

**JASNA**

**LANOVKY A ZJAZDOVKY / CABLEWAYS AND SKI SLOPES**

**LEGENDA / LEGEND**

**VÝZNAMNÉ LETNÉ JE NEPŘEKONANÉ MONITOROVANÉ LETNÝMI SÍŤAMI**  
**WEATHER MONITORING NETWORK**  
 - SÍŤ S 100 MĚŘENÍMI VĚTRU, TĚMPEŘÍ A VLHKNOSTI  
 - SÍŤ S 100 MĚŘENÍMI VĚTRU, TĚMPEŘÍ A VLHKNOSTI  
 - SÍŤ S 100 MĚŘENÍMI VĚTRU, TĚMPEŘÍ A VLHKNOSTI

**CELOROČNÝ AREÁL**  
**YEAR-ROUND AREAL**

- » 10 bazénov / Pools
- » 6 toboganov / Water Slides
- » Surf Waves Tatalandia
- » Wellness & Spa

**LETNÝ AREÁL**  
**SUMMER AREAL**  
 JÚN / JUNE - SEPTEMBER 2019

**Lúčky-kúpele**

**LEGENDA**

- 1 Kúpeľný hotel Čoč
- 2 Dependance Liptov
- 3 Dependance Cyril
- 4 Dependance Adam
- 5 Dependance Barbara
- 6 Dependance Maja
- 7 Dependance Balneo
- 8 AQUA - VITAL Park
- 9 Kúpeľná dvorana
- 10 Pitný prameň Valentína
- 11 Kaplnka Nanebovzatia Panny Márie
- 12 Bowling & Tennis
- 13 Minigolfové ihrisko

**DĚLŽITĚ TELEFÓNNE ČÍSLA**

**ZIMA**

Trasy túr v prevádzke v prípade prázdných snehových podmienok.  
 Blíže informácie o snehových podmienkach nájdete na [www.visitliptov.sk](http://www.visitliptov.sk).

Zmena vyhradená.  
 a na tel. čísle +421 44 16 186

LIPTOV REGION CARD Hotline	+421 915 888 014
Aqua Vital Park Kúpele Lúčky	+421 44 43 75 566
Infocentrum Vodný park Bešeňová	+421 917 988 846
Infocentrum Aquapark Tatalandia	+421 915 83 46 46
Infocentrum Mláto Brdo	+421 44 3813 208
Infocentrum Jasna Nízke Tatry	+421 907 88 66 44
Informačné centrum mesta Ružomberok	+421 44 43 21 096
Informačné centrum mesta Liptovský Mikuláš	+421 44 16 186
18 155	
Helicopter Emergency Medical Service / Zdravotná záchranná služba / Zdravotná služba	+421 44 55 86 218
Horárska záchranná služba Západné Tatry - Jasna	+421 48 41 99 724
Horárska záchranná služba Veľké Tatry - Jasna	+421 44 55 91 678
Service	
Horárska záchranná služba / Mountain Rescues	18 300 NONSTOP
Service	
Rýchla zdravotná služba / Ambulance	155 NONSTOP
Service	
SOS emergency hotline	112 NONSTOP

**MAPA BEŠEŇOVÁ / MAP OF BEŠEŇOVÁ**

**CELOROČNÝ AREÁL / KOMPLEX CAŁOROCZNY / YEAR-ROUND COMPLEX**

- 9 bazénov / basenów / pools
- 7 toboganov / zjezdžalni / water slides
- 150 atrakcií / atrakcji / attractions

**LETNÝ AREÁL / KOMPLEX LETNI / SUMMER COMPLEX:**

- 21 bazénov / basenów / pools
- 15 toboganov / zjezdžalni / water slides
- 260 atrakcií / atrakcji / attractions

**ŚLEDŹ SYMBOLE I POZNAJ HOLISTYKĘ**  
 Idealny relaks dla ciała, duszy i umysłu

**FOLLOW THE SYMBOL, DISCOVER HOLISM**  
 Flawless relaxation for body, mind and soul

**F1 Smrečany - Žiar - Dolinky\*\***

VZDIALENOSŤ	2,83 km
VÝŠKA (m n. m.): min.	714 m
max.	800 m
PREVÝŠENIE: stúpanie	88,9 m
klesanie	-2,59 m

