

SK

PL

Liptov treba zažiť

Liptów
trzeba doświadczyć

[VisitLiptov.sk](https://www.visitliptov.sk)

Liptov[®]

TREBA ZAŽIŤ



Liptov

Liptów

- SK** Liptov patrí k tým najkrajším destináciám na Slovensku, na malom teritóriu ponúka zážitky pre všetky zmysly. Je celoročne perfektnou lokalitou pre aktívnu dovolenku, ale aj miestom príjemného relaxu. Región obkolesujú hory - Nízke Tatry, Západné Tatry, Vysoké Tatry, Chočské vrchy, Veľká Fatra. Liptovská príroda ponúka ideálne podmienky na turistiku a cyklistiku. Centrom regiónu je vodná nádrž Liptovská Mara s výbornými možnosťami vyžitia. Bohatstvom regiónu sú aj termálne a minerálne pramene. Medzi najatraktívnejšie a najobľúbenejšie atrakcie patria liptovské vodné parky Tatralandia v Liptovskom Mikuláši a Bešeňová. V zime je región rajom pre lyžiarov a to najmä vďaka stredisku Jasná, kde sa pravidelne konajú aj prestížne preteky Svetového pohára v zjazdovom lyžovaní. Na svoje si tu v zime prídu aj freerideri či milovníci bežeckého lyžovania. Široká ponuka ubytovania všetkých kategórií, história, bohaté tradície, chutná a pestrá gastronómia sú samozrejmosťou. Liptov jednoducho treba zažiť.
- PL** Liptów to jedno z najpiękniejszych miejsc na Słowacji, ten mały region oferuje przeżycia dla wszystkich zmysłów. Przez cały rok jest to idealne miejsce do spędzenia aktywnego wypoczynku przez cały rok, ale także miejsce błogiego relaksu. Region ten otoczony jest górami – Niżne Tatry, Tatry Zachodnie, Tatry Wysokie, Góry Choczańskie i Wielka Fatra. Przyroda Liptowa, oferuje idealne warunki do uprawiania turystyki pieszej i rowerowej. Centrum regionu stanowi zbiornik wodny Liptovská Mara który oferuje wiele możliwości do rekreacji. Bogactwo regionu stanowią także źródła termalne i mineralne. Do najbardziej atrakcyjnych i popularnych atrakcji należą liptowskie parki wodne Tatralandia w Liptowskim Mikulaszu i Beszeniowa. Zimą Liptów jest rajem dla narciarzy, głównie za sprawą ośrodka Jasná, w którym regularnie odbywają się prestiżowe zawody Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim. Zimą również freeriderzy i miłośnicy narciarstwa biegowego znajdą tu coś dla siebie. Szeroka oferta bazy noclegowej wszystkich kategorii, historia, bogate tradycje, smaczna i różnorodna gastronomia są oczywistością. Liptowa trzeba po prostu doświadczyć.

Horská turistika


Turystyka górska

SK Región Liptov je celoročne ideálnou destináciou pre horskú turistiku. Môžete si tu užiť prechádzky vhodné pre rodiny s deťmi, jednoduché túry na rozhľadne a vyhladkové veže, ale aj celodenné či viacdňové náročné hrebeňové túry s možnosťou nocovať na horských chatách. Liptov obkolesujú hory. Pohoria Nízke a Západné Tatry, Veľká Fatra, Chočské vrchy a najnavštevovanejšie doliny Demänovská dolina a Jánska dolina ponúkajú viac ako 1 185 km značených turistických trás siahajúcich až do výšky 2 248,4 m n. m., kde sa dá dostať pešo alebo modernými lanovkami. Liptov ponúka veľa možností outdoorového využitia, do ktorého patrí aj športové lezenie. V Nízkych Tatrách nájdete stovky lezeckých ciest rôznych obtiažností a vo Veľkej Fatre sa nachádza aj obľúbená Via Ferrata.



PL Liptów przez cały rok jest idealnym miejscem do uprawiania turystyki górskiej. Możesz wybrać się na spacery odpowiednie dla rodzin z dziećmi, znajdziesz tu także łatwe trasy do wież widokowych i obserwacyjnych. Możesz także wyruszyć na całodniowe lub kilkudniowe trudne wędrówki granią z możliwością noclegu w schroniskach górskich. Liptów otoczony jest górami. Niżne i Zachodnie Tatry, Wielka Fatra, Góry Choczańskie i najczęściej odwiedzane doliny: Dolina Demianowska i Jánska, oferują ponad 1 185 km oznakowanych szlaków turystycznych docierających do wysokości 2 248,4 m n.p.m. Możesz do nich dotrzeć pieszo lub nowoczesnymi kolejkami linowymi. Region Liptów oferuje wiele atrakcji na świeżym powietrzu, w tym również możliwość uprawiania wspinaczki sportowej. Niżne Tatry oferują setki tras wspinaczkowych o różnym stopniu trudności, a w Wielkiej Fatrze znajduje się popularna Via Ferrata.






3 **národné parky**
parki narodowe

50 **turistických chodníkov**
szlaków turystycznych

1185 **km značených trás**
km oznakowanych tras

8 **lezeckých oblastí a Via Ferrata**
obszarów wspinaczkowych
i Via Ferrata

 **letná aj zimná turistika**
turystyka latem i zimą



SK Chopok (2 024 m n. m.), druhý najvyšší štít Nízkyh Tatier, je dosiahnuteľný pre všetkých aj bez námahy. Vyvezte sa, bezbariérovo, najmodernejšími lanovkami zo severnej aj južnej strany Chopka a spoznajte pohodlne krásy regiónov Liptov a Horehronie aj majestátne výhľady. Na vrchole objavte čaro panoramatickej reštaurácie Rotunda s ubytovaním pod Chopkom vo výške 2 024 m n. m. Vychutnajte si turistiku po hrebeni Nízkyh Tatier, zabavte sa pri rodinnej hre Dračia cesta na Chopok a užite si nezabudnuteľné výhľady na prekrásnu panorámu Tatier.

PL Chopok (2 024 m n.p.m.), drugi najwyższy szczyt Tatr Niskich, jest dostępny dla wszystkich i to nawet bez wysiłku. Zarówno z północnej, jak i południowej strony, na szczyt możesz wjechać kolejkami linowymi dostosowanymi do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Dzięki temu w komfortowych warunkach możesz podziwiać zachwycające widoki regionów Liptów i Horehronie. Na szczycie odkryj urok panoramicznej restauracji Rotunda oferującej nocleg, na wysokości 2024 m n.p.m. Ciesz się wędrówką wzdłuż grani Niżnych Tatr, baw się dobrze podczas rodzinnej gry Smocza Ścieżka na Chopok i podziwiaj niezapomniane widoki na przepiękną panoramę Tatr.

Výlety do přírody

Wycieczki na łono przyrody

- Prosiecka a Kvačianska dolina
- Jánska dolina
- Demänovská dolina
- Magurský zlatý chodník
- Žiarska dolina
- Čutkovská dolina
- Hrabovská dolina

Horské chaty

Schroniska górskie

- Žiarska chata, Západné Tatry
- Chata pod Náružím, Západné Tatry
- Kamenná chata pod Chopkom, Nízke Tatry
- Chata Magurka (3)
- Májekova chata
- Chata pod Borišovom
- Chata M. R. Štefánika pod Ďumbierom

Vrcholové túry

Wyprawy na szczyty

- Kriváň 2 494 m n. m.
- Bystrá 2 248 m n. m.
- Baranec 2 185 m n. m.
- Sivý vrch 1 806 m n. m. (1)
- Ďumbier 2 046 m n. m.
- Chopok 2 024 m n. m. (2)
- Poludnica 1 549 m n. m.
- Veľký Choč 1 608 m n. m.
- Rakytov 1 567 m n. m.



