



7 KOPCOV, 3 JAZERÁ 2017

ZSSK RESTART CHALLENGE



ŽELEZNIČNÁ SPOLOČNOSŤ SLOVENSKO
NÁRODNÝ DOPRAVCA

Ďakujeme partnerom

Bianchi

adidas outlet

PROCYCLING

OUTDOORKEMP

HUSKY



dolis
radi vás potlačíme





Ciele 2017

- Súľovské skaly
- Kl'ak
- Malinô Brdo
- Roháčské plesá
- Poloniny
- Velické pleso
- Biely kríž
- Muráň
- Krížna
- Pálava

Kľak



S jednou skupinou som prišiel, s druhou vystúpil, s treťou a štvrtou zliezol, so všetkými v krčme čajík popil. Kto mohol tušiť, že plánovaný kamarátsky výstup vo dvojici sa zmení na hromadné dupotanie priaznivcov 7 kocpov, 3 jazier navyše na šikmej ľadovej ploche. Všetci meškali, a tí čo nemeškali, zase všetko zabudli...

Kľak (1352 m.n.m.) sa majestátne týči nad Fačkovským sedlom. Je dostupný z Vrúcka, Fačkovského sedla, ale aj hrebeňom z Martinských hôľ. Vrchol je súčasťou Lúčanskej Fatry, ktorá tvorí južnú časť pohoria Malá Fatra. Vrcholová skalu je poznať už z diaľky, keďže má veľmi špecifický tvar v porovnaní s okolitými kopcami. Ide o výrazný skalný masív, ktorý vyčnieva z ponad lesa a na pohľad zaujme už z väčšej vzdialenosti. Tento nádherný kopec je skvelou výzvou v zime i v lete.

foto: Peter Stariňák, Dáša Kohútová, Dušan Sukop, Miro Pokrievka, Sára Hrabovská



Malinô Brdo



Bežky, lyže, bicykel. **Malinné** je vskutku mierumilovne vyzerajúci oblý kopec týčiaci sa nad Ružomberkom do výšky 1209 m. n.m. Zo samotného vrchu nie je síce kruhový výhľad, no otvára sa tu panoráma na veľkú časť malebného Liptova - masív Choč, Čebrať, Mních strážiaci Ružomberok, Liptovská kotlina, pri dobrej viditeľnosti dovidíte aj na Nízke Tatry. Na severovýchodných svahoch Malinného je vybudované rekreačné stredisko **Malinô Brdo** so skvelými podmienkami na lyžovanie, snowboarding a bajk. Pre nadšených bajkerov tu nechýba jeden z najlepších slovenských bike parkov so skvelými adrenalínovými zjazdami. Na Malinô Brdo sa dostanete z Ružomberka cez Hrabovo, Sidorovo a krásna trasa vedie tiež cez Vlkolíneec.

foto: Jana SBTV, Monika Popluhárová, Katka Köverová, Emília Hamráková, Katka Cviková

