

SLOVENSKO

ZIMA

MRAZIVÁ I HREJIVÁ



DOVOLENKA NA
SLOVENSKU
DOBŘÝ NÁPAD

www.slovakia.travel

ZIMA NA SLOVENSKU

Slovenské lyžiarske strediská ponúkajú na nevelkom území prekvapivé množstvo pestrých zimných aktivít a atrakcií na svahu, na ľade, vo vzduchu alebo v horúcom kúpeli. Vitajte v slovenskej zime!



>500 km
ZJAZDOVIEK

NAJDLHŠIA
2,5 km
DRAHÁ
SANKARSKÁ

5 MESIACOV
ZIMNÁ
SEZÓNA

VYSOKO-
HORSKÝCH
13
CHÁT

>80
STREDÍSK

45 TERMÁLNYCH
KÚPALÍSK

>2000
ĽADOPÁDOV

PRVÉ
LYŽE
NA SLOVENSKU
1865

>200
PLIES

STOVKY
BEŽKÁRSKÝCH TRATÍ

250
ROČNÁ
TRADÍCIA
PROFESIONÁLNYCH
TATRANSKÝCH
NOSIČOV

100%
ZÁŽITOK



PRVOTRIEDNA ZIMA

☉ Tatranská Lomnica, Štrbské Pleso,
Starý Smokovec
4 - 15

RODINNÁ ZIMA

☉ BACHLEDKA Ski & Sun, Ski centrum Strachan,
Ski centrum Strednica
16 - 25



SEVERSKÁ ZIMA

☉ Snowparadise Veľká Rača Oščadnica,
Roháče Spálená, Kubínska
26 - 37



JASNÁ ZIMA

☉ Jasná, Nízke Tatry
38 - 47



AKČNÁ ZIMA

☉ Mýto SKI & BIKE, Ski Tále
48 - 53

FREERIDE ZIMA

☉ Winter Park Martinky, Vrátna Malá Fatra
54 - 61



ZÁBAVNÁ ZIMA

☉ Park Snow Donovaly, Salamandra resort
62 - 67



ZO ZJAZDOVKY DO TERMÁLU

☉ Meander Thermal & Ski Resort,
Malinô Brdo Ski & Bike Park,
AquaCity Poprad, Thermal Park Vrbov,
Tatralandia, Sklené Teplice, Bešeňová
68 - 77

VYSVETLIVKY:



Zaujímavá
informácia



Top zážitok

PRVOTRIEDNA ZIMA

Vysoké Tatry sú slovenskou jednotkou, keď ide o dramatické panorámy, viac ako 50 zasnežených štítov presahujúcich 2 000 m n. m., liečivú klímu, umelecké diela z ľadu či nezabudnuteľné zážitky na svahu i mimo neho. Návštevníkov priťahujú svojimi 24 km upravených zjazdoviek.



TATRANSKÁ LOMNICA

Zalyžujte si v nadmorskej výške 2190 m n. m. a spustite sa po najvyššie položenej a najstrmšej tatranskej zjazdovke.

Extrémna čierna zjazdovka s 1300-metrovým prevýšením má v prvých 500 metroch až 40 % sklon. Začína sa v Lomnickom sedle, prezývanom Srdce Lyžiarov. Ďalším spôsobom, ako zlyžovať Lomnické sedlo, je freeride v tzv. Francúzskej mulde. Prvotriedny lyžiarsky rezort v Tatranskej Lomnici má nielen túto najdlhšiu, 6,5 km carvingovú

trať so šírkou až do 60 m, ale aj viac ako 12 km ďalších zjazdoviek s rôznym stupňom náročnosti. Stredisko je vybavené najmodernejšími sedačkovými i kabínkovými lanovkami a poskytuje perfektné podmienky aj pre začiatočníkov. Je ideálne najmä pre rodiny s deťmi, ale aj pre skúsenejších a náročnejších lyžiarov.



▼ Vyberte sa na svah ešte pred otvorením zjazdoviek a ako prví si vychutnajte ranný „menčester“ so službou Fresh Track. Po nezabudnuteľnej jazde si doprajte raňajky priamo na svahu v horskej reštaurácii na Skalnatom plese.



Tatranská Lomnica
vt.sk



Tatranskú Lomnicu, Štrbské Pleso a Starý Smokovec navzájom prepája ekologický SKIbus a horská električka. Vo všetkých troch strediskách si kvalitne zalyžujete na spoločný SKIpas, takže nestrácate čas čakaním pri pokladni.

ŠTRBSKÉ PLESO

Štrbské Pleso je najvyššie položené lyžiarske stredisko s dolnou stanicou vo výške až 1 400 m n. m. a najdlhšou lyžiarskou sezónou na Slovensku.



Južné svahy Predného Soliska nad Štrbským plesom majú nielen 9 km ľahkých a stredne ťažkých zasnežovaných zjazdoviek, ale aj adrenalínový snowpark. Špičkové trate pre bežkárov sú v celkovej dĺžke takmer 20 km v rámci ôsmich okruhov. Vydáte sa na šprinterský okruh v športovom areáli FIS? A čo takto náročnejší cross country v 5 km dlhej Furkotskej doline?



Štrbské Pleso
vt.sk



Hrebienok | Starý Smokovec
© Marek Hajkovský – QEP

STARÝ SMOKOVEC

Vďaka svojim nenáročným tratiam je najstaršia tatranská osada Starý Smokovec správnou voľbou pre úplných začiatčníkov i detských lyžiarov. Prvotriedne sánkované z Hrebienka si užijete vo dne i v noci.

V Starom Smokovci sa nachádza jedna z najdlhších sánkarských dráh na Slovensku s dĺžkou takmer tri kilometre. Pozemnou lanovkou sa vyveziete na Hrebienok v nadmorskej výške 1 280 m n. m., kde sa na saniach spustíte až do Starého Smokovca. Svahy Jakubkovej lúky sú zase miestom, kde (nielen) deti nadobudnú na lyžiach istotu aj vďaka profesionálnym inštruktorom. Okrem spoločného SKlpasu, ktorý je možné využiť v Tatranskej Lomnici a na Štrbskom Plese, je v Starom Smokovci – Jakubkovej lúke možné zakúpiť aj vlastný, cenovo výhodný SKlpas.



Vysokotatranský Hrebienok sa v zime mení na centrum ľadového umenia. Organizujú sa tu majstrovstvá ľadových tesárov pod názvom Tatry Ice Master. Mohutná stavba postavená z 225 ton ľadu – Tatranský ľadový dóm – je každoročne postavená v inej téme a počas sezóny sa tu konajú rôzne kultúrne akcie.



Starý Smokovec
vt.sk



CHATY

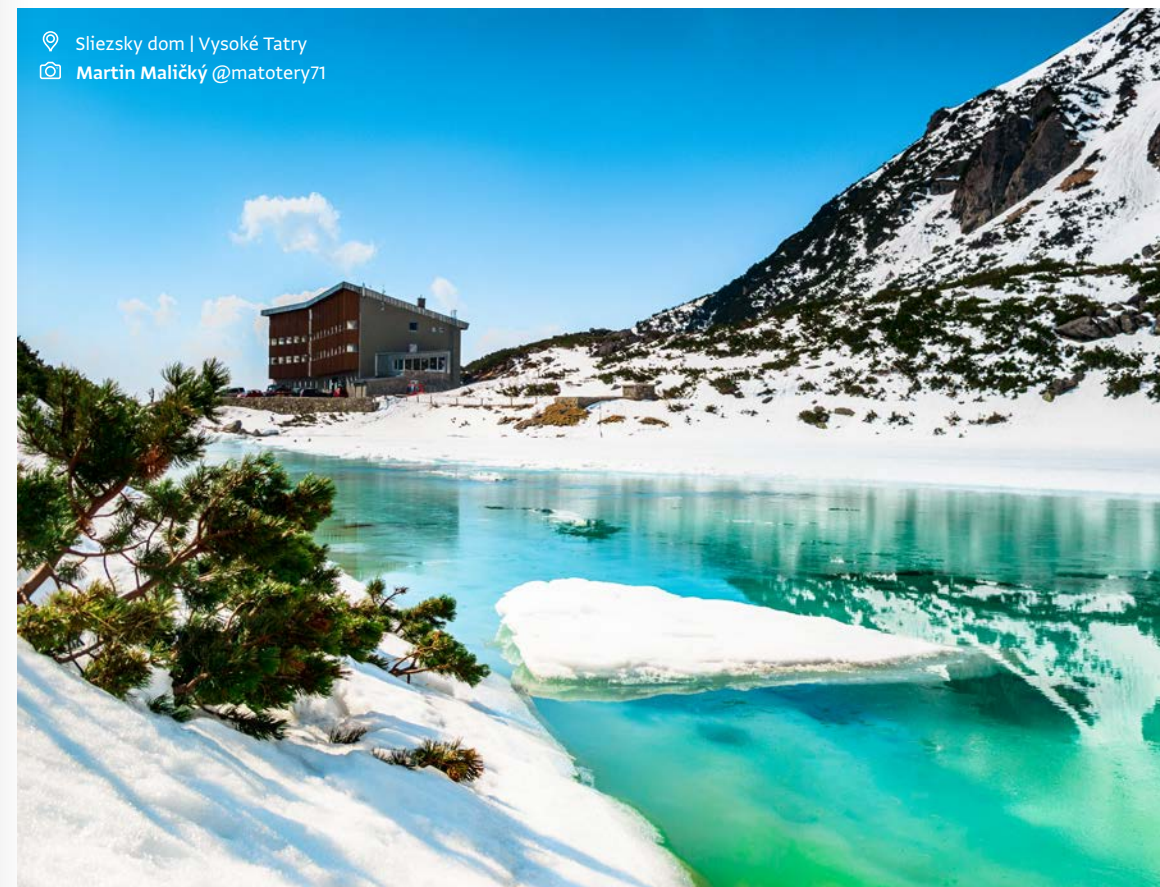
V DVOJTISÍCOVKÁCH

K Tatrám neodmysliteľne patrí trinásť legendárnych vysokohorských chát, postavených na prelome 19. a 20. storočia. Ich návšteva vám spestrí tatranskú lyžovačku. Dovedú vás k nim značené turistické chodníky a napriek sezónnej uzávere, ktorá platí vždy od 1. novembra do 15. júna, sú v zime prístupné všetky okrem Chaty pod Rysmi.

zimné prekvapenie

Najstaršou vysokohorskou chatou na Slovensku je Rainerova chata na Starolesnianskej poľane, ku ktorej sa dostanete po približne polhodine cesty z Hrebienka či Zamkovského chaty. Založil ju Juraj Rainer, ktorý sa narodil pred vyše 220 rokmi. Po nenáročnej túre – zvládnu ju aj deti – sa zohrejete tatranským domácim čajom a pokocháte sa veľkým snehovým betlehemom, ktorý je

tradičnou zimnou atrakciou „Rainerky“. A možno budete mať šťastie aj na tunajšiu líšku Elišku. Hodte na chrbát skialpové lyže a vyberte sa z Hrebienka do výšky 2 015 m n. m. k najvyššie položenej Téryho chate. Prechody cez sedlá k ďalším chatám s krásnymi panorámami zimných Tatier patria k slovenskej zime! Nezapudnite však na bezpečnosť a správnu výstroj na zimnú turistiku.



