



## TURISTICKÝ ODDIEL V ŽABOKREKOCH NAD NITROU

### Čo sme pre vás pripravili na rok 2019

#### Apríl Poľana (1 458 m)

Poľana je najvyšším vrchom pohoria, regiónu Podpoľanie. Najjednoduchšou prístupovou trasou na Poľanu je značený chodník od Horského hotela Poľana. Vrchol je zalesnený, preto poskytuje len veľmi obmedzený výhľad. Na niektorých miestach však návštevníkom niekoľko skutočne pekných výhľadov naskytá. Aby to nebolo také jednoduché, my sa vyberieme na kopec z obce Hrochof.

- **Obtiažnosť:** stredne ťažká túra
- **Dĺžka túry:** 19,4 km, 7 hodín
- **Celkové prevýšenie:** výstup 1258 m, zostup 614 m
- **Základná trasa:** Hrochof (pošta) - Hrochofský mlyn - Bátovský balvan - Jánošíková skala - Kyslinky (očerstvenie asi po 10-tich km, bufet u Horára) - Dolná Zálomská - Zálomská - Sedlo Priehybina - Poľana - Katruška (výhliadka) - späť Poľana - Horský hotel Poľana, tu nás bude čakať autobus.

#### Máj Predné Solisko (2 093 m)

Turisticky prístupný vrchol s vynikajúcim výhľadom do Mlynickej doliny. Na južnom svahu je lyžiarska zjazdovka a sedačková lanovka končiaca pri Chate pod Soliskom, vo výške 1 840 metrov, od ktorej vedie na vrchol najľahšia cesta.

- **Obtiažnosť:** ľahká až stredne ťažká túra
- **Dĺžka túry:** 10,5 km; 4 a 1/2 hodiny, pri použití lanovky 2 a 1/2 hodiny
- **Celkové prevýšenie:** výstup 749 (250) m, zostup 765 (266) m
- **Základná trasa:** centrálné parkovisko Štrbské pleso - liečebný dom Solisko - okolo jazera a ďalej pod vlekom k Chate pod Soliskom - Predné Solisko a späť alebo s použitím lanovky lanovkou k Chate pod Soliskom - Predné Solisko a späť

#### Jún Východná Vysoká (2 428 m)

Mohutný štít hlavného hrebeňa Vysokých Tatier, ktorý je fantastickým výhľadovým bodom. Vrchol je turisticky prístupný zo sedla Poľský hrebeň, po náročnom suťovom chodníku. Z masívu Východná Vysoká vybieha k juhovýchodu mohutná a dlhá rázsocha, na ktorej leží vrchol Bradavice.

- **Obtiažnosť:** veľmi ťažká túra
- **Dĺžka túry:** 19,5 km; 8 hodín
- **Celkové prevýšenie:** výstup 1 105 m, zostup 1 400 m
- **Základná trasa:** Starý Smokovec - Hrebienok (lanovkou) - Bíliková chata - Rainerová chata - Zbojnická chata - sedlo Prielom - Poľský hrebeň - Východná Vysoká - Poľský hrebeň - Velický vodopád - Sliezsky dom - Velická poľana - Pod Sennou kopou - Starý Smokovec

#### Júl Rysy (2 499 m)

Jeden z najvyšších a najznámejších tatranských vrcholov. Leží na hlavnom hrebene Vysokých Tatier medzi Žabiou vežou a Ťažkým (skôr Českým) štítom (Vysokou). Rysy sú v skutočnosti dvojvrcholom. Vyšší z vrcholov s výškou 2 503 metrov leží južnejšie než vyššie uvedený vrchol. Rysy sú zároveň hraničným vrcholom s Poľskom a jeho najvyššou horou. Výstup na vrchol vedie z Mengusovskej doliny okolo Chaty pod Rysmi a cez sedlo Váha. Vynikajúci výhľadový bod. V hlavnej turistickej sezóne - od júla do septembra - môžete vrchol využiť ako turistický hraničný prechod do Poľska a opačne!

- **Obtiažnosť:** ťažká túra
- **Dĺžka túry:** 7 až 8 hodín
- **Celkové prevýšenie:** výstup 1 373 m, zostup 1 373 m
- **Základná trasa:** Štrbské pleso - Popradské pleso - Mengusovská dolina - Rázcestie pod Rysmi - Žabie plesa - Chata pod Rysmi - sedlo Váha - Rysy a späť

#### August Martinské Hole - Ferrata HZS

Toto je ideálne miesto pre ľudí, ktorí chcú trochu viac ako len šliapať do kopca. Je to vôbec prvá zaistená lezecká trasa, ktorá je sprístupnená širokej verejnosti. Nie je to výzva pre skúsených lezcov ale svojou krásou určite nesklame nikoho. Uzávierka ferraty je dvakrát do roka a to od 15.4. do 31.5. a od 15.9. do 31.10. Pre menej zdatných turistov pripravíme ľahšiu trasu.

- **Obtiažnosť:** náročná túra
- **Dĺžka túry:** 16 km, 6,45 hod.
- **Celkové prevýšenie:** výstup 785 m, zostup 785 m
- **Základná trasa:** Martin, Stráne (červená značka) - Wellnes penzión Ferrata - Bývalý lom - Pod vodopádmi - Ferrata HZS - Ráztoka - po modrej k chatám na Martinských holiach a žltej značke (cyklotrasa) na Stráne.

#### September Kôprovský štít (2 367 m)

Výrazný a mohutný vrchol v rázsoši Kriváňa, na jeho vrchol vedie turistická značka z Vyšného Kôprovského sedla. Je vynikajúcim rozhľadovým bodom s prakticky kruhovým výhľadom, k juhozápadu a juhu je výhľad čiastočne obmedzený masívom Kriváňa a okolitých vrcholov. Kôprovský štít je najlepšie viditeľný z južného a juhovýchodného okraja Veľkého Hincovho plesa a potom samozrejme z Ostrvy.

- **Obtiažnosť:** stredne ťažká až ťažká túra
- **Dĺžka túry:** 18 km; 7 až 8 hodín
- **Celkové prevýšenie:** výstup 1 190 m, zostup 1 190 m
- **Základná trasa:** Štrbské pleso - Popradské pleso - Mengusovská dolina - Veľké Hincové pleso - Vyšné Kôprovské sedlo - Kôprovský štít a späť

#### Október Kráľova Hoľa (1 946 m)

Kráľova Hoľa je najvyšší vrch východnej časti tzv. "Kráľovoľských Nízkyh Tatier". Patrí k najnavštevovanejším vrchom Nízkyh Tatier. Poskytuje jedinečný výhľad na Spiš, Vysoké Tatry, Liptov, ale aj Horehronie. Pod Kráľovou Hoľou pramenia najväčšie slovenské rieky Čierny Váh, Hnilec, Homád, Hron. Na vrchole je od roku 1960 televízny vysielateľ. Pevne verím, že si na kopci z chuti zaspievame.

- **Obtiažnosť:** ľahká až stredne ťažká túra
- **Dĺžka túry:** 12,5 km, 5 a 1/2 hodiny
- **Celkové prevýšenie:** výstup 1 080 m, zostup 1 069 m
- **Základná trasa:** Telgárt - Dolné pasienky - Horné pasienky - Zubrovica, prameň - Kráľova Hoľa - Predné sedlo - Skalička - Šumiac

**Termíny a podrobný popis pripravovaných turistických výletov sa dozviete pribežne z plagátov, od priateľov alebo z fc.**