Križenu, Ostredok, Ploskú. Na vrchu Ploskej sa môžeme rozhodnúť pre jednu, alebo druhú hrebeňovú vetvu. Liptovská vetva pokračuje smerom na Rakytov, Smrekovicu, sedlo pod Sidorovom a končí sa v Ružomberku. Trasa má cca 48 km. Turčianska vetva pokračuje smerom na Malý Lysec, Jarabinnú, Kľak, sedlo Príslop, Vyšné Rudno, Ľubochnianske sedlo a schádza do obce Ľubochňa. Alternatívnym ukončením hrebeňovky je zostup ku Krpelianskej vodnej nádrži. Tento variant hrebeňovky má dĺžku 45 km. Od hlavného hrebeňa odbočuje množstvo pripojných turistických trás a okruhov. Jeden z najkrajších je prechod Gaderskou a Blatnickou dolinou, alebo výstup na Tlstú a Ostrú, ktoré patria k výrazným dominantám Turca.

Zaujímavosti:
- Tlstá
- Borišov
- Križna
- Blatnická a Gaderská dolina
- Vodná nádrž Krpeľany
- Vlkolinec
- Turčianska Štiavnička
- Sklabinský hrad
- Blatnický hrad
- Kaštieľ Mošovce
- Kaštieľ Necpaly
- Turčekovský vodovod
- Ľubochnianska dolina a kúpele



GEOGRAFICKÝ STRED EURÓPY
Hoci sa o geografickom strede Európy vedú dlhoročné dohady (pri výpočte je problémom stanovenie presných hraníc európskeho kontinentu vrátane ostrovov), na jedno z takýchto miest si nárokuje aj Slovensko. Za tento bod považuje miesto pri Kostole sv. Jána v obci Kremnické Bane, len kúsok od Kremnice.

Názory odborníkov sa síce líšania, ale iste je, že Slovensko je krajinou v strede Európy a obec Kremnické Bane rozprestierajúca sa na strednom Slovensku by mohla spĺňať kritériá niektorého z výpočtov geografického stredu. Isté však je, že je to miesto veľmi pekné, navštívenia hodné, ako napokon celý región Turiec-Kremnicko.

Oblastná organizácia cestovného ruchu Rajecká dolina
Nám. SNP 1/29, 013 13 Rajecké Teplice
Tel.: 0948 620 661, www.rajeckadolina.sk

Nie nadarmo v každej reklamnej úputávke najznámejšieho producenta nealkoholických nápojov a minerálnych vôd v Čechách a na Slovensku znie slogan: „Rajecká dolina – patentované prírodou."
Reč je o destinácii Rajecká dolina, mieste plného oddychu a stretávania sa, predstavuje pre mnohých ľudí čarovnú krajinku. Mohutné skalné masívy tu striedajú hlboké lesy. Teplé pramene odjakživa liečia boľ tela aj duše. Horúce letá a rozsiahle vodné zdroje poukazujú na plnosť harmónie medzi vodou a slnkom. Vynikajúca dostupnosť zo všetkých kútov strednej Európy a rozvinuté služby prifahujú návštevníkov objavovať neznáme a čarovné zákutia Rajeckej doliny.

