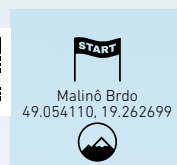


VYBRANÉ BEŽKÁRSKE CESTY: TOP ROUTES:

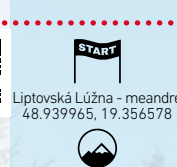
Okruh v Ski & bike parku Malinô Brdo

Dĺžka / Length: 1,7 km
Stúpanie / Ascent: 70 m
Klesanie / Descent: -70 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 870 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 927 m



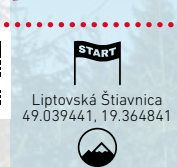
Trasa v Liptovskej Lúžnej

Dĺžka / Length: 3,1 km
Stúpanie / Ascent: 207 m
Klesanie / Descent: -30 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 1050 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 870 m



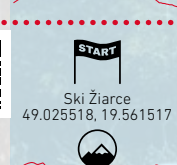
Okruh v Liptovskej Štiavnici

Dĺžka / Length: 1 km
Stúpanie / Ascent: 57 m
Klesanie / Descent: -57 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 605 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 627 m



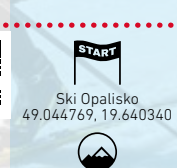
Pavčina Lehota - Žiarce

Dĺžka / Length: 4,3 km
Stúpanie / Ascent: 130 m
Klesanie / Descent: -130 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 684 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 767 m



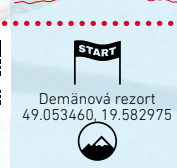
Závažná Poruba - Opalisko

Dĺžka / Length: 5 km
Stúpanie / Ascent: 183 m
Klesanie / Descent: -183 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 660 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 745 m



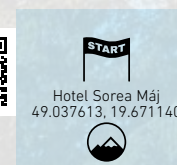
Okruh v Demänová rezort

Dĺžka / Length: 4 km
Stúpanie / Ascent: 87 m
Klesanie / Descent: -85 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 640 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 711 m



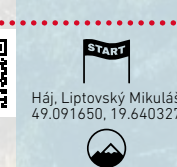
Liptovský Ján

Dĺžka / Length: 3,5 km
Stúpanie / Ascent: 79 m
Klesanie / Descent: -79 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 670 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 700 m



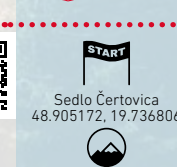
Háj - Smrečany - Žiar - Dolinky

Dĺžka / Length: 8 km
Stúpanie / Ascent: 175 m
Klesanie / Descent: -115 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 715 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 800 m



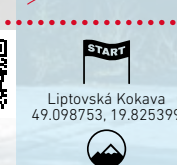
Vyhliadka za útulňou Líška - Čertovica

Dĺžka / Length: 6,1 km
Stúpanie / Ascent: 382 m
Klesanie / Descent: -86 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 1 232 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 1 440 m



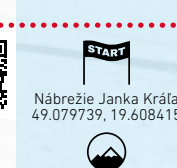
Okruh Kokavské lúky

Dĺžka / Length: 2,31 km
Stúpanie / Ascent: 22,8 m
Klesanie / Descent: -22,8 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 860 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 880 m



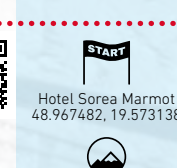
Liptovsko-mikulášska trasa

Dĺžka / Length: 3,5 km
Stúpanie / Ascent: 35 m
Klesanie / Descent: -13 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 580 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 600 m



Turistický okruh Zadné vody

Dĺžka / Length: 3 km
Stúpanie / Ascent: 50 m
Klesanie / Descent: -50 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 1165 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 1235 m



