



# 7 KOPCOV 3 JAZERÁ 2018

ZSSK RESTART CHALLENGE






**ŽELEZNIČNÁ SPOLOČNOSŤ SLOVENSKO**  
**NÁRODNÝ DOPRAVCA**

Ďakujeme partnerom

**Bianchi**

**PROCYCLING**

**adidas outlet**

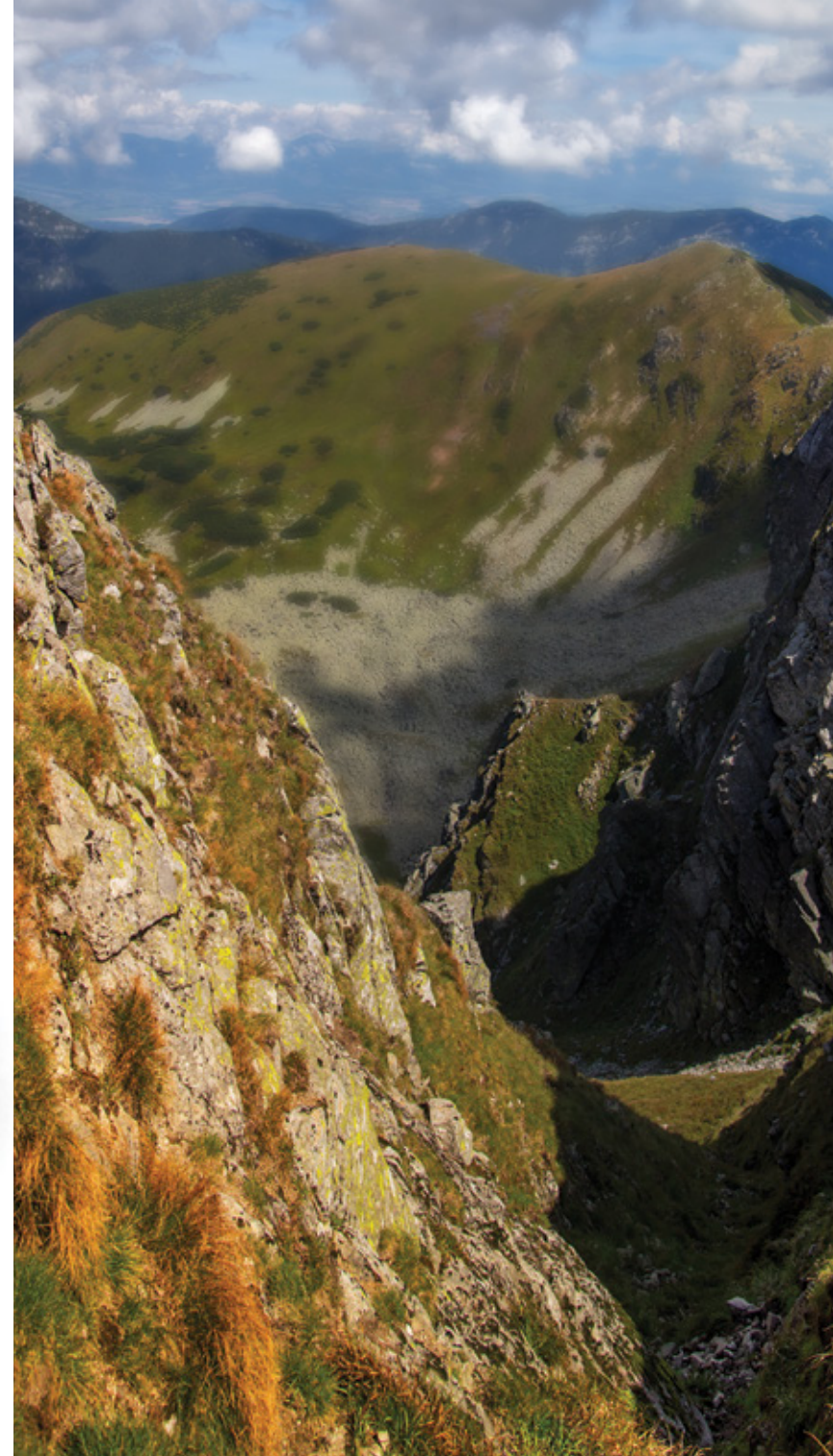
 **hory a mesto**

**OUTDOORKEMP**

  
**MTBIKER**

**dolis**  
radi vás potlačíme

**GOEN**



## Ciele 2018

- Ďumbier
- Vápenná
- Kriváň
- Tematín
- Priepasť Macocha
- Ploská
- Richňavský tajch
- Čierny Váh
- Čachtický hrad
- Veľký Choč