Rajecká dolina – patentované prírodou

Okruh Súľovskými skalami

Súľovské skaly patria ku klenotom nášho kraja. Okolo Súľovskej kotliny vytvárajú prstenec skalných stien, ktoré oddeľujú kotlinku od pohoria. Vytvárajú krásne priťažlivé skalné mesto s množstvom skalných veží, stien, ihiel, kotrú sú od seba navzájom oddelené hlbokými roklinami, tiesňavami a dolinami. Všetky tieto formy vznikli špecifickým geologickým vývojom, do ktorého sa zapojili ďalšie činitele ako vietor, dážď a mráz. Tie vytvorili v ťahko tvarovateľnej hornine neuveriteľné tvary, ktoré nesú rôzne zaujímavé mená (skaly s názvom Orgány, Mária Terézia a pod.). Medzi najkrajšie úvary patrí Gotická brána výsoká 13 metrov, skalný hrib Stratený budzogáň, alebo skaly Sova a Sovička. Do rázu skál zasiahli aj stredoveké stavitelia, ktorí na jednej z nich postavili Súľovský hrad, ktorý patrí k jedným z najťažšie dostupných hradov na Slovensku. Okruhom Súľovských skál vedie veľké množstvo turistických trás a môžeme si vybrať z viacerých okruhov – buď jednodňových, ktoré je možné zvládnuť za 2 hodiny, alebo si môžeme vybrať náročnejšie celodenné okruhy.
Na parkovisku pri Chate Súľov začína 7,5 km náučný chodník. Z informačných tabúľ sa dozvieme rôzne fakty o geologickom vývoji, faune a flóre, ako aj o histórii územia. Na trase sa nachádzajú zaujímavosti ako Gotická brána, niekoľko vyhliadok do okolitých dolín a samozrejme zrúcanina Súľovského hradu. Strmšie miesta sú dodatočne zaistené rebríkmi a kovovými kruhmi. Súľovské skaly sú turistickými chodníkmi prepojené s ďalšou zaujímavou skalnou oblasťou na druhej strane Súľovských vrchov – Slnečnými skalami v Rajeckej doline, alebo významnými pamiatkami ako Hričovský a Lietavský hrad.

Zaujímavosti:
- Súľovský hrad
- Brada
- Hričovský hrad
- Hrad Lietava
- Sobášny palác v Bytči
- Slnečné skaly
- Ekoskanzen Lietavská Svinná-Babkov

Atraktívna a dostupná celoročná destinácia pre všetkých

Rajecká dolina sa rozprestiera juhov od krajského mesta Žilina, s ktorým bezprostredne susedí, v povodí rieky Rajčanky, obklopená Lúčanskou časťou Malej Fatry z východu a Strážovskými vrchmi z juhozápadu. Najznámejším vrcholom a akýmsi symbolom Rajeckej doliny je Kľak. Dve mestá Rajec a Rajecké Teplice sú známymi turistickými destináciami a spolu s okolitými dedinami vytvárajú originálnu ponuku pre návštevníkov všetkých skupín.
Zaujímavosti, ktoré nenájdete nikde inde na svete: unikátna drevorezba pohyblivý Slovenský betlehem (dielo majstra Pekaru), maľované drevenice v rázovitej obci Čičmany, ktorých výtvarný motív inšpiroval tvorcov národného dizajn manuálu a čičmianske ornamenty sa zároveň stali jedným zo slovenských symbolov. Jedným z najväčších lákadiel pre turistov sú odjakživa liečivé teplé pramene.

Nenáročné trasy:
Náučný chodník Rajecké Teplice – Porúbka – Značenie: zelená značka náučného chodníka. Začína na parkovisku pri kúpalisku Laura a končí na križovatke Železnice a cesty vedúcej do Lietavskej Svinnej. Jeho dĺžka je 5,6 km a je vhodný aj pre rodiny s deťmi.
TIP: KRÁSNY PANORAMATICKÝ VÝHĽAD ZO SKALIEK
Skalky (778 m n. m) – Vystúpiť na tento výčnelok Súľovských skál môžete buď po červenej turistickej značke od parkoviska pri kúpalisku Laura a dosiahnete ho za cca 45 min., alebo po zelenej turistickej značke za cca 1,15 hod. (prevýšenie 363 m).
Výstup na hrad Lietava z Lietavskej Svinnej – Stačí sa napojiť na zelenú turistickú značku v obci Lietavská Svinná a za 45 min. (prevýšenie 213 m) sa ocitnete na vrchu Cibuľník, kde sa nachádza druhá najvačšia zrúcanina na Slovensku.