VYDAJTE SA NA TÚRU

zimné prekvapenie

K CHATE PRI ZELENOM PLESE

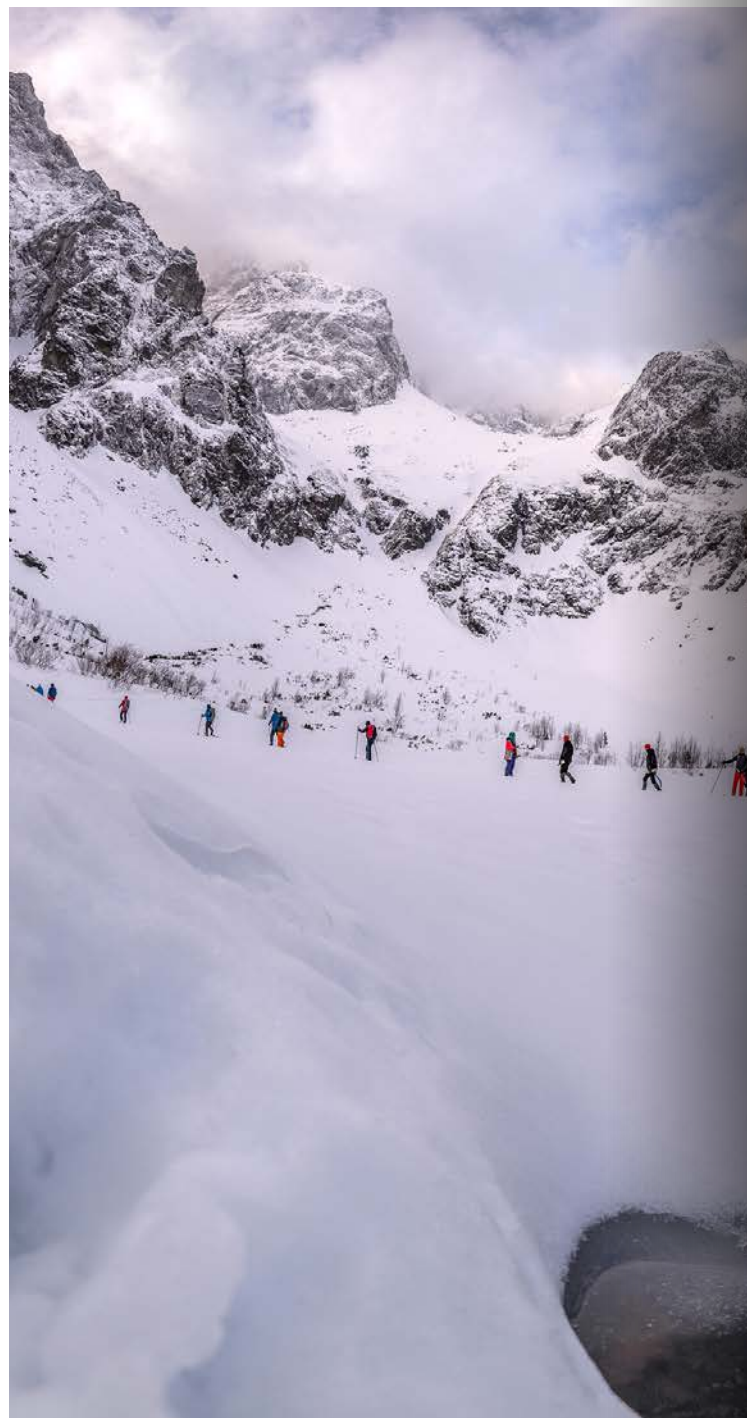
Dolina Zeleného plesa v obklúčení niekoľkých majestátnych tatranských štítov je „arénou“ zimného aj letného horolezectva. Priamo v jej strede sa zrkadlí hladina Zeleného plesa, na ktorého brehu už takmer 130 rokov stojí jedna z najobľúbenejších vysokohorských chát. Na trojhodinovej stredne náročnej túre k chate „Brnčalke“, usadenej medzi štítmi vo výške 1551 m n. m., vás lavíny neohrozia. Za východiskový bod môžete v zime zvoliť značenú trasu z Tatranských Matliarov. V cieľi sa môžete občerstviť polievkou, domácou parenou buchtou, čajom či pivom. Ak sa počasie náhodou prudko zmení, môžete na chate prečkať noc.

K TATRANSKÝM VODOPÁDOM

Spestríte si návštevu Hrebienka nenáročnou výpravou k vodopádom, ktorú môžete absolvovať aj s deťmi. Z hornej stanice lanovky vás zelená turistická značka dovedie k päť minút vzdialenej Bilíkovej chate (1255 m n. m.). K prudkým kaskádám Vodopádov Studeného potoka je to z nej 15 minút chôdze. Potom pokračujte k Rainerovej chate a cez Malú Studenú dolinu k Obrovskému, dvadsaťmetrovému, vodopádu.

K CHATE PLESNIVEC

Päťkilometrovú túru po zelenej turistickej značke z Tatranskej kotliny na Chatu Plesnivec zvládnu aj deti. Chata stojí na konci doliny Siedmich prameňov už od roku 1932 a je jedinou vysokohorskou chatou na území Belianskych Tatier. Je otvorená celoročne, ale počas zimnej sezóny iba cez víkendy.



Región Vysoké Tatry
regiontatry.sk

PO STOPÁCH VYSOKOHORSKÝCH NOSIČOV

Väčšina odlahlých tatranských vysokohorských chát bola postavená vďaka vysokohorským nosičom, ktorí tam na svojich pleciach vyniesli všetok stavebný materiál. Na Slovensku sa profesia nosičov objavuje v písomných prameňoch z druhej polovice 17. storočia. Horské chaty vo Vysokých a Nízkych Tatrách či vo Veľkej Fatre by sa však bez nich nezaobišli ani dnes. Slovenskí vysokohorskí nosiči ostali jedinými svojho druhu v Európe a právom si vyslúžili status v Reprezentatívnom zozname nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska. Do strmého svahu kráčajú neraz až so stokilovým nákladom na chrbte. Často sa sezónnymi nosičmi stávajú aj mladí muži, ktorí takýmto spôsobom chcú zažiť pocit, že vyjdú zo svojej komfortnej zóny. Pridáte sa k nim?



S bezplatnou aplikáciou HZS si privoláte pomoc jedným tlačidlom, zdieľate svoju GPS polohu so záchranármi, máte aktuálne informácie o počasí, výstrahách či teréne. Uzatvoríte si cez ňu aj poistenie na záchranú činnosť v horách. Aplikácia vám ukáže oblastné strediská HZS, najbližšie záchrané zdravotné stanice, miesta s defibrilátorom (AED) a horské chaty. S plánovaním túry vám pomôže elektronická kniha vychádzok a túr, kam zadáte oblasť pohybu, štart a cieľ túry, ale aj jej časové trvanie.



Podľa portálu Hiking.sk je na Slovensku približne 220 zmapovaných útulní. Veľká časť z nich v minulosti sezónne slúžila pastierom oviec. Niektoré sú skromné chatky bez chatárov, iné ponúkajú aj občerstvenie.

Útulňa Andrejcová | Nízke Tatry
Viktor Belicak @travelbedeker



▲ Cesta na Gerlachovský štít (2655 m n. m.), najvyšší bod Slovenska.

NA TÚRE S VYSOKOHORSKÝM VODCOM

Vysoké Tatry ešte nie sú poznačené masovým turizmom, a preto sa zapáčili aj horolezeckej legende Reinholdovi Messnerovi. Na mnohé lokality sa dostanete len v sprievode skúseného horského vodcu. História organizovaného horského vodcovstva sa začala písať v roku 1873, keď vznikol Uhorský karpatský spolok. Bolo to len o 50 rokov neskôr, než bola v Chamonix pod Mont Blancom založená najstaršia organizácia tohto druhu na svete. Dnes v tejto tradícii pokračuje Spolok horských vodcov Vysoké Tatry. Môžete spolu s nimi zdolať tatranské štíty po trasách, kam sa dostane len málokto, pričom budú bezpečne ísť vašu cestu s ohľadom na aktuálne podmienky a vašu kondíciu.



Tatry majú oproti ostatným veľhorám dve veľké výhody: každá bežná túra sa tu dá spraviť za jeden deň a netreba sa na ne aklimatizovať, vďaka čomu sú Tatry ideálne aj pre starších ľudí, ktorí nadmorskú výšku v Alpách nemusia dobre znášať.

Róbert Turjaník, člen Medzinárodného združenia asociácií horských vodcov (UIAGM), ktoré vzniklo v roku 1965. Slovenskí horskí vodcovia sa stali jeho súčasťou v roku 1996.



Spolok horských vodcov Vysoké Tatry
tategyuide.com



Horská záchraná služba
hzs.sk

RODINNÁ ZIMA



Nezabudnuteľné chvíle v lyžiarskych strediskách pod Belianskymi Tatrami zažijete nielen na ich svahoch, ale aj v korunách stromov či v liečivej jaskyni plnej netopierov.

BACHLEDKA SKI & SUN

Do Bachledovej doliny každoročne prúdia tisíce návštevníkov, aby zažili prechádzku vo vtáčej perspektíve na Chodníku korunami stromov. V rodinne orientovanom lyžiarskom stredisku toho objavíte oveľa viac.

Stredisko BACHLEDKA Ski & Sun je vzdialené 30 km od Popradu a už z diaľky je vidieť jeho dominantu – mohutnú špirálu 32 m vysokej vyhliadkovej veže, ktorá sa týči na vrchole hrebeňa Spišskej Magury s neopakovateľným výhľadom na Belianske Tatry, Pieniny a Zamagurie. Má 8,5 km zjazdoviek všetkých náročností a celosezónnu garanciu snehu.

Na vrchol vás vyvezie 10-miestna kabínková gondola a po svahoch potom zlyžujete do troch dolín rázovitých podtatranských dedín Ždiar, Jezersko a Malá Franková. Až 14 km upravených bielych stôp vás prevedie v oboch smeroch po hrebeni Spišskej Magury. Ako bodku za akčným dňom si večer môžete vychutnať pozorovanie hviezd na Chodníku v korunách stromov alebo bláznivú nočnú jazdu na sánkach. BACHLEDKU zjazdíte na saniah po 2,5 km dlhej sánkarskej trati.



Tri slovenské strediská BACHLEDKA Ski & Sun, Strachan Ski Centrum Ždiar a Meander Thermal & Ski Resort v Oraviciach sú súčasťou lyžiarskeho projektu Tatry Super Ski, ktorý spája 18 lyžiarskych stredísk a klzísk v okolí Tatier na Slovensku a v Poľsku. Na jednotný SKIpas môžete lyžovať na takmer 62 km zjazdoviek a využívať až 87 zjazdoviek a vlekov.



Tatry Super Ski
tatrysúperski.pl/sk



BACHLEDKA Ski & Sun
bachledka.sk





STRACHAN A STREDNICA

Dvojica horských stredísk s nenáročnými svahmi a skialpinistickými trasami pre začiatočníkov sa nachádza v malebnej obci Ždiar, len 10 km od poľských hraníc.

Strachan Ski Centrum Ždiar a Ski centrum Strednica Ždiar sú od seba vzdialené pár minút autom. V oboch si zalyžujete na približne 4 km zjazdoviek. Sú vhodné skôr pre príležitostných športovcov a deti. Bežkári môžu nabehať kilometre po hrebeni Spišskej Magury priamo v lyžiarskom stredisku Strednica či v dolinách temperamentných Goralov.

Svoju obratnosť na lyžiach či snowboarde otestujete na Strednici na jedinej ski crossovej trati na Slovensku s dĺžkou 350 m, dvoma skokmi

a štartovacou rampou. V Strachane sa zabavíte na Jump Tracku či na zjazdovke s terénymi úpravami SKI CROSS – Fun & Crazy, ktorá obsahuje skoky, vlny či klopené zákruty v celkovej dĺžke 550 metrov.