**F2 Háj - Smrečany - Žiar - Dolinky\*\***

VZDIALENOSŤ	8 km
VÝŠKA (m n. m.): min.	691 m
max.	800 m
PREVÝŠENIE: stúpanie	168 m
klesanie	-107 m

**F3 Háj - Smrečany - Dolinky - Žiar\*\***

VZDIALENOSŤ	10,7 km
VÝŠKA (m n. m.): min.	691 m
max.	800 m
PREVÝŠENIE: stúpanie	168 m
klesanie	-192 m

**F4 Dolinky - lúky Kyslá voda - Žiarska dolina**

VZDIALENOSŤ	5,56 km
VÝŠKA (m n. m.): min.	800 m
max.	891 m
PREVÝŠENIE: stúpanie	161 m
klesanie	-161 m

**Malinô Brdo** 545 - 1 209 m.n.m.

**G1 Pribylina - ústie Úzkej doliny**

VZDIALENOSŤ	3,5 km
VÝŠKA (m n. m.): min.	778 m
max.	894 m
PREVÝŠENIE: stúpanie	117 m
klesanie	-0,59 m

**G2 Liptovská Kokava - Podbanské**

VZDIALENOSŤ	9,82 km
VÝŠKA (m n. m.): min.	790 m
max.	956 m
PREVÝŠENIE: stúpanie	33,1 m
klesanie	-200 m

**G3 Okruh Kokavské lúky**

VZDIALENOSŤ	2,31 km
VÝŠKA (m n. m.): min.	860 m
max.	880 m
PREVÝŠENIE: stúpanie	22,8 m
klesanie	-22,8 m

**I1 Liptovsko-mikulášska trasa**

VZDIALENOSŤ	4,3 km
VÝŠKA (m n. m.): min.	860 m
max.	597 m
PREVÝŠENIE: stúpanie	49 m
klesanie	22 m

**PRÁVIDLÁ BEZPEČNÉHO POHYBU V HORÁCH**

Každá osoba v horskej oblasti (okrem osôb nachádzajúcich sa v osadách, na verejných komunikáciách, zjazdovkách a bežeckých tratiach) je povinná:

- dodržiavať pokyny horskej služby,
- riadiť sa výstražnými, informačnými a inými zariadeniami súvisiacimi s bezpečnosťou osôb v horskej oblasti,
- informovať sa na horskej službe alebo využiť všetky dostupné informačné zdroje o schopnosti chodníkov, lavínovom nebezpečenstve a inej problematike týkajúcej sa bezpečného pohybu,
- informovať sa o vývoji počasia na SHMÚ alebo horskej službe,
- správať sa tak, aby nedošlo k ohrozeniu života, zdravia alebo majetku iných osôb,
- prispôbiť výstroj a výzbroj obtiažnosti vychádzky, túry alebo výstupu (ďalej len „túra“) a poveternostným podmienkam,
- vziať si na túru lekárskeho s prostriedkami na poskytnutie prvej pomoci,
- zásobiť sa dostatočným množstvom jedla a pitia,
- prispôbiť obtiažnosť túry svojmu zdravotnému stavu a fyzickej kondícii,
- nepodnikať túru pri vyhlásení 4. a 5. stupňa lavínového nebezpečenstva,
- ukončiť túru a vrátiť sa, ak sa počasie zhoršuje,
- nekráčať v tesnej blízkosti okrajov chodníka, pretože môže dôjsť k jeho zosuvu,
- neopierať sa o zábradlie, hlavne na exponovaných miestach a nesadať naň,
- nezaťažovať mosty vo veľkých skupinách a zbytočne sa na nich nezdržiavať,
- prechádzať letnými snehovými poliami s maximálnou opatrnosťou a nešľákať sa na nich,
- pridržiavať sa terénu alebo byť zaistený pri fotografovaní a filmovaní v exponovanom teréne,
- nehádzať kamene ani iné predmety,
- neskracovať si chodníky, nepredbiehať sa pri pohybe na úsekoch zabezpečených umelými technickými pomôckami,
- pohybovať sa tak, aby medzi dvomi kotviacimi prvkami bola len jedna osoba,
- pri pohybe na lyžiach a bicykloch dať prednosť pešej osobe,
- pohybovať sa len v chodcoch teréne 1) a nad hornou hranicou lesa len po značkových chodníkoch 2).

