



# Liptov 2022

## Velká Fatra, Nízké Tatry, Chočské vrchy

Sobota 23. – sobota 30. července 2022

**Odjezd:** v sobotu 23. července – v 8:00 hod z Pardubic z parkoviště za Zimním stadionem

**Návrat:** v sobotu 30. července – do 18:00 hod

**Ubytování:** Nižná Revúca 88, Liptovské Revúce 034 74

[cz.megaubytovanie.sk/penzion-jana](http://cz.megaubytovanie.sk/penzion-jana)

Ubytování ve 2lůžkových pokojích.

**Stravování:** v penzionu polopenze, na trasách z vlastních zásob, omezeně na horských chatách. Nákup potravin bude možný v obchodě v Nižné Revúci.

**Přihlášky:** od 1. ledna 2022. Po potvrzení přihlášky zaplatit zálohu 2000,- Kč.

Dáša Ehrenbergerová, mobil 739 569 070, e-mail [egova@seznam.cz](mailto:egova@seznam.cz)

**Cena:** ubytování 26,- EUR / osobu a noc, včetně polopenze a poplatku obci.

Protože platbu za ubytování je třeba zaplatit na místě v hotovosti, připravte si každý 100,- EUR, které budou vybírány v místě pobytu. Zbytek ceny bude uhrazen ze zaplacené zálohy.

Doprava bude doúčtována dodatečně, dle skutečně najetých kilometrů.

Při odhlášení se 30 dnů před odjezdem nutno počítat se stornopoplatkem.



### Všeobecné pokyny:

Všichni účastníci zájezdu by měli být ve vlastním zájmu oblečeni a obuti tak, aby je nepřekvapilo náhlé zhoršení počasí v horském terénu. K povinné výstroji do hor patří kvalitní obuv, čepice, nepromokavá bunda či pláštěnka, svetr a další dle vlastního uvážení. Stravování je zajištěno formou polopenze, během dne jsou nutné vlastní zásoby. Možnosti občerstvení na trasách jsou omezené, proto je nutné mít vlastní láhev s vhodným nápojem. Nezapomeňte na osobní lékárníčku.

Nezapomeňte na platné cestovní doklady. Před zájezdem doporučujeme absolvovat lékařskou prohlídku. Každý účastník se účastní zájezdu na vlastní nebezpečí a během zájezdu musí dodržovat pokyny vedoucího.

Každý účastník výletu s KČT Slovan Pardubice je od 1. 2. 2019 pojištěn úrazovou pojistkou u Pojišťovny VZP, a.s. díky klubové příslušnosti k Českému olympijskému výboru (ČOV).

Nejvhodnějšími a nejskladnějšími zavazadly do autobusu jsou kufry. Autobus nás dopraví až na místo ubytování, nebalte proto své věci do krosen či batohů s kostrou.

**Každý účastník je povinen zařídit si cestovní pojištění pro cesty do zahraničí (pojištění léčebných výloh). Vzhledem k pohybu ve vysokohorském terénu je nutné, aby pojištění zahrnovalo i zásah horské služby.**

### Návrh tras:

#### 1. den – sobota 23. července

Trasa autobusu: Pardubice – Mohelnice – Olomouc – Lipník nad Bečvou [1] (175 km, zastávka na oběd, prohlídka města, okruh městem cca 3 km) – Hranice – Rožnov pod Radhoštěm – Bytča – Žilina – Vrútky – Ružomberok – Liptovská Osada – Liptovské Revúce [2], penzion Jana (380 km).

#### 2 den – neděle 24. července – Velká Fatra – Vápenná dolina, Ostrá, Konský dol

Autobus: Liptovské Revúce – Liptovská Osada – Donovaly – Staré Hory – Harmanec – Turčianské Teplice – Blatnica (75 km, všichni vystoupí, autobus čeká na návrat všech). Stejnou cestou zpět (150 km).

Trasa 1 - délka 16 km, stoupání 1034 m, klesání 1034 m, 6:45 hod.