Cykloregión Liptov

Region rowerowy

SK Liptov je popretkávaný značenými cyklotrasami rôznych náročností a profilov v dĺžke viac ako 850 km. Väčšina trás je horského charakteru, no na svoje si prídu aj cestní cyklisti alebo vyznávači adrenalínu, ktorí svoj cieľ nájdu v trailových parkoch. Liptov je tiež rajom pre elektrické bicykle. So svojou rozsiahlou infraštruktúrou nabíjajúcich staníc patri medzi špičku nielen na Slovensku. Vytúžený oddych na Liptove tiež nájdu rodiny s deťmi a aj s najmenšími cyklistami objavia atraktívne trasy.



PL Liptów jest poprzepłatany oznakowanymi trasami rowerowymi o różnych poziomach trudności i profilach, o łącznej długości ponad 850 km. Większość tras ma charakter górski, ale rowerzyści szosowi i miłośnicy adrenaliny, również znajdą coś dla siebie w trail parkach. Liptów to także raj dla rowerów elektrycznych. Dzięki rozbudowanej infrastrukturze stacji ładowania należy on do czołówki, i to nie tylko na Słowacji. Rodziny z dziećmi na Liptowie znajdą upragniony relaks, i nawet z najmniejszymi rowerzystami uda im się odkryć atrakcyjne trasy.





Cykloregión Liptov

850+ km značených trás
km oznakowanych tras

1573 m najvyšší bod na cyklotrase
m najwyższy punkt na trasie
rowerowej

4 singletrailové lokality a bikepark
obiekty typu singletrail i bikepark

34+ e-bike nabíjačiek
stacji ładowania do rowerów
elektrycznych



všetky druhy obťažnosti
wszystkie stopnie trudności





1

SK Bikepark Malinô Brdo s celkovou dĺžkou zjazdových trás viac ako 20 km sa radí medzi najväčšie a najobľúbenejšie bikeparky na Slovensku. Stredisko sa nachádza v krásnej prírode Veľkej Fatry a je hotovým rajom pre zjazdárov a pokročilých bajkerov. Zajazdiť si môžete na 11 tratiach rôznych náročnosti a okrem trás pre zjazdové bicyklovanie sú súčasťou aj úseky vhodné pre jazdu na terénnych kolobežkách a horských kárách. Bicykel alebo kolobežku je možné pohodlne vyviezť na 8-miestnej kabínkovej lanovke.

PL Bikepark Malinô Brdo z trasami zjazdowymi o łącznej długości ponad 20 km jest jednym z największych i najpopularniejszych bike parków w Słowacji. Ośrodek położony jest w pięknej okolicy Wielkiej Fatry i jest rajem dla downhillowców i zaawansowanych rowerzystów. Można tu jeździć po 11 trasach o różnym stopniu trudności. Oprócz tras do zjazdów na rowerze są tu także odcinki odpowiednie dla hulajnóg terenowych i gokartów górskich. Rower lub hulajnogę można bez problemu wwieźć 8-osobową kolejką linową.

Horská cyklistika

Kolarstwo górskie

- Ružomberok – Smrekovica – Podsuchá (23,6 km)
- Liptovský Ján – Svidovské sedlo (11,6 km)
- Nižná Boca – Vyšná Boca – Sedlo pod Lenivou (7,5 km)

E-bike

Rowery elektryczne

- Po stopách zaplavených obcí Liptovskej Mary
Šladami zalanych wiosek Liptovskej Mary (14,1 km) (3)
- Vlkolínek – Pribylina (68 km)
- Trstené – Bobrovec – Jalovec Chata pod Náružím (11,8 km) (4)

Cestná cyklistika

Kolarstwo szosowe

- Kráľova Lehota - Svarín – Vodná nádrž Čierny Váh (13,5 km) (5)
- Ružomberok – Podsuchá – Smrekovica (19,1 km)
- Ľubochnianska dolina (21,5 km)

Rodinná cyklistika

Rodzinna jazda na rowerze

- Vláčik Korýtka + Cyklokorytnička (Biely Potok – Podsuchá) (2)
- Podbanské – Kôprová a Tichá dolina
- Čutkovská dolina

Bikeparky a traily

Parki rowerowe i ścieżki

- Bikepark Malinô Brdo (1)
- Singletrail Sidorovo – Rozprávkové Enduro
- Hradská Hora Trails
- Singletraily Háj-Nicôvo
- Pumptrack a BMX park Liptovský Mikuláš



Prírodné bohatstvo


Bogactwo natury

(SK) Voda má veľký podiel na tom, že Liptov je tak krásny a rozmanitý región. Centrom regiónu je priehrada Liptovská Mara, druhá najväčšia svojho druhu na Slovensku. Liptov je mimoriadne bohatý na minerálne či termálne pramene. Svojou liečivou silou napájajú aj kúpele a termálne kúpaliská. Ďalšou zaujímavosťou Liptova sú „rastúce kamene“ – travertíny. Sú to v podstate nerasty, ktoré svojim spôsobom neustále rastú do bizarných tvarov – rôzne sfarbených travertínových kôp, kaskád, terás a jazierok. Voda má vplyv na formovanie zemskeho povrchu, ale zároveň vie vytvoriť zaujímavé úkazy aj pod zemou, čoho dôkazom je aj Demänovský jaskynný systém.



(PL) To głównie dzięki wodzie Liptów jest tak pięknym i różnorodnym regionem. Centrum regionu stanowi zapora Liptovská Mara, druga co do wielkości tego typu na Słowacji. Liptów jest niezwykle bogaty w źródła mineralne i termalne. Ich lecznicza moc napędza również uzdrowiska i baseny termalne. Kolejną ciekawostką Liptowa są „rosnące kamienie” – trawertyny. Są to w zasadzie minerały, które na swój sposób nieustannie stale rosną, tworząc niezwykle kształty – różnokolorowe trawertynowe kopce, kaskady, tarasy i jeziora. Woda ma wpływ na ukształtowanie powierzchni ziemi, ale może również tworzyć ciekawe zjawiska pod ziemią, co pokazuje także system Jaskiń Demianowskich.





90 termálnych a minerálnych prameňov
źródeł termalnych i mineralnych

5 wodnych parkow aj s termálnou vodou
aquaparków i basenów z wodą termalną



liečivé kúpele a termálne pramene
uzdrowiska i źródła termalne

vodná nádrž Liptovská Mara
zbiornik wodny Liptovská Mara



**divoká rieka Belá – posledná
v strednej Európe**

dzika rzeka Belá – ostatnia
w Europie Środkowej

najväčšia vodná elektrárň Čierny Váh
największa elektrownia wodna Czarny Wąg



1

SK Pýchou regiónu Liptov sú podzemné priestory mnohých jaskýň a priepastí. Nachádza sa tu Demänovský jaskynný systém, ktorý je s dĺžkou viac ako 43 km najdlhším jaskynným systémom pohoria Karpaty. Navštíviť môžete 4 jaskyne: dve v Demänovskej doline - Demänovskú jaskyňu slobody a Demänovskú ľadovú jaskyňu; jednu v obci Važec a jednu v Jánskej doline.