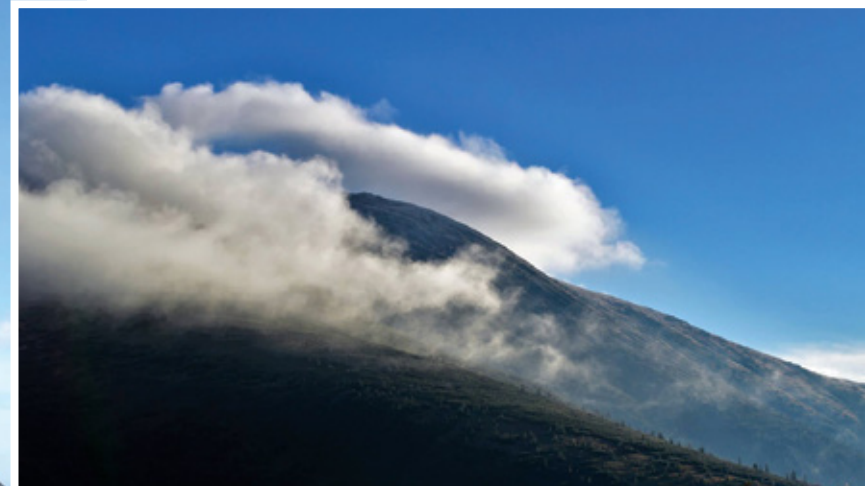


# Ďumbier



**Nízke Tatry** sú naše najrozsiahlejšie pohorie a sú čerešničkou na torte slovenskej hrebeňovej turistiky. Hrebeňovka Nízkych Tatier patrí ku kultovým záležitostiam. Nízke Tatry sú vynikajúco zabezpečené a dostupné. Na hrebeni sa v pravidelných intervaloch nachádzajú útulne a vysokohorské chaty.

**Ďumbier** je najvyšší vrch Nízkych Tatier týčiaci sa do výšky 2.043 m n.m. Pohľad od vrcholového dvojkríža je priam poetický a uvidíte z neho väčšinu pohorí stredného a severného Slovenska, najmä však nádherný výhľad na veľikánov Vysokých Tatier. Svoj názov získal po rovnomennej rastlinke - Ďumbier (zázvor). Zo severnej strany je tento mohutný žulový masív tvorený vysokými stenami a ľadovcovými žľabmi, preto väčšina výstupových trás vedie cez miernejšie svahy južnej strany.





# Vápenná



**Malé Karpaty** sú jedným z menších slovenských pohorí, s najvyšším vrchom Záruby, vysokým len 768 m n.m. Nenájdete tu tatranské výšiny, ostré rohy roháčov ani šire veľkofatranské hole. Malé Karpaty veru rekordy nelámu, zato svojou dostupnosťou, nekonečnou spleťou lesných cestičiek, novovybudovanými single-trailmi, radou táborísk, strážnych hradov a zrúcanín, poskytujú obyvateľom západného Slovenska rýchly únik od mestského zhonu.

Vrch **Vápenná** má aj svoju druhú identitu. Ak ste už stáli na malokarpatskom vrchole **Roštún**, bude vám Vápenná veľmi povedomá. Jedná sa totiž o jej alternatívny názov, ktorý sa zaužíval na základe označenia celej národnej prírodnej rezervácie - **Roštún**.





# Kriváň



**Kriváň** je vrch ovenčený národnou gloriolou. Vidieť ho z celého Liptova. Jeho siluetu pozná snáď každý. Leží nad Kôprovou a Važeckou dolinou a svojimi výbežkami zasahuje aj do Liptovskej kotliny. Je to jeden z najvyšších vrchov Slovenska. Dosahuje výšku 2 494,7 m.n.m. Od 19. storočia je neoficiálnym symbolom Slovákov. Prvé národné výstupy na Kriváň organizovali už Štúrovci v 19. storočí.

