



7 KOPCOV 3 JAZERÁ 2018

ZSSK RESTART CHALLENGE



ŽELEZNIČNÁ SPOLOČNOSŤ SLOVENSKO
NÁRODNÝ DOPRAVCA

Ďakujeme partnerom

Bianchi

adidas outlet

PRO CYCLING
OUTDOORKEMP

OHUSKY



dolis GOEN
radi vás potlačíme



Ciele 2018

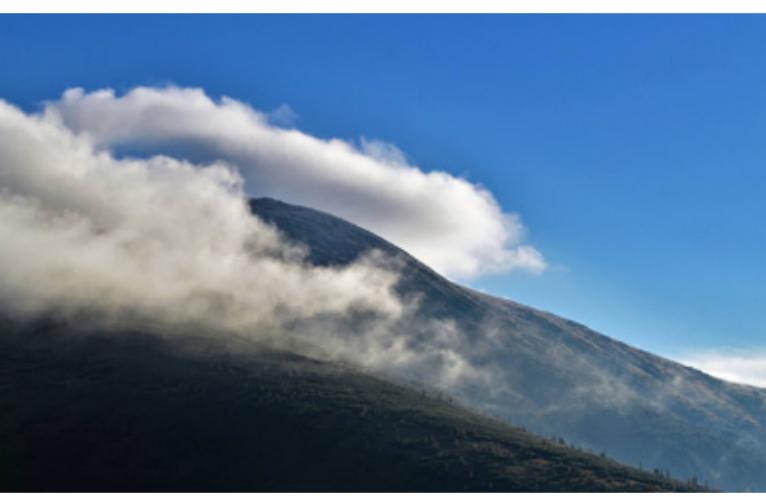
- Ďumbier
- Vápenná
- Kriváň
- Tematín
- Priepast' Macocha
- Ploská
- Richňavský tajch
- Čierny Váh
- Čachtický hrad
- Veľký Choč

Ďumbier



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

Ďumbier je najvyšší vrch Nízkych Tatier týciaci sa do výšky 2.043 m n.m. Pohľad od vrcholového dvojkriža je priam poetický a uvidíte z neho väčšinu pohorí stredného a severného Slovenska, najmä však nádherný výhľad na velikánov Vysokých Tatier. Svoj názov získal po rovnomennej rastlinke - d'umbier (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 šíre 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 prírodnnej 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 Bezdovec, 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 Slňave.

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



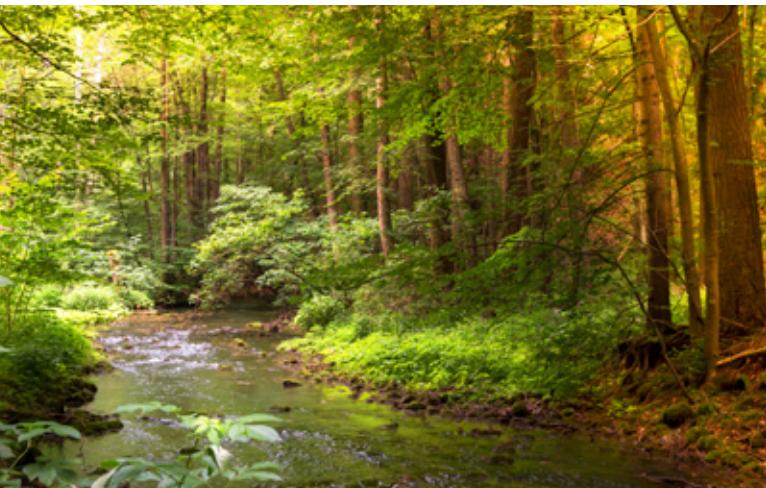
Macocha



Hlboko v lesoch **Moravského krasu** sa nachádza stredoeurópsky unikát- vyše 138 m hlboká priepast **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 **Punkvení jeskyne**, ktorý je veľký niekolko desiatok kilometrov. Pohľad do Macochy, či už z jej najvyššej časti alebo dna je ohromujúci. Pri pohľade z niektorého z dvoch vyhliadkových mostíkov sa vám ľahko zakrúti hlava.