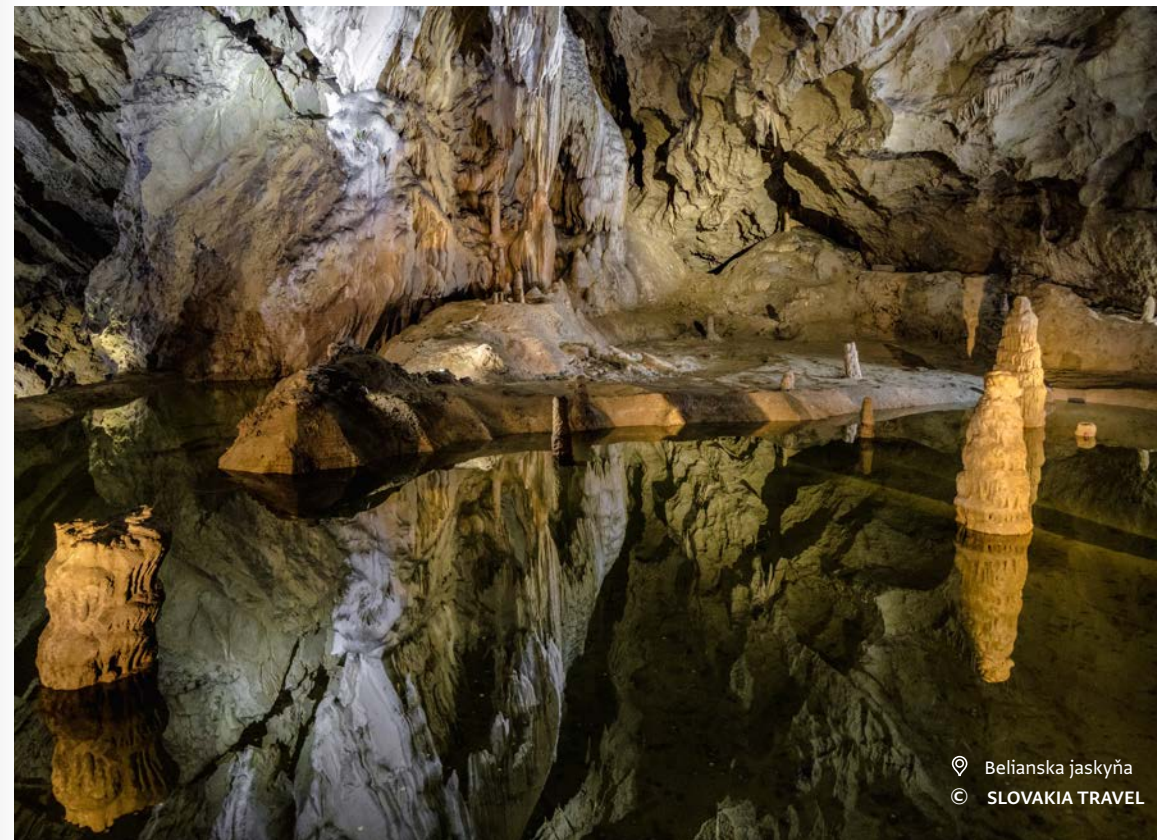
V Strachane sa navyše vysáňujete na požičaných vreciach plnených slamou a užijete si jazdu na ratraku. V strediskách sú viaceré skialpinistické trasy s nenáročným terénom vhodné pre úplných začiatočníkov.



Ski centrum Strachan
skicentrumstrachan.sk



Ski centrum Strednica
strednica.sk



📍 Belianska jaskyňa
© SLOVAKIA TRAVEL



V najvýchodnejšej časti Belianskych Tatier, neďaleko obce Tatranská Kotlina, objavíte Beliansku jaskyňu. Návštevníkov lákajú mohutné chodby, dómy či siene s pozoruhodnými stropnými kupolami, priepastami či komínmi, najmä však s bohatou a rozmanitou kvapľovou výzdobou, ktorej dominujú masívne sintrové náteky, kôry či kvaple rozličných tvarov, farieb a veľkostí. Nevadí, ak sa na prehladkovej trase dlhej až 1370 metrov s prevýšením 125 m zadýchate, čisté jaskynné ovzdušie s aerosólom blahodarne pôsobí na dýchacie cesty. Jaskyňa je zimoviskom siedmich druhov netopierov, pričom najpočetnejší je netopier veľký. Pôvodný vchod do jaskyne poznali hľadači pokladov už v prvej polovici 18. storočia.

KULTÚRA GORALOV

Maľované drevené domy v podhorskej obci Ždiar odkazujú na tradičnú architektúru a folklór Goralov, ktorí boli pôvodnými obyvateľmi aj Belianskych Tatier. V Ždiari sa stále aktívne hovorí goralským nárečím, organizujú sa tu Goralské folklórne slávnosti a dodnes sa stretnete s prvkami ich tradičnej kultúry najmä v podobe tancov či vyšívaných krojov.

📍 Ždiar
📍 Viktor Belicak @travelbedeker



ADRENALÍN NA ĽADE

Ľadopády na Slovensku vám svojou mrazivou krásou vyrazia dych a ich zdotkanie bude zážitkom na celý život. Je ich viac ako dvesto, niektoré dosahujú výšku 80 m. Do masy ľadu môžete zaťať cepíny a vyliezť až na vrchol.



📍 Orolínov ľadopád | Vysoké Tatry
📷 Ivan Šulek

SLOVENSKÝ RAJ

V Národnom parku Slovenský raj narátate desiatky vodopádov a minimálne tretina z nich sa v zime mení na ľadopády. Zamrznuté kaskády a rokliny na ľadolezenie sú v šiestich oficiálnych lokalitách – Sokolia dolina, Kláštorská roklina, Suchá Belá, Letanovský mlyn, Zejmarská roklina a Piecky – Veľký vodopád. Slovenský raj má pre túto unikátnu aktivitu výnimočné podmienky, pretože vyliezť po ľade v roklinách zvládnu s pomocou profesionálneho inštruktora aj úplní začiatočníci. V Slovenskom raji sa nachádza aj Dobšinská ľadová jaskyňa chránená UNESCO. Tento ľadový skvost však môžete obdivovať od jari do konca leta.



Tipy na ľadolezenie
tatry.sk



VYSOKÉ TATRY

Vo Vysokých Tatrách vás čakajú 20-metrové ľadové steny, ale aj obor Záhradky, ktorý má za dobrých podmienok úctyhodných 80 m. Oficiálne najvyšším slovenským vodopádom je Kmeťov vodopád v lesoch Západných Tatier s výškou 30-poschodovej budovy. K ľadopádom vo Vysokých Tatrách sa môžete vydať napr. zo Zamkovského chaty v Malej Studenej doline. Prvý z nich sa nachádza len 10 minút od chaty.

MALÁ FATRA

Tiesňavy a kaňony Jánošíkových dier v Malej Fatre sú nevšedné v každom ročnom období, ale v zime zamrznuté vodopády a pramene stekajúce po skalných útvaroch vytvárajú fascinujúce biele závoje a krištáľové cencúle. Súčasťou trasy sú aj rebríky, reťaze či lávky v roklinách, takže v zime sa vám budú hodiť turistické mačky. Trek do Horných dier si pre vysokú náročnosť prechodu dohodnite so skúseným vodcom, pretože niektoré rebríky majú aj 12 – 15 m.



📍 Slovenský raj
📷 Vicktor Belicak @travelbedeker



📍 Vysoké Tatry
📷 Ivan Šulek



📍 Jánošíkove diery
📷 Veronika Svetlíková @wewideer

SEVERSKÁ ZIMA

Lyžiarske strediská v severoslovenských regiónoch Orava a Kysuce sú vyhľadávané pre štedré haldy snehu, najdlhšiu bobovú dráhu v krajine či najstrmšiu zjazdovku široko-ďaleko. Na dosah máte aj kolísku slovenského skialpinizmu v Západných Tatrách.



© SLOVAKIA TRAVEL
 Martin Šopinec @schopinski

ROHÁČE SPÁLENÁ

Ocitnete sa mimo davov turistov, otestujete najstrmšiu zjazdovku v regióne, no aj mačky a cepíny. Využijete ich na skialpových výšľapoch či pri lezení na ľadopády. Rezort medzi dvojtisícovkami sa chváli množstvom prírodného snehu až do neskorej jari.

Spomedzi slovenských lyžiarskych stredísk otvára sezónu medzi prvými a zatvára medzi poslednými. Vďaka za to svojej polohe uprostred štítov Západných Tatier. V ich objatí si zalyžujete na jazdovkách rozličnej náročnosti s celkovou dĺžkou 5,7 km, ktoré sa nachádzajú v nadmorskej výške do 1500 m n. m. Pokorte najstrmšiu čiernu zjazdovku s trefným názvom Padák s priemerným sklonom 46 %. Náročných milovníkov zimných

športov poteší skialp zóna do Salatínskej doliny. Ani začiatočníci na tunajšom svahu neprídu skrátka. Z „bublíny“ sedačkovej lanovky sa vám naskytnú výhľady na veľkolepý roháčsky masív na čele so Salatínom v nadmorskej výške 2 047 m n. m. Vedľa lyžiarskeho strediska sa nachádzajú aj dva okruhy na bežecké lyžovanie. Upravovaná stopa vás zavedie na Ťatliakovu chatu, ktorá leží na križovatke obľúbených turistických trás.



Roháče Spálená
 rohacespalena.sk



V neďalekej Oravskej Lesnej sa nachádza jedna z mála zachovaných úzkorozchodných úvratových železníc na svete. Trojkilometrová trať na vrcholovú stanicu Sedlo Beskyd vás aj v zime dovedie až k vyhlídkovej veži a odtiaľ máte ako na dlani očarujúcu oravskú prírodu.

Oravská Lesná
 Archív Oravského múzea @oravskyhrad



Päťdesiatka tradičných drevených chalúpok v skanzene v neďalekej obci Zuberec je ukážkou tradičnej ľudovej architektúry. Oravský vidiek si môžete pozrieť aj za tmy. Ak vás lákajú skôr prírodné umelecké diela, vyberte sa k 23-metrovému Roháčskemu vodopádu, ktorý sa v zime mení na ľadopád.

Skanzen Zuberec | Orava





KUBÍNSKA

Päťhviezdičkový rezort neďaleko Dolného Kubína boduje medzi lyžiarmi vďaka svojim širokým a dokonale upraveným zjazdovkám s rozprávkovými výhľadmi.

Sedačkové lanovky vás vyvezú až na vrchol Kubínskej hole v nadmorskej výške 1396 m n. m. a odtiaľ máte ako na dlani Oravu aj Vysoké či Nízke Tatry, Malú a Veľkú Fatru. Vďaka svojej južnej orientácii sa tunajšie zjazdové trasy v celkovej dĺžke 13 km kúpu v slnečných lúčoch. Ponúkajú mimoriadne členitý terén s 9 traťami všetkých náročností. Ak sa rozhodnete v polovici kopca prestúpiť na hornú lanovku a zlyžovať od vrcholu až do údolnej stanice, prekonáte prevýšenie 676 metrov.

Jedna z dvoch tunajších skialpinistických trás vedie bezpečným terénom cez les a druhá po kraji zjazdovky.

V stredisku nájdete dve požičovne lyžiarskeho a skialpového výstroja, viacero bufetov a samoobslužnú reštauráciu Srdcovka s presklenými stenami, z ktorých je úchvatný výhľad na Choč a okolité vrchy. Rovno zo zjazdovky môžete skočiť do vírivky alebo sa zohriať v saunách trojhviezdičkového hotela Green v tesnej blízkosti strediska.

V nádherne zrekonštruovanom historickom Kaštieli Kubíni v susednom Vyšnom Kubíne zrelaxujete v bazéne s protiprúdom a pestrú ponuku vín môžete degustovať v renesančnej pivnici.



Kubínska
kubinska.sk



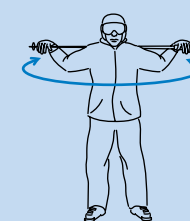
ROZHÝBTE SA PRED ŠTARTOM

Zahrejte sa pred športovaním na svahu niekoľkými cvikmi a predídte svalovici.



Krúžime celou pažou dopredu a následne dozadu, striedame paže.

Krúžime celým trupom do jednej strany a následne do druhej.



Otáčame hornou polovicou tela do jednej a následne druhej strany. Využívame lyžiarsku palicu položenú na pleciach.



Kývame celou nohou do jednej a do druhej strany, nohy vystriedame.