**Jamské pleso** (1 447 m n. m.) spolu s **Tichou a Kôprovou dolinou** sú naše alternatívne ciele. Jamské pleso sa rozkladá v Limbovom háji západne od Štrbského plesa. Tichá dolina je najdlhšia dolina na južnej strane Tatier. Je dlhá 17 km a vedie priamo popod Kriváň. Kôprová dolina má 12 km. Leží priamo pod západnými svahmi Kriváňa. Obe doliny sú prepojené.



# Tematín



**Tematín** je zrúcanina hradu na západnom Slovensku v pohorí **Považský Inovec**. Od jeho vzniku v 13. storočí vystriedal mnoho majiteľov. Začiatkom 18. storočia bol ťažko poškodený a pustol. V okolí je chránené územie Tematínske vrchy. Celá oblasť je rajom pre MTB a turistiku.

Najľahší výstup vedie z lyžiarskeho strediska Bezovec, z Hrádku a z Lúky. Návštevu hradu je vhodné skombinovať aj s ďalšími cieľmi výzvy: hradom **Čachtice** alebo rozhľadňou **Marhát**, ktorá leží na tej istej turistickej trase. V Považskom Inovci ostaneme aj v ďalšom ročníku vďaka Piešťanskej Sĺňave.

Návštevu hradu môžete využiť aj v budúcom roku ako žolíka. :-)





# Macocha



Hlboko v lesoch **Moravského krasu** sa nachádza stredoeurópsky unikát- vyše 138 m hlboká **priepasť Macocha**, ktorá je najväčšou priepasťou svojho druhu (tzv. "light hole") v strednej Európe.

Na samotnom dne priepasti sa nachádzajú dve jazierka, ktoré zásobuje vodou podzemná riečka Punkva. Horné jazierko je viditeľné aj zhora priepasti a je hlboké 13 m. Cez Dolné jazierko hlboké 49 m, riečka Punkva opäť mizne do podzemných častí jaskynného systému **Punkevní jeskyne**, ktorý je veľký niekoľko desiatok kilometrov. Pohľad do Macochy, či už z jej najvyššej časti alebo dna je ohromujúci. Pri pohľade z niektorého z dvoch vyhlídkových mostíkov sa vám ľahko zakrúti hlava.

V okolí **Moravského krasu** je bohaté športové, MTB, lezecké i turistické vyžitie





# Ploská



Vrch **Ploská** je križovatkou Veľkej Fatry. Mohutne sa vypína do výšky 1.532 m n.m. a spája tri veľkofatranské hrebene- hlavný, prechádzajúci cez najvyšší vrch národného parku Ostredok, ktorý sa na Ploskej rozdeľuje na Liptovskú a Turčiansku vetvu. Každá má osobitý charakter. Turčianska vetva vedie zalesnenou krajinou a Liptovská strieda lesy s otvorenými úsekmi. Hlavný hrebeň od Ploskej po Krížnu tvorí široký hōlný hrebeň s malebnými kruhovými výhľadmi na okolitú krajinu.

**Ploská** robí česť svojomu menu. Je naozaj ploská. Až tak, že z vrchola nedovídate na jej okraje. Na jej placatom chrbte by mohli pristávať lietadlá. Na druhej strane sa nemusíte báť, že by vám z nej spadli deti či odviaľo rukavice. Vrcholové platô je naozaj veľmi široké a bezpečné a zďiaľky pripomína chrbát korytnačky. Zato príkre svahy Ploskej sú v zime veľmi zradné a stali sa osudnými už nejednému neopatrnému turistovi.