# TOURIST GUIDE LIPTOV NA DLANI

YOUR HOLIDAY IN THE PALM OF YOUR HAND



FREE  
mapa.visitliptov.sk



POHORIE	TRASA	DĹŽKA (km)	
A1	Veľká Fatra	Vikolínske lúky	1,79
A2	Veľká Fatra	Malinô Brdo	0,94
A3	Veľká Fatra	Hrabovo - Vikolínske lúky	2,68
A4	Veľká Fatra	Hrabovská dolina - Čutkovská dolina	4,41
<b>A</b>			<b>9,82</b>
B1	Nízke Tatry	Pavčina Lehota - Žiarce - Lazisko	4,30
B2	Nízke Tatry	Pavčina Lehota - Žiarce	1,61
B3	Nízke Tatry	Pavčina Lehota - Žiarce - Rybníky	7,12
<b>B</b>			<b>13,03</b>
C1	Nízke Tatry	Závažná Poruba - Opalisko	2,12
C2	Nízke Tatry	Závažná Poruba - Opalisko	4,82
<b>C</b>			<b>6,94</b>
D1	Nízke Tatry	Iľanovo - Košútovo - Bánove lazy	3,70
D2	Nízke Tatry	Iľanovo - Košútovo - Jahodné	2,28
<b>D</b>			<b>5,98</b>

POHORIE	TRASA	DĹŽKA (km)	
E1	Nízke Tatry	Liptovský Ján	3,42
<b>E</b>			<b>3,42</b>
F1	Západné Tatry	Smrečany - Žiar - Dolinky	2,83
F2	Západné Tatry	Háj - Smrečany - Žiar - Dolinky	8,00
F3	Západné Tatry	Háj - Smrečany - Dolinky - Žiar	10,70
F4	Západné Tatry	Dolinky - lúky Kyslá voda - Žiarska dolina	5,56
<b>F</b>			<b>21,53</b>
G1	Západné Tatry	Pribylina - ústie Úzkej doliny	3,50
G2	Západné Tatry	Liptovská Kokava - Podbanské	9,82
G3	Západné Tatry	Okruh Kokavské lúky	2,31
<b>G</b>			<b>15,63</b>
I1	Liptovský Mikuláš	Liptovsko-mikulášska trasa	4,30
<b>I</b>			<b>4,30</b>
<b>CELKOM</b>			<b>86,21</b>

### POŽIČOVŇA BEŽKÁRSKEJ VÝSTROJE

#### CROSS-COUNTRY SKI EQUIPMENT RENTAL

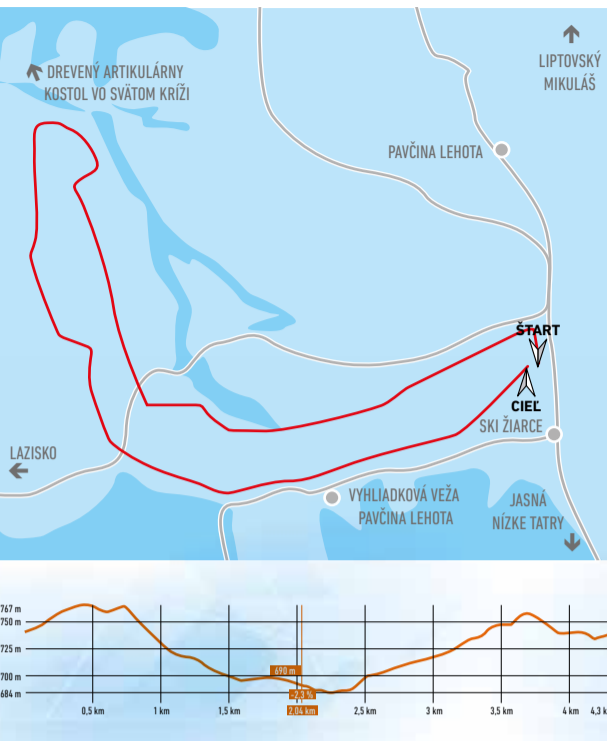
**RENT LÚČKY, JASNÁ**  
Demánovská Dolina - Lúčky  
+421 911 389 477, intersport@tatraymention.sk  
denne / daily 8.00 - 16.30

**SKI NIŇAJ - RENT, SERVICE, SHOP**  
Liptovský Mikuláš - Jánošíkovo nábregie 6  
Bešeňová - Penzión Fontana  
Demánovská dolina, Jasná - Hotel Šverma  
+421 905 357 133, www.skiservis.sk  
Počas sezóny otvorené ako lyžiarske svahy / In season, open during operation hours of ski slopes