Blatnica [3] (510 m) – „V“ po žluté – Ústie Konského Dolu – Odb. hrad Blatnica – Ústie Vápennej doliny (2 km, 540 m) – po modré „JV“ Vápennou dolinou – Jaskyňa Mažarná [4] – Tlštá [5] (5,7 km, 1373 m) – dále po zelené – Ľubená (6,4 km, 1414 m) – Veľká Hubná – Bágľov kopec (1280 m) – rozc. Zadná Ostrá [6] (8,7 km, 1220 m) – po žluté „SZ“ – Sedlo Ostrej – Ostrá (9,3 km, 1247 m) – zpět do sedla Ostrej – po žluté „SV“ – Muráň (11 km, 1070 m) – po modré „JZ“ a po 60 m „SZ“ Korským dolem – Ústie Konského Dolu (14,9 km, 530 m) – po žluté „JZ“ Blatnica..

Trasa 2 - délka 12,3 km, stoupání 880 m, klesání 880 m, 5:20 hod.

Blatnica [3] (510 m) – „V“ po žluté – Ústie Konského Dolu – Odb. hrad Blatnica – Ústie Vápennej doliny (2 km, 540 m) – po modré „JV“ Vápennou dolinou – Jaskyňa Mažarná [4] – Tlštá [5] – stále po modré – Muráň (7,7 km, 1070 m) – po modré „JZ“ a po 60 m „SZ“ Korským dolem – Ústie Konského Dolu (11,6 km, 530 m) – po žluté „JZ“ Blatnica.

#### 3. den – pondělí 25. července – Chočské vrchy – Prosiecká a Kvačanská dolina

Autobus: Liptovské Revúce – Liptovská Osada – Ružomberok – Bešeňová – Prosiek (41 km, všichni vystoupí) – Brnice – Kvačany (51 km, čeká na obě skupiny) – Brnice – Bešeňová – Ružomberok – Liptovské Revúce, penzion Jana (97 km).

Trasa 1 - délka 16 km, stoupání 1250 m, klesání 1193 m, 6:43 hod.



Prosiek [7], parkoviště (620 m) – „S“ po modré – Ústie Prosieckej Doliny – Turistický prístrešek Vidová – rozc. Svorad (4,2 km, 940 m) – „V“ po zelené – Prosečné [8] (7,2 km, 1372 m) – Dolina Borovianky, rázc. (12,1 km, 850 m) – „V“ po modré – Horný mlyn – Oblazy, Kvačianská Dolina [9] (13,1 km, 790 m) – „V“ po červené – Malý Roháč, vyhlídka – Roháč, vyhlídka – Kobyliská, vyhlídka – Kvačany [10], bufet pod Kvačanskou dolinou (16 km, 650 m).

Trasa 2 - délka 12 km, stoupání 784 m, klesání 747m, 4:30 hod.

Prosiek [7], parkoviště (615 m) – „S“ po modré – Ústie Prosieckej Doliny – Turistický prístrešek Vidová – rozc. Svorad (4,2 km, 940 m) – stále po modré – Velké Borové (6,8 km, 820 m) – Dolina Borovianky, rázc. – „V“ po modré – Horný mlyn – Kvačianská Dolina [9], Oblazy (9 km, 790 m) – „V“ po červené – Malý Roháč, vyhlídka – Roháč, vyhlídka – Kobyliská, vyhlídka – Jánošíkova hlava – Kvačany [10], bufet pod Kvačanskou dolinou (12 km, 650 m).

#### 4. den - úterý 26. července – Velká Fatra – Rakytov nebo Zvolen

Autobus má volný den

Trasa 1 - délka 14,5 km, stoupání 1113 m, klesání 1050 m, 6:11/5:35 hod.

Linkovým autobusem: z Nižná Revúca, Jednota (8:08) do Nižná Revúca, rozc. Teplô (8:11)



Hájovňa pod Teplou dolinou (633 m) – „SZ“ po žluté Teplou dolinou – útulna Limba – Severné rakytovské sedlo (5,9 km, 1406 m) – „JZ“ po zelené – Rakytov [11] (6,5 km, 1567 m) – Južné rakytovské sedlo (7,6 km, 1295 m) – Sedlo pod Čiernym Kameňom [12] (10,2 km, 1273 m) – „JV“ po červené – Liptovské Revúce, Stredná Revúca, bus (702 m).