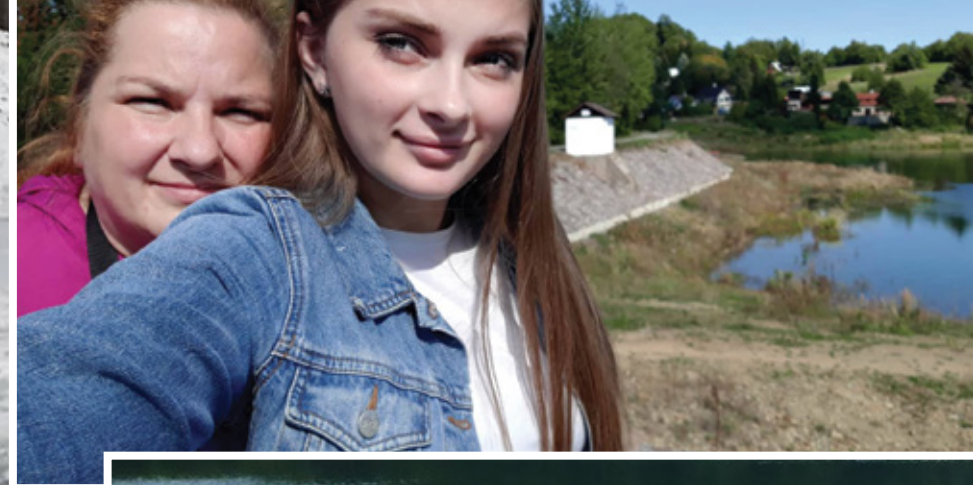
# Richňavský tajch



Pôvodne bola na tomto mieste jedna veľká **Richňavská nádrž**, najväčšia v Banskej Štiavnici a okolí, neskôr však pre problémy s tesnosťou hrádze bola rozdelená na dve nádrže. Aj po ich rozdelení je naďalej Veľká Richňava najväčšou a najhlbšou nádržou v Štiavnických vrchoch. Pred rokom prešla generálnou rekonštrukciou a už je teraz úplne zaplnená.

Už keď sme v prvom ročníku volili **Sitno** ako cieľ, vedel som, že sa budeme do **Banskej Štiavnice** znovu a znovu vracieť. Mesto a jeho banská história, nádherné kopce ktoré dajú zabrať, tajchy aj mystické Genius loci banského podzemia a Sitna dávajú tomuto miestu jedinečné postavenie a neopakovateľnosť medzi krásami Slovenska.

**Richňavský tajch** je iba zámienka spoznať Štiavnické okolie. Ísť tam len narýchlo splniť cieľ je strata času.





# Čierny Váh



Nádherné panorámy Vysokých Tatier a Liptova. Jedna z top **technických industriálnych stavieb** Slovenska. To je **Čierny Váh** a hlavné dôvody jeho výberu medzi cieľe 7 kocov 3 jazerá 2018. Horná nádrž bola postavená na kopci v mieste nazývanom Vyšné Sokoly v nadmorskej výške 1160 m. n. m.

Čierny Váh sa nachádza v krásnom prostredí, ľudí láka aj úchvatný výhľad z hornej nádrže na celý horný Liptov a panorámu Tatier. K dielu vedie niekoľko ciest, najčastejšie využívajú cestu cez Kráľovu Lehotu a Svarín. Ľudia sa zhodujú v tom, že Čierny Váh je jedným z najkrajších miest regiónu a atraktívnym turistickým cieľom.

**Vodné dielo** pozostáva z dvoch nádrží, horná nádrž bola vybudovaná na krasovej plošine Vyšné Sokoly, dolná nádrž je klasická údolná o 400 m nižšie. Voda sa prečerpáva z dolnej nádrže do hornej a podzemnými prívodmi prechádza cez turbíny.





# Čachtický hrad



**Čachtický hrad** je bývalé sídlo krvavej grófký Alžbety Báhoryovej, ktorá ho smutne preslávila na prelome 16. a 17. storočia svojimi údajnými sadistickými sklonmi. Nazývali ju „krvavá grófká“. Hovorí sa, že dala zavraždiť až 600 mladých dievčat, aby sa mohla kúpať v ich krvi, a tak navždy zostať mladá a krásna. Na získanie krvi jej slúžila železná panna, ktorá mala v hrudi zabudované dlhé nože. Keď sa k nej dievča pritislo, nože vyrazili z prs a krv stekala do pripraveného kúpeľa. Na všeobecný nátlak grófkú v roku 1611 v Bytči palatín Thurzo odsúdil na doživotné väzenie. Príbeh „krvavej grófký“ bol viackrát knižne, filmovo a divadelne spracovaný. Hrad patril do sústavy pohraničných kráľovských hradov chrániacich západné hranice Uhorska. Počas stavovských povstaní Čachtický hrad v roku 1708 vypálili vojská Františka Rákócziho. Odvtedy pustol a dnes je malebnou zrúcaninou, ktorá poskytuje nádherný kruhový výhľad na celé okolie.