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

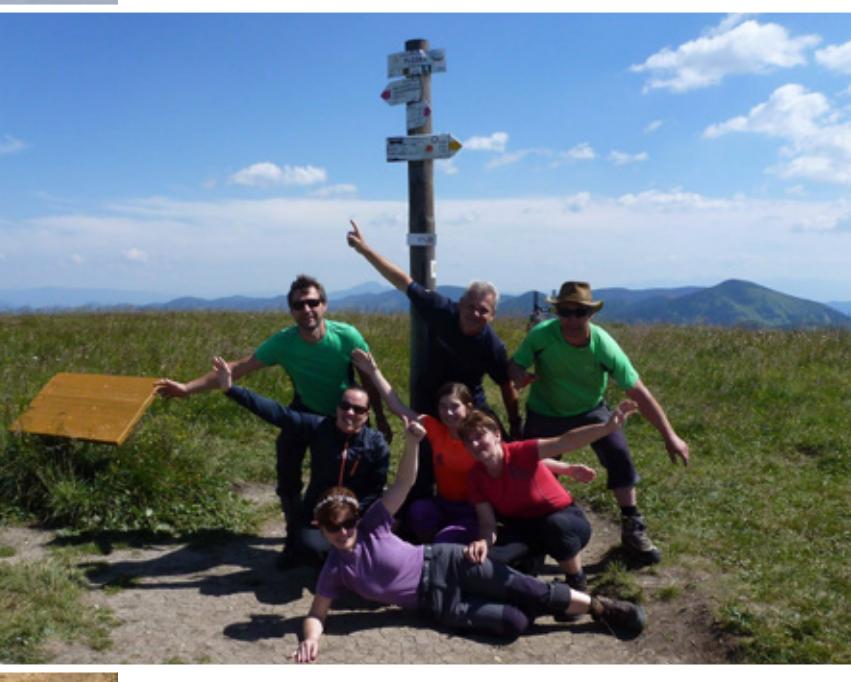


Ploská



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 rozdvojuje na Liptovskú a Turčiansku vetvu. Každá má osobitný charakter. Turčianska vetva vedie zalesnenou krajinou a Liptovská strieda lesy s otvorenými úsekmi. Hlavný hrebeň od Ploskej po Krížnu tvorí široký hôľny hrebeň s malebnými kruhovými výhľadmi na okolitú krajinu.

Ploská robí česť svojmu menu. Je naozaj ploská. Až tak, že z vrchola nedovidíte 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 odvialo rukavice. Vrcholové plató je naozaj veľmi široké a bezpečné a zdiaľky 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 nadálej Veľká Richňava najväčšou a najhlbšou nádržou v Štiavnických vrchoch. Pred rokom prešla generálnou rekonštrukciou a už je temer zaplnená.

Už ked' sme v prvom ročníku volili **Sitno** ako cieľ, vedel som, že sa budeme do **Banskej Štiavnice** znova a znova vraciať. 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. Íšť tam len narýchlo splniť cieľ je strata času.