Linkovým autobusem návrat do Nižné Revúce (odjezdy 15:16, 16:56, 18:01 hod).

Trasa 2 - délka 9 km, stoupání 927 m, klesání 599 m, 4:10/3:55 hod.

Liptovské Revúce, penzion Jana (670 m) – po žluté – Pod Končitou – Končitá (2,7 km, 1248 m) – po žluté, společně se zelenou – Malý Zvolen (3,8 km, 1372 m) - po žluté – Zvolen [13] (5,8 km, 1402 m) – po červené, společně se žlutou – Nová Hoľa (6,3 km, 1361 m) – po červené – Donovaly [14], centrum, bus (982 m).

Linkovým autobusem zpět do Nižné Revúce:

Donovaly 15:47, 16:49 hod – Liptovská Osada 15:59/16:24, 17:05/17:35 – Nižná Revúce, Jednota 16:32, 17:42 hod.

### **5. den - středa 27. července – Nízke Tatry – Poludnica – Liptovský Ján**

Autobus: Liptovské Revúce – Liptovská Osada – Ružomberok – Liptovský Mikuláš – Okoličné – Závažná Poruba, točna (51 km, vystoupí skupina 1, 2 a 3, autobus pokračuje) – Okoličné – Uhorská Ves – Liptovský Ján (61 km, čeká na všechny účastníky) – Liptovský Mikuláš – Ružomberok – Liptovská Osada – Liptovské Revúce (112 km)

Trasa 1 - délka 14 km, stoupání 1079 m, klesání 1069 m, 6:10/5:55 hod.

Závažná Poruba [15], točna bus – po žluté – chata Opalisko – Čertova skála – Rakytovica, rozc. (3,5 km, 1080 m) – „Z“ po žluté – jeskyně Kamenné mlieko – Predná Poludnica [16] – „JZ“ po modré společně se žlutou – Poludnica (5,5 km, 1548 m) - pokračujeme po modré – Kúpeľ, rozc. (7,1 km, 1268 m) – „SV“ po zelené – Rakytovica, rozc. (9,7 km, 1080 m) – stále po zelené –



Liptovský Ján [17], hotel Ďumbier (12,3 km, 665 m) – „S“ po červené – Jánská dolina, rázcestie – Liptovský Ján, termálne kúpalisko

Trasa 2 - délka 7 km, stoupání 429 m, klesání 411 m, 3:00/2:35 hod.

Závažná Poruba [15], točna bus – po žluté – chata Opalisko – Čertova skála – Rakytovica (3,5 km, 1080 m) – „SV“ po zelené – Liptovský Ján [17], hotel Ďumbier (6,1 km, 665 m) – „S“ po červené – Jánská dolina, rázcestie – Liptovský Ján, termálne kúpalisko

Trasa 3 - délka 4 km, stoupání 159m, klesání 144 m, 1:25 hod.

Závažná Poruba [15], točna bus – po žluté – chata Opalisko – dále po žluté k hranici národního parku k potoku Benčová – zde ostře doleva „SV“ směrem – asi po 170 m dojdeme na cyklotrasu „C“ červená – po ní doprava „V“ směrem – Závažná Poruba, pod Hrádkom – dále po „C“ červená – Liptovský Ján, [17] termálne kúpalisko

### **6. den – čtvrtek 28. července – Nízke Tatry – Chopok, Ďumbier, Čertovica**

Autobus: Liptovské Revúce – Liptovská Osada – Ružomberok – Liptovský Mikuláš – Demänovská dolina, Jasná (56 km, všichni vystoupí, autobus čeká na skupinu 2) - Liptovský Mikuláš – Liptovský Hrádok – Čertovica, parkoviště (110 km, čeká na skupinu 1) – Liptovský Hrádok – Ružomberok – Liptovská Osada – Liptovské Revúce (190 km).

Trasa 1 - délka 16 km, stoupání 699 m, klesání 1450 m, 6:15/5:15 hod.