# Veľký Choč



**Veľký Choč** je so svojou výškou 1.611 m n. m. najvyšším vrchom Chočských vrchov. Pre svoj typický pyramídový tvar s členitými bralnatými stenami je považovaný za jeden z najkrajších vrcholov Slovenska. Choč je opradený mnohými legendami a ospevovaný básnikmi. Oblúbenými sú aj túry Kvačianskou a Prosieckou dolinou

**Masív Choča** má okrem hlavného vrcholu- Veľký Choč, viacero menších vrcholov: **Predný Choč**, **Malý Choč**, **Stredný Choč** a **Zadný Choč**. Výstup na Veľký Choč je zo severo-západu mierne stúpajúci, zato z juho-východu (od obce Lúčky) vám dá strmý stupák poriadne zabráť. Výstup začína prevažne smrekovými lesmi až do pásma kosodreviny. Na poslednej etape je zopár nenáročných reťazových pasáží. Zo samotného vrchola je fascinujúci kruhový výhľad až na Babiu horu, Roháče či Fatranské vrcholy.





# 7 KOPCOV 3 JAZERÁ 2019

TURISTIKA, OUTDOOR, TRAIL  
MTB, CYKLOTURISTIKA  
SKIALP, BEŽKY

foto: Babia hora, bigstock

## Ciele 2019

Vtáčnik	Bojnice Bike park
Babia hora	Oravská Polhora
Zelené pleso	Vysoké Tatry
Síňava	Piešťany, Inovec, Ahoj Bike park
Kečka, Kozí chrbát	Nízke Tatry
Skalka	Kremnické vrchy
Zobor	Nitrianska lesostep
Zádiel'ska tiesňava	Slov. kras
Červený kláštor	Pieniny
Domica	Jaskyne Slovenského krasu



## 7 kopcov 3 jazerá

je celoročná výzva pre milovníkov Slovenska, prírody, turistiky, cykloturistiky a aktívneho pohybu. Naším cieľom je dostať ľudí z gaučov a spred televízora do prírody. Naštartovať ich na zdravší životný štýl, zážitky a aktívny pohyb v prírode. Každý rok vyhlásime 10 cieľov, 10 neobjavených kútov Slovenska a blízkeho okolia, ktoré účastníci v priebehu roka zdolávajú sami alebo v skupinách.

Tento rok prebehol už 3. ročník, v ktorom sme zaznamenali 1436 registrácií jednotlivcov, rodín a skupín, celkovo viac ako 2000 ľudí.

Každý z cieľov má odporúčané výkonnostné trasy. Na konci každého ročníka získa účastník diplom, medailu a ftopublikáciu z aktuálneho ročníka. Vďaka partnerom losujeme tiež množstvo hodnotných cien. (horský bicykel, outdoor, športové doplnky, a pod...)

**Ciele môžete zložiť na bicykli, alebo po svojich. Ako turista, behom, na lyžiach, ...**

Oceníme ambiciózne výstupy, ale 7 kopcov 3 jazerá nie sú žiadne preteky ani súťaženie, žiadne masovky. Iba radosť z pohybu, prírody a nových zážitkov. Termín výstupu, partiu i náročnosť trasy si volíte sami. Vo FB skupine si môžete nájsť partnera na výstupy. Odporúčané trasy sú podľa fyzickej náročnosti navrhnuté tak, aby si na svoje prišiel výkonnostný športovec, ale aj začiatočník, alebo rodina s malými deťmi. Formu zdolania si volíte sami. Nie je dôležité, či zvládnete celý vrchol. Ani či absolvujete všetky ciele. Nechceme pretekať, ale inšpirovať vás ísť do prírody, rozhybať sa a spoznať krásy Slovenska. Extra vítané sú turistické skupiny, začiatočníci i rodiny s deťmi. Pre rodinných príslušníkov, seniorov, deti a ZŤP poskytujeme bezplatné štartovné. Organizátorom podujatia je neziskové združenie Reštartnisa, o.z.