**JURSPORT**  
Závažná Poruba - Hlavná 258  
+421 905 521 322, www.jurспорт.sk  
denne / daily 9.00 - 16.00

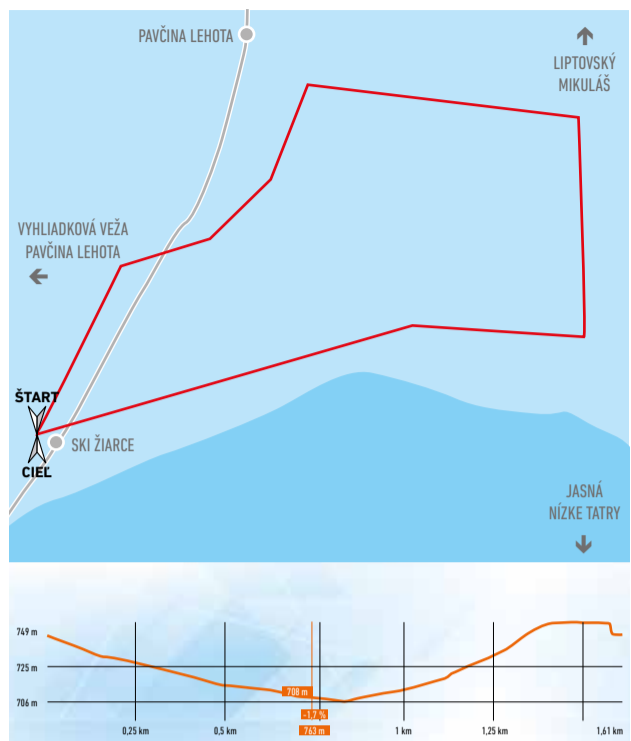
### B1 Pavčina Lehota - Žiarce - Lazisko

VZDIALENOSŤ	4,3 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 706 m max. 767 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 116 m klesanie -118 m



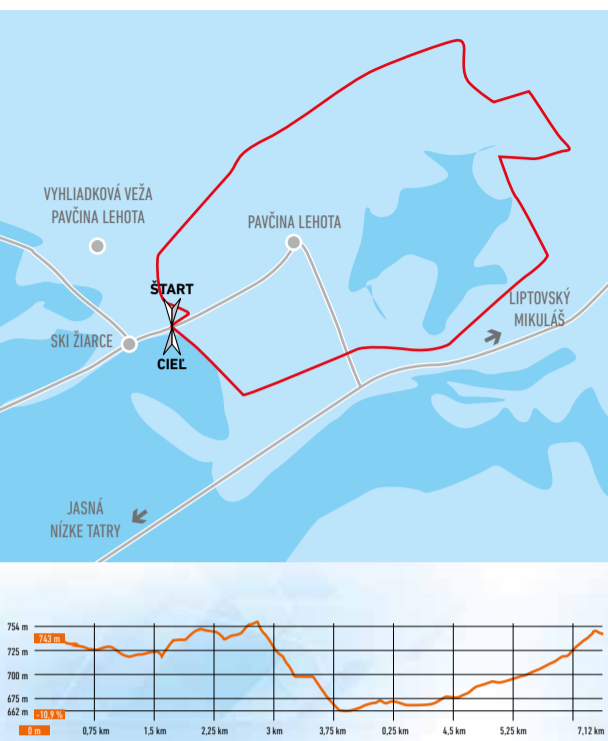
### B2 Pavčina Lehota - Žiarce

VZDIALENOSŤ	1,61 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 706 m max. 749 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 43,3 m klesanie -42,8 m



