

Prechádzky pod Poludnicou

30.05.2026

Nordic walking

Zuzana Krajčušková Zadrabajová
[@nordicwalkingteamliptov](#)



Prechádzky pod Poludnicou

30.05.2026 Nordic walking

Sprevádza: Zuzana Krajčušková Zadrabajová
@nordicwalkingteamliptov



9:30 - cca 11:30



Medokýš, Závažná Poruba (prameň pri Ski Opalisko)



Vstup je bezplatný

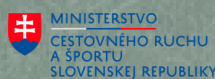


Prihlasovanie na +421 902 233 270



V prípade veľm zlého počasia sa akcia ruší

Podujatie pripravili a podporili



Prechádzky pod Poludnicou

30.05.2026 Nordic walking

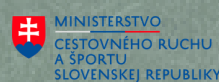
O SEVERSKEJ CHÔDZI ZUZKINÝMI SLOVAMI

Severskej chôdzi sa ako inštruktorka venujem od októbra 2017, s krátkou 3,5-ročnou prestávkou, počas ktorej som žila v nádhernom Nórsku a objavovala walkerské chodníky Škandinávie.

Nordic walking sa pre mňa stal oveľa viac než len pohybom. Je to aktivita, ktorá mi zmenila život po zdravotnej, mentálnej aj sociálnej stránke. Priniesla mi nespočetné množstvo zážitkov v prírode, vďaka nej som spoznala takmer každý kút Liptova, stretla množstvo skvelých ľudí, získala kamarátov a zopár z nich sa stalo skutočnými priateľmi.

Niektorí zbierajú kilometre. Ja zbieram príbehy, výhľady a chvíle, pri ktorých človek spomalí a cíti, že žije.

Podujatie pripravili a podporili



Prechádzky pod Poludnicou

30.05.2026 Nordic walking

ČO SÚ PRECHÁDZKY POD POLUDNICOU?

Kopec Poludnica sa nad Závažnou Porubou týči celý rok a v lete 2026 je príležitosť vyjsť jej oproti - nie len ako turista, ale ako niekto, kto chce naozaj vedieť, čo tu rastie, šumí a žije. Prechádzky pod Poludnicou sú séria každomesačných výletov s miestnymi sprievodcami, kde každá zastávka odhalí niečo iné, napríklad lesnú terapiu, byliny, včely či atmosféru náučných chodníkov.

Tieto komentované vychádzky do prírody a po zaujímavostiach Závažnej Poruby sú tu pre vás od mája do októbra 2026. Každý mesiac sa stretneme s odbornými sprievodcami, ktorí vedia, kde sa zastaviť a prečo. Stretneme sa pri Medokýši a odídeme s niečím, čo sa do batoha nezmestí.

Nie každý výlet musí ísť ďaleko, podťe sa prechádzať pod Poludnicu.

Podujatie pripravili a podporili



MINISTERSTVO
CESTOVNÉHO RUCHU
A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Liptov
TREBA ZAŽIŤ

www.zavazna.sk