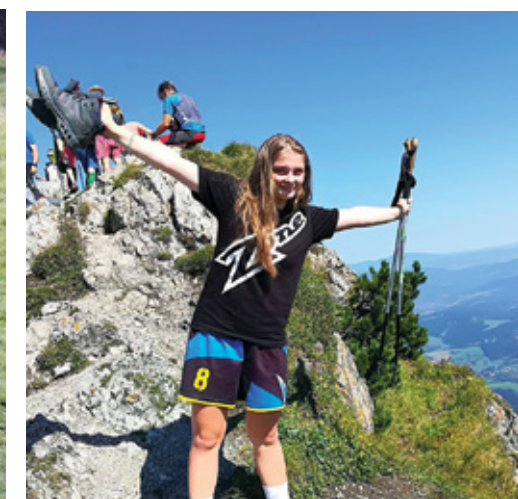
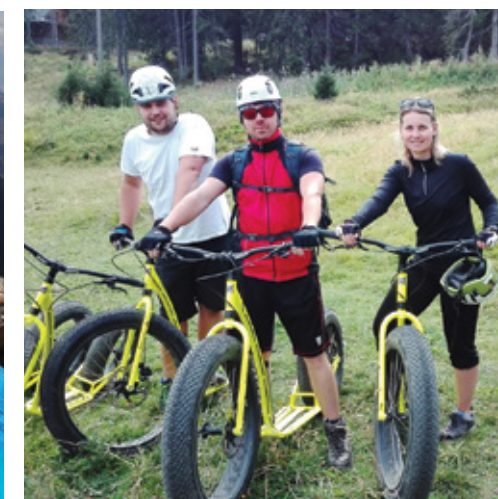
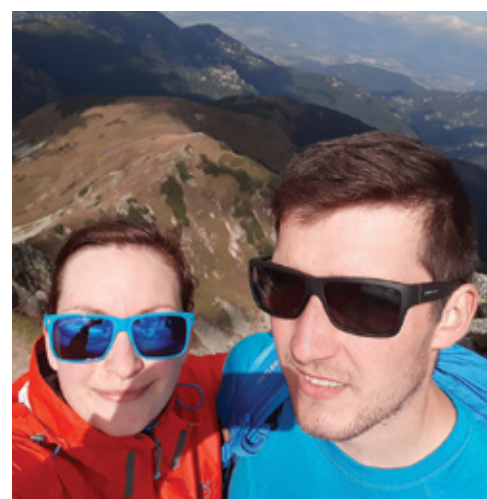
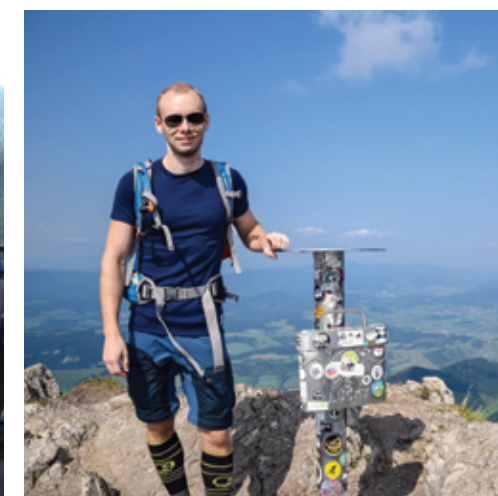
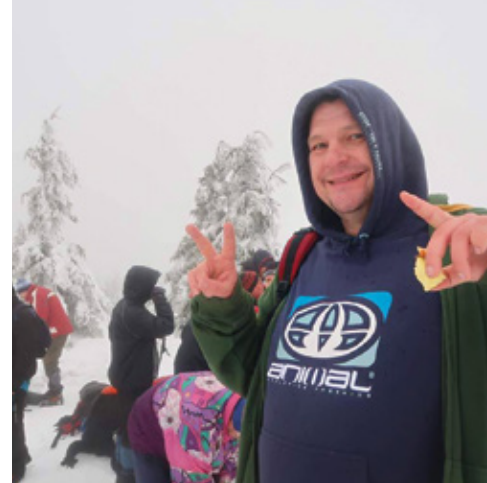