Z Jasné [18] lanovkou na Chopok. [Ceník](#)



Chopok [19], lanovka sever (2000 m) – Chopok, rozc. – po červené – Chopok, vrchol (2024 m) – zpět na rozc. – Kamenná chata – po červené „JV“, Cesta hrdinů SNP – Demänovské sedlo (3 km, 1756 m) – Krúpovo sedlo – Krúpova hola (3,8 km, 1922 m) – zpět do sedla – Ďumbier [20] (4,9 km, 2043 m) – zpět do Krúpova sedla – „JV“ po červené společně se zelenou – Rázcestie na Krúpové sedlo – Chata Generála Miroslava Rastilava Štefánika [21] (8 km, 1728 m) – „JV“ po červené společně se žlutou – Králička (9,9 km, 1682 m) – „V“ po červené – Panská hola – Kumštové sedlo (12,1 km, 1549 m) – Lajštroch – Rovienky – Sedlo Čertovica [22], motorest (16 km, 1238 m)

Trasa 2 - délka 10 km, stoupání 834 m, klesání 834 m, 4:15/3:50 hod.

Z Jasné [18] lanovkou na Chopok.

Chopok [19], lanovka sever (2000 m) – Chopok, rozc. – po červené – Chopok, vrchol (2024 m) – zpět na rozc. – Kamenná chata – po červené „JV“, Cesta hrdinů SNP – Demänovské sedlo (3 km, 1756 m) – Krúpovo sedlo – Ďumbier [20] (4,7 km, 2043 m) – zpět do Krúpova sedla – „S“ po zelené – Krúpova hola (5,8 km, 1922 m) – Pod Krupovou holou – „JZ“ po žluté – Dämenovské sedlo – „SZ“ po červené – Chopok, lanovka sever (10 km, 2000 m).



## Zajímavosti na trasách

**[1] Lipník nad Bečvou** – je starobylé město s 8,5 tisíci obyvateli, ležící v samém srdci Moravské brány. Z jedné strany tuto prastarou obchodní stezku lemují Hostýnské vrchy, ze strany druhé Oderské vrchy. Údolím Moravské brány protéká řeka Bečva. V minulosti tudy procházela důležitá obchodní cesta, zvaná Jantarová stezka.

První písemná zmínka o Lipníku nad Bečvou pochází z r. 1238, samotné město je ale nepochybně starší. Od roku 1989 je Lipník nad Bečvou městskou památkovou rezervací (v Olomouckém kraji jsou pouze dvě památkové rezervace: Olomouc a Lipník). Nachází se zde více než 100 památkově chráněných objektů.

Město si udrželo původní uliční čáry, historické objekty v jádře středověkého původu a ve velkém rozsahu velmi pozoruhodné opevnění, dodnes nese všechny znaky starobylých sídel – dominantní náměstí v centru, hvězdicový komunikační systém a objízdné komunikace. Ve značné míře si zachovalo původní historickou městskou dispozici. Z tohoto hlediska lze Městskou památkovou rezervaci Lipník nad Bečvou podle neoficiální kategorizace považovat za jednu z nejhodnotnějších v ČR. V blízkosti města se nachází rovněž středověký hrad Helfštýn, který patří k nejrozsáhlejším hradům ve střední Evropě. V posledních letech je proslulý mezinárodními setkáními uměleckých kovářů Hefaiston, které se konají vždy na konci srpna. Kromě toho však hostí mnoho dalších kulturních i sportovních akcí.

**[2] Liptovské Revúce** – obec leží na počátku Revúcké doliny, která vytváří hranici mezi Nízkými Tatrami a Velkou Fatrou. Obyvatelé byli odedávna známí chovem ovcí a skotu. Nejstarší zmínka o slovanské občině pochází z roku 1233, kdy král Ondřej II. daroval jistému Hudkovi 3 popluží země (Terra Reucha). Občina s názvem Revúca zanikla v roce 1355. Další zmínky o prostoru Liptovských Revúc pocházejí až z 15. století, kdy se osada vzpomíná v souvislosti se zpracováním měděné rudy vytěžené v Špané Dolině. S úpadkem důlní činnosti klesal i význam osady a po skončení těžby v roce 1560 již v obci převládalo zemědělství.