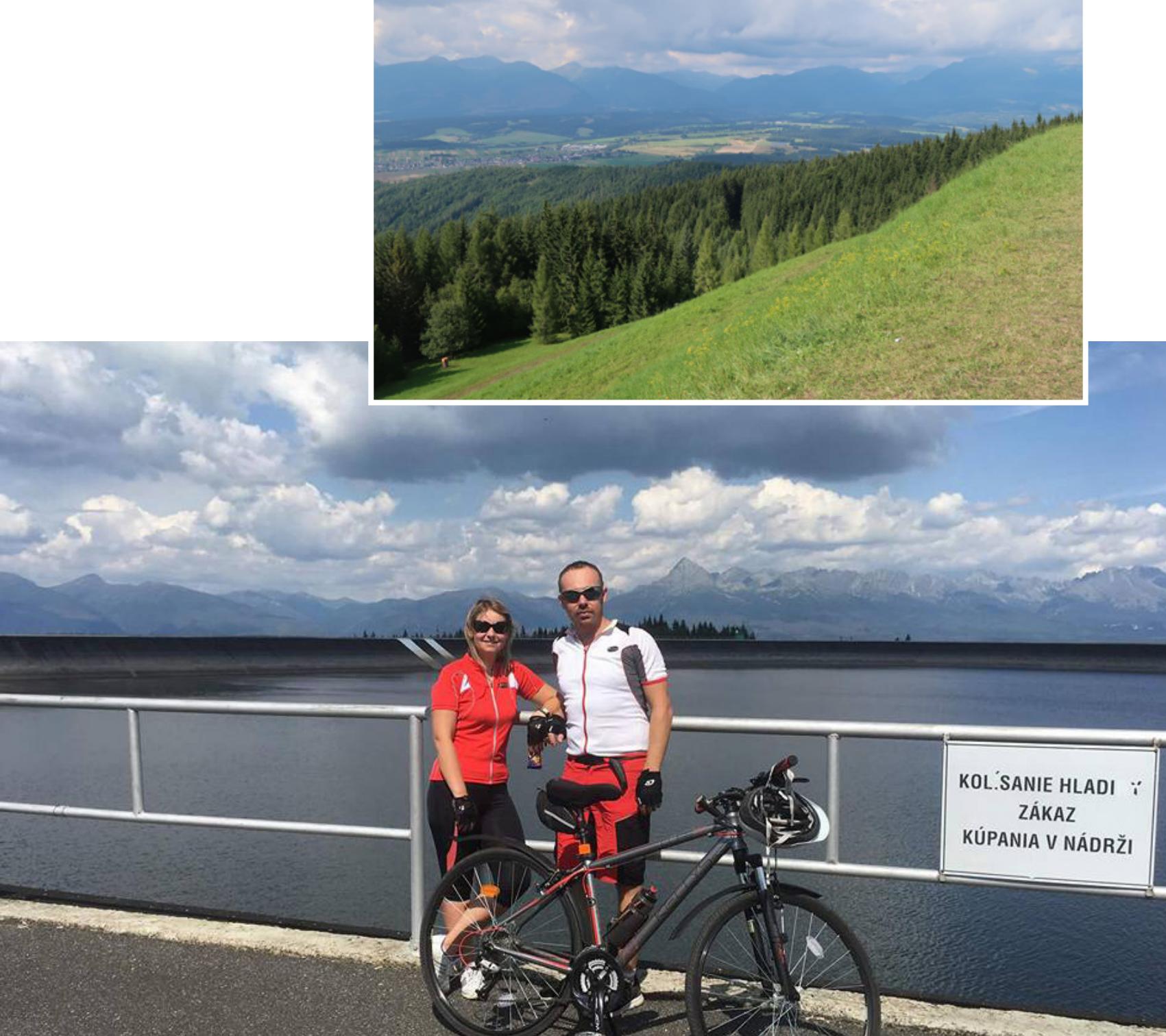
Čierny Váh



Nádherné panorámy Vysokých Tatier a Liptova. Jedna z top **technických industriálnych stavieb** Slovenska. To je **Čierny Váh** a hlavné dôvody jeho výberu medzi ciele 7 kopcov 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 Lehota a Svarín. Ľudia sa zhodujú v tom, že Čierny Váh je jedným z najkrajších miest regiónu a atraktívnym turistickým cieľom.