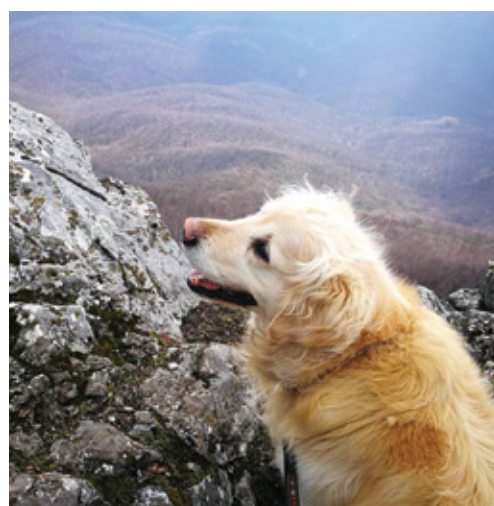
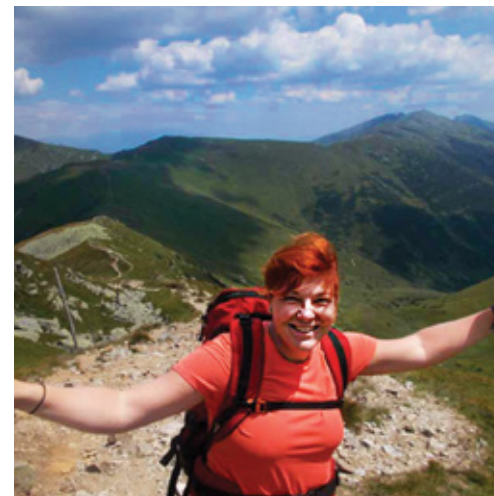


# Pravidlá 2019

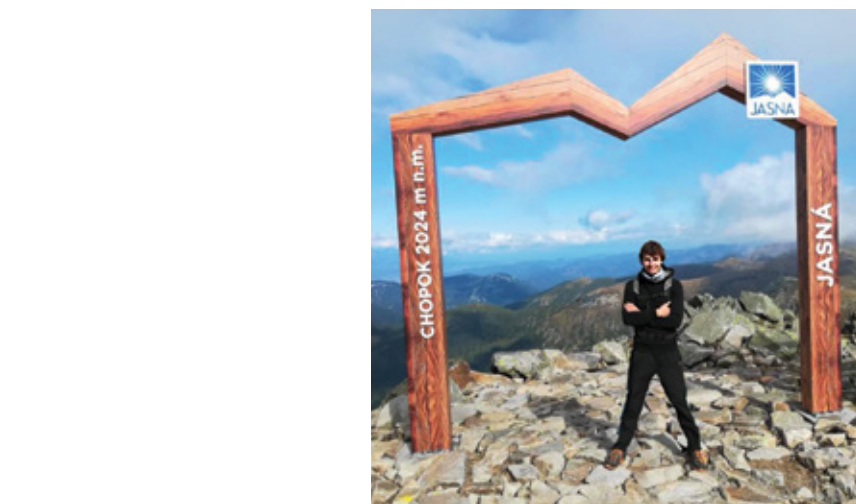
- Štartujeme 1. decembra 2018 a končíme 30. novembra 2019. Máte rok na to, aby ste zdolali jednotlivé ciele.
- Jeden z cieľov si môžete nahradiť vlastným, tzv. žolíkom. Pokiaľ ste neabsolvovali niektorý z minuloročných cieľov, za žolíka sa akceptuje práve tento cieľ.
- Ciele zdolávate sami, výber partie, termínu i náročnosti trasy je iba na vás. Ciele môžete zdolať ako turisti, cyklisti, nw, behom, na lyžiach, ....
- V ciele sa odfoťte a uploadnite fotky na facebook do skupiny, alebo ich pošlite e-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 ambiciózny výkon. 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 odporúčané 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 odporúčané 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.
