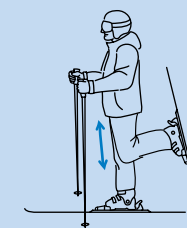


Kývame celou nohou dopredu a dozadu, nohy vystriedame.

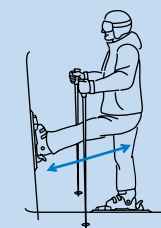


Zdvíhame pokrčenú nohu, nohy potom vystriedame.

Krútime kolenami v jemnom podrepe, do jednej a do druhej strany. Kolená držíme blízko pri sebe.



Strečujeme stehno. Zapneme si lyžu a položíme ju vzad na jej špičku. Nohy vystriedame. Cvik môžeme aplikovať aj počas lyžovania na uvoľnenie nôh.



Strečujeme zadné stehno a lýtko. Zapneme si lyžu a položíme ju vpred na jej pätu. Nohy vystriedame. Cvik môžeme aplikovať aj počas lyžovania na uvoľnenie nôh.

S LYŽAMI NAMIŠŤTE CHRBTE V ZÁPADNÝCH TATRÁCH



Mekkou slovenského skialpinizmu sú Západné Tatry. Na svoje si v nich prídu milovníci jazdy strmými žlabmi aj tí, ktorí sa s traverzovaním či skialpovou výbavou ešte len zoznamujú.

zimné prekvapenie

Dvadsaťdeväť vrcholov Západných Tatier s nadmorskou výškou nad 2 000 m je popretkávaných množstvom mohutných ľadovcových dolín. Nie náhodou sa práve v nich každoročne odohrávajú jediné viacdňové a zároveň najnáročnejšie skialpinistické preteky v strednej Európe nazývané Bokami Západných Tatier. Športovci z celého sveta na skialpových lyžiach každoročne v marci zdolávajú až 60 km a prekonávajú pritom viac ako 6 000 výškových metrov.

Preteky pod záštitou Slovenského horolezeckého spolku JAMES nadväzujú na dlhoročnú tradíciu skialpinistických pretekov v Západných Tatrách zo začiatku 90. rokov minulého storočia. V troch oficiálnych skialpinistických areáloch Západných Tatier – Bobroveckej, Spálenej a Žiarskej doline – nájdete množstvo trás vhodných pre začiatočníkov aj profesionálnych skialpinistov. Vyberte si podľa svojich skúseností, zdatnosti a odvahy.

▼ Západná časť najvyššieho slovenského pohoria sa vyznačuje nielen oblými chrbtami s hôlnym reliéfom, ale aj kľukatým hlavným hrebeňom s dĺžkou 37 km, ktorý miestami pripomína ostrie zúbkovaného noža.



📍 Západné Tatry
📷 Matej Rumanský www.rumansky.com

POĎTE NA SKIALP!

Skialpinistická sezóna v Západných Tatrách trvá od 15. decembra do 15. apríla.

zimné prekvapenie

ŽIARSKA DOLINA

Žiarskej doline sa hovorí aj „univerzita skialpinizmu“. Ponúka nielen príjemné stúpania so širokými zjazdmi, ale aj technické výstupy a strmé lyžovanie v žlaboch. Veľkou výhodou je možnosť prespať na vysokohorskej Žiarskej chate, vďaka čomu si môžete v tejto lokalite naplánovať aj viacdňový program. Vyhľadávanou destináciou skialpinistov v tejto oblasti Západných Tatier je Smutné sedlo (1962 m n. m.). Na severe vás očarí masív vrcholov Plačlivé (2 126 m n. m.) a Ostrý Roháč (2 088 m n. m.), ktoré miestnym od nepamäti pripomínajú čertove rohy. Na vrch Baranec (2185 m n. m.) si trúfajú len skúsení skialpinisti, ktorí ovládajú techniku a používanie horolezeckej výbavy. Pri jeho zdolaní z ústia Žiarskej doliny prejdete 15 km a prekonáte 1268-metrové prevýšenie. Odmenou pre najväčších odvážlivcov bude strmý zjazd.

BOBROVECKÁ DOLINA

Výstup na Babky (1566 m n. m.) z Bobroveckej doliny je kratšou skialpinistickou túrou, ktorú môžete bezpečne absolvovať aj pri zhoršených podmienkach. Vrchol síce nepatrí medzi najvyššie, ale vďaka tomu, že je vysunutý mimo hlavného hrebeňa, poskytuje krásne panoramatické výhľady na Liptovskú kotlinu, Nízke Tatry či Chočské vrchy. Počas zjazdu so sklonom presahujúcim 30° sa určite zastavte na Chate pod Náružím. Patrí k najzaujímavejším vysokohorským chatám na Slovensku.

SPÁLENÁ DOLINA POD SALATÍNOM

Používať mačky a cepín sa naučíte v Spálenej doline. Rozprestiera sa pod Salatínom, ktorý bezkonkurenčne kraluje rebríčku najobľúbenejších skialpinistických cieľov v Západných Tatrách. Výšlap naň sa začína nad vrcholnou stanicou lanovky lyžiarskeho strediska Roháče Spálená. Pripravte sa na plytký kotel porastený kosodrevinou i široký centrálny žlab s parametrami čiernej zjazdovky. Privedie vás až do sedla medzi dvomi takmer rovnako vysokými vrcholmi Salatína.



V zime sa na lyžiach dostanete aj na miesta, ktoré sú v lete ťažšie dostupné, lebo tam nie sú chodníky. Hory, atmosféra, príroda, pocit z lyžovania a dobrý sneh, to všetko dokopy je euforické.

Marianna Jagerčíková, majsterka sveta v skialpinistickom šprinte 2023

▲ Dajte sa nahovoriť na príjemný dvojhodinový skialpinistický výšlap cez les až na Minčol v nadmorskej výške 1384 m n. m., ktorý je najvyšším vrcholom Oravskej Magury a vidno z neho fotogenický Veľký Choč.

📍 Západné Tatry

📷 Viktor Belicak @travelbedeker

JASNÁ ZIMA

Vitajte pod vrcholom Chopku, tretieho najvyššieho vrchu Nízkyh Tatier a v najväčšom lyžiarskom stredisku nielen na Slovensku, ale aj v strednej Európe. Jasná je dejiskom Svetového pohára v zjazdovom lyžovaní. Stredisko 6-krát po sebe získalo ocenenie World Ski Awards: Slovakia's Best Ski Resort. Je domácim tréningovým centrom najúspešnejšej slovenskej lyžiarky Petry Vlhovej.





© SLOVAKIA TRAVEL
📸 Martin Šopinec @schopinski

LYŽOVANIE POD CHOPKOM

Jeho zjazdovky v 2 024 m n. m. a freeride kotly priťahujú svetové lyžiarske hviezdy aj skúsených snowboardistov. Svahy Chopku sú výnimočné lanovkovým systémom a rôznorodým terénom. Lyžuje sa tu už 100 rokov.

V Jasnej, najväčšom slovenskom lyžiarskom stredisku, si užijete viac ako 50 km kvalitne upravených zjazdoviek všetkých obťažností. Sieť expresných lanoviek a lyžiarskych tratí patrí k najmodernejším v Európe. Z lokality Biela púť sa tak dostanete až na vrchol len za jedenásť minút. Vďaka tomu, že lanovky prepájajú jednotlivé lokality, môžete pohodlne brázditiť svahy a kotly na severnej i južnej strane. Lanovkami sú dostupné aj freeride zóny. So službou Fresh Track si môžete zavčas rána ako prví vychutnať jazdu ešte pred otvorením zjazdoviek.

Výdatné raňajky vám potom pripraví priamo na svahu. Zjazdovky môžete vďaka osvetleniu brázditiť aj po zotmení a každý piatok sa môžete pridať na organizovaný nočný skialpinistický výšlap. Detský zimný výučbový areál a lyžiarska škola garantujú zážitky aj začiatočníkom. Jasná je známa bohatým après-ski programom. Počas celej sezóny v hudobnom klube Happy End a na Ratrak Stage vystupujú rôzni hudobní umelci.



Jasná Nízke Tatry
jasna.sk



📸 Martin Žilka PhotoMartini.com @photomartini

▲ Freeride areál na Chopku je dejiskom medzinárodných pretekov Jasná Adrenalín FWQ, zaradených do svetovej freeride série. Na severe Chopku zlyžujete prudké žľaby, na juhu zase prašany. Nádherné výhľady si v užijú aj „modrí“ zjazdovkáři. Top vyhlídkovou traťou je miestami serpentínová Panoráma Chopok – Predné Dereše, ktorá pokračuje takmer až do dverí reštaurácie Kosodrevina restaurant.



📸 stanisovska.sk



Demänovská dolina na severnej strane Chopku vo svojom podzemí ukrýva jaskynné systémy s imponantnými sieňami a útvarmi, ktoré milióny rokov formovala voda. V zimnej sezóne je z jaskýň v tejto lokalite sprístupnená Stanišovská jaskyňa, kde si môžete vyskúšať speleotrekking v jaskyniarskom odevu s prilbou a čelovkou na hlave.

SVETOVÁ



Ak je to len trošku možné, najradšej trénujem v Jasnej. Predsa len, tam som doma a tam mi vedia na tréning pripraviť aj ideálne podmienky.

Petra Vlhová – olympijské zlato 2022, v sezóne 2020/2021 sa ako prvá slovenská lyžiarka stala celkovou víťazkou Svetového pohára v alpskom lyžovaní.



► Meno Petry Vlhovej nesie červená zjazdovka s číslom 1, na ktorej sa odohráva súboj najlepších svetových lyžiarok. Je po nej pomenované aj športové centrum v Areáli Podbreziny, kde prvýkrát pretekala ešte ako dieťa.

📍 Jasná | Nízke Tatry
📷 Mária Šimková

HISTÓRIA NA SVAHU

Na slovenských zjazdovkách sa píše športové dejiny už takmer dvesto rokov.



▲ Veľká cena Demänovských jaskýň, 1972.

Prvý prototyp lyží bol na Slovensko privezený pred 160 rokmi a slúžili ako dekorácia lekárne. O osem rokov neskôr sa stali vášňou Mikuláša Sontága, prvého oficiálneho lyžiara v krajine. Tento významný lekár bol zakladateľ obce Nový Smokovec a priekopník v liečbe tuberkulózy vo vysokohorskom prostredí. Mohol by sa považovať aj za priekopníka skitouringu a skialpinizmu na Slovensku. Ako prvý realizoval výstupy na lyžiach do Slavkovskej doliny a na Slavkovský štít vo Vysokých Tatrách. Svojim pacientom už začiatkom 20. stor. predpisoval ako súčasť terapie lyžovanie, korčuľovanie, sánkovanie a turistiku.

Korčule a lyže boli kedysi výsadou vyšších vrstiev. Lyžovanie sa z Vysokých Tatier rýchlo rozšírilo do Kremnice, Banskej Bystrice či Liptovského Mikuláša, ale aj do iných kútov krajiny a stalo sa najobľúbenejším zimným športom Slovákov. Popularite sa teší do takej miery, že Slovensko v Demänovskej doline píše dejiny Svetového pohára v alpskom lyžovaní.



▲ Preteký Svetového pohára sa na Slovensku v 60. – 80. rokoch 20. stor. konali aj vo Vysokých Tatrách a v roku 1970 sa Štrbské Pleso stalo legendárnym dejiskom MS v severnom lyžovaní. Otvárací ceremoniál majstrovstiev sledovalo 80-tisíc divákov.



Jasná bola súčasťou pretekov Svetového pohára v rokoch 1979, 1982 a 1984. V prvých dvoch rokoch v rámci Veľkej ceny Demänovských jaskýň súperili o body do celosezónneho seriálu iba muži. Ženy svoje lyžiarske umenie predvedli v roku 1984.