Stredne náročné trasy:
Rajecké Teplice – Lietavský hrad – Za približne 3 hodiny sa viete dostať zelenou turistickou značkou na hrad Lietava. Z hradu môžete pokračovať modrou turistickou značkou do Lietavskej Lúčky (1,15 hod.)
Náučný chodník Rajecké Teplice – Žibrid (Budzogáň) – Začína na centrálnom turistickom orientačnom bode v Rajeckých Tepliciach. Má dĺžku 7 km, prevýšenie 500 m, 6 zastávok, možno ho prejsť za 2,5 až 4 hodiny.
TIP: VÝSTUP NA KĽAK, SYMBOL RAJECKEJ DOLINY
Fačkovské sedlo – Kľak (1 351 m n. m) – prevýšenie 550 m – Vystúpiť naň môžete z parkoviska na Fačkovskom sedle (802 m n. m.) za cca 2 hodiny po žltej turistickej značke. Zostúpiť môžete nielen na Fačkovské sedlo, ale aj do obce Fačkov po modrej turistickej značke (cca 2,5 hod.).
Čičmany – Strážov (1 213 m n. m) – prevýšenie 560 m
Výstup naň trvá cca 2 hodiny (červená turistická značka).

Náročné turistické trasy:
TIP: VÝSTUP NA VEĽKÚ ĽÚKU, NAJVYŠŠÍ VRCHOL ĽÚČANSKEJ MALEJ FATRY
Kuneradský zámok – Veľká Ľúka (1 476 m n. m.) – prevýšenie 876 m. Pri známku nastúpime na žltú turistickú značku (určitý čas vedie súbežne so zelenou) a po cca 2,5 hod. dosiahneme Veterné (1 441 m n. m.). Odtiaľ pokračujeme červenou a za približne 20 minút dorazíme na Veľkú Ľúku. Najkrajšia časť túry vedie po hrebeni, kde sa nám núkajú prekrásne panoramatické výhľady do Žilinskej a Turčianskej kotliny a na okolité horstvá.

Oblastná organizácia cestovného ruchu MALÁ FATRA
Námestie obetí komunizmu 1, 010 01 Žilina
Tel.: 0918 327 496, www.regionmalafatra.sk

Vítajte v Žilinskom kraji. V malebnom regióne Malej Fatry. V **kraji Jánošíka**, horských vrcholov, malebných dolín, historických zákutí, lyžiarskych stredísk, popretkávaný turistickými chodníkmi a cykloturistickými trasami **od Kysúc až po Terchovskú dolinu**. Vítajte v regióne pre malých aj veľkých, pre aktívnych športovcov, pre turistov, pre cyklistov, pre nadšencov lyžovania, pre milovníkov histórie, pre gurmánov, ale aj pre tých, ktorí počas výletu radšej aktívne odpočívajú v krásnom prostredí. Ste na správnom mieste.
Sme radi, že držíte v rukách túto mapu. Znamená to, že chcete mať pri sebe počas návštevy regiónu Malej Fatry, dobrého pomocníka a praktického našepkávača, ktorý vám poradí, ako stráviť aktívne čas v našom rozmanitom regióne. Pripravili sme prehľad najväčších atrakcií regiónu a je len na vás, ktorú z nich si vyberiete. Zažite spoločne veselé chvíle, nové nezabudnuteľné zážitky a možno aj trošku adrenalínu. Veríme, že vám sprievodca našepká aktivity podľa vášho gusta, aby ste si pobyt, výlet, či prechádzku naším regiónom, čo najviac spoločne užili.
Príležitosti na aktivity je veľa, preto ak nestihnete niektoré absolvovať, nevadí! Príďte k nám opäť, v Žilinskom kraji sa určite s rodinou, kamarátmi, či priateľmi nudiť nebudete.

Ľahké trasy:
Vrátna – Chata na Grúni – 1:25 h, 4,8 km, stúpanie 220 m
Chata Vrátna – Symbolický cintorín – 0:25 h, 1,2 km, stúpanie 85 m
Kabínková lanovka – Veľký Kriváň – Chleb – Chata pod Chlebom – 2:54 h, 7,3 km, stúpanie 457 m
Rozhľadňa na Bobovci – turistický chodník, žltá značka od Slovenského orloja v Starej Bystrici. Rozhľadňa má výšku 16 metrov a je vybudovaná z tradičných materiálov.