PL Dumą regionu Liptów są podziemia wielu jaskiń oraz przepaści. Znajduje się tutaj system Jaskiń Demianowskich, który licząc ponad 43 km jest najdłuższym systemem jaskiń w Karpatach. Możesz zwiedzić 4 jaskinie: dwie w Dolinie Demianowskiej – Demianowską Jaskinię Wolności i Demianowską Jaskinię Lodową; jedną jaskinię w miejscowości Wažec i jedną w Dolinie Jánskej.

Jaskyne na Liptove

Jaskinie na Liptove

- Demänovská jaskyňa slobody (1)
- Demänovská ľadová jaskyňa
- Važecká jaskyňa
- Stanišovská jaskyňa, Jánska dolina (2)
- Medvedia štôľňa, Žiarska dolina

Múzeá

Muzea

- Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva, Liptovský Mikuláš / Słowackie Muzeum Ochrony Przyrody i Speleologii (3)
- Podzemie pod Vežami / Podziemie pod Wieżami, Liptovský Ján
- Múzeum baníctva a hutníctva Maša, Liptovský Hrádok
Muzeum Górnictwa i Hutnictwa Maša
- Banický dom / Dom górnicy, Vyšná Boca

SK Tip: V Liptovskom Mikuláši sa nachádza Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva, ktoré je najmodernejším múzeom svojho druhu na Slovensku a nemalo by chýbať na zozname miest, ktoré sa skutočne oplatí navštíviť. Zažijete svet prírody postupne od podzemia až po vysoké hory.

PL Rada: W Liptowskim Mikulaszu, znajduje się Słowackie Muzeum Ochrony Przyrody i Speleologii, które jest najnowocześniejszym tego typu muzeum na Słowacji. Dlatego też nie powinno go zabraknąć na liście miejsc, które warto zwiedzić. Świat przyrody można tu poznawać od podziemi aż po wysokie góry.





SK **Liptovská Mara**, domácimi nazývaná aj „Liptovské more”, je dominantou regiónu. Je obľúbeným miestom na trávenie letnej dovolenky relaxom alebo aktívnym pohybom na vode. Priehrada ponúka dokonalé podmienky na vyhladkové plavby loďou, pre jachting a windsurfing, stále obľúbenejší paddleboarding, rybolov a iné. Brehy Liptovskej Mary sú vyhľadávané aj na kempovanie. Milovníci histórie si tiež prídu na svoje v archeologickom múzeu v prírode – Havránok, ktoré sa nachádza nad priehradným múrom Liptovskej Mary a odкрýva keltskú históriu územia.

PL Dominującym elementem regionu jest **Liptovská Mara**, którą miejscowi nazywają również „Morzem Liptowskim”. Jest to popularne miejsce do spędzenia wakacji, relaksując się lub aktywnie spędzając czas nad wodą. Zbiornik oferuje doskonałe warunki do wycieczek turystycznych łodzią, żeglarstwa i windsurfingu, coraz bardziej popularnego paddleboardingu, wędkarstwa i innych wodnych aktywności. Brzegi Liptovskiej Mary są również popularnym miejscem do biwakowania. Miłośnikom historii z pewnością spodoba się znajdujący się nieopodal ściany zapory archeoskansen Havránok, który przed turystami odkrywa celtycką historię tego obszaru.

Vodné športy

Sporty wodne

- Paddleboard (2)
 - Kajak
 - Flyboard
 - Wakesurfing
 - Windsurfing
 - Rafting
 - Vodne skútre a bicykle / Skutery wodne i rowery wodne
 - Vyliadkové plavby loďou alebo katamaranom / Rejsy widokowe łodzią lub katamaranem (1)
-
- Mara Fun, Liptovský Trnovec
 - Maladinovo, Liptovský Mikuláš
 - Marina Liptov, Bobrovník

SK Tip: Spoznajte Liptovskú Maru zo sedla bicykla. Vydajte sa na potulky 14 km trasou „Po stopách zaplavených obcí Liptovskej Mary“, ktorá ponúka okrem športového zážitku a dychberúcich výhľadov aj informácie o histórii Liptovskej Mary a 13 obciach, ktoré ležia na jej dne. (3)

PL Rada: Poznaj Liptovskú Marę z siodełka roweru. Wybierz się na przejażdżkę 14-kilometrową trasą „Śladami zalanych wiosek Liptovskiej Mary”. Trasa ta oferuje nie tylko sportowe wrażenia i zapierające dech w piersiach widoki, ale także informacje o historii Liptovskiej Mary i 13 wiosek leżących na jej dnie. (3)





SK Kúpele Lúčky sú to pravé miesto pre oddych, prevenciu chorôb, zlepšenie zdravotného stavu a načerpanie nových síl. Liečivé minerálne kúpele sa nachádzajú v krásnom horskom prostredí Liptova a vďaka kompaktnému areálu je takmer všetko „na dosah ruky“. Vládne tu rodinná atmosféra a o klientov sa stará kvalifikovaný personál s dlhoročnými skúsenosťami. Zrelaxovať sa môžu v bazénoch s liečivou minerálnou vodou aj pri rôznych typoch procedúr a nadýchať sa čerstvého vzduchu s vôňou ihličnatých lesov. V areáli kúpeľov sa nachádza aj náučný chodník umelcov a za pár minút chôdze sa dostanete k národnej kultúrnej pamiatke - unikátnemu Lúčanskému vodopádu.

PL Uzdrowisko Lúčky to właściwe miejsce na relaks, profilaktykę chorób, poprawę stanu zdrowia i regenerację sił. Uzdrowisko Lúčky znajduje się w pięknym otoczeniu gór Liptowa, a dzięki zwartej zabudowie niemal wszystko jest tu „pod ręką”. Panuje tutaj rodzinna atmosfera, a o klientów dba wykwalifikowany personel z wieloletnim doświadczeniem. Goście mogą zrelaksować się w basenach z leczniczą wodą mineralną i skorzystać z różnych zabiegów, a także nawdychać się świeżego powietrza pachnącego lasami iglastymi. Na terenie uzdrowiska znajduje się także szlak artystów, a w kilka minut można dojść do Lúčanskiego wodospadu, który jest narodowym zabytkiem kultury.

Pramene

Źródła

- Valentína, Kúpele Lúčky (2)
- Teplica, Liptovský Ján (3)
- Medokýš, Borová Sihoť
- Uhorčianka, Uhorská Ves
- Liptovská Štiavnica
- Liptovské Sliache
- Jozef, Korytnica

Travertíny

Trawertyny

- Bešeňová
- Liptovské Sliache
- Jazierce (1)
- Lúčky (sú súčasťou vodopádu / są częścią wodospadu)

Vodopády

Wodospady

- Lučanský, obec Lúčky
- Brankovský, Revúcka dolina
- Šarafiový, Žiarska dolina
- Jelení, Čutkovská dolina
- Poľovnícky, Bobrovecká dolina
- Červené piesky, Prosiecka dolina
- Ráztocký, Kvačianska dolina
- Šušťiacka, Jánska dolina





1

SK Tatralandia a Bešeňová sú najobľúbenejšie vodné parky nielen na Liptove. Na okraji Liptovského Mikuláša sa nachádza najväčší vodný park na Slovensku Tatralandia, ktorý ponúka kúpanie v bazénoch s termálnou, slanou aj čistou vodou. Najväčším lákadlom je 28 letných toboganov, z toho 6 prístupných celoročne. V Tatralandii zažijete leto po celý rok vďaka Tropical Paradise, kde teplota nesklesá pod 30°C ani počas zimy. Vo vodnom parku Bešeňová je v zime najväčším klenotom vonkajší termálny bazén s vodným barom Cosmopolitan. Skvelý relax vám poskytne v saunový svet Harmónia Wellness & Spa, ktorého špecialitou sú originálne denné i nočné saunové rituály. Zabavíte sa na 6 celoročných toboganoch a v bazéne s vlnobitím. Vodné parky sú ako stvorené pre rodinnú dovolenku, počas ktorej sa o vašu zábavu postarajú skúsení animátori.