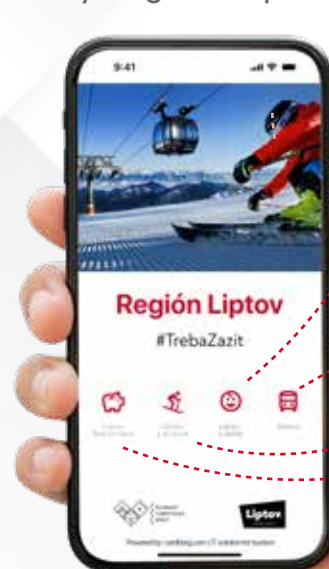
Mobilná aplikácia Liptov - Nízke Tatry



Mobile application Liptov - Low Tatras

Všetko na jednom mieste

Everything in one place



Inšpirácie na výlety
pre rodiny s deťmi
Inspirations for trips for
families with children

Hľadať spojenie
Search for bus
connection

Atrakcie
pre všetkých
Attractions

Online karta
a zľavy
Online card
and discounts



Liptov Region Card



ZAŽI LIPTOV SO ZĽAVAMI
EXPERIENCE LIPTOV WITH DISCOUNTS

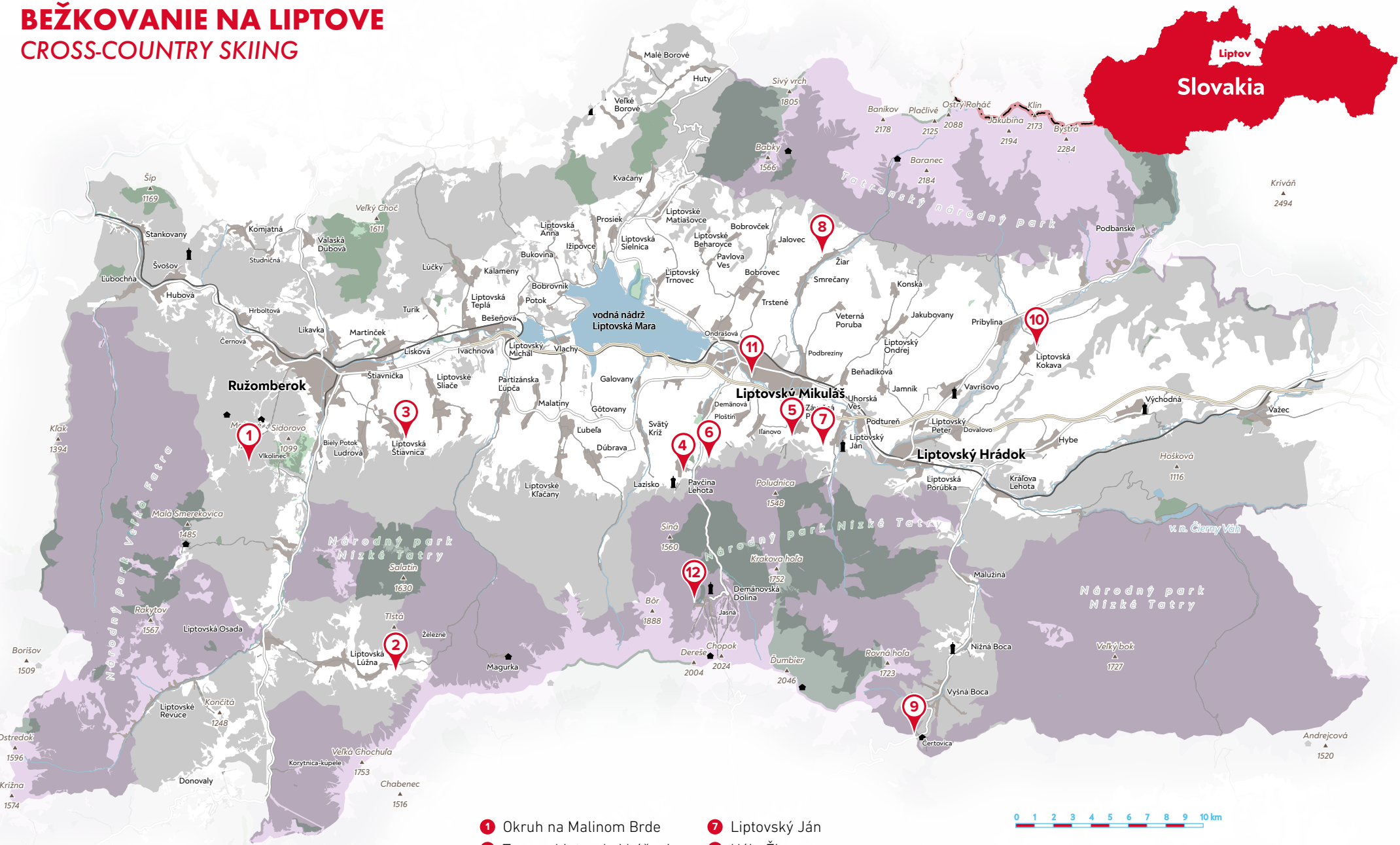
Bežkovanie na Liptove

Cross-country skiing



BEŽKOVANIE NA LIPTOVE

CROSS-COUNTRY SKIING



Tento leták má čisto informačný charakter. Bežkovanie na daných oblastiach je na vlastné riziko.
This leaflet is for information only. Cross-country skiing in the areas is at your own risk.

- 1 Okruh na Malinom Brde
- 2 Trasa v Liptovskej Lúžnej
- 3 Okruh v Liptovskej Štiavnici
- 4 Pavčina Lehota - Žiarce
- 5 Závažná Poruba - Opalisko
- 6 Okruh v Demänová rezort
- 7 Liptovský Ján
- 8 Háj - Žiar
- 9 Čertovica
- 10 Okruh Kokavské lúky
- 11 Liptovsko-mikulášska trasa
- 12 Turistický okruh Zadné vody

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 km

Viac informácií o bežkárskych trasách nájdete na /
More information about cross-country trails can be found at /
VisitLiptov.sk



Bežkovanie na Liptove

Bežecké lyžovanie je jedným z najzdravších športov vôbec. Lyžiar pri ňom zapája rovnomerne celé telo a trávi čas na čerstvom chladnom vzduchu. Liptov je na bežkovanie ideálny. V regióne sa nachádzajú kilometre zasnežených lúk i lesov a tiež 70 km upravených bežkárskych tratí. Ich stav závisí takmer výhradne od prírodného snehu. Všetky trasy sú prístupné bezplatne, ale je možnosť poskytnúť aspoň dobrovoľný príspevok. Najlepšiu garanciu