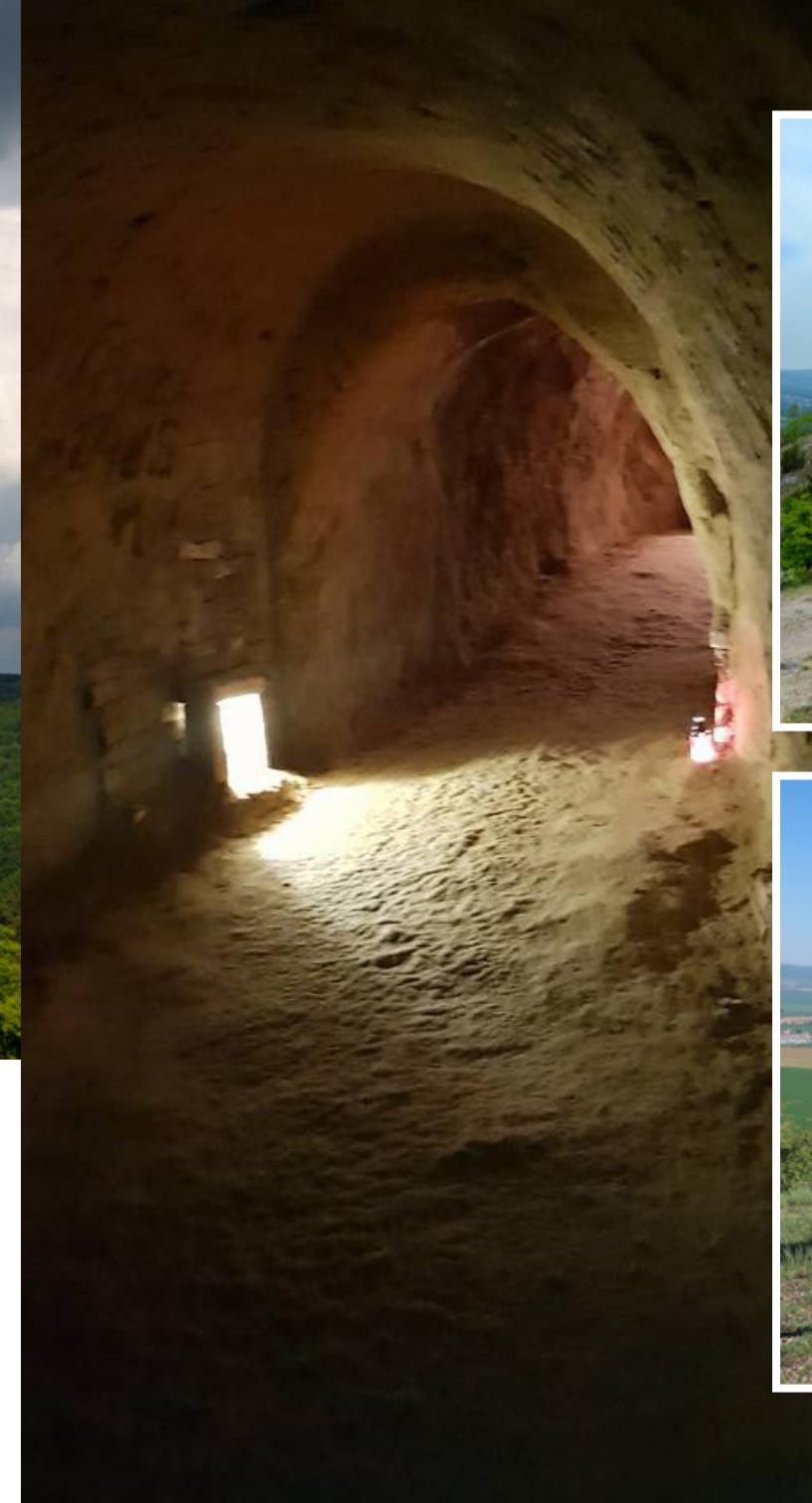
Vodné dielo pozostáva z dvoch nádrží, horná nádrž bola vybudovaná na krasovej plošine Vyšné Sokoly, dolná nádrž je klasická údolná o 400 m nižšie. Voda sa prečerpáva z dolnej nádrže do hornej a podzemnými prívodmi prechádza cez turbíny.