PL Tatralandia i Beszeniowa (Bešeňová) to najpopularniejsze parki wodne nie tylko na Liptowie. Na obrzeżach Liptowskiego Mikuláša znajduje się największy park wodny na Słowacji - Tatralandia, który oferuje kąpiele w basenach z termalną, słoną i krystalicznie czystą wodą. Największą atrakcją Tatralandii jest 28 zjeżdżalni, z których 6 jest dostępnych przez cały rok. W Tatralandii dzięki Tropical Paradise latem można cieszyć się przez cały rok, tam nawet zimą temperatura nie spada poniżej 30°C. Zimą największą perełką w parku wodnym Bešeňová jest odkryty basen termalny z barem wodnym Cosmopolitan. Wspaniałego relaksu dostarczy ci świat saun Harmónia Wellness & Spa, którego specjalnością są oryginalne dzienne i nocne rytuały saunowe. Świetna zabawa czeka na ciebie na 6 całorocznych zjeżdżalniach i basenie ze sztucznymi falami. Parki wodne są idealne na rodzinne wakacje, podczas których doświadczeni animatorzy zadbają o doskonałą atmosferę.

Vodné parky a kúpaliská

Parki wodne i kąpieliska

- Vodný park Bešeňová (2)
- Aquapark Tatralandia (1)
- Kúpele Lúčky
- Gothál Liptovská Osada
- Detský aquapark Demänová rezort
- Termal raj – Liptovský Ján

Wellness & Spa

- Wellness & Spa Harmónia, Vodný park Bešeňová
- Keltský saunový svet, Aquapark Tatralandia
- Wellness Euphoria, Hotel Sorea SNP Jasná
- AQUA-VITAL Park, Kúpele Lúčky
- Wellness & massage centrum, Demänová rezort

Zábava na vode

Zabawa nad wodą

- Areál vodného slalomu, Liptovský Mikuláš (3)
Tor slalomu wodnego
- FUN center, Demänová rezort
- Liptov active, Ružomberok
- Vodná nádrž / Zbiornik wodny Hrabovo (4)



Chute a život Liptova

Smaki i życie Liptowa

SK Liptov je región bohatý nielen na prírodné krásy, ale ukrýva v sebe aj nepoznané kultúrne dedičstvo, ľudové tradície, ktoré sa zachovávajú až dodnes. Pred viac ako 500 rokmi prišla na Liptov pastierska kultúra a ovčiarstvo a salašníctvo majú v regióne nezastupiteľnú rolu. Priniesli so sebou niekoľko unikátov, či už vo vzhľade liptovských kopcov, vo zvykoch a tradíciách, a tiež v samotných výrobkoch a gastronómii, ktorá je pre Liptov typická. Potešte sa tradičnými dobrotami a na vlastnej koži zažite chute, vône a atmosféru liptovských salašov, kolíb a reštaurácií. Ochutnajte lokálne špeciality vyrobené z ovčieho alebo kozieho mlieka alebo siahnite po liptovskom unikáte – Liptovských droboch.



PL Liptów to region bogaty nie tylko pod względem piękna przyrody, ale także kryje w sobie niezwykle dziedzictwo kulturowe i tradycje ludowe, które zachowały się do dziś. Ponad 500 lat temu na Liptów przybyła kolonizacja wołoska, a wraz z nią kultura pasterska, hodowla owiec, a także bacówki, które odgrywają w regionie kluczową rolę. Wołosi przynieśli ze sobą kilka wyjątkowych elementów, które do dziś można dostrzec zarówno w wyglądzie liptowskich wzgórz, w zwyczajach i tradycjach, jak i w typowych dla Liptowa produktach i gastronomii. Rozkoszuj się tradycyjnymi specjami, i poznaj smaki, zapachy i atmosferę liptowskich bacówek, kolib i restauracji. Skosztuj lokalnych specjałów mleka owczego lub koziego, sięgnij po wyjątkowy liptowski specjał – liptowské droby, czyli kiszkę ziemniaczaną.





22 – 23

Chute a život Liptova
Smaki i žycie Liptova



1

(SK) Úrodné liptovské polia a lúky, na nich pasúce sa zvieratá pijúce vodu z horských potôčikov a skúsené ruky zanietenných výrobcov spolu vytvorili to najlepšie z regiónu – **výrobky Produkt Liptova**. Značka regionálnych produktov podporuje výrobky poctivo vyrobené na Liptove. Je tiež zárukou kvality výrobkov prihliadajúc na ich lokálnosť, udržateľnosť a lásku k tradíciám a prírodnému bohatstvu regiónu Liptov. Región sa pýši aj chutnou zemiakovou špecialitou Liptovské droby, ktorú treba vyskúšať. Ide o európsky unikát ocenený „titulom“ Chránené zemepisné označenie (CHZO).



(PL) Żyzne liptowskie pola i łąki, pasące się na nich zwierzęta pijące wodę prosto z górskich potoków oraz doświadczone ręce producentów wspólnie stworzyły to, co najlepsze w regionie – **produkty oznaczone marką Produkt Liptova**. Marka produktów regionalnych promuje produkty wytwarzane na Liptowie. Jest to również gwarancją ich jakości ze względu na lokalność, zrównoważony rozwój oraz miłość do tradycji i bogactwa naturalnego regionu Liptowa. Dumą tego regionu jest ziemniaczany specjał – Liptovské droby, koniecznie ich spróbuj. To wyjątkowy produkt na skalę europejską, dlatego przyznano mu „tytuł” Chronione Oznaczenia Geograficznego.



Salaše a koliby

Bacówki i koliby

- Salaš Pastierska, Bobrovec
- Salaš Žiar
- Salaš Bobrovník
- Koliba Strachanovka, Liptovský Ján
- Liptovský dvor, Liptovský Ján
- Koliba Richtárka, Čutkovská dolina (3)
- Koliba Gréta, Liptovská Sielnica
- Koliba Bešeňovka, Bešeňová
- Koliba Bodega, Ružomberok
- Koliba Liptov, Liptovská Osada

Lokálne špeciality

Lokalne specjały

- kravské a ovčie syry / sery krowie i owcze (4)
- bryndza, bryndzové pirohy a bryndzové halušky (2)
/ bryndza, pierogi z bryndzą i bryndzowe haluski
- strapačky / strapaczki (kluski ziemniaczane)
- demikát (bryndzová polievka) / demikát (zupa z bryndzy)
- žinčica / żętyca
- Liptovské droby a šialence / iptovské droby i šialence
(kiszki ziemniaczane) (1)





1

- SK Liptov ponúka okrem tradičných pochúťok aj medzinárodnú kuchyňu na svetovej úrovni. Navštívte ocenené reštaurácie, kaviarne a pivovary, ktoré vás prekvapia svojou ponukou a chuťami. Vyskúšajte taliansku a indickú kuchyňu alebo si pochutnajte na jedlách z lokálnych surovín v modernom prevedení. Naprieč Liptovom si môžete dopriať kvalitné kávy z lokálnych pražiarní, majstrovské dezerty a v horúcich dňoch vás ochladí remeselné pivo z lokálnych pivovarov.
- PL Oprócz tradycyjnych przysmaków Liptów oferuje także światowej klasy kuchnię międzynarodową. Odwiedź wielokrotnie nagradzane restauracje, kawiarnie i browary, które zaskoczą Cię swoją ofertą i smakami. Spróbuj kuchni włoskiej i indyjskiej lub rozkoszuj się daniami przyrządzanymi z lokalnych produktów w nowoczesnej odsłonie. Na całym Liptowie można skosztować wysokiej jakości kawy z lokalnych palarni, mistrzowskich deserów, a w upalne dni orzeźwi cię piwo rzemieślnicze z lokalnych browarów.