TIP: TÚRA NA CHATU POD SUCHÝM PO HREBENI KRIVÁNSKEJ MALEJ FATRY ZE JEDNA Z NAJKRAJŠÍCH NA SLOVENSKU.
Stredne ťažká trasa: Snilovské sedlo – Chata pod Suchým – Nezbudská Lúčka – 6:15 h, 17,8 km – stúpanie 580 m, klesanie 1749 m

Ťažké trasy, obsahujú reťaze a rebríky:
TIP: POKOCHAJTE SA KRÁSNYM VÝHĽADOM PO OKOLÍ Z URČITE NAJKRAJŠIEHO SKALNATÉHO VRCHU V MALEJ FATRE
Veľký a Malý Rozsutec – Celkový čas pre túru s návratom cez Medzirozsutce a Pod Medziholím: 7:00 h – Celkové stúpanie pre túru s návratom cez Medzirozsutce a Pod Medziholím: 1325 m, Úsek Medziholie – Veľký Rozsutec – Medzirozsutce je v období od 1. 3. do 15. 6. uzatvorený.
Snilovské sedlo – Šúťovský vodopád – Snilovské sedlo – 4:40 h, 10,6 km, stúpanie 844 m
Zbojnícky chodník: Tiesňavy – Malé Nočľahy – Obšívanka – Vyšné Kamence – 3:05 h, 4,5 km, stúpanie 520 m

TIP: ODPORÚČAME NAVŠTÍVIŤ DIERY – JEDINEČNÚ SÚSTAVU TIESŇAV A KAŇONOV, KTORÉ PONÚKAJÚ PRIAM AŽ ANDRENALÍNOVÝ ZÁŽITOK VÝSTUPU POMEDZI VODOPÁDY. Dolné a Nové diery sú vhodné aj pre rodiny s deťmi, Horné len pre zdatnejších turistov.

Náučné chodníky
Náučný chodník Jánošíkové diery: Biely Potok – Dolné diery – Nové diery – Podžiar a späť – 2 h, 5 km, stúpanie 165 m
Náučný chodník Jánošíkovým chotárom: okruh po terchovských osadách – nenáročné, trvanie cca 6 h.
Náučný chodník Fojtov potok: Chodník je okruhom, ktorý začína aj končí v obci Zborov nad Bystricou – nenáročné, vhodné aj pre deti, trvanie cca 1 hod.

Hrebeňom Malej Fatry

Prechod hrebeňom Malej Fatry patrí medzi mimoriadne obľúbené turistické pochody. V rámci Slovenska je Malá Fatra najzápadnejšie sa rozprestierajúcim pohorím s vysokohorským charakterom krajiny, ktorá presahuje hornú hranicu lesa. Pohorie rozdeľuje rieka Váh v Strečnianskej úžine na dve časti – Krivánsku a Ľúčanskú Malú Fatru. Každá časť má špecifický charakter reliéfu.
Turisticky atraktivnejšia je Kriváňska Malá Fatra, ktorá návštevníkom ponúka výrazne členený reliéf s rôznymi skalnými a bralnými formami, dolinami a tiesňavami až po mierne zvlnený charakter tvarov niektorých vrchov. Rozmanitosť tejto časti malofatranskej prírody je od roku 1988 chránená ako Národný park Malá Fatra.
Pestré geologické zloženie a relatívna výška podmieňujú existenciu bohatej rastlinnej a živočíšnej ríše. Vyskytuje sa tu okolo 1100 nižších a 900 druhov vyšších rastlín a rastú tu tiež štyri druhy rastlín, ktoré nenájdete nikde inde na svete. Nástup na dvojdňový pochod hrebeňom Kriváňskej Malej Fatry je najvhodnejší z obce Zázrivá smerom do sedla Prislop. Prechádza cez Veľký Rozsutec, Stoh, Chleb, Veľký a Malý Kriváň, Chatu pod Suchým a končí v obci Strečno. Dĺžka trasy je cca 42,5 km. Turisti, ktorí budú mať ďalšie množstvo síl môžu pokračovať hrebeňom Ľúčanskej Malej Fatry. Z obce Strečno pokračujeme smerom do sedla Javorina, cez Minčol, Martinské hoľe, Hnilickú Kýčeru, Kľak a pochod ukončíme vo Fačkovskom sedle. Tento variant hrebeňovky má spolu s kriváňskou častou 80 km.