Čachtický hrad



Čachtický hrad je bývalé sídlo krvavej grófky Alžbety Báthoryovej, ktorá ho smutne preslávila na prelome 16. a 17. storočia svojimi údajnými sadistickými sklonmi. Nazývali ju „krvavá grófka“. 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 pís a krv stekala do pripraveného kúpeľa. Na všeobecný nátlak grófku v roku 1611 v Bytči palatín Thurzo odsúdil na doživotné väzenie. Príbeh „krvavej grófky“ 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 Rákóczího. Odvtedy pustol a dnes je malebnou zrúcaninou, ktorá poskytuje nádherný kruhový výhľad na celé okolie.

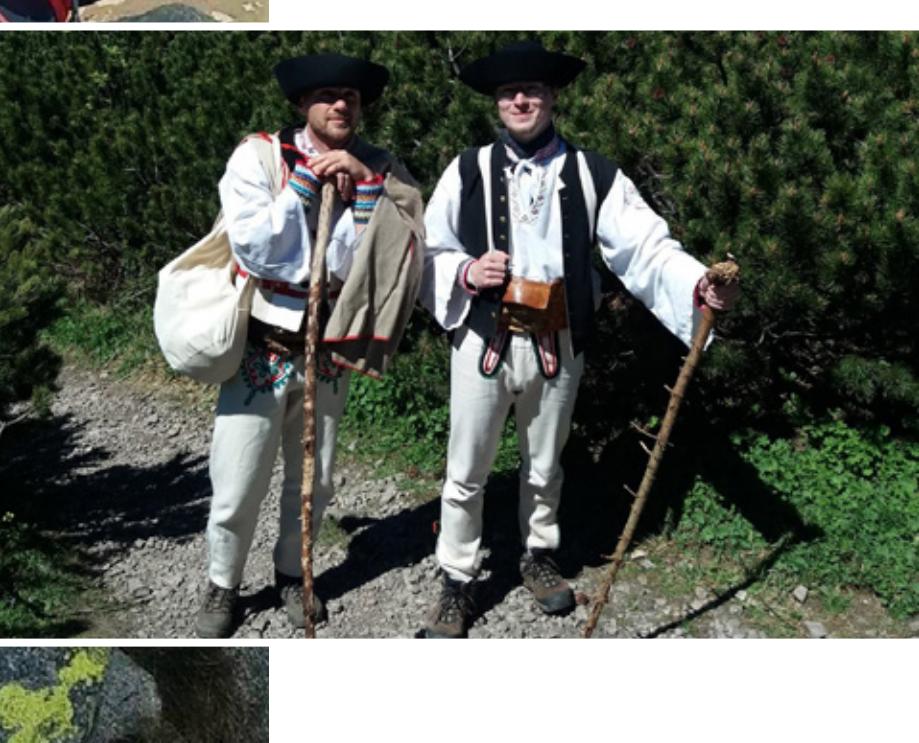


Veľký Choč



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. Oblúbenenými 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 zabrať. 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

Ciele 2019

Vtáčnik

Bojnice Bike park

Babia hora

Oravská Polhora

Zelené pleso

Vysoké Tatry

Síňava

Piešťany, Pov. Inovec, Ahoj Bike park

Kečka, Kozí chrbát

Nízke Tatry

Skalka

Kremnické vrchy

Zobor

Nitrianska lesostep

Zádielska tiesňava

Slov. kras

Javorinka

Levoča, Levočské vrchy

Domica

Jaskyne Slovenského krasu

foto: Babia hora, bigstock

7 kopcov 3 jazerá

je celoročná výzva pre milovníkov Slovenska, prírody, turistiky, cykloturistiky a aktívneho pohybu. Našim 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 vyhlasujeme 10 cielov, 10 neobjavených kútov Slovenska a blízkeho okolia, ktoré účastníci v priebehu roka zdolávajú sami alebo v skupinách. Tento rok štartujeme už 3. ročník. V minulom ročníku sa do výzvy zapojilo 721 aktívnych účastníkov. Tohto roku sme už dnes presiahli počet 1000. Každý z cielov má odporúčané výkonnostné trasy. Na konci každého ročníka získá účastník diplom, medailu a fotopublikáciu z aktuálneho ročníka. Vďaka partnerom losujeme tiež množstvo hodnotných cien. (horský bicykel, outdoor, športové doplnky, a pod...)