Medzinárodná kuchyňa

Kuchnia międzynarodowa

- Camino, Ružomberok
- Yell cuisine, Ružomberok
- AHA Pizza Pasta restaurant, Liptovský Mikuláš (3)
- Penzión Drak, Demänová
- Safran - indická reštaurácia, Demänová (5)
- Reštaurácia Hotel Tri Studničky, Demänovská Dolina (1)
- Reštaurácia Pošta, Jasná
- Bonsai restaurant, Liptovský Mikuláš

Gurmánske pochúťky

Cos dla smakoszy

- pražiareň kávy / palarnia kawy Aurelica coffee (2)
a kaviareň / i kawiarnia Moment, Karma coffee
- majstrovské dezerty v / mistrzowskie desery w ARCH Caffè (4)
- bylinný likér / likier ziołowy Demänovka
- Domáca pálenka / domowy alkohol Kľačany
- remeselné pivovary / browary rzemieślnicze Nilio
Liptovar
URSUS
Čierny kameň
Buc Kvačany
- pivný dom Liptova - Krčma Váh
- belgické pívá / piwa belgijskie, Sojka rezort





SK Nadýchajte sa romantickej atmosféry v dedinke Vlkolínece, zapísanej do zoznamu UNESCO. Objavte čaru ľudovej architektúry a život v minulom tisícročí v skanzene pod Kriváňom, v Múzeu liptovskej dediny v Pribyline. Nenechajte si ujsť návštevu jedinečného archeologického múzea v prírode – Havránok. Zažite atmosféru hradných slávností na Hrade Likava – najvyššom hradnom komplexe na Slovensku. Celodrevený artikulárny evanjelický kostol postavený bez jediného klinca nájdete v obci Svätý Kríž. Kostol je jednou z najväčších drevených stavieb v Strednej Európe s kapacitou 6 000 návštevníkov.

PL Oddychaj romantyczną atmosferą wpisaną na Listę Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego UNESCO wioski Vlkolínece. Odkryj urok architektury ludowej i życia w minionym tysiącleciu w skanzenie pod Krywaniem, w Muzeum Wsi Liptowskiej w Pribylinie. Nie przegap wizyty w wyjątkowym archeoskansenie - Havránok. Poczuj atmosferę zamkowych uroczystości na zamku Likava – najwyżej położonym kompleksie zamkowym na Słowacji. W miejscowości Svätý Kríž znajduje się drewniany, artykułarny kościół ewangelicki, zbudowany bez ani jednego gwoździa. Kościół ten jest jednym z największych drewnianych budynków w Europie Środkowej i może pomieścić nawet do 6000 zwiedzających.

Hrady a zámky

Zamki i pałace

- Hrad Likava
- Liptovský hrad
- Hrad a kaštieľ / zamek i dworek Grand Castle (3)

Nenechajte si ujst'

Nie przegap tych miejsc

- Múzeum liptovskej dediny v Pribyline (1)
- Vlkolíneec, UNESCO pamiatka (5)
- Archeoskanzen Havránok (4)
- Drevený artikulárny kostol Svätý Kríž (2)
- Veža kostola Panny Márie, Liptovská Mara
- Vodné mlyny Oblazy, Kvačianska dolina
- expozície Liptovského múzea

SK Tip: Na potulkách Liptovom určite navštívte aj zrúcaninu stredovekého hradu Hrádok spolu s príľahlým kaštieľom, ktoré oddávna tvoria dominantu Liptovského Hrádku. V minulosti bol tento hrad obkolesený vodnou priekopou a vďaka jeho polohe zastával dôležitú úlohu pri kontrole najdôležitejšej obchodnej cesty „Magna Via“. Okúzľujúce prostredie Chateau Grand Castle si bezpochyby zamilujete! (3)

PL Rada: Podczas wędrówek po Liptowie należy koniecznie odwiedzić ruiny średniowiecznego zamku Hrádok wraz z przyległym dworem, które od dawna są dominantą miejscowości Liptowski Gródek. W przeszłości zamek był otoczony fosą, a dzięki swojemu położeniu odgrywał ważną rolę w kontrolowaniu najważniejszego szlaku handlowego - „Magna Via”. Bez wątpienia zakochasz się w czarującej scenerii Chateau Grand Castle! (3)





- (SK) Nádych histórie, ktorý zažijete po prvej prechádzke historickým centrom mesta **Ružomberok**, obohati veľké množstvo sakrálnych pamiatok a budov. Múzeá, galéria, mauzóleum, synagóga, kostoly, pamiatky a pamätihodnosti odhalia a vyzprávajú svoje dávne príbehy. Výnimkou nie je ani Vlkolíneec, významná, najcennejšia a celosvetovo známa pamiatková rezervácia ľudovej architektúry UNESCO umožní nahliadnuť do čias, ako sa niekedy žilo v tejto podhorskej osade. Pre milovníkov prírody, turistiky, atrakcií, športu, zábavy a aktívneho oddychu mesto ponúka krásnu Čutkovskú a Hrabovskú dolinu, ktoré sú len na skok od centra.
- (PL) Powiew historii, który poczujesz już po pierwszym spacerze po zabytkowym centrum **Ružomberku**, wzbogacą liczne zabytki i budowle sakralne. Muzea, galeria, mauzoleum, synagoga, kościoły, zabytki i pomniki opowiedzą o swoich dawnych dziejach. Wyjątkiem nie jest też wpisany jest na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO Vlkolíneec. To najcenniejszy i znany na całym świecie zabytek architektury ludowej, który pozwoli ci zajrzeć do czasów, w których w tej podgórskiej osadzie tętniło życie. Dla miłośników przyrody, turystyki pieszej, atrakcji, sportu, rozrywki i aktywnego wypoczynku, miasto oferuje piękne doliny: Čutkovską i Hrabovską, które znajdują się zaledwie krok od centrum.