Zaujímavosti:
- Domašínsky meander
- Národný park Malá Fatra
- Vrátna dolina
- Šútovský vodopád
- Chata pod Suchým
- Veľký Rozsutec
- Veľký Kriváň
- Kľak
- Martinské hoľe
- Expozícia Jánošík a Terchová
- Kuneradský zámok
- Hrad Strečno
- Starhrad
- Pite na Váhu
- Slovenský drevený betlehem v Rajeckej Lesnej
- Rezervácia ľudovej architektúry Čičmany
- Pomník obetiam na Polome

Oblastná organizácia cestovného ruchu Klaster ORAVA
Hviezdoslavovo námestie 1651/2, 026 01 Dolný Kubín
Tel.: 0911 747 339, www.visitorava.sk

Orava je najsevernejším regiónom Slovenska. Návštevníkom každého veku ponúka rozmanité prírodné krásy, kultúrno–historické pamiatky, technické zaujímavosti, ale aj množstvo príležitostí na aktívne stráveniu voľného času.
Na Orave si prídu na svoje najmä priaznivci športu, vyznávači zjazdového a bežeckého lyžovania, vodných športov, horskej i vysokohorskej turistiky, cykloturistiky, využiť môžete početné a udržiavané sjezdovky. V regióne nájdete veľmi dobré územie pre netradičné, zábavné a adrenalínové aktivity. Orava súčasnosti ponúka veľmi dobre vybudované územie cestovného ruchu a široký škálu služieb, ktoré uspokoja aj tých najnáročnejších. K celkovému dojmu určite prispeje aj ochutnávka regionálnych špecialít.
Pri návšteve Oravy sa oplatí využiť Orava card – regionálnu kartu zlavu, ktorá vám ušetrí peniaze a umožní čerpať výhodné zľavy na služby a atrakcie rôzneho druhu.

Oravu si zamilujete na prvý raz.
Oravu sa oplatí objavovať srdcom.

Turistika pre nenáročných
KRÍŽOVÁ CESTA ZUBEREC – Oblasť: Západné Tatry • Východiskový a cieľový bod: Zuberec • Predpokladaný čas: 1½ h. Prevýšenie: 70 m
JURÁŇOVÁ DOLINA – Oravice – Tichá dolina – Juráňova dolina – sedlo Umrlá – Bobrovecká dolina – Oravice, **Oblasť: Západné Tatry (sever) – východná časť** • Náročnosť: nenáročná túra, tiesňava s krásnym výhľadom • Východiskový a cieľový bod: Oravice, Predpokladaný čas: 2½ hod.
ROHÁČSKE PLESÁ – Zverovka – Roháčska dolina – Ťatliakova chata – Roháčske plesá – Spálená dolina – Roháčsky vodopád – Adamcuľa – Zverovka. **Oblasť: Západné Tatry (sever) – východná časť** • Východiskový a cieľový bod: Zverovka (9 km). Predpokladaný čas: 5¼ h. • Prevýšenie: 682 m • Uzávera: 1.11 – 15.6.
TIP: TRASA OKOLO ROHÁČSKYCH PLIES PATRÍ MEDZI NAJATRAKTÍVNEJŠIE CHODNÍKY V ROHÁČOCH.

NA TUPÚ (810 M) A OSTRÚ SKALKU (813 M) – Vyšný Kubín – Tupá skalka – Ostrá skalka – Leštiny – Vyšný Kubín. Východiskový bod: Vyšný Kubín. Cieľový bod: Vyšný Kubín • Predpokladaný Čas: 2:45 • Prevýšenie: 288 m
NÁUČNÝ CHODNÍK ZÁZRIVÁ – Oblasť: Malá Fatra • Náročnosť: krátka a nenáročná prechádzka. Východiskový bod: Zázrivá – Dolina 61. • Predpokladaný čas: 1 hod. • Dĺžka: 2 km
NÁUČNÝ CHODNÍK „PREŇENY LESA V KLINE", KLIN – Východiskový bod: Klin, okres Námestovo (dolný koniec). Predpokladaný čas: 3 hod. • Dĺžka: 9 km • Prevýšenie: 282 m