V roce 1625 se v likavském urbáři objevila Nižná a Stredná Revúca. V roce 1671 se objevila zmínka o Velké a Malé Hrickové (Vyšná Revúca), čímž se spojily tři osady později už s názvem Tri Revúce (Revúca, Velká a Malá Revúca) pod jedním panstvím.

Revúckou dolinou vedla stará královská cesta z Krakova přes Liptov a sedlo Velký Šturec do Banské Bystrice a dále do Budapešti. Obyvatelé obce se proto často živilí i jako povozníci nebo pronajímali své koně na překonání stoupání přes Šturec. Po výstavbě nové silnice z Ružomberka do Banské Bystrice přes Donovaly a výstavbě Košicko-bohumínské železnice a úzkokolejné tratě Ružomberok – Korytnica kúpele tento způsob obživy ztratili.

První polovina 20. století byla v obci ve znamení vystěhovalectví, zejména během krizových let obyvatelé odcházeli do Evropy a Severní Ameriky. Během druhé světové války se obyvatelstvo aktivně zapojilo do Slovenského národního povstání, kdy se obec stala důležitou zásobovací trasou povstalců a byla bombardována a obsazena fašisty až do jejího osvobození Rudou armádou 4. dubna 1945.

Revúčané v padesátých letech 20. století v důsledku industrializace pracovali zejména v průmyslových podnicích ve městech Ružomberok, Liptovský Mikuláš a Banská Bystrica. V sedmdesátých letech pak došlo k vybudování nové školy, požární zbrojnice, ale i lyžařského svahu.

**[3] Blatnica** – obec ležící v podhůří Velké fatry, jižním směrem od Martina. První zmínka o ní je z roku 1230. Vznikla z podhradí hradu Blatnica. V okolí Blatnice se vyskytují nejbohatší archeologická naleziště ve Velké Fatře. Našly se zde pozůstatky z doby bronzové a železné, hradiště púchovské kultury a v minulém století byla objevena mohyla slovanského velmože z počátku 9. století tzv. blatnicko-mikulčický horizont. V obci se dochovala řada staveb

lidové architektury Turca a barokně-klasicistní kúrie z první poloviny 18. století, ve které je zřízené muzeum Karla Plicky. V současné době Blatnice poskytuje možnost celoroční rekreace. Je dobrým výchozím místem turistických cest, zejména do nejkrásnějších dolin Velké Fatry - Gaderské s hradem Blatnica, Dedošové, Blatnické a do Koňského dolu. Výchozí bod pro výstup na vrcholy Tlstá a Ostrá, nabízející pěkné rozhledy. Na úbočí Tlsté jeroztroušeno několik jeskyní s největší Mažarnou.

Asi 2 km od obce na vápencovém vrchu Plešovice se nacházejí romantické zbytky hradu. Objekt dal postavit Peter z Brezovnice na ochranu cesty z Nitry na sever již r. 1252. Hrad se skládal z úzkého a dlouhého paláce s půlkruhovými věžemi. Když se začala využívat západnější cesta, význam hradu upadal a ten často střídal majitele. Ve 2. polovině 16. stol. přistavěli Révayové nové předhradí s. opraven. Od r. 1790 začal pustnout. Dnes jsou zachovalé zbytky bašt, zdí i kruhových střílen. obytnými a hospodářskými budovami. V dobách stavovských nepokojů byl poničen, ale ještě v polovině 18. stol

**[4] Jeskyně Mažarná** – délka jeskyně Mažarná vzniklé jak průsaky vody, tak mrazovým zvětráváním střednětriasových vápenců chočského příkrovu, je asi 130 metrů. Krápníková výzdoba jeskyně je však již bohužel zvětralá a nebo poškozená. V jezírkové chodbě se zachovala sintrová jezírka, která jsou však naplněna vodou jen v některých obdobích roku. Vstupní portálové prostory jeskyně Mažarná jsou docela impozantní, při poměrně malé délce činí celková rozloha jeskyně asi 1 340 m<sup>2</sup>. Průměrná teplota v jeskyni činí asi 6 °C a vlhkost vzduchu 92 %.