Historické pamiatky

Zabytki

- Mauzóleum Andreja Hlinku (1)
- Synagóga
- Mestská knižnica / Biblioteka Miejska
- Pamätník / Pomnik Partizánska matka
- Námestie / Rynek Andreja Hlinku
- Pamätné miesto černovskej tragédie / Miejsce upamiętniające tragedię czarnowską
- Ružomerská kalvária

Múzeá a galérie

Muzea i galerie

- Liptovské múzeum v Ružomberku (2)
- Galéria Ľudovíta Fullu
- Skautské múzeum Václava Rubeša
- Múzeum ručnej výroby papiera / Muzeum Produkcji Papieru Czerpanego
- Rodný dom / Dom rodzinny Andreja Hlinku
- Hunyadyho veža

Ďalšie zaujímavé miesta

Inne ciekawe miejsca

- Vlkolíneec, pamiatka / zabytek UNESCO
- Čutkovská dolina (4)
- Hrabovská dolina
- Malinô Brdo ski & bike park
- Minifarma Sidorovo (3)
- Farma Gejdák
- cyklotrasa / trasa rowerowa Cyklokorytnička





1

SK Liptovský Mikuláš známy ako „Mesto medzi horami“ ponúka okrem nádhernej prírody aj zaujímavú históriu, múzeá a galérie. Spája sa obľúbeným zbojníckym kapitánom Jurajom Jánošíkom, ktorého tu pred vyše 300 rokmi väznili aj odsúdili a toto obdobie pripomína aj expozícia Jánošíkova mučiareň a súdna sieň. Mesto ponúka atrakcie pre všetky vekové kategórie. Navštívte napríklad oddychovú zónu Lesopark Háj-Nicovô, vodné parky alebo Areál vodného slalomu. Nezapudnite ochutnať „must-try“ regionálnu špecialitu a európsky unikát Liptovské droby. Vyskúšajte tiež bryndzové halušky, kávu z lokálnych pražiarní či majstrovské koláčiky od cukrára s Michelinskou hviezdou. V letnom období vás osvieži remeselné pivo z prvého nealkoholického pivovaru na Slovensku.

PL Liptowski Mikulasz znany jako „Miasto pomiędzy górami” oferuje nie tylko piękną przyrodę, ale także ciekawą historię, muzea i galerie. Miasto kojarzone jest z popularnym zbójnikiem Jurajem Jánošíkiem, który który ponad 300 lat temu był tu więziony i skazany, a okres ten upamiętnia również ekspozycja Izba tortur Jánošíka oraz sala sądowa. Miasto oferuje atrakcje dla wszystkich grup wiekowych. Odwiedź na przykład strefę rekreacyjną w parku leśnym Háj-Nicovô, parki wodne lub tor slalomu wodnego. Nie zapomnij spróbować regionalnego specjału i europejskiego unikatatu Liptovskich Drob. Spróbuj także bryndzowych haluszek (kluszek), kawy z lokalnych palarni czy mistrzowskich ciasteczek od cukiernika z gwiazdką Michelin. Latem orzeźwi cię piwo rzemieślnicze z pierwszego bezalkoholowego browaru na Słowacji.

Historické pamiatky

Zabytki

- Kostol sv. Mikuláša / Kościół św. Mikołaja (1)
- Pongrácovská kúria / Dwór Pongraczów
- Župný dom / Dom Župy
- Synagóga (3)
- Kostol sv. Petra z Alkantary / Kościół św. Piotra z Alkantary
- Evanjelický kostol / Kościół Ewangeliczny

Múzeá a galérie

Muzea i galerie

- Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva
Słowackie Muzeum Ochrony Przyrody i Speleologii
- Mestské múzeum Janka Kráľa (4)
- Tatrin a Žiadosti slovenského národa
Tatrin i Żądania narodu słowackiego
- Liptovská galéria P. M. Bohúňa
- Galéria Kolomana Sokola
- Rodný dom Rázusovcov / Dom rodzinny Rázusów
- Galéria ILUSIA
- Rumanský art center

Ďalšie zaujímavé miesta

Inne ciekawe miejsca

- Lesopark / Park leśny Háj-Nicovô (2)
- Areál vodného slalomu / Tor slalomu wodnego
- Cyklochodník popri rieke Váh
Trasa rowerowa wzdłuż rzeki Wag
- Demänová rezort





1

SK **S deťmi** na Liptove nájdete skvelé miesta, kde ich zabavíte, niečo ich naučíte alebo si s nimi zašportujete. Užijete si rodinnú pohodu v nádhernej prírode, objavíte jaskyne, či dychberúce výhľady alebo strávite čas spoznávaním histórie v skanzenoch, hradoch, múzeách a náučných chodníkoch. Vyšantiť sa môžete vo vode a na toboganoch vo vodných a termálnych parkoch. Ak ste nadšenci športových aktivít, bicykla, lyží, či snowboardu, nájdete tu množstvo cyklotrás vhodných aj pre deti a lyžiarske strediská, kde si môžete užiť nezabudnuteľné snehové radovánky.



PL Na Liptowie znajdziesz doskonałe miejsca do zabawy, nauki lub uprawiania sportu **z dziećmi**. Możesz spędzić czas z rodziną w otoczeniu pięknej przyrody odkrywać jaskinie i zapierające dech w piersiach widoki lub poznawać historię w skansenach, zamkach, muzeach i ścieżkach edukacyjnych. W parkach wodnych i na basenach termalnych możesz wyszaleć się w wodzie i na zjeżdżalniach. Miłośnicy sportu znajdą tutaj wiele odpowiednich dla dzieci dróg rowerowych, tras narciarskich i snowboardowych oraz ośrodki narciarskie, w których możesz przeżyć niezapomnianą śnieżną przygodę.



Výlety do prírody

Wycieczki na łono przyrody

- Vrbické pleso, Demänovská dolina
- Dračia cesta na Chopok (3)
- Príbeh vody, Demänovská dolina (2)
- Známa - neznáma, Čutkovská dolina
- Medvedia cesta, Hrabovská dolina (1)
- Záhady lesa, Malinô Brdo
- Ovčiarisky chodník a Drevuliaci, Račková dolina
- pozri tipy aj na strane 7 / zobacz tez obiekty na 7 stronie

Vodné atrakcie

Atrakcje wodne

- pozri tipy na strane 17 a 21 / zobacz obiekty na stronach 17 i 21

Zábavné parky

Parki Rozrywki

- ZOOKONTAKT rodinný park, Liptovský Mikuláš (4)
- Villa Betula Rezort, Liptovský Mikuláš
- Galéria ILUSIA, Liptovský Mikuláš
- Obrovo, Čutkovská dolina
- Lanový park Tarzánia, Hrabovská dolina
- Farma Východná

Fajnoty

Fajne miejsca

- Salaš Žiar
- Pinus, Demänová rezort
- Koliba Strachanovka, Liptovský Ján
- Koliba Gréta, Liptovská Sielnica
- Sojka rezort, Malatíny



Zima na Liptove

Zima na Liptowie

SK Za najlepšou lyžovačkou na Slovensku sa chodí na Liptov. Vybrať si môžete z množstva upravených zjazdoviek, najmodernejších lanoviek, freeride zón, skialpinistických a bežeckých trás. Na Liptove sa nachádza najväčšie lyžiarske stredisko na Slovensku, stredisko Jasná, ktoré je dejiskom Svetového pohára v alpskom lyžovaní. V regióne tiež nájdete množstvo menších lyžiarskych stredísk, ktoré sú ideálne nielen pre rodinnú lyžovačku. Okrem lyžovania ponúkajú strediská požičovne, lyžiarske školy, ubytovanie priamo pri zjazdovke a množstvo zábavy v après ski baroch.



PL Najlepsze trasy narciarskie na Słowacji znajdują się na Liptowie. Możesz wybierać spośród wielu przygotowanych tras zjazdowych, najnowocześniejszych kolejek linowych, stref freeride, tras skialpinistycznych i biegowych. Znajduje się tutaj największy ośrodek narciarski na Słowacji - Jasná, w którym organizowane są zawody Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim. W regionie znajduje się również wiele mniejszych ośrodków narciarskich, które są idealne nie tylko na rodzinne wypady na narty. Oprócz jazdy na nartach, ośrodki te oferują wypożyczalnię sprzętu narciarskiego, szkółki narciarskie, zakwaterowanie tuż przy stokach i mnóstwo rozrywki w barach après-ski.