Turistika pre náročných
NA BABIU HORU – Slaná voda – Hviezdoslavova horáreň – Babia hora – Mala babia hora – Slaná voda
Predpokladaný čas: 7 hodín • Prevýšenie: 967 m.
TIP: TÚRA PONÚKA FANTASTICKÝ KRÚHOVÝ VÝHĽAD ZAHRNÚJÚCI PRAKTICKY CELÚ ČASŤ ORAVY, MALÚ FATRU, TATRY A VEĽKÚ ČASŤ POĽSKÝCH BESKÝD.
VEĽKÝ CHOČ (1611 M) – Oblasť: Chočské vrchy
Východiskový bod: Vyšný Kubín • Cieľový bod: Vyšný Kubín
Predpokladaný čas: 5:00 • Prevýšenie: 1086 m
TIP: VEĽKÝ CHOČ JE POVAŽOVANÝ ZA JEDEN Z NAJKRAJŠÍCH VRCHOV SLOVENSKA.
TRI KOPY, BANÍKOV – Oblasť: Západné Tatry (sever) – východná časť. Veľmi náročná vysokohorská túra s veľkým prevýšením. Náročný a exponovaný prechod, na ktorom sú obtiažnejšie miesta zabezpečené reťazami. Túra sa neodporúča absolvovať v zlom počasí. Východiskový a cieľový bod: Zverovka – Lyžiarske stredisko Roháče Sálená
Predpokladaný čas: 9½ h. • Prevýšenie: 1 141 m • Uzávera: 1. 11. – 15. 6.
OSTRÝ ROHÁČ – Oblasť: Západné Tatry (sever) – východná časť. Veľmi náročná vysokohorská túra s veľkým prevýšením a exponovanými úsekmi, ktoré sú zabezpečené umelými technickými pomôckami. Východiskový a cieľový bod: Lyžiarske stredisko Roháče Spálená. Vhodná len za dobrého počasia.
Predpokladaný čas: 8¼ h. • Prevýšenie: 1 088 m • Uzávera: 1. 11. – 15. 6.

Hrebeňom Oravských Beskýd

Oravské Beskydy sú výrazným kr

ŽILINSKÝ TURISTICKÝ KRAJ

Krajská organizácia cestovného ruchu **Žilinský turistický kraj**
Ul. Komenského 48, 011 09 Žilina, Slovensko
Tel.: +421 41 50 32 361, **www.zilinskyturistickykraj.sk**

Žilinský samosprávny kraj
Komenského 48, 011 09 Žilina
Tel.: 041/50 32 111, www.zilinskazupa.sk

Oblastná organizácia cestovného ruchu REGION LIPTOV
Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš
Tel.: 044/55 65 401, www.visitliptov.sk

Oblastná organizácia cestovného ruchu MALÁ FATRA
Námestie obetí komunizmu 1, 010 01 Žilina
Tel.: 0918 327 496, www.regionmalafatra.sk

Oblastná organizácia cestovného ruchu Klaster ORAVA
Hviezdoslavovo námestie 1651/2,
026 01 Dolný Kubín
Tel.: 0911 747 339, www.visitorava.sk

Oblastná organizácia cestovného ruchu OCR Kysuce
Námestie slobody 30, 022 01 Čadca
Tel.: 0948 339 264, www.regionkysuce.sk

Oblastná organizácia cestovného ruchu Rajecká dolina
Nám. SNP 1/29, 013 13 Rajecké Teplice
Tel.: 0948 620 661, www.rajeckadolina.sk

Oblastná organizácia cestovného ruchu TURIEC-KREMNICKO
Námestie S. H. Vajanského 1, 036 49 Martin
Tel.: 0908 968 920, www.turiec-kremnicko.sk

Vydal Žilinský turistický kraj
Fotografie: archív členov ŽTK, Jaroslav Velička ©
Grafický návrh: Mgr. Tibor Paštrnák
www.zilinskyturistickykraj.sk
Facebook: www.facebook.com/zilinskyturistickykraj
Mapové dáta: © prispievatelia OpenStreetMap
Mapový vzhľad: © Freemap Slovakia
Rok vydania: 2015

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

Mapa Žilinského turistického kraja

www.zilinskyturistickykraj.sk

Facebook: www.facebook.com/zilinskyturistickykraj