Jeskyně je rovněž významné archeologické a paleontologické naleziště. Byly tady objeveny kosti jeskynního medvěda (*Ursus spelaeus*) a předměty z doby bronzové lidu kanelované keramiky. Osídlení jeskyně je však již doloženo ve středním eneolitu (asi 2 600 let př. n.l.). V období tzv. valašské kolonizace sloužila jeskyně k odpočinku pastevců. Jeskyně je Chráněný přírodní výtvar vyhlášený v roce 1981 je součástí tzv. Velkofatranského krasu, významné zimoviště netopýrů v zimním období. První známá písemná zmínka o jeskyni pochází až z roku 1723.

**[5] Tlstá** – výrazný vrch na západní straně Velké Fatry o nadmořské výšce 1373 m. Spolu s



Ostrou tvoří výraznou dominantu horního Turce. Hranice lesa probíhá pod jejím vrcholem, proto má vrcholová část formu luk s občasnými skalami. Jak už její samotný název napovídá, vrchol není ostrý, ale

postupně se svažující.

**[6] Ostrá** – vrchol v jihozápadní části Velké Fatry na Slovensku. V tomto pohoří je Ostrá považována za jednu z nejkrásnějších hor. Její výška je 1247 metrů. Má dva skalnaté vrcholy s vápencovými věžemi a úzkým skalním oknem. Z vrcholu se otevírá výborný výhled na Drieňok, Tlstou, Turiecké údolí a okolní pohoří.

**[7] Prosiek** – první písemná zmínka o obci pochází z roku 1287. V obci je římskokatolický kostel svaté Alžběty ze 14. století. Obec je východiskem pro návštěvu národní přírodní rezervace Prosiecka dolina.

Prosiecka dolina je krasová dolina nacházející se v Chočských vrších, které protíná od severu na jih. Její celková délka je 3,5 km. Mezi nejkrásnější skvosty tohoto místa patří tzv. Vrata, které budete moci vidět hned při vstupu do doliny. Vrata dostala své jméno podle dvou vysokých stěn stojících proti sobě. Tento úkaz vznikl díky potůčku, který se postaral o vytvoření celé krásy. Mezi další skvosty patří nádherná příroda s překrásnými skalními útvary po celé dolině. V blízkosti se nachází vodopád Červené piesky.



**[8] Prosečné** – je výrazný vrch v Chočských vrších na Slovensku, nejvyšší bod jejich nejvýchodnějšího stejnojmenného podcelku. Jeho masiv je ze severu ohraničen Zubereckou brázdou, z východu Kvačianskou dolinou, z jihu Liptovskou kotlinou a ze západu Prosieckou dolinou. Budovaný je dolomity a vápenci.

**[9] Kvačianska dolina** – krasové údolí ve východní části Chočských vrchů. Protéká jí potok Kvačianka. V její horní části se v lokalitě Oblazy nacházejí dva vodní mlýny, které jsou technickými památkami. Celé údolí je součástí stejnojmenné národní přírodní rezervace.



Krasový charakter doliny vymodelovala říčka Kvačianka. Erozní činností zde vyřezala hluboké údolí. Na dně doliny najdete rostliny, vyskytující se spíše v horských polohách - Hořec, Protěž Alpská, Astra Alpská, Zvonek Malý, Prvosenka Holá, Plamínek Alpský a další. Naopak na vrcholu kaňonu a vyhřátých skalách najdete teplomilné

rostliny. Dolina je lemována skalními útvary s vyhlídkami (Malý Roháč, Roháč, Kobyliská a Jánošíkova hlava).

**[10] Kvačany** – první písemná zmínka o obci je z roku 1286. V obci je římskokatolický kostel svaté Kateřiny Alexandrijské.

**[11] Rakytov** – nejvyšší vrchol (1567 m) takzvané liptovské větve hlavního hřebene Velké Fatry.

Z vrcholu se naskýtá kruhový výhled na Velkou Fatru, Nízké Tatry, Malou Fatru a Západní Tatry. Na vrcholu se nachází výhledová růžice a kříž. Na jižním úpatí hory se nachází zajímavý útvar – Skalní brána.