10 lyžiarskych stredísk
ośrodków narciarskich

100 km lyžiarskych zjazdoviek
km tras zjazdowych



Svetový pohár v alpskom lyžovaní
Puchar Świata w narciarstwie alpejskim



skialpinistické trasy
trasy do skialpinizmu



bežecké lyžovanie
biegi narciarskie



všetky druhy obtiažnosti
wszelkiego rodzaju trudności



SK JASNÁ – Najväčšia lyžiarska aréna pre zimné športy na Slovensku, s viac ako 50 km kvalitne upravených zjazdoviek preverených hviezdami Svetového pohára, freeridovými zónami dostupnými lanovkami a taktiež s detskými zimnými areálmi, garantujú zážitky začiatočníkom či pokročilým lyžiarom. Lyžiarov na svah vyvezie až 19 moderných kabínkových, sedačkových lanoviek a vlekov s celkovou prepravnou kapacitou takmer 32 000 osôb za hodinu, prepájajúcich severnú a južnú stranu Chopku. Nekonečnými výhľadmi vás privíta panoramatická reštaurácia Rotunda s možnosťou ubytovať sa na Chopku vo výške 2 004 m n. m.

PL JASNÁ – Największa narciarska arena do uprawiania sportów zimowych na Ośrodek gwarantuje wrażenia dla początkujących i zaawansowanych narciarzy, a to wszystko dzięki ponad 50 km dobrze przygotowanych tras zjazdowych, które były przetestowane przez gwiazdy Pucharu Świata oraz strefom freeride dostępnym dzięki kolejkom linowym. Nie brakuje tu także zimowych stref dla dzieci. Narciarzy na stoki wwozi 19 nowoczesnych kolejek linowych, wyciągów krzeselkowych i wyciągów o łącznej przepustowości blisko 32 000 osób na godzinę. Kolejki i wyciągi te łączą północną i południową stronę Chopoka. Na szczycie gości wita panoramiczna restauracja Rotunda, która oferuje również możliwość noclegu na wysokości 2004 m n.p.m.

Voľba je Jasná / Decyzja jest Jasną



- ocenenia / nagrody WORLD SKI AWARDS
- organizátor Svetového pohára v alpskom lyžovaní / organizator Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim
- domovské stredisko Petry Vlhovej / ośrodek macierzysty Petry Vlhovej
- 50 km zjazdoviek / tras narciarskich
- zjazdovky pre začiatočníkov i náročných lyžiarov / trasy dla początkujących i zaawansowanych narciarzy
- bezbariérové prepojenie severnej a južnej strany Chopku / bezbarierowe połączenie północnej i południowej strony Chopoka
- Fresh track - jazdíte na svahu ako prví / szusuj na stoku jako pierwszy
- skvelé podmienky pre freeride lyžovanie / świetne warunki do uprawiania narciarstwa freeride (1)
- snowpark & funzone
- bezplatná skibusová doprava do strediska / bezpłatny dojazd skibusem do ośrodka narciarskiego

Stredisko plné aktivít / Ośrodek pełen atrakcji

- Vrbické pleso
- upravované bežkárske trate / przygotowane trasy biegowe Zadné vody
- svetové eventy / światowe eventy
- zábava v APRÉS SKI baroch / zabawa w barach APRÉS SKI (2)
- diskotéky a koncerty / dyskoteki i koncerty
- luxusné wellness & spa zariadenia
lüksusowe obiekty wellness & spa
- SKI-IN SKI-OUT ubytovanie / noclegi (3)
- lyžiarske školy / szkoły narciarskie
- servis a požičovne / serwisy i wypożyczalnie





1

SK Malinô Brdo – Užite si ideálnu rodinnú dovolenku na úbočí Veľkej Fatry, v modernom lyžiarskom stredisku. Zalyžujte si na 10 km zjazdových tratiach a využite 8-miestnu kabínkovú alebo 4-sedačkovú lanovku, 2 lyžiarske vleky a 4 vleky pre začiatočníkov a deti s celkovou kapacitou 8 500 osôb za hodinu. Vyskúšajte tiež bežecké lyžovanie alebo sa vydajte za krásnymi výhľadmi niektorou zo skialpinistických trás. Samozrejmosťou sú služby lyžiarskej školy, požičovňa, skiservis.

PL Malinô Brdo – Ciesz się idealnym rodzinnym wypoczynkiem w nowoczesnym ośrodku narciarskim na zboczach Wielkiej Fatry. Możesz tutaj skorzystać z 10 km tras zjazdowych. Do twojej dyspozycji jest także 8-osobowa kolejka linowa, 4-osobowa kolejka krzeselkowa, 2 wyciągi narciarskie i 4 wyciągi dla początkujących i dzieci. Kolejki i wyciągi te mają łączną przepustowość 8500 osób na godzinę. Można także spróbować narciarstwa biegowego lub wybrać się na jedną z tras skialpinistycznych i podziwiać piękne widoki. Oczywiście dostępne są tutaj również szkółki narciarskie, wypożyczalnia i serwis sprzętu narciarskiego.

Lyžiarske strediská

Ośrodki narciarskie

- Jasná, Nízky Tatry
- Malinô Brdo, Ružomberok (1)
- Opalisko Závažná Poruba
- Ski centrum Demänová (2)
- Žiarce Pavčina Lehota
- Skicentrum Žiar-Dolinky
- Podbreziny Liptovský Mikuláš
- Bačova roveň Vyšná Boca
- Čertovica
- Podbanské

Atrakcie pre deti

Atrakcje dla dzieci

- areál zábavy / strefa rozrywki Kráľostvo Hrabovo
- detské vleky a lyžiarske školy
wyciągi dla dzieci i szkoły narciarskie
- snowtubing a sánkovačka
snowtubing i zjeżdżanie na sankach
- klziská / lodowiska
- čaro zimy v mestách / magia zimy w miastach
- výlety do prírody / wycieczki na łono natury





SK Liptov je ako stvorený pre **skialpinizmus**. Región tvorí niekoľko pohorí, ktoré majú výborné podmienky práve pre tento šport. Môžete si vybrať medzi hladkými pláňami Veľkej Fatry, skalnatými severnými žľabmi Nízkych Tatier alebo si užiť slnečné, jarné, firnové svahy na juhu Západných Tatier. Veľkou výhodou sú aj horské chaty, ktoré vedia poslúžiť ako základňa pre túry do vzdialenejších končín. Ak sa vyberiete iba na jednoduchovú túru, tak sú ideálnym miestom pre doplnenie energie. Zoznam horských chat nájdete na strane 7.



PL Liptów jest stworzony do uprawiania **skialpinizmu**. Region składa się z kilku pasm górskich, które oferują doskonałe warunki do uprawiania tego sportu. Możesz wybierać pomiędzy rozległymi równinami Wielkiej Fatry, skalistymi północnymi żlebami Niżnych Tatr lub cieszyć się słonecznymi, wiosennymi, firnowymi stokami na południu Tatr Zachodnich. Dużym atutem są także schroniska górskie, które mogą służyć jako baza wypadowa dla wycieczek w bardziej odległe rejony. Jeśli wybierasz się tylko na jednodniową wycieczkę, są one idealnym miejscem do uzupełnienia energii. Listę schronisk górskich znajdziesz na stronie 7.