Po príchode nového milénia si športovkyne z celého sveta v Demänovskej doline opäť zmerali sily na lyžiach v roku 2016, keď sa víťazkou Svetového pohára v Jasnej stala Američanka Mikaela Shiffrinová. Tretiu priečku vtedy obsadila slovenská slalomárka Veronika Veléz-Zuzulová, ktorá má na konte päť víťazstiev z pretekov Svetového pohára. V roku 2021 zvíťazila v Jasnej Petra Vlhová, držiteľka olympijskej zlatej medaily a jedna z najobľúbenejších slovenských športovkýň.

Svetový pohár v alpskom lyžovaní žien by sa mal pod Chopok vrátiť po troch rokoch v roku 2024.

◀ S príchodom lyží a výstavbou prvej lanovej dráhy v roku 1949 sa Chopok a jeho doliny postupne stali cieľom oddychových lyžiarov, dobrodruhov z divokých svahov aj víťazov Svetových pohárov.



NA ĎUMBIER V SPRIEVODE ĽADOVÉHO MUŽA

Teploty sa držia pod nulou a vy sa len v šortkách a s ruksakom na holom chrbte brodíte snehom na najvyšší vrch Nízkych Tatier. Zimné vysokohorské výstupy vedia byť na Slovensku nezabudnuteľné.

zimné prekvapenie

Holandan Wim Hof je fenomén, ktorý hranice ľadovej terapie posunul do extrému a preslávil sa tým po celom svete. V kadi s ľadom vydržal ponorený takmer dve hodiny a tesne pod vrchol najvyššej hory sveta, Mount Everest, vystúpil len v kraťasoch. Otužovanie však nemusí byť len odvážnym ponorom do jazera s plávajúcimi ľadovými kryhami. Ak patríte medzi pravidelných otužilcov, na Slovensku sa vám ponúka jedinečná príležitosť vybrať sa na vysokohorskú túru „wimhofovským spôsobom“ v sprievode skúseného inštruktora. Len v plavkách či v šortkách ho budete v snehu a teplotách pod nulou nasledovať až na Ďumbier v nadmorskej výške 2 043 m n. m. Liečivá tatranská klíma a pocit, že pokoríte dvojtisícovku, spolu s úchvatnými horskými scenériami budú bonusom na vašej ceste za lepším ja.



Snažím sa ukázať ľuďom bez skúseností, že nastavením mysle, špeciálnym dýchacím cvičením a uvedomovaním si toho, čo sa v tele deje, dokážeme to, o čom sme si mysleli, že je nemožné. Odomyká nám to aj ďalšie oblasti života, v ktorých si budeme viac veriť a začneme konať vo veľkom.

Martin Thám - prvý certifikovaný inštruktorka metódy Wima Hofa na Slovensku.

📍 Horská chata M. R. Štefánika | Nízke Tatry
📷 Astrofotograf Tomáš Slovinský



Na Ďumbier sa dostanete aj na skialpoch. Vydať sa sem môžete z vysokohorskej Chaty M. R. Štefánika, známej križovatky turistických trás, kde sa môžete posilniť vynikajúcim kotlíkovým gulášom i svištím mliekom.

AKČNÁ ZIMA

V blízkosti malých rezortov na južných svahoch Nízkyh Tatier si môžete vyskúšať speleotrekking alebo večerné bežkovanie po golfovom ihrisku. Pokorte najvyššie položenú cyklotrasu v strednej Európe.





SKI TÁLE

Pod najvyššími nízkotatranskými končiarimi vás čaká divoká jazda na nafukovacích kolesách či večerné bežkovanie po osvetlenom golfovom ihrisku.

Svahy so severnou orientáciou križuje päť ľahkých až stredne ťažkých zjazdoviek s celkovou dĺžkou 2,7 km. V stredisku SKI Tále sa zabaví celá rodina aj vďaka sánkovaniu a bežkovaniu. Takmer 1 km upravovanej bielej stopy v rámci strediska dokonca vedie cez 9-jamkové golfové ihrisko Little Bear

s umelým osvetlením. Hlad zaženiete v pravej kolibe alebo v troch štýlových reštauráciách. Hotel Stupka, pár krokov od zjazdoviek, poskytuje nielen ubytovanie, ale aj wellness zónu s bazénom so slanou vodou, protiprúdom a fínskou i parnou saunou.

MÝTO SKI & BIKE

Horská dedina Mýto pod Ďumbierom žije športom celoročne. Jej multifunkčný bikeparkový kopec s deviatimi traťami a pumptrackom v zime vyhľadávajú adrenalínoví nadšenci aj akčné rodiny.

Kopec má 6 zjazdoviek v celkovej dĺžke 4,6 km a svojimi parametrami spĺňa podmienky na zorganizovanie pretekov svetovej úrovne. Najmladší športovci majú k dispozícii detskú zjazdovku s vlastným vlekom i sánkarskú dráhu. A ak ich lyžovanie omrzí, v detskej herni samoobslužnej Reštaurácie pod svahom s kapacitou 160 miest sa o nich postarajú animátori. Do tohto reštauračného zariadenia sa chodí aj na šišky, tvarohové guľky s horúcimi čučoriedkami či

bryndzové halušky. V okolí strediska sa nachádza cca 17 km pravidelne upravovaných bežkárskych tratí rôznej náročnosti. Viacerými sa dostanete do obce Pohanské, považovanej za nízkotatranský bežkársky raj. Zasnežené pahorky a slobodu si za priaznivého počasia vychutnáte počas adrenalínového paraglidingu. Po celom dni na mrazivom vzduchu vás zohreje moderné wellnesscentrum štvorhviezdičkového Hotela Partizán na Táloch, kam vás odvezie skibus.



Mýto SKI & BIKE
kopeczabavy.sk



Ski Tále
tale.sk

SPOZNAJTE NÍZKE TATRY

© Kráľova hoľa
📷 Ebiky pod Kráľovou hoľou

📍 Chmarošský viadukt
📷 Miroslav Volek flickr.com/photos/mvolek

V okolí lyžiarskych stredísk v Nízkyh Tatrách sa vyveziete na vrchol Kráľovej hole, zostúpíte do podzemia a vychutnáte si kávu v historickom vagóne.

zimné prekvapenie

NA E-BIKU

Básnici ju odjakživa ospevovali pre jej majestátny zjav. Na vrchol Kráľovej hole, v nadmorskej výške 1946 m n. m., vás aj v zime vyvezie horský fat e-bike s hrotmi. Požičajú vám ho v niektorej z požičovní v neďalekej dedine Šumiac. Po snehovej prikrývke sa dostanete na najvyšší cyklobod v strednej Európe. Približne v polovici cesty naďabíte na Horskú chatu pod Kráľovou hoľou (1451 m n. m.).

NA SKIALPOCH

Ak chcete zdolať najvyšší končiar východnej časti Nízkyh Tatier radšej na skialpinistických pásoch, v chate vám na to požičajú potrebný výstroj. Z vrcholu sa môžete spustiť po bezpečnej spevnenej ceste alebo po voľnom teréne. Ak sa rozhodnete pokračovať ďalej po hrebeni, zakrátko natrafíte na jednu z najznámejších slovenských útulní — Andrejcovú. Zrubová stavba so šindľom, učupená medzi kopcami, vás už z diaľky upúta svojím rozprávkovým vzhľadom.

► V Jaskyni mŕtvych netopierov môžete zažiť skutočný speleotrekking (okrem januára a februára). Turistická prehliadková trasa A so skalnými chodníkmi a lanovými trapézovými isteniami s dĺžkou 1 km je vhodná už pre deti od 8 rokov. Na náročných trasách v jaskyniarskej kombinéze s opaskom na istenie zažijete zlaňovanie aj preliezanie úzkych trhlín pod dohľadom profesionálnych speleológov. K jaskyni sa zo strediska dostanete Horehronským skibusom. Nachádza sa asi v polovici turistickej trasy, ktorá vedie z Trangošky na Chatu M. R. Štefánika.

📷 Martin Szunyog @martinszunyog

NA BEŽKÁCH

Kilometre upravených bežeckých tratí z Telgártu pod upätím Kráľovej hole vás povedú k ďalším miestam na Horehroní. Chamkova stodola patrí k najfotografovanejším miestam na celom Slovensku a Chmarošský viadukt je ako vystrihnutý z knihy o slávnom čarodejníkovi. Pohľad na jeho deväť kamenných oblúkov si užijete pri šálke kávy v neďalekej kaviarni Depo Café, situovanej v historickom vagóne so štýlovým interiérom ladeným do 30. rokov minulého storočia.





FREERIDE ZIMA

Dvojica lyžiarskych stredísk v pohorí Malá Fatra vás očarí prírodou, adrenalínom aj históriou. Zlyžujete čiernu zjazdovku, vyskúšate si snowkiting aj chôdzu na snežniciach či zimnú feratu.

WINTER PARK MARTINKY

Na Martinkách si užijete lyžovačku na prírodnom snehu, snowboard & freestyle areál aj skvelé výhľady na okolité hory. Svahy v južnej časti pohoria Malá Fatra sú ako stvorené na adrenalínové dobrodružstvá.

Kopce sú síce nižšie a menej členité ako sever pohoria, ale 9 km širokých modrých a červených tratí zjazdíte z nadmorskej výšky až 1456 m n. m.

Snowboardistov lákajú na Martinky prekážky a skoky rozličnej náročnosti v snowboard & freestyle areáli.

Radi sledujete odvážnych skokanov na snowboarde? Práve tu máte šancu vidieť ich akrobatické kúsky naživo. V stredisku sa počas takmer 130-dňovej sezóny organizujú rôzne podujatia a preteky pre snowboardistov aj lyžiarov, a to vrátane open kategórií.



Adrenalínové dobrodružstvo na železných stúpačkách v strmých skalách máte možnosť zažiť aj v zime na Ferrate Horskej záchranej služby pár minút od lyžiarskeho strediska Martinky. V závislosti od náročnosti vašej trasy zdoláte mostíky, rebríky, pozostatky štôlne, zamrznuté kaskády či Malý a Veľký vodopád. Feratová túra na Martinských holiach vám potrvá približne 4,5 hodiny, ale zapamätáte si ju navždy.

📷 **Michaela Krausová** @michalka.krausik



Kombinácia výšky, rýchlosti, boja s prírodným živlom a vzrušenie. To sú dôvody, pre ktoré sa snowkiting, teda adrenalínová jazda po zasnežených pláňach s cvičným drakom, teší čoraz väčšej popularite. Martinské hole majú pre tento relatívne mladý adrenalínový outdoorový šport najlepšie podmienky na Slovensku.

TÚRA NA SNEŽNICIACH

Boli predchodcami lyží a majú 6 000-ročnú históriu. Nezanikli ani príchodom snowmobilov či skútrov. Z drevených vypletaných obručí či zvláštnej celodrevenej obuvi s rozšírenou plochou sa však stali ľahké a trvácne moderné snežnice z plastu. Na Slovensku sa môžete vydať na túru na snežniciach práve na Martinkách, a to nielen cez deň, ale aj na nočnej túre s čelovkou. Sprevádzať vás budú sprievodcovia a nadšenci z Fatra Ski.



Winter Park Martinky
martinky.com



VRÁTNA MALÁ FATRA

Stredisko v srdci Národného parku Malá Fatra patrí medzi štyri najvyššie položené strediská na Slovensku a z výšky 1500 m si môžete užiť jazdu aj na čiernej zjazdovke.

Nachádza sa len 3 km od rázovitej obce Terchová. Lyžuje sa v lokalitách Paseky, Poludňový grúň a Chleb. Zjazdovka Paseky patrí medzi najobľúbenejšie na Slovensku vďaka svojmu pestrému profilu, večernému lyžovaniu, Kids zóne a celkovej dĺžke zjazdoviek viac ako 1,5 km. Štvorsedačkovou lanovkou je prepojená s lokalitou Poludňový grúň pre náročných lyžiarov či snowboardistov. Lokalita Chleb, kam sa vyveziete kabínkovou lanovkou, je ideálna pre freeride, skialpinizmus a lyžiarske zjazdové túry. V Oštiepkovej mulde pod Chlebom otestujete najstrmšiu upravovanú čiernu zjazdovku v týchto končinách. Jej najprudšie miesta presahujú 50 % sklon svahu.