snehu majú prirodzene trate v Jasnej a na Čertovici, pretože sa nachádzajú vo vyššej nadmorskej výške. Majú však náročnejší profil a niektoré úseky budú musieť začaťočníci, hlavne v prípade tvrdšieho snehu, schádzať pešo. Pre začaťočníkov a rodiny s deťmi sú vhodnejšie trate na rovinatých lúčach - napríklad Demänová, Liptovská Kokava, Liptovská Štiavnica alebo trate pri lyžiarskom stredisku Dolinky v Žiari, pri ktorých je možné si bežky aj požičať. Náročnejší profil majú trate v Závažnej Porube, ktoré boli projektované priamo na účel pretekov. V každej z lokalít sa však určite nájde aj menej náročný úsek, kde je možné absolvovať trebárs i prvé kroky v bielej stopě.

Cross-country skiing in Liptov

Cross-country skiing in the fresh air in the wild is an ideal sport for Liptov. In the region there are snowy meadows, forests and also 70 km of groomed cross-country tracks. The condition of their tracks depends almost exclusively on natural snow. All routes are accessible for free, but you can make a voluntary contribution. The tracks in Jasná and Čertovica have the best guarantee of snow, because they are located at a higher altitude. However, they have a more demanding profile and beginners will have to walk some sections, especially in case of harder snow. For beginners and families with children, tracks on flat meadows are more suitable - for example, Demänová, Liptovská Kokava, Liptovská Štiavnica or near the Dolinky ski resort in Žiar, where cross-country skis can also be rented. The tracks in Závažná Poruba, which were designed directly for the purpose of the race, have a more demanding profile. In each of the locations, however, there will definitely be a less demanding section where you can take your first steps in the white track.