Západné Tatry **Tatry Zachodnie**

- Babky z Bobrovca
- Smutné sedlo zo Žiarskej doliny
- Baranec zo Žiarskej doliny

Nízke Tatry **Niżne Tatry**

- Chopok z Jasnej
- Ďumbier z Jasnej (Lúčky)
- Sedlo Poľany z Jasnej (Otupné - Zadné vody)
- Chopok z Čertovice
- Ďurková z Magurky

Veľká Fatra **Wielka Fatra**

- Ploská z Liptovských Revúc
- Malinô Brdo zo Smrekovice



SK V regióne Liptov sa nachádzajú kilometre zasnežených lúk i lesov, ktoré vytvárajú nádherné zimné scenérie, ale sú aj miestom aktívneho odpočinku. Pre milovníkov **bežeckého lyžovania** je k dispozícii viac ako 70 km upravených bežkárskeho tratí. Ich stav závisí takmer výhradne od prírodného snehu. Vďaka nadmorskej výške majú najlepšiu garanciu prírodného snehu trate v okolí strediska Jasná a na Čertovici. K najobľúbenejším trasám patria pravidelne upravované trate na Kokavských lúkach s úchvatnými výhľadmi na ikonický slovenský štít Kriváň. Zima na Liptove je najmä o lyžovaní, ale svoje neopakovateľný pôvab má aj **zimná turistika**. Množstvo turistických chodníkov a horských chát je dostupných aj počas zimných mesiacov, čo sa určite vyplatí využiť. Nádherná príroda a snehová pokrývka vás zaručene očaria.



PL Na Liptowie znajdują się kilometry zaśnieżonych łąk i lasów, które tworzą piękną zimową scenię, ale są także miejscem aktywnego wypoczynku. Dla miłośników **narciarstwa biegowego** dostępnych jest ponad 70 km przygotowanych tras biegowych. Ich stan zależy niemal wyłącznie od naturalnego śniegu. Dzięki wysokiemu położeniu trasy w ośrodkach Jasná i Čertovica są najlepszą gwarancją naturalnego śniegu. Do najpopularniejszych tras zaliczają się regularnie przygotowywane trasy na Kokavských Lúkach, z których rozpościerają się zapierające dech w piersiach widoki na kultowy słowacki szczyt Krywaň. Zima na Liptowie to przede wszystkim jazda na nartach, ale **zimowa turystyka** piesza również ma swój niepowtarzalny urok. Wiele szlaków turystycznych i schronisk górskich jest dostępnych nawet w miesiącach zimowych, z czego zdecydowanie warto skorzystać. Piękna przyroda i pokrywa śnieżna z pewnością oczarują każdego.



Zimné turistické trasy

Zimowe szlaki turystyczne

- Žiarska chata, Západné Tatry
- Baranec, Západné Tatry
- Babky, Západné Tatry
- Vrbické pleso, Demänovská dolina
- Náučný chodník Demänovská dolina
- Chodník umelcov, Lúčky
- Chata Magurka, Nízke Tatry
- Poludnica, Nízke Tatry
- Smrekovica, Veľká Fatra

→ Veľký Choč, Chočské vrchy

→ Liptovský hrad

Top bežkárske trasy

Najlepsze trasy biegowe

- Kokavské lúky
- Malinô Brdo
- Zadné vody, Jasná
- Demanová rezort
- Smrečany - Žiar



Liptov Region Card

(SK) Získajte Liptov Region Card u svojho ubytovateľa zadarmo a čerpajte skvelé zľavy.

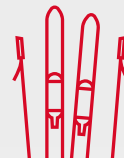
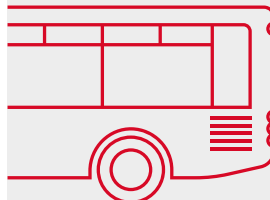


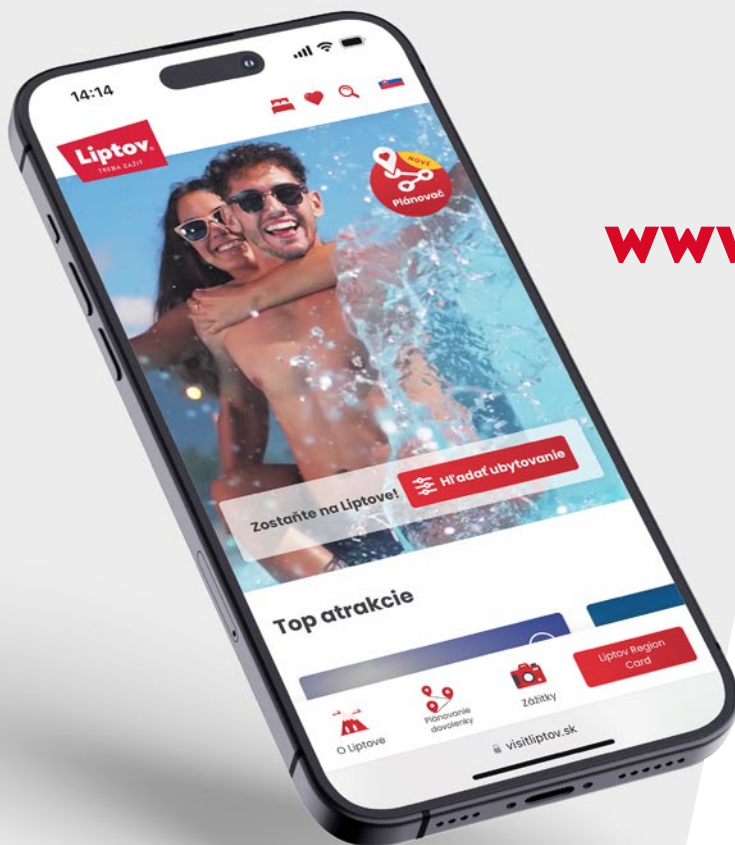
(PL) Zdobądź bezpłatną kartę Liptov Region Card w miejscu swojego zakwaterowania i ciesz się świetnymi zniżkami.



S Liptov Region Card máte počas zimy **100% zľavu na prepravu SKI & AQUA busom** do lyžiarskych stredísk.

Z Liptov Region Card w okresie zimowym masz **100% zniżkę na przejazdy autobusem SKI & AQUA** do ośrodków narciarskich..





**Všetko čo potrebujete
vedieť o Liptove.**
Wszystko, co musisz
wiedzieć o Liptowie.

www.visitliptov.sk

Pozrite si aj na našu mobilnú aplikáciu **Liptov – Nízke Tatry**. Všetko na jednom mieste!

Sprawdź naszą aplikację mobilną **Liptov – Low Tatras**. Wszystko będziesz mieć w jednym miejscu!



Autori fotografií / Autorzy zdjęć

Miroslav Mäsiar, Boris Michaliček, Filip Mik, Michal Reiberger, Juraj Kríž, Jakub Majerčiak, Nela Gogová, Miroslav Kiss, Marek Hajkovský, Jaroslav Moravčík, Samuel Mensák, Ján Brunčák, Adrián Kašiar, Richard Köhler, Rudolf Sladkovský, Gabriel Lipták, Peter Turek, Balazs Szarka, Viktor Mydlo, Jakub Vojtek, Jakub Šiarnik, VisitLiptov a archívne zábery členov a partnerov Oblastnej organizácie cestovného ruchu REGION LIPTOV.

Realizované s finančnou podporou Ministerstva dopravy Slovenskej republiky.



MINISTERSTVO
DOPRAVY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



@VisitLiptov

Oblasťná organizácia cestovného ruchu
REGION LIPTOV
Štúrova 1989/41
031 42 Liptovský Mikuláš

www.visitliptov.sk
info@visitliptov.sk

#TrebaZazit