Freeride zóny na Chlebe sú známe široko-daleko. Pri dostatočnom množstve prírodného snehu môžete zlyžovať aj najdlhšiu čiernu zjazdovku na Slovensku s dĺžkou 2 km a prevýšením 750 m. Bežkári majú k dispozícii upravované trate v lokalite Paseky a jej okolí.



Veľký Rozsutec (1610 m n. m.) v Krivánskej Malej Fatre sa považuje za jeden z najkrajších slovenských vrchov. V minulosti sa tradovalo, že v okolí jeho vrcholu sa ukrýva zlato z pokladu legendárneho zbojníka Juraja Jánošíka. Z Vrátnej sa môžete vydať po najpôsobivejšej časti malofatranskej hrebeňovky, ktorá má celkovú dĺžku 35 km. Odporúča sa celú trasu rozložiť na dva dni s nocľahom na Chate pod Chlebom, najvyššie položenej horskej chate v NP Malá Fatra, vychýrenej domácou kuchyňou.

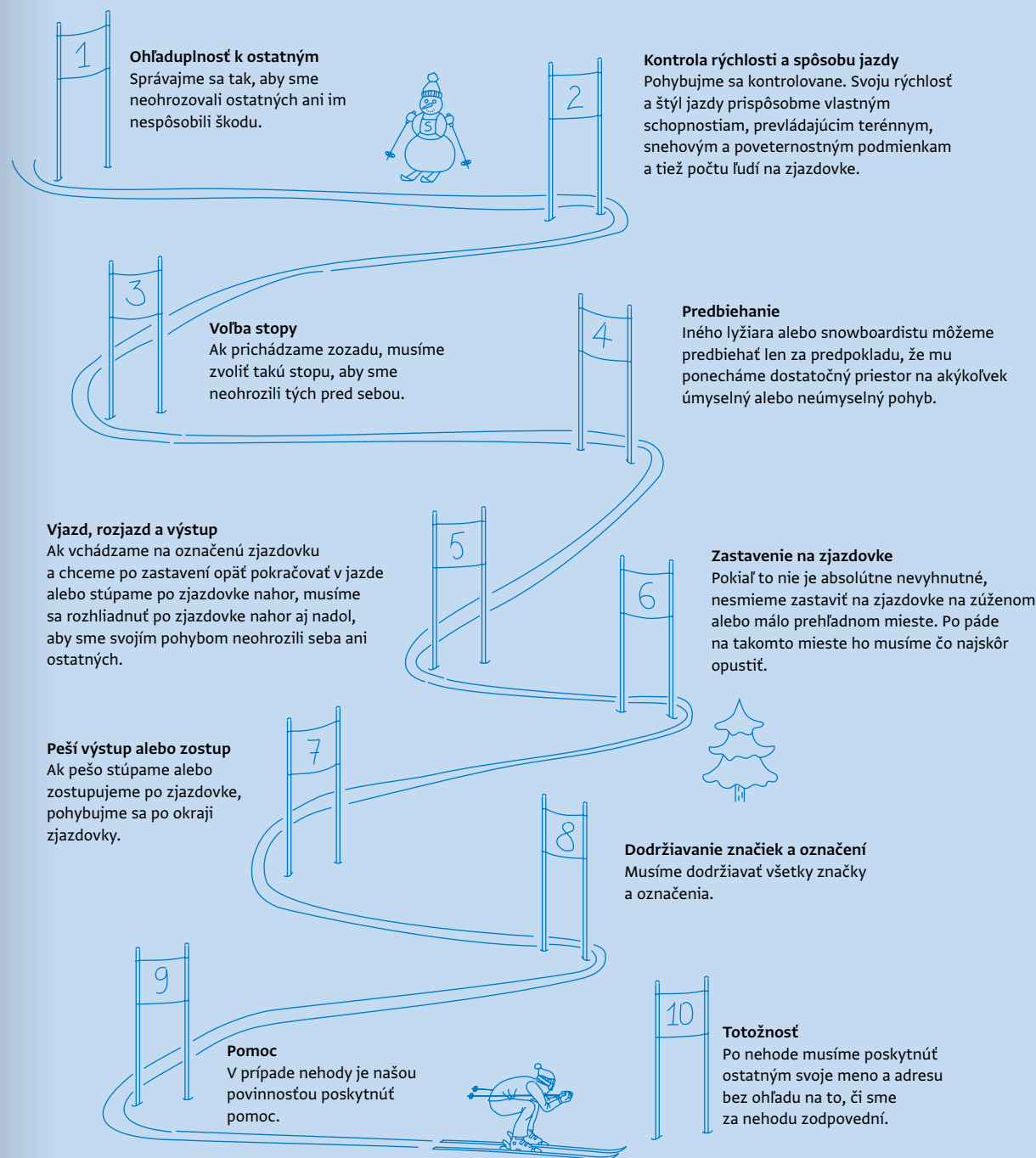
Malá Fatra
Martin Porubčanský



Vrátna Malá Fatra
vratna.sk

BIELY KÓDEX

Desatoro zásad, ako sa majú lyžiari a snowboardisti správať na svahu.





Skalka pri Kremnici
© SLOVAKIA TRAVEL

NAZBIERAJTE ZÁŽITKY NA NAJLEPŠÍCH STOPÁCH

V hlbokých lesoch Slovenska v blízkosti geografického streda Európy otestujte bežky v areáli, v ktorom si merajú sily svetoví biatlonisti.

SKALKA ARENA PRI KREMNICI

Stredisko Skalka sa nachádza len 11 km od historického banského mesta Kremnica. V nadmorskej výške viac ako 1 200 m n. m. nájdete takmer 100 km tratí pre milovníkov bežeckého lyžovania a zimnej turistiky pre všetky vekové aj výkonnostné kategórie. Zážitkové trasy vás povedú cez Kremnické vrchy, po osvetlenej inline dráhe či bežeckom štadióne. Príslahlé FIS certifikované trate uspokojia aj tých najnáročnejších. Unikátom spleti bežkárskeho trás je 20-kilometrový južný a 25-kilometrový severný okruh. Tvoria základ Bielej stopy, legendárnych masových vytrvalostných pretekov v behu na lyžiach pre širokú verejnosť z medzinárodnej série Euroloppet.

NÁRODNÉ BIATLONOVÉ CENTRUM OSRBLIE

Národné biatlonové centrum (NBC) Osrblije patrí medzi elitné svetové biatlonové areály. V roku 2018 získalo najvyššiu licenciu IBU (International Biathlon Union). Nachádza sa vo Veporských vrchoch v centrálnej časti Slovenska a jeho celková rozloha je viac ako 5 ha. Okrem štadióna, kde je umiestnená strelnica, má centrum 4-kilometrový okruh bežkárskeho trati so zahrievacím kolom, testovacími traktami, potrebnými premosteniami a tunelmi. Biele stopy vedú po lúčach a zväžnici v smrekových lesoch a majú náročnú členitosť.

ZÁBAVNÁ ZIMA

Dobrodružná jazda na psích záprahoch, tandemový snowparagliding či hokej na tajchoch. To sú len zlomky zážitkov v lyžiarskych strediskách Park Snow Donovaly a Salamandra Resort v srdci Slovenska.





Dlhoročnú tradíciu psích záprahov by ste skôr čakali v nordických krajinách. Slovensko má však na túto zimnú aktivitu vynikajúce podmienky, a tak bývalo dejiskom viacerých medzinárodných pretekov. V PARK SNOW Donovaly sa od roku 1996 pravidelne konali Majstrovstvá sveta a Majstrovstvá Európy. Na saniach ťahaných svorkou sibírskych huskyov sa na Donovaloch môžete previezť aj vy.

PARK SNOW DONOVALY

Donovaly na rozhraní Veľkej Fatry a Nízkyh Tatier dlhodobo patria medzi najvyhľadávanejšie slovenské lyžiarske strediská so zjazdovkami všetkých úrovní a množstvom zimných aktivít pre všetky vekové kategórie.



Park Snow Donovaly
parksnow.sk



Jedenásť km donovalských zjazdoviek na 19 tratiach je rozdelených do dvoch areálov: Záhradište je vhodné skôr pre začiatočníkov a mierne pokročilých. Nová hoľa so strmším svahom a vrcholovou stanicou vo výške 1361 m n. m. zase pre skúsenejších. So službou Fresh Track zlyžujete svahy ešte pred spustením lanoviek. V časti Mistríky sa nachádza najväčšia detská zóna v strednej Európe. Vďaka skúseným lyžiarskym inštruktorom, deviatim posuvným pásom a kolotoču poháňanému motorom sa naučia základy už 3-ročné detičky. Zabavia sa rozličnými atrakciami, hrami či súťažami a odvezú sa snežným vláčikom.

V profi snowparku s viac než tridsiatimi prekážkami si môžete trúfnuť na 17-metrový skok, 9-metrový kaskádový rail či 8-metrovú dvojrúrku. Pre skialpinistov sú v stredisku vyznačené tri trasy a pre bežkárov 25 km udržiavanej bielej stopy, v piatich okruhoch rôznych náročností.

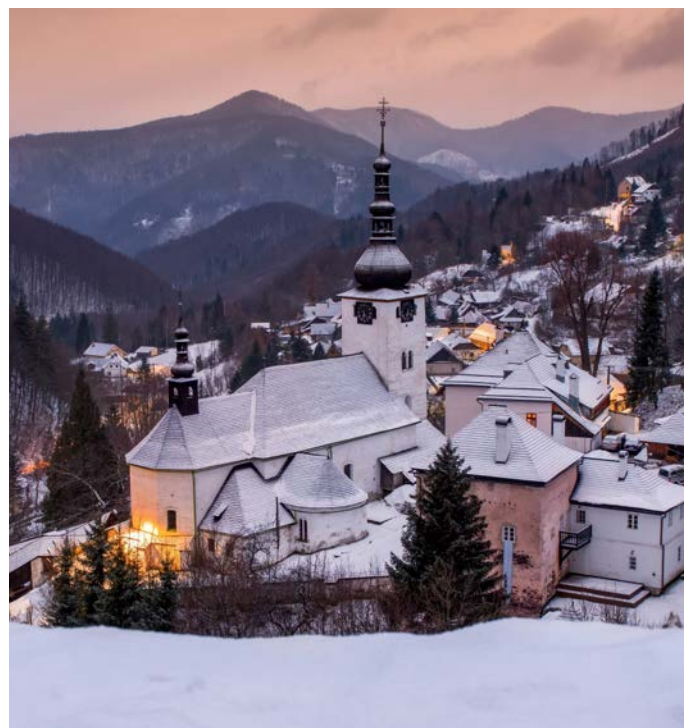
Vyskúšajte SNOOC SKI, ktoré pripomína sánkovanie na lyžiach a zabaví aj nelyžiarov. Môžu sa na nich spúšťať deti od 10 rokov. V stredisku vám zapožičajú aj korčule.

Na domácej kuchyni si pochutnáte v zrubovej Kolibe Goral v centre Donovál. Môžete sa ubytovať priamo pod lanovkou, ale napríklad aj v Liptovskej Osade vzdialenej 12 km od Donovál, v typických chalúpkach multifunkčného rezortu Gothál. Prostredie je ideálne pre rodiny a malebné najmä v zime. Do lyžiarskeho strediska vás odtiaľ prepraví i hotelovým shuttle busom. Súčasťou rezortu je wellness s tromi saunami a vodný svet s tromi bazénmi – jeden z nich so slanou vodou z Mŕtveho mora. Určite oceníte aj vonkajšie klzisko s požičovňou korčúl, v okolí bežkárske trasy, ale aj Ferratu Dve veže prístupnú do 31. januára.