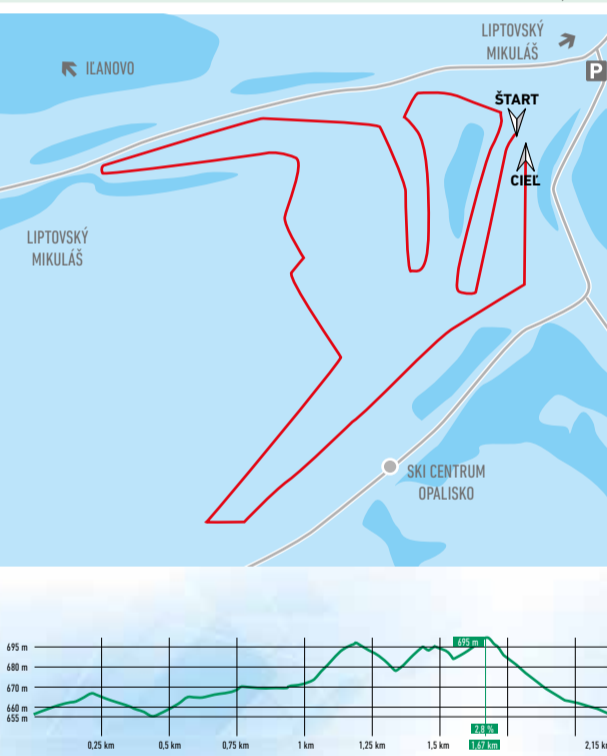
### B3 Pavčina Lehota - Žiarce - Rybníky

VZDIALENOSŤ	7,12 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 662 m max. 754 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 150 m klesanie -150 m



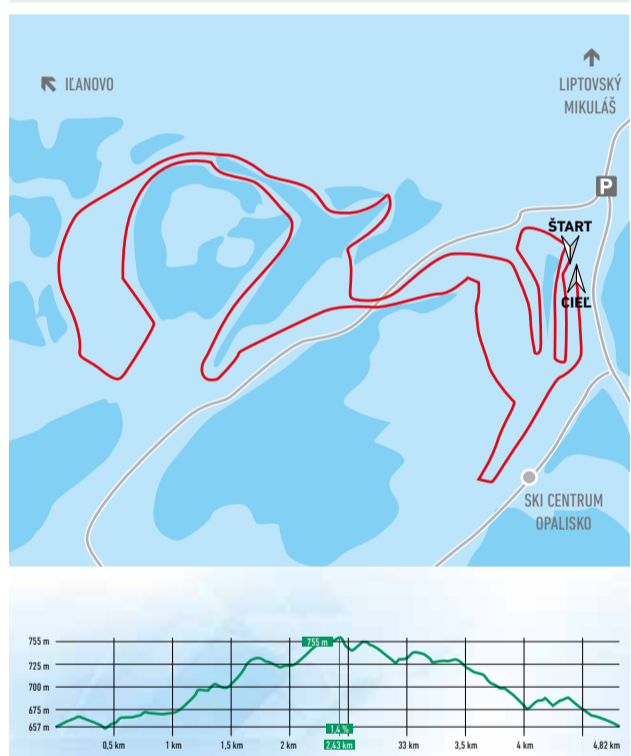
### C1 Závažná Poruba - Opalisko

VZDIALENOSŤ	2,12 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 655 m max. 695 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 74,2 m klesanie -73,7 m



### C2 Závažná Poruba - Opalisko

VZDIALENOSŤ	4,82 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 657 m max. 755 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 177 m klesanie -177 m



### D1 Iľanovo - Košútovo - Bánove lazy\*

VZDIALENOSŤ	3,7 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 657 m max. 742 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 194 m klesanie -180 m



### Liptov Region Card VERNOSTNÝ PROGRAM

**AKO NA TO?**

- NÁJDI
- VYUŽI ZĽAVU %
- AKCEPTUJ KARTU
- TÝŽDENNÉ ŽREBOVANIE

skipass na Malinô Brdo ski & bike family park Ružomberok  
vstup do AQUA-VITAL Park & Wellness KÚPELE LÚČKY

visitliptov.sk/moje-konto

### A1 Vikolínske lúky

VZDIALENOSŤ	1,79 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 825 m max. 860 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 79,7 m klesanie -83,3 m

### A2 Malinô Brdo

VZDIALENOSŤ	0,94 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 875 m max. 913 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 43,3 m klesanie -45,6 m

### A3 Hrabovo - Vikolínske lúky

VZDIALENOSŤ	2,68 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 593 m max. 840 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 263 m klesanie -31,7 m

### A4 Hrabovská dolina - Čutkovská dolina

VZDIALENOSŤ	4,41 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 519 m max. 680 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 208 m klesanie -235 m

### D2 Iľanovo - Košútovo - Jahodné\*

VZDIALENOSŤ	2,28 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 657 m max. 728 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 108 m klesanie -98 m

### E1 Liptovský Ján

VZDIALENOSŤ	3,42 km
VÝŠKA (m n. m.):	min. 649 m max. 706 m
PREVÝŠENIE:	stúpanie 76,9 m klesanie -75,7 m