**[12] Sedlo pod Čiernym kameňom** – sedlo mezi vrchem Minčolem na severovýchodě a vrchem Čiernym kameňom na jihozápadě v centrální části pohoří Velká Fatra. Celá oblast sedla a celý hřeben jsou travnaté od sedla až na vrchol Minčolu, vyskytují se zde pastevecké salaše. Díky tomu je odtud panoramatický výhled

**[13] Zvolen** – hora (1403 m) ve Velké Fatře na Slovensku. Nachází se ve stejnojmenném podcelku ve východní části pohoří. Severním směrem vybíhá z hory hřeben směřující přes vrcholy Malý Zvolen a Končitá k vrcholu Magura, za nímž klesá do údolí Revúce. Další hřeben vybíhá k západu a směřuje přes vrchol Motyčská hoľa k sedlu Velký Šturec, které propojuje masív Zvolenu s centrální částí pohoří.

**[14] Donovaly** – obec leží na sever od Banské Bystrice mezi pohořími Velká Fatra a Starohorské vrchy. Je zde významné lyžařské středisko. V 17. století tu postupně vznikaly osady na výrobu dřevěného uhlí. Na jejich území pak v 18. století vznikla obec Donovaly. První písemná zmínka je z roku 1702.

**[15] Závažná Poruba** – obec se nachází ve střední části Liptovské kotliny v nadmořské výšce 616 m na úpatí kopce Poludnice. První písemnou zmínku o obci nalezneme v listině z roku 1377. V té době byla obec ve vlastnictví zemanů ze sousedního Svätého Jána. K historickým památkám patří evangelický kostel a římskokatolická kaple postavená v gotickém stylu. V současnosti je obec zaměřena na sportovní turistiku. Nad obcí je vybudováno lyžařské středisko Opalisko. V obci se narodil Milan Rúfus, slovenský básník, literární historik, překladatel a esejista.

**[16] Poludnica** – vrchol (1548 m), nacházející se v severní části Nízkých Tater nedaleko Liptovského Mikuláše, je vděčným vrchem nejen pro svoje jedinečné výhledy, ale i pro mnohé zajímavé skalní a krasové útvary. Příroda si dala záležet v jižním svahu Poludnice ve směru k vrchu Kúpeľ (1.270,3 m n. m.), když tu vytvořila hned několik jeskyň, polojeskyň, převisů, průchodů a bran.

**[17] Liptovský Ján** – Liptovský Ján je malá vesnička a je považován za vstupní bránu do Jánské doliny a začátkem mnoha turistických tras. Je známým rekreačním a turistickým místem, vhodným jak pro zimní tak i letní rekreační pobyty. První písemná zmínka o obci je z roku 1200. V obci se nachází mnoho zajímavých staveb, zachovalo se zde například 13 kaštelů. Nejvýznamnějším místem obce je románsko-gotický kostel sv. Jana Křtitele ze 13. století. Obec je především známá díky svým termálním pramenům. Roku 1549 se dostaly do díla od autora

Juraje Wenera "O liečivých prameňoch Uhorska". V roce 1963 byl navrtán nový pramen v hloubce 95 m s teplotou 29,4 °C. Termální voda má dokázané léčivé účinky, léčí choroby pohybových ústrojí, nervové, choroby srdce a cév.

**[18] Jasná** – turisticko-sportovní centrum zimní i letní rekreace. Nachází se v geomorfologickém celku Nízké Tatry, v chráněném území NAPANT, v závěru Demänovské doliny. Jasná je největší lyžařské středisko na Slovensku. Nachází po obou stranách Chopku. Nachází se zde 13 lanovek a 10 vleků. Celková délka sjezdovek je přibližně 49 km.

**[19] Chopok** – vrchol 2024 m je třetí nejvyšší horou Nízkých Tater, nachází se v hlavním hřebeni. Vrchol nabízí panoramatický výhled na Vysoké Tatry, Liptov a údolí Hronu. Několik desítek metrů pod vrcholem se nachází ubytovna a restaurace Kamenná chata. Pod vrchol Chopku vede kabinová lanovka Priehyba-Chopok vybudovaná v roce 2012 s přepravní kapacitou 2480 os./hod, která nahradila lyžařský vlek z roku 2006.