Nechajte sa nahovoriť na tandemový snowparaglidingový let z Novej hole, najnavštevovanejšieho horského letového terénu na Slovensku. Pociťte absolútnej slobody okorenenej adrenalínom na Donovaloch treba zažiť!

© Marek Hajkovský - QEP



◀ Nedalekú Španiu Dolinu pre jej nerastné bohatstvo kedysi poznala celá Európa. Špaňodolinskú malachitovú farbu si pre namaľovanie morských vín na obraze Zrodenie Venuše vybral taliansky renesančný maliar Sandro Botticelli. Do malebnej banskej dedinky vás z Donoval zavedie udržiavaná bežkárska stopa. Za vašu pozornosť stojí Múzeum medi a originálny banícky orloj v skalnom masíve na námestí.

SALAMANDRA RESORT

Zalyžujte si pri kráteri gigantickej, dnes už vyhasnutej sopky.

Na vrcholovú stanicu v nadmorskej výške 850 m vás vyvezie moderná štvorsedačková lanovka. Keď vystúpíte, máte pred sebou takmer 1,5 km jazdy po členitej červenej trati v obkolesení Štiavnických vrchov. Začiatočníci majú k dispozícii nenáročný svah s vlastným vlekom. Bežky prevetráte na 3 tratiach s celkovou dĺžkou 12 km. Občerstviť sa môžete len pár metrov od zjazdovky na terase apré-ski baru a ubytovať sa napríklad v luxusnom chaletu alebo v izbách a apartmánoch štvorhviezdičkového hotela s kongresovými sálami, squashovým kurtom a moderným wellnesscentrom.



Kedysi zásobovali vodou okolité bane, dnes sa v zime pri dobrých podmienkach menia na očarujúce klziská. Reč je o 24 tajchoch – umelých banských nádržiac v okolí Banskej Štiavnice. Jeden z nich, Horný hodrušský tajch zo 16. stor., sa nachádza priamo v Salamandra Resort & Hotel. Na korčuľovanie v zime však návštevníkom slúži tajch Klinger dostupný z druhej strany kopca.



Banskú Štiavnicu prezývajú aj Strieborné mesto a má neodmysliteľné miesto na zozname UNESCO. Nielen vďaka svojej unikátnej polohe v kráteri supervulkánu, ktorý sa výškou 5 km a priemerom 100 km radí k najväčším na našej planéte. Očarí vás aj svojimi romantickými zákutiami, slávnou históriou a kreativitou miestnych. S čelovkou na prilbe preskúmate jej podzemie prevratané baňami ako ementál. Počas prechádzky okolo palácov s freskami naďabíte na 500-ročnú ruinu, kde sa ukrýva jeden z najnápaditejších barov v strednej Európe. Volá sa RUINbar.



ZO ZJAZDOVKY DO TERMÁLU

V blízkosti najlepších slovenských lyžiarskych stredísk sa nachádza množstvo kúpeľov a akvaparkov s liečivou termálnou vodou a pestrou paletou vodných atrakcií či wellness procedúr. Po celom dni na svahu sa zohrejete aj v lesnej saune pod hviezdami alebo v hrejivých prírodných prameňoch. Zima na Slovensku je vďaka bohatej wellness kultúre prekvapivo hrejivá.



MEANDER THERMAL & SKI RESORT

V rodinne orientovanom lyžiarskom stredisku na úpäť Západných Tatier skočíte z lyžiarskej kombinézy rovno do termálneho bazéna.



Súčasťou spoločného areálu v horskej obci Oravice sú lyžiarske svahy aj thermalpark. Ráno si teda zalyžujete na 12 km zjazdoviek s rôznym stupňom náročnosti a poobede zrelaxujete vo vonkajšom bazéne s liečivou geotermálnou vodou s teplotou 28 - 38 °C. Thermalpark sa nachádza len 50 metrov od dolnej stanice lanovky. Jeho súčasťou je aj vnútorný bazén, tobogan či rozličné atrakcie a wellness so širokou ponukou masáží.

Priamo nad akvaparkom v dolnej časti strediska sa nachádza samostatný zjazdový areál pre deti, kde sa naučia základy lyžovania i snowboardovania. Takmer dvojkilometrové modré Family zjazdovky si užijete na širokých svahoch aj medzi ihličnatými lesmi. Z Bistra Grúň na vrchole sa môžete pustiť po novej, 1850-metrovej modrej zjazdovke. Skúsenejší lyžiari môžu zlyžovať centrálnu časť s 1350-metrovým červeným úsekom certifikovaným FIS.



Meander Thermal
& Ski Resort
meanderoravice.sk



MALINÔ BRDO SKI & BIKE PARK

Lyžiarske stredisko Malinô Brdo - Ružomberok sa nachádza v srdci Liptova, kde je obklopené termálnymi prameňmi. Kúpeľ v liečivej termálnej vode môže byť hrejivou bodkou po celodennej lyžovačke.

Malinô Brdo sa nachádza na úpäť Veľkej Fatry. Lyžiari si môžu vychutnať až 10 km zjazdových tratí. Najdlhšia zjazdovka má takmer 4 km, ktorá vedie z vrcholu Malinné (1209 m n. m.) až k údolnej stanici kabínkovej lanovky do Hrabova. Skialpinistov potešia viaceré trasy a krásne výhľady. V blízkosti strediska môžete navštíviť až tri termálne centrá: Vodný park Bešeňová (vzdialená 15 km) so širokou ponukou wellness služieb, najväčšou exteriérovou saunou na Slovensku a množstvom tobogánov. Druhým je Aqua-Vital Park Kúpele Lúčky (vzdialené 16 km), kúpeľný areál so stáročnou tradíciou, liečivou vodou a množstvom liečebných procedúr. V širšom okolí sa nachádza aj Tatrlandia (vzdialená cca 30 km).



Spojte zimnú dovolenku s návštevou vzácneho historického územia, ktoré figuruje na zozname UNESCO už 30 rokov. Rázovitá obec Vlkolínec s typickými drevenicami sa nachádza na úpäť vrchu Sidorovo, ktoré bezprostredne susedí s lyžiarskym strediskom Malinô Brdo. Môžete ju navštíviť v rámci zimnej túry. V prípade dostatočného množstva prírodného snehu vedie na Vlkolínske lúky okrem skialpinistickej cesty aj bežkárska trať.



Malinô Brdo Ski & Bike Park
skipark.sk



▲ V Liptovskom Jáne neďaleko lyžiarskeho strediska Jasná pramení liečivý prameň **Kada**, ktorého teplota vody aj v zime dosahuje okolo 20 °C. Kúpeľ v tejto prírodnej „vírivke“ vám môže pomôcť pri reumatických a kožných ochoreniach, ale aj problémoch s pohybovým aparátom.

📷 Peter Kaczor @suhajko_z_liptova

KÚPEĽ V HORÚCEJ LIEČIVEJ VODE

Na Slovensku vyviera z hĺbín zeme takmer 2 000 termálnych a minerálnych prameňov, pričom 82 z nich má ozdravné účinky. Na horúce termálne pramene je bohatý najmä juh krajiny, ale aj počas lyžovačky na severe či v strede Slovenska sa okúpete v prirodzene teplej a liečivej vode.



▲ Ak ste na lyžovačke v niektorom zo stredísk neďaleko Ždiaru, zájdite do kúpeľných Vyšných Ružbách, kde vyviera až štrnásť minerálnych prameňov. Vyšné Ružbachy sa navyše pýšia netradičným prírodným úkazom — termálnym travertínovým jazierkom v tvare krátera s teplotou 25 °C, ktoré nezamrzá. **Ružbašský kráter** sa vďaka svojej veľkosti považuje za najväčšie travertínové jazero na Slovensku a od roku 1967 je zaradený medzi chránené prírodné útvary Slovenska.



Najhorúcejší termálny prameň na Slovensku má teplotu až 92 °C. Je zdrojom pre rozsiahly komplex termálneho kúpaliska Thermal Corvinus Veľký Meder vzdialeného 15 km od hraníc s Maďarskom.



▼ Dizajnová Lesná sauna v Spišskom Hrhove je postavená v starom ovocnom sade na kopci s výhľadom na majestátny Spišský hrad. Architektonicky originálna stavba v podobe atypického kryštálu, ktorý sa za tmy rozsvieti, získala v roku 2020 Cenu verejnosti v súťaži CE ZA AR (Cena za architektúru).

SAUNUJTE SA V PRÍRODE

DEMOVA KUPIELKA

Prvá sauna na Slovensku bola postavená v roku 1919. Nachádza sa pod majestátnou Kráľovou hoľou v malebnej Šumiackej doline v Nízkych Tatrách. Miestni ju prezývajú „Demova kupielka“. Postavil ju vojnový veterán a mlynár Michal Demo pre svoju manželku a on sám si v nej liečil reumu. Z malej chalúčky je v súčasnosti múzeum, v ktorom sa dozviete príbeh manželov Demovcov.

SAUNA KUNSTDORF

Po celom Slovensku sú dnes roztrúsené moderné prírodné eko sauny. V ústraní a v absolútnom tichu približne 10 minút chôdze z centra obce Dúbravica na západnom úpätí Poľany sa pod horou skrýva saunovacia koliba Sauna Kunstdorf. Ovplyvnila saunovaciu kultúru na slovenskom vidieku a inšpirovala vznik ďalších verejných sáun po celej krajine. Môžete sa v nej saunovať len za prevádzkové náklady, stačí si len online rezervovať termín.

ŠKANDINÁVSKE DOMČEKY

Atmosféru nordických krajín so všetkým, čo k tomu patrí, načerpáte v moderných Škandinávskych domčekoch v Spišskom Bystrom. Nedotknutá príroda národného parku ďaleko od davov, úzke spojenie s prírodou a saunovanie vo fínskej saune sľubujú vytúžený relax. Čaká vás tu aj originálny wellness, aký inde na svete nezažijete – relax vo fínskej saune a vírivke, ktoré sú umiestnené na palube lietadla v strede lesa.

📍 Lesná sauna v Spišskom Hrhove
📷 Lukáš Procházka @lukasprophoto

ZOHREJTE SA NA KÚPALISKÁCH

Vodné svety s blahodarnou termálnou vodou a množstvom zábavných atrakcií sú na skok z najlepších slovenských zjazdoviek.