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

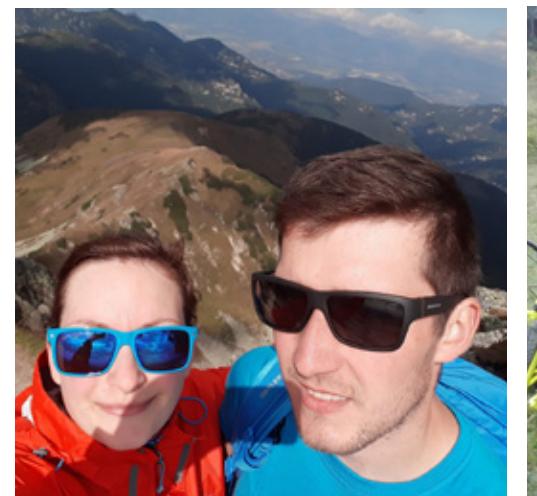
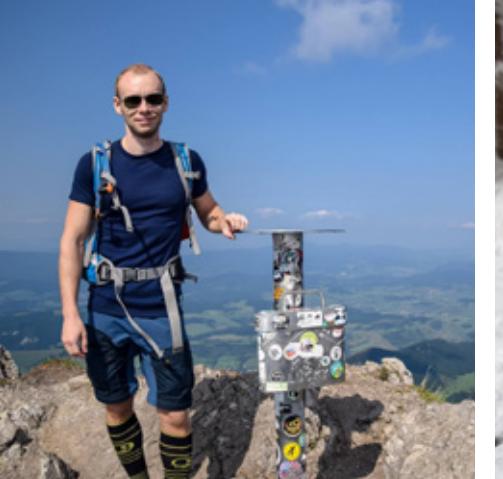
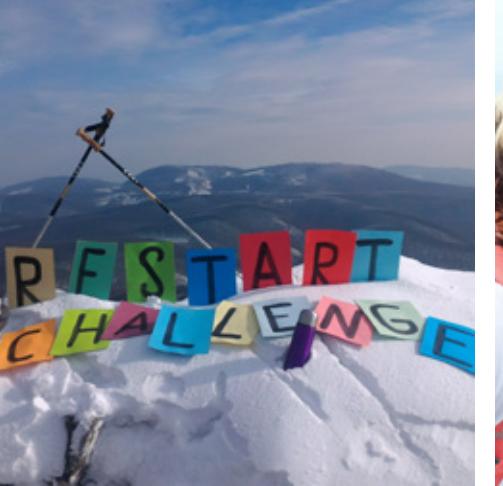
Oceníme ambiciozne výstupy. Ale žiadne preteky ani súťaženie, žiadne masovky. Iba radosť z pohybu, prírody a nových zážitkov. Termín výstupu, partiú i náročnosť trasy si volíte sami. Vo FB skupine si môžete nájsť partnera na výstupy. Odporúčané trasy sú podľa fyzickej náročnosti navrhnuté tak, aby si na svoje prišiel výkonnostný športovec, ale aj začiatočník, alebo rodina s malými deťmi. Na väčšinu cielov organizujeme aj spoločné, skupinové výstupy. Formu zdolania si volíte sami. Nie je dôležité, či zvládnete celý vrchol. Ani či absolvujete všetky ciele. Nechceme pretekať, ale inšpirovať vás ísiť do prírody, rozhýbať sa a spozať krásy Slovenska. Extra vitané sú turistické skupiny, začiatočníci i rodiny s deťmi. Pre rodinných príslušníkov, seniorov, detí a ZŤP poskytujeme bezplatné štartovné. Organizátorom po-dujatia je neziskové združenie Reštafnisa, o.z.