**[20] Ďumbier** – nejvyšší vrchol (2045 m) Nízkých Tater, nachází se v hlavním hřebeni mezi



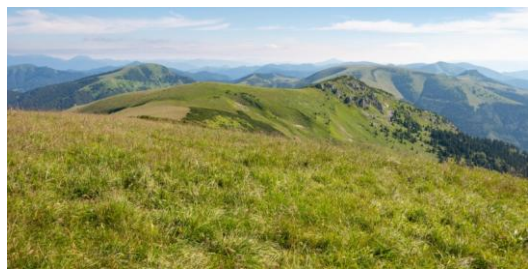
horami Chopok, Krúpova hoľa a Štiavnica s Králičkou. Na severu se Ďumbier jeví jako mohutný vysokohorský masiv s 500 m vysokými stěnami, pilíři a žlábkami do ledovcových kotlů v koncích Bystré a Ludárovy doliny. Mírnější jižní svahy pokrývá pole žulových balvanů. Ve svazích se v minulosti intenzivně doložila železná ruda, zlato a antimonit. Pozůstatky této činnosti jsou vidět téměř ve všech údolích.

Za 2. světové války proběhly na svazích boje mezi slovenskými partyzány a stahujícími se Němci. Na památku těchto bojů a těžkého přechodu Nízkých Tater partyzány v zimě roku 1944 postavili u nedaleké chaty M. R. Štefánika pomník padlým partyzánům.

**[21] Chata generála Milana Rastislava Štefánika** – vysokohorská chata s celoročním provozem, nacházející se v sedle pod vrchem Ďumbier na hlavním hřebeni Nízkých Tater v nadmořské výšce 1740 m. Vybudována byla v letech 1924-1928 a je nejdéle provozovanou vysokohorskou chatou v Nízkých Tatrách. Slouží jako cíl vysokohorských túr, východisko pro výstupy na nejvyšší hory pohoří, poskytuje útočiště - stravu a nocleh při přechodu hřebene Nízkých Tater.

**[22] Čertovica** – sedlo (1232 m) spojující Bocianskou dolinu a Liptov s dolinou Štiavničky a Horním Pohroním. Zároveň odděluje Ďumbierské Tatry na západě a Kráľovohoľské Tatry na východě. Je nejvýše položeným sedlem Slovenska, kterým prochází silniční spojení. V současnosti je rekreačním střediskem zimní (chaty, lyžařský vlek) a letní turistiky. Sedlem prochází také červenou barvou značená turistická stezka, součást Cesty hrdinů SNP.

**[23] Ostredok** – nejvyšší hora (1596 m) slovenského pohoří Velká Fatra. Leží v hlavním hřebeni pohoří. Má dva vrcholy, hlavní jižní a o pár metrů nižší severní. Vrcholy jsou nevýrazné, poskytující kruhové výhledy. Svahy Ostredku jsou hladce modelované, strmé, v zimě hrozí nebezpečí pádu lavin.



**[24] Frčkov** – vrchol (1585 m) se nachází v hlavním hřebeni mezi vrcholy Ostredok na severu a Dlhý grúň na jihovýchodě. Západní svahy spadají do horní části Dedošové doliny, východní do horní části Suché doliny. Lučnatý vrchol je dobrým rozhledovým bodem. Na úbočích hory se nacházejí významné lavinózní terény.

**[25] Krížná** – vrchol (1574 m) představuje svorník, do kterého se sbíhají celkem čtyři hřebeny. Na sever, kde hora sousedí s vrcholem Dlhý grúň, vybíhá hlavní veľkofatranský hřeben. Další hřeben směřuje východním směrem, kde pokračuje přes Rybovské sedlo směrem k podcelku Zvolen. Jihovýchodním směrem je vysunut krátký výběžek směřující přes vrchol Líška k vrcholu Majerova skala

**[26] Ploská** – odlesněný horský vrchol (1532 m). Leží v závěru Ľubochňianské doliny, na styku tří hlavních hřebenů pohoří: směrem k severovýchodu vybíhá liptovský hřeben s horou Rakytov, k severu se táhne turčianský hřeben s nejvyšším vrcholem Klak a k jihu hřeben s nejvyšším vrcholem celého pohoří jímž je Ostredok.