AQUACITY POPRAD

- 20 min. autom z Tatranskej Lomnice
- ekologický rezort pod Vysokými Tatrami otvorený celoročne
- teplota vody 28 – 38 °C
- 13 vonkajších a vnútorných termálnych bazénov s vodnými atrakciami a tobogánmi, detské kútiky a ihriská
- Fire & Water Wellness & Spa centrum so saunami a inhaláciami, saunové šou, relaxačný bazén, vírivky, ľadová jaskyňa, oddychové miestnosti
- kryoterapia – celotelová liečba chladom pri -120 °C
- klinika krásy a zdravia Interklinik Poprad
- reštaurácie a bary



AquaCity Poprad
aquacity.sk

THERMAL PARK VRBOV

- neďaleko stredísk vo Vysokých a Belianskych Tatrách
- komornejšia atmosféra
- teplota vody 26 – 38 °C
- geotermálna voda (z hĺbky 2,5 km)
- zloženie vody môže napomáhať k regenerácii pohybového aparátu a vitálnych funkcií organizmu
- vonkajšie bazény, 35 m plavecký bazén, sedací bazén, priplavový bazén
- thajské masáže
- ubytovanie priamo v Thermal parku
- večerné kúpanie



Thermal Park Vrbov
termalneakupalisko.com



© Marek Hajkovský – QEP

VODNÝ PARK TATRALANDIA

- pri Liptovskom Mikuláši, 30 min. autom zo strediska Jasná
- 10 bazénov s termálnou, slanou a čírou vodou a 6 toboganov
- liečba morom – thalassoterapia
- 21 parných, vodných a masážnych kúpeľov, saún a procedúr
- masáže, procedúry a wellness balíky
- prírodná pedikúra rybičkami Garra Rufa
- pri ubytovaní v hoteli zo siete TMR spolu so SKIpasom vstup zdarma



Tatrallandia
tatrallandia.sk

KÚPELE SKLENÉ TEPLICE

- v Štiavnických vrchoch pri stredisku Salamandra Resort
- viac ako 500-ročná história
- termálna voda zo 7 vzácných liečivých prameňov
- voda bohatá na horčík a vápnik
- 5 kúpeľných domov
- Banský kúpeľ, Kúpeľ Márie Terézie
- liečivý Jaskynný parný kúpeľ „Parenica“ s teplotou termálnej vody 42 °C, ktorý vyviera v prírodnej jaskyni
- solná jaskyňa
- wellnesscentrum: 4 sauny, fínska sauna, ľadopád
- kraniosakrálna terapia, masáž ľavými kameňmi
- historická kaviareň Kursalon



Liečebné termálne kúpele, a.s.
Sklené Teplice
kupele-skleneteplice.sk

VODNÝ PARK BEŠEŇOVÁ

- termálne srdce Liptova
- pri lyžiarskom stredisku Jasná
- 9 celoročných bazénov, z toho 6 bazénov s liečivou termálnou vodou
- 7 toboganov, bazén s vlnami, Stan zábavy s hradom a šmyklavkami pre deti
- holistický saunový svet Harmónia Wellness&SPA s 50 parnými, vodnými a masážnymi kúpeľmi a procedúrami
- Saunový dóm – najmodernejšia suchá sauna na Slovensku a najväčšia exteriérová sauna v krajine
- denné i nočné saunové rituály
- 1000 m² vnútorná oddychovo-relaxačná zóna



Vodný park Bešeňová
besenova.com




SPOZNAJTE VYBRANÉ LYŽIARSKÉ STREDISKÁ NA SLOVENSKU

- ① Tatranská Lomnica
- ② Štrbské Pleso
- ③ Starý Smokovec
- ④ BACHLEDKA Ski & Sun
- ⑤ Ski Centrum Strachan
- ⑥ Skicentrum Strednica
- ⑦ Kubínska
- ⑧ Roháčce Spálená
- ⑨ Snowparadise Veľká Rača Oščadnica
- ⑩ Jasná
- ⑪ Mýto SKI & BIKE
- ⑫ Ski Tále
- ⑬ Winter Park Martinky
- ⑭ Vrátna Malá Fatra
- ⑮ PARK SNOW Donovaly
- ⑯ Salamandra resort
- ⑰ Meander Thermal & Ski Resort
- ⑱ Malinô Brdo





AKO SA K NÁM DOSTANETE?



LETECKÁ CESTA NA SLOVENSKO

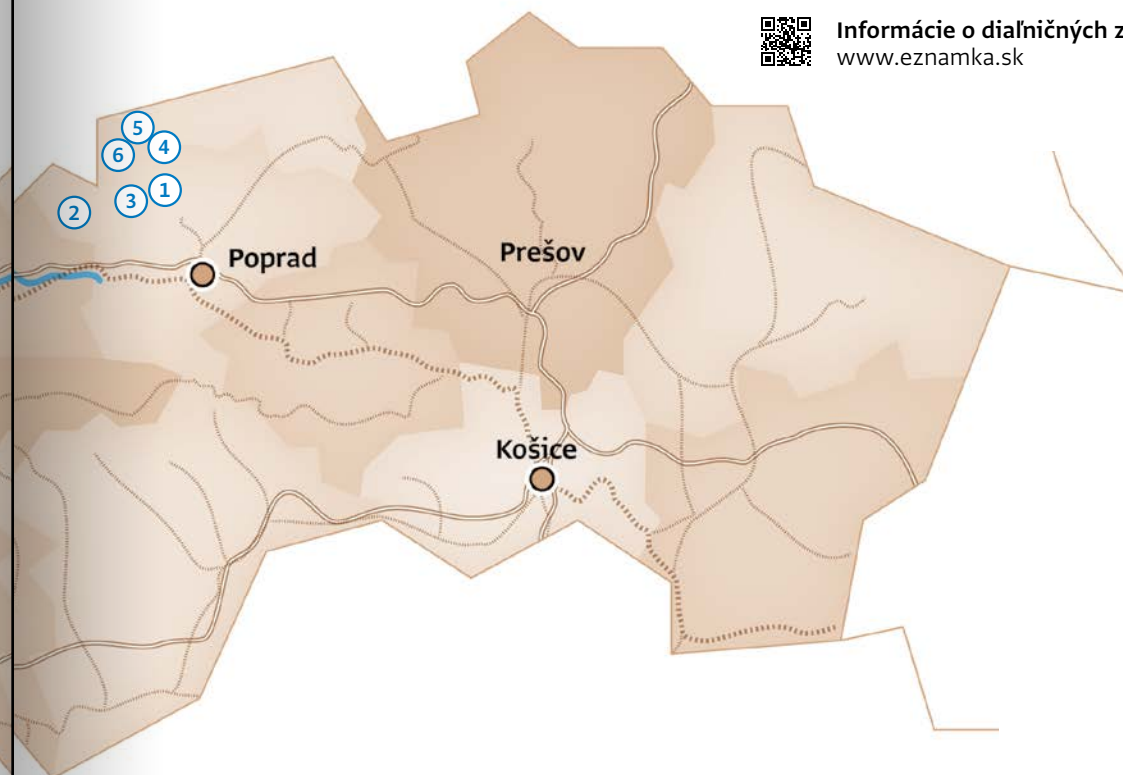
-  **Letisko M. R. Štefánika | Bratislava**
www.bts.aero
-  **Košice International Airport**
www.airportkosice.sk
-  **Letisko Poprad-Tatry**
www.airport-poprad.sk




VLAKOVÉ SPOJENIA NA SLOVENSKO

-  **Železničná spoločnosť Slovensko**
www.zssk.sk
-  **Plánovanie cesty vlakom**
www.cp.hnonline.sk

PRÍJAZD AUTOBUSOM ALEBO AUTOM

-  **Online cestovné poriadky autobusov**
www.cp.hnonline.sk
-  **Informácie o diaľničných značkách**
www.eznamka.sk



-  Medzinárodné cestné ťahy E
-  Železničná sieť na Slovensku
-  Medzinárodné letiská

LYŽIARSKÉ STREDISKÁ

	dĺžka tratí [km]	počet kabínkových lanoviek	počet sedačkových lanoviek	počet vlekov	modrá zjazdovka	červená zjazdovka	čierna zjazdovka	freeride	fun park	skialp	lyžiarska škola	bežkovanie	nočné lyžovanie	zasnežovanie	reštaurácia	aprés-ski	skibus
1 Tatranská Lomnica	12,2	3	4	2	6	5	1	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️		❄️	❄️	❄️	❄️
2 Štrbské Pleso	9	0	3	4	7	5	0		❄️	❄️	❄️	❄️		❄️	❄️	❄️	❄️
3 Starý Smokovec	3,3	1		2	3						❄️			❄️			
4 BACHLEDKA Ski & Sun	8,5	1	1	8	3	3	2	❄️		❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️
5 Ski Centrum Strachan	3,7	0	1	2	2	3	0	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️
6 Skicentrum Strednica	4,2	0	1	7	9	2	0		❄️	❄️	❄️	❄️		❄️	❄️		❄️
7 Kubínska	13	0	2	8	4	5	1	❄️		❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️
8 Roháče Spálená	5,7	0	2	3	6	4	1	❄️		❄️	❄️	❄️		❄️	❄️	❄️	❄️
9 Snowparadise Veľká Rača Oščadnica	13,8	1	3	4	7	7	1	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️
10 Jasná	50,7	6	8	6	17	13	5	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️
11 Mýto SKI & BIKE	4,6	0	1	5	2	5	0		❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️
12 Ski Tále	2,7	0	0	6	1	4	1				❄️	❄️	❄️	❄️			❄️
13 Winter Park Martinky	13,3	0	1	5	6	4	0	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️		❄️	❄️	❄️	
14 Vrátna Malá Fatra	12	1	1	11	6	7	5		❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	
15 PARK SNOW Donovaly	11	1	2	14	13	4	1		❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️	❄️
16 Salamandra resort	1,4	0	1	1	0	1	0				❄️	❄️		❄️	❄️	❄️	
17 Meander Thermal & Ski Resort	12	0	1	2	7	1	0			❄️	❄️		❄️	❄️	❄️	❄️	
18 Malinô Brdo	10	1	1	6	3	6	2	❄️		❄️	❄️	❄️		❄️	❄️	❄️	❄️

DÔLEŽITÉ KONTAKTY



Horská záchranná služba
18 300



Vrtuľníková záchranná zdravotná služba
18 155



Integrovaný záchranný systém
112



Aktuálne info, počasie, výstrahy
hzs.sk
laviny.sk



SLOVENSKO ZIMA MRAZIVÁ I HREJIVÁ

SLOVENSKO
PREKVAPÍ

DOVOLENKA NA
SLOVENSKU
DOBRY NÁPAD
www.slovakia.travel

GYDALA

© SLOVAKIA TRAVEL, národná destinačná organizácia v oblasti podpory rozvoja cestovného ruchu v Slovenskej republike
📍 Suché Mýto 1, 811 03 Bratislava
🌐 www.slovakia.travel

1. vydanie, Bratislava 2023

TEXT A JAZYKOVÁ KOREKTÚRA

© SLOVAKIA TRAVEL

GRAFICKÁ ÚPRAVA

© SLOVAKIA TRAVEL

NA OBÁLKE

Vysoké Tatry
© SLOVAKIA TRAVEL

TLAČ

Bittner print s.r.o.

📍 Jasná | Nízke Tatry
© SLOVAKIA TRAVEL
📧 Martin Šopinec @schopinski

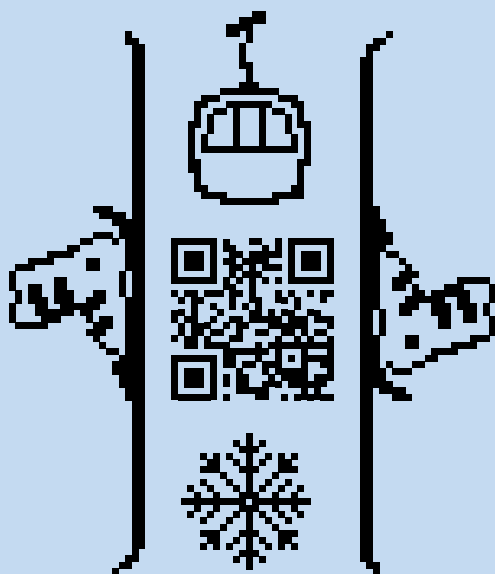
Redakcia SLOVAKIA TRAVEL nezodpovedá za prípadné organizačné či informačné zmeny v destináciách vzniknuté po vydaní publikácie.

Fotografie a ilustrácie v publikácii podliehajú autorským právam.

ZAŽITE ZIMU NA SLOVENSKU

Zima na Slovensku je mrazivo biela a rozhodne nie jednotvárna. Prekvapí vás množstvom lyžiarskych stredísk so zjazdovkami pre expertov i začiatočníkov, ale aj rozmanitosťou zimných aktivít a zážitkov pre všetky vekové kategórie. Je na vás, či vymeníte lyže za bežky alebo skialp, vydáte sa na horskú chatu, či sa posadíte do psieho záprahu. Čakajú na vás kilometre zjazdoviek, bežkárske trasy či turistických chodníkov, ale aj jazda e-bikom na najvyšší cyklobod v strednej Európe, speleotrekking či kurz l'adolezenia. A na záver sa ponoríte do horúceho kúpeľa.

Nechajte sa prekvapiť.



@slovakiatravel

www.slovakia.travel

© SLOVAKIA TRAVEL 2023

SLOVAKIA
TRAVEL

DOVOLENKA NA
SLOVENSKU
DOBRY NÁPAD