# Ďakujeme za krásne fotky. Autori fotografií

- |                     |                        |                         |                        |
|---------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| Allita Latna        | Hudecová Lívia         | Major Peter             | Rudohradská Mária      |
| Anda Robo           | Janechová Andrea       | Makis Andrej            | Rudohradská Petra      |
| Antalová Ivana      | Janík Pavol            | Mako Daniel             | Sabaková Alena         |
| Bilická Mária       | Janíková Danka         | Maria Martina SM        | Senkárová Lucia        |
| Bočková Zuzana      | Jurisová Ninuška       | Markovičová Mária       | Simlaštková Katarína   |
| Burioková Andrea    | Kacianová Danica       | Masielko Masielko       | Šidliková Dana         |
| Čambálová Karin     | Kačník Michal          | Mašíková Stanislava     | Šimončíč Dodo          |
| Cermanová Katarína  | Kalnická Andrea        | Matová Lenka            | Šlapka Tomáš           |
| Cviková Katarína    | Karkošková Mária       | Matušeková Tímea        | Slebodníková Veronika  |
| Dado Miroslav       | Kaščáková Katarína     | Mazarová Mária          | Smelíková Heli         |
| Danečková Nataša    | Kmit Tomáš             | Méry Adrian             | Šoška Martin           |
| Ďuranová Slávka     | Kohútová Dáša          | Michaela Miška          | Stariňák Peter         |
| Duska Tomáš         | Koňak Rado             | Miháliková Anetta       | Subjaková Iveta        |
| Duski Dušan         | Kopilcová Ad'ka        | Mikiničová Jaroslava    | Sventeková „spaxtosko“ |
| Ertl Peter          | Kopoldová Katarína     | Motyčka Daniel „Keksík“ | Monika                 |
| Farkašová Evka      | Koprlová Daniela       | Mozucha Jozef           | Švorc Miro             |
| Fekeč Ján           | Koval' Peter Domino    | Múdra Vanesa            | Szabó Ondrej           |
| Ferusová Michaela   | Köver Michal           | Muráň Martin            | Tekelyová Janka        |
| Florková Mária      | Köverová Katarína      | Muráriková Zuzana       | Tomečeková Elena       |
| Fóbelová Ľubica     | Krajňák Stanislav      | Muráriková Zuzana       | Trnovec František      |
| Fusková Miriam      | Krempaský Miro         | Nováková Stanislava     | Uhrinová Anna          |
| Gáborová Annia      | Kridla Dušan           | Novalobová Michalea     | Vajicseková Renata     |
| Gattial Michal      | Kristínková Maja       | Pafko Milan             | Valovič Peter          |
| Glevaňák Maroš      | Krpelanský miroslav    | Papay Andy              | Vargová Lucia          |
| Guci Roman „Hutník“ | Kvas Jarino            | Pažická Eva             | Vasilík Lucia          |
| Hamráková Emília    | Lachová Miriam         | Pjatak Stano            | Vecel Robo             |
| Hanták Branislav    | Lambertová Veronika    | Polgár Marek            | Vojtek Tomáš           |
| Havašiová Zuzana    | Loky                   | Poliačiková Dana        | Wolfová Eva            |
| Henčeková Jana      | Lormus Mirko Pajkáč    | Popluhárová Monika      | Žačíková Lenka         |
| Horváth Adolf       | Lyah Kostolanská Lenka | Pribilová Dana          | Žačíková Lenka         |
| Hracek Veronika     | Maato Juraj            | Pristaš Jožko           | Zbinová Zuzana         |
| Hubová Martina      | Macák Maroš „Pedro“    | Raškevič Pavol          |                        |
| Hudáková Eva        | Madunický Marek        | Remeková Andrea         |                        |





TEŠÍME SA NA VÁS V 4. ROČNÍKU  
7 KOPCOV 3 JAZERÁ 2019  
TÍM REŠTARTNISA

[www.restartnisa.sk](http://www.restartnisa.sk)