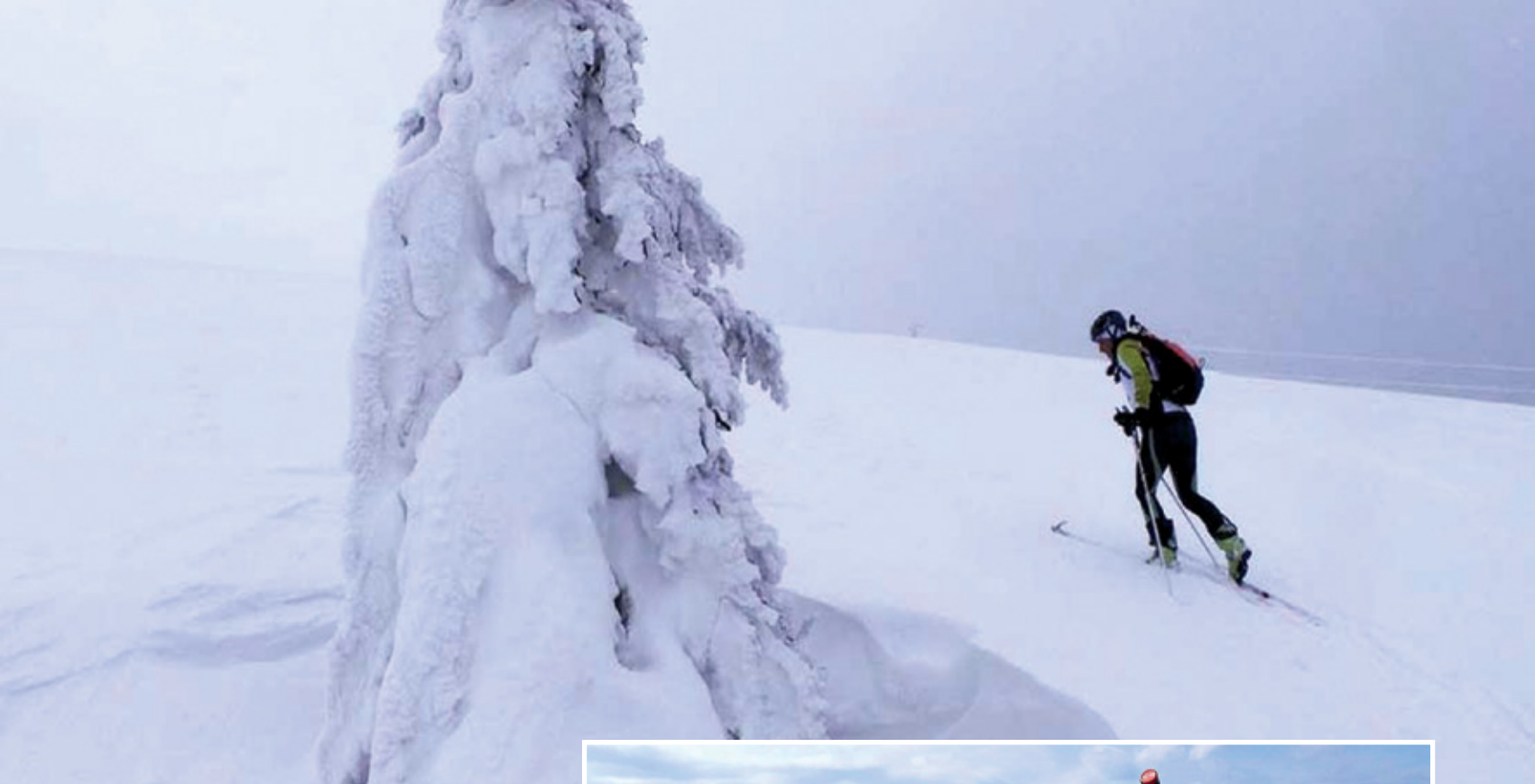


Krížna



Krížna (1574 m.n.m.) je tretí najvyšší vrch Veľkej Fatry, nachádzajúci sa na jej hlavnom hrebeni. Priamo cez vrchol Krížnej prechádza legendárna Cesta hrdinov SNP, a zároveň sa tu stretávajú 3 červené turistické značky. Ak sa chcete dozvedieť viac o okolitej krajine, sledujte 11 km dlhý náučný chodník, ktorý vás prevedie z Krížnej cez Ostredok, Ploskú až po Chatu Pod Borišovom alebo naopak. Vrchol Krížnej je zároveň skvelou rozhľadňou, z ktorej za dobrej viditeľnosti môžete pozorovať veľkú časť Slovenska vrátane Poľany, Veprovských vrchov, Kremnických vrchov, pohoria Žiar či Vtáčnik, Taktiež Chočské vrchy, Západné Tatry, Nízke Tatry a Malú Fatru. Panoráma na nezaplatenie. Krížna s Kráľovou studňou je vstupnou bránou bajkerov do Veľkej Fatry. Parku, ktorý je MT bikerom naklonený. Hore sa dostanete z Harmanca, Starých Hôr, ale i z Turca cez Blatnickú a Gaderskú dolinu.

foto: Robo Anda, Isabela Rafanidesová, Monika Popluhárová



Roháčske plesá



Nadšencov vysokohorskej turistiky (VHT) od nepamäti láka jedna z najkrajších a zároveň náročnejších hrebeňoviek na Slovensku- hrebeň Západných Tatier. Celkový hrebeň má dĺžku približne 37 km s množstvom rázsoch (bočných horských vetiev odbočujúcich z hlavného hrebeňa), tiahnucich sa na sever a juh. Práve tu, na južných rázsochách sa nachádzajú najvyššie končiare Západných Tatier ako Bystrá (2.248 m.n.m.) Jakubiná a Baranec. Najvyšším vrcholom hlavného hrebeňa je Baníkov s výškou 2178 m.n.m. **Roháče** po stáročia vzbudzovali v obyvateľoch okolitých dedín a mestečiek úctu a rešpekt. Najvyššie končiare hrebeňa, charakteristické svojimi štíhlymi ostrými skalnatými vrcholmi boli opradené legendami, a tak vznikol aj ich názov – Roháče, alebo čertove rohy. V okolí **Roháčskych plies** si môžete vybrať rôzne dlhé túry, od nenáročných túr vhodných aj pre rodiny s deťmi, po exponované túry, na ktoré treba istý krok a aspoň základnú skúsenosť v pohybe vo vysokohorskom teréne.

foto: Eva Wolfová, Sil Vianna, Emília Hamráková





Štyri **Roháčske Plesá** v Smutej doline patria medzi najnižšie položenú sústavu ľadovcových jazierok v Európe. Ležia terasovito nad sebou a sú obklopené prevažne kosodrevinou a čiastočne kamenitým terénom. Plesá svojimi ľadovými vodami naplňajú Roháčsky potok pretekajúci Roháčskou dolinou. Najlepší spôsob ako ich zblízka preskúmať, je sledovaním Náučného chodníka dlhého 5,4 km, ktorý Vás postupne prevedie popri všetkých štyroch plesách v tieni majestátnych obrov – Ostrého Roháča, Plačlivého či Troch Kóp.

foto: Tomáš Vasilik, Tamara Greksáková, Jane SBTV



Pálava



Pálava je cieľom zo susednej južnej Moravy, ktorý možno tiež nazvať maratónom vína a pamiatok. Pod Pálavskou oblasťou rozumieme celý trojuholník Lednice, Valtice, Mikulov. Ak si chcete nenáročne zabehať, pochodiť, pofotiť, tak obrovský a rozsiahly Lednický park je ideálny. Máte tu čo robiť niekoľko dní. Celá oblasť je priam predurčená pre nenáročnú cykloturistiku spojenú s objavovaním viníc, nádherných záhrad, kaštieľov a Dyjskej prírody. Od roku 1996 je celý Lednicko-Valtický areál zapísaný do zoznamu svetového dedičstva UNESCO. Celé okolie Pálavy je pretkané cyklochodníkmi a na cyklistov sú na Morave naozaj zvyknutí. Nemusíte sa báť posadiť na bicykel ani malé dieťa. Sústava vodných plôch Nové Mlýny slúži pre šport, kúpanie a vodnú turistiku. Okolie jazier je posiate chodníkmi pre pešiu turistiku, výlety a cykloturistiku. Hlavným cieľom sú Pálavské kopce.

foto: Martin Habo Habánek, Martin Buran, Stano Krajňák, Katka Cviková



A photograph of a dirt trail in a forest. The ground is covered in brown fallen leaves and some bare tree trunks. A blue and black mountain bike is parked on the right side of the trail. The trees are tall and thin, with some green leaves visible in the upper part of the frame.

Biely kríž

Väčšina cieľov smeruje z mesta von do prírody. Cieľ **Biely kríž** sme zvolili práve preto, aby sme vám dokázali, že aj v Bratislave a priľahlých Karpatských lesoparkoch môžete zažiť neskutočný adrenalín. **Malé Karpaty** síce nie sú veľmi vysoké, ale o to viac kopcovité. Ak nie ste z Bratislavy a chcete sa v Bratislavskom lesoparku a okolí **Bieleho kríža** zorientovať, musíte poznať niektoré základné orientačné body: Kamzík s cvičnou lúkou, Železná studnička, horáreň Kačín, horáreň Krasňany, Biely kríž a tiež križovatky Červený kríž, Tri duby, Spariská, Salaš, či Košariská. Biely kríž leží na hrebeni medzi Račou, Borinkou, Lozornom a Sv. Jurom. Spoľahlivo vás k nemu zavedie väčšina trás, a ako vizuálny kontakt poslúžia stĺpy vysokého vedenia, ktoré prechádzajú krížom cez Karpaty kúsok povedľa.

foto: Peter Ertl, Denisa Habdáková, František Trnovec, Marek Glevaňák





Muráň

Muránska planina sa nachádza v západnej časti Slovenského rudohoria. Na jej území sa stretávajú štyri geomorfologické celky Veporské vrchy, Spišsko-gemerský kras, Stolické vrchy a Horehronské podolie. Dôsledkom toho je veľmi pestrý reliéf. V NP Muránska planina je viac ako 250 jaskýň, 15 priepastí, vyše 50 ponorov a vyvieráčiek, ako aj množstvo povrchových krasových javov – škrapy, krasové jamy, tiesňavy, skalné veže, ihly, skalné brány. Najvyšší vrch Muránskej planiny je Fabova hoľa (1439 m.n.m.), väčšina územia je zalesnená. Naším základným cieľom bol **Muránsky hrad**. Jeho zrúcaniny stoja na vrchu Cigánka (935 m.n.m.), na južnom okraji Muránskej planiny, na sever od obce Muráň. Obec Muráň leží na križovatke ciest smerujúcich do Tisovca, Čerenej Skaly a Revúcej.

foto: Robo Anda, Adam Podracký, Emília Hamráková, Dáša Kohútová, Chors havo

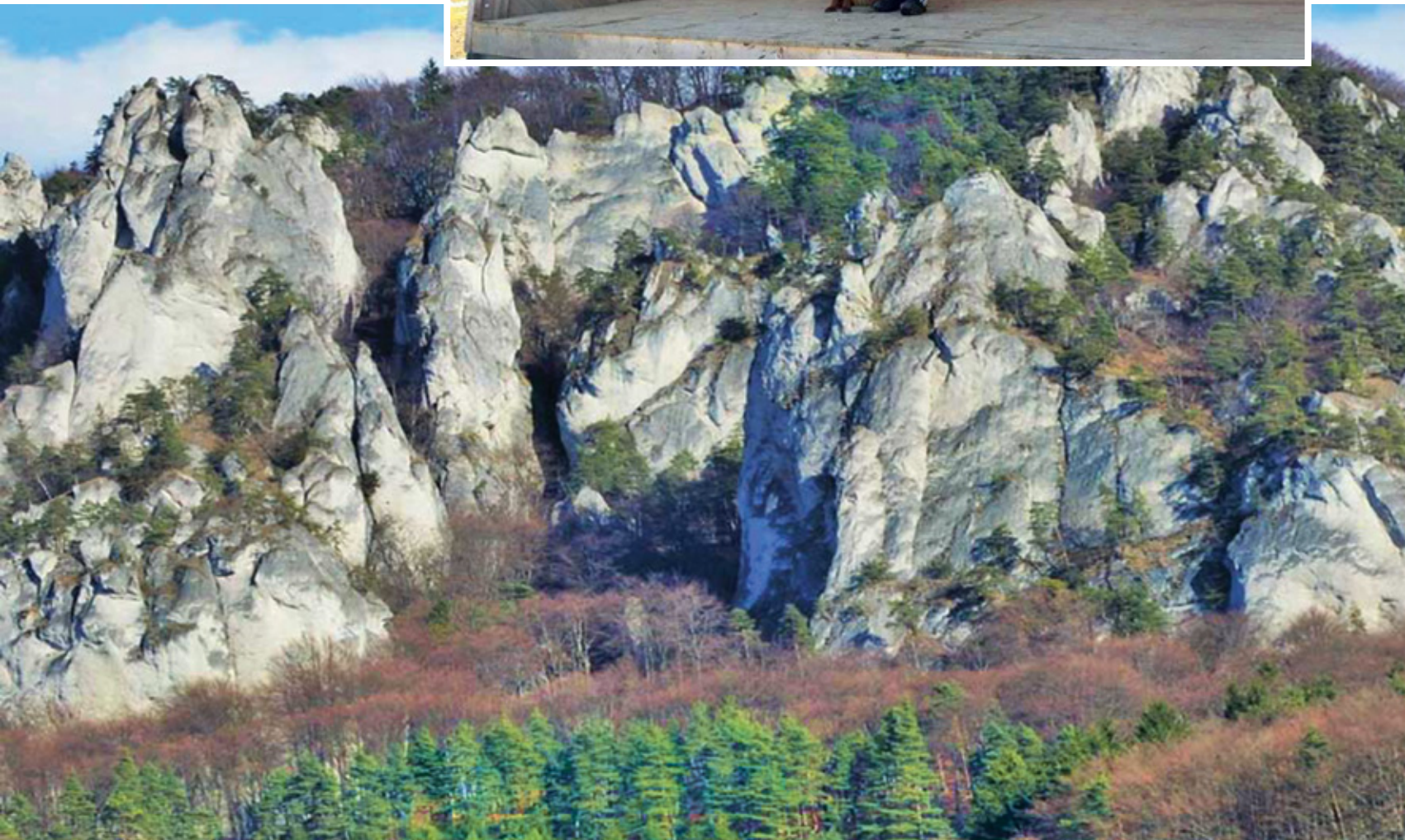


Súľovské skaly



Súľovské skaly sú jedným z najväčších fenoménov prírodných krás severozápadnej časti slovenskej krajiny. Ich jedinečnosť obdivujú milovníci prírody už dávno. Predmetom obdivu sa stali medzi geológmi, zoológmi, ornitológmi, výtvarníkmi, cestopiscami, turistami. Najvyšší vrch Súľovských vrchov je Žibrid (868 mnm), nasleduje Pyskatá kačka / Kečka (822 mnm) a Pátriková / Brada (816 mnm). Súľovské skaly sú dostupné z viacerých smerov. Z Považskej Bystrice cez Manínsku tiesňavu a dedinku Vrchteplá, z Bytče cez Súľov Hradná, alebo z Rajeckej doliny priamo zo Súľova. Sú prístupné takmer pre každého. Mimoriadne krásnou centrálnou časťou prechádza obľúbený náučný chodník. Turistický okruh je stredne náročný, má dĺžku 7,5 km a prevýšenie 290 metrov. Začína a končí na parkovisku pred obcou Súľov-Hradná, vrcholí na hrade Súľov a je priechodný oboma smermi.

foto: Martin Habánek, Milan Gáborík, Adrika Nováková





Rajecká dolina je perfektným východiskovým bodom pre splnenie hneď dvoch cieľov tohtoročnej výzvy: **SÚĽOVSKÉ SKALY** a **KĽAK**. Okrem skvelého wellness a kúpeľov v Rajeckých Tepliciach lokalita garantuje množstvo doplnkových aktivít pre voľný čas a rodinu.

Rajecká dolina je matkou nielen minerálnej vody Rajeck, ale tiež Kofoly. Bezplatne môžete navštíviť aj druhú najväčšiu zrúcaninu na Slovensku – hrad Lietava. Nádherný výhľad z hradu si vychutnával aj sám uhorský palatín Juraj Thurzo. Oplatí sa tiež zviať Rajeckou Ančou.

foto: Pavol Kristinek, Robo Anda, Iveta Antalová, Peter Stariňák, Zuzana Burdová



Poloniny



Poloniny sú najvýchodnejším slovenským národným parkom. Miestom, ktoré spája slovenskú, poľskú a ukrajinskú hranicu je Kremenec – najvyšší bod národného parku (1 210 m n.m.). Územie je spolu s príslušným chráneným územím Poľska a Ukrajiny zaradené do siete biosférických rezervácií pod názvom Medzinárodná biosférická rezervácia Východné Karpaty. Pýchou sú karpatské bukové pralesy – človekom nenarušené alebo málo narušené lesy. Najznámejší a svojou rozlohou na Slovensku najväčší je prales Stučica. Spolu s Havešovou, Rožkom, Vihorlatom (CHKO Vihorlat) a ďalšími 6 lokalitami v susednej Ukrajine bol v roku 2007 zapísaný do Zoznamu svetového prírodného dedičstva. Národný park je jedným z najvýznamnejších území v strednej Európe s výskytom veľkých lesných živočíchov. Raritou je prítomnosť zubra hrivnatého (*Bison bonasus*) vo voľnej prírode.

foto: Zuzana Burdová, Marta Rajková, Peter Greksák, Renáta Petříková





Velické pleso

Velické pleso je pleso na najnižšom stupni hornej časti Velickej doliny vo Vysokých Tatrách. Je najväčšie vo Velickej doline. Má rozlohu 2,241 ha, hĺbku 4,5 m a nachádza sa v nadmorskej výške 1 663 m n. m. V jeho blízkosti sa nachádza horský hotel Sliezsky dom. Z plesa vyteká Velický potok. Nad ním v doline je Dlhé pleso, Kvetnicové pliesko a Vyšné Velické plieska. Okolo plesa vedie turistický chodník po zelenej turistickej značke zo Sliezskeho domu na Poľský hrebeň. Z Velickej doliny vedie obvyklá výstupová cesta na Gerlachovský štít. Výstup je dovolený len s horským vodcom. Hore sa dostanete turistickou trasou, alebo asfaltkou z Tatranskej Polianky, tiež magistrálou z Hrebienka. **Sliezsky dom** ponúka so stúpaním atakujúcim priemer 10% slušnú výzvu pre cyklistov, ktorí si chcú niečo dokázať. :-)

foto: Miro Švorc, Martin Buran (Rysy), Michal Köver, Elena Tomečková



Slovensko je krásna krajina a stojí za to, aby sme ho objavili. Hlavným cieľom výzvy „7 kopcov, 3 jazerá ZSSK restart challenge“ je dostať ľudí z gaučov, obchodných centier, pred televízie na vzduch a do prírody. Trochu ich rozhýbať a nabiť endorfinmi, aktívou a zážitkami. Dostať ich na nepoznané miesta ...

Desať cieľov, to je 10 výziev, 10 víkendov a 10 motivácií vypadnúť sám, s partnerom alebo celou rodinou von, do prírody. Pomer 7 ku 3 sa nám páči, lebo zohľadňuje aj pomer cieľov, ktorých máme na Slovensku požehnané.

V prvom ročníku sa zapojilo 721 účastníkov, 334 z nich začalo v priebehu roka aktívne zdolať ciele a 127 z nich všetky podmienky výzvy aj splnilo. Teší nás, že medzi účastníkmi bolo aj 21 rodín s malými deťmi, ktoré sme chceli vytriahnuť do prírody. Všetky ciele až na vrchol zdolalo 48 účastníkov. Vystúpali sme na Kráľovu hoľu, Poľanu, Martinské hole, Panský diel, Sitno, Marhát, Veľku Javorinu, Popradské pleso, Morské oko a oddýchlí sme si v neďalekom rakúskom Neusiedler See.

V druhom ročníku 2017 v tejto tradícii pokračujeme.

Ale žiadne preteky, žiadne súťaženie, žiadne masovky. Iba radosť z pohybu, prírody a nových zážitkov. Termín výstupu, partiu i náročnosť trasy si volíte sami. Na FB skupine, si môžete nájsť partnera na výstup. Odporúčané trasy sú podľa fyzickej náročnosti navrhnuté tak, aby si na svoje prišiel výkonnosť športovec, ale aj začiatočník, resp. rodina s deťmi.

Tohto roku sme evidovali nárast v každej oblasti. V počte účastníkov, počte fotografií, komentárov, lajkov, aj spoločných eventov. Sú tu výkonnosťní bušiči, ktorí to berú ako výzvu a vyberajú si tie najnáročnejšie trasy. Tí skôr narodení zasa hľadajú skôr partiu, zážitok a turistiku. Rodiny sa orientujú skôr na náučné chodníky a nenáročnejšie túry.





foto: Katarína Kattka, Ivana Martoníková, Andrea Remeková



7 KOPCOV, 3 JAZERÁ 2018

TURISTIKA, OUTDOOR
CYKLOTURISTIKA, MTB
SKY ALP, BEŽKY



Ciele 2018

Ďumbier

Čachtický hrad

Vápenná

Čierny Váh

Veľký Choč

Kriváň / Jamské pleso

Priepasť Macocha

Tematín

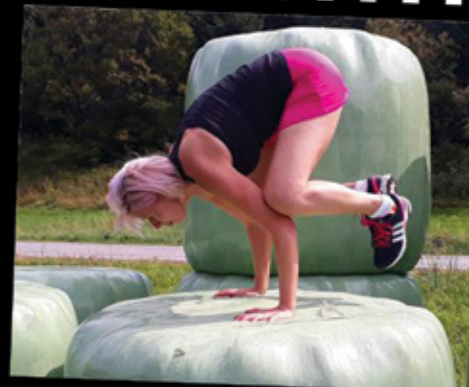
Richňavský tajch

Ploská



Pravidlá 2018

- Štartujeme 1. decembra 2017 a končíme 30. novembra 2018. Máte rok na to, aby ste zdolali jednotlivé ciele.
- Jeden z cieľov si môžete nahradiť vlastným, tzv. žolíkom. Pokiaľ ste neabsovovali niektorý z minuloročných cieľov, za žolíka sa akceptuje práve tento cieľ.
- Ciele zdolávate sami, výber partie, termínu i náročnosti trasy je iba na vás. Ciele môžete zdolať ako turisti, cykloturisti, nw, behom, na lyžiach,
- V cieľi sa odfotíte a uploadnite fotky na facebook do skupiny, alebo ich pošlite mailom. Najlepšie fotky zverejníme na webe, tie najúžasnejšie dáme na cover stránky. Oceňujeme aj zaujímavé trasy a príbehy.
- Termín medailobrania a odovzdania cien je začiatkom decembra. Tu aj vyhlásime ciele pre ďalší ročník.
- Nepretekáme, nesúťažíme, ale oceníme ambiciózne výkony. Vyhráva každý, kto sa zapojí. Diplom a medailu získa každý, kto zdolá aspoň 5 z uvedených cieľov. Vyhrá aj ten, kto sa o to pokúsi, aj ten, kto nezdolá úplne všetky ciele. Špeciálne oceníme, ak sa zapojíte aj s rodinou a deťmi.
- Každá destinácia má doporučené trasy podľa náročnosti. Na stránkach nájdete tiež zaujímavosti a akcie v danom regióne. Náročnosť si určujete sami, podľa svojich schopností a možností a na vlastné riziko. Dbajte na bezpečnosť a doporučené turistické chodníky a cyklotrasy.
- Organizujeme aj spoločné akcie. Ak sa chcete pripojiť k niektorému z našich eventov, sledujte dianie na webe a vo FB skupine.





Areál Predná hora

Predná Hora, 049 01 Muráň
058 / 44 94 158 (7:00 - 19:00)
0910 923 535; 0915 956 173 (7:00 - 19:00)
E-mail: ra@prednahora.sk
<http://www.prednahora.sk/>



Kaštieľ Čičmany

+421 917 997 229
info@kastielcicmany.sk
<http://www.kastielcicmany.sk/>



Včelín OZ

občianske združenie
Biely Kríž, Bratislava
<https://www.facebook.com/groups/124667994245908/>



Vihorlat resort

Vihorlat resort, 069 01 Snina
Mobil: 00421 905 349 557
manager@vihorlatresort.sk
<http://vihorlatresort.sk/>



SPA Aphrodité

Spa Aphrodite - Kúpele Rajecké Teplice
Centrum 1, 013 13 Rajecké Teplice,
Slovensko
+421 41 5494 256, +421 41 5494 257
<https://www.spa.sk>



Salaš Zbojská

Hlavná 62
976 56 Pohronská Polhora, Slovensko
0910 418788
zbojska@zbojska.sk
<http://www.zbojska.sk/>



Hotel Malina

034 01 Ružomberok
MT: +421 911 720 598
Tel.: +421 44 431 99 99
Fax: +421 44 431 99 88
Email: recepcia@hotelmalina.sk
<http://hotelmalina.sk/>



Hotel Podhradie

Považské Podhradie 250
017 04 Považská Bystrica
Tel.: 0948 666 411
<http://www.podhradie.com/>



Chata Zverovka

Chata Zverovka, spol. s r. o.
027 32 Zuberec
043 5395 106, 0905 973 201
zverovka@chatazverovka.sk
<http://www.chatazverovka.sk/>



Hotel Encián

Osloboditeľov 89/1
013 13 Rajecké Teplice
Rezervácia ubytovania:
mail: info@hotelencian.com
Tel. č.: 0917 102 079, 0915 492 726,
<http://hotelencian.sk/>

Ďakujeme za krásne fotky

Adam Filo
Adam Podhradský
Adolf Horváth
Andrea Remeková
Barbora Grzanková
Braňo Kendra
Bukovský Feri
Danic Ka
Darina Hrebačková
Dáša Kohútová
Denisa Habdáková Krajčírová
Drahomíra Uherová-Repová
Dušan Sukop
Dušan Zervan
Eduard Meďas Hogn
Elena Tomečeková
Elizabeth Abinka Fraštacká
Emília Hamráková
Erik Kotúček
Eva Hudáková
Eva Wolfová
František Trnovec
Gabi Maté
Gabika Karellová
Gloná Bystrická
Henri Gracová
Chors Havo
Ivan Labic
Ivana Antalová

Ivana Gajdošíková
Ivana Martoníková
Ivana Viskupová
Izabela Rafanidesová
Jakub Izák
Ján Jalčovník
Jana Genčurová
Jana Henčeková
Jana Hrubá
Jana Pažická
Jane Sbtv
Jaroslava Mikiničová
Jozef Šimončíč
Katarína Cviková
Katarína Kattka
Katarína Köverová
Lívia Šalingová
Lucia Baranovič
Lucia Ertlová
Lucia Harčáriková
Lucia Lucka
Majo Eččo
Marek Hrabovský
Mária Petruláková
Marián Kiškáš
Mário Bazala
Maroš Glevaňák
Marta Rajková
Martin Búran

Martin Daniš
Martin Muráň
Martina Hubová
Martina Karkošková
Matej Melicher
Matúš Sedlák
Michal Kover
Michal Kraus
Michal Ondrejka
Milan Gaborik
Milan Tichý
Milan Pagáč
Mirka Loydlová
Miro Švorc
Miroslav Pokrievka
Miroslava Skladaná
Monika Gajdošová
Monika Popluhárová
Norbert Kirschner
Ondrej Šály
Orech 1001 :-)
Patrik Kachlík
Pavol Kristínek
Peter Ertl
Peter Koval
Peter Somolányi
Peter Stariňák
Renáta Petříková
Richard Lehocký

Robo Anda
Roman Guči Hutník
Roman Kučera
Sa Ša
Sandra Záhradníková
Sára Hrabovská
Slávka Ďuranová
Stanislav Krajňák
Stanislav Ševčík
Syl Vianna
Štefan Chalupka
Tamara Greksáková
Tomáš Kenttaur
Tomáš Kludil
Tomáš Skala
Tomáš Vojtek
Vanda Machalová
Veronika Grzanková
Veronika Sásiková
Viktor Molnár
Zdenka Jenčíková
Zdenka Nemrava Pavlíková
Zdeňka Švantnerová
Zuzana Behulová
Zuzana Burdová
Zuzana Konrádová
Zuzana Majtánová
Zuzana Muráriková
Zuzana Simova

TEŠÍME SA NA VÁS V 3. ROČNÍKU 2018
TÍM REŠTARTNISA

www.restartnisa.sk

foto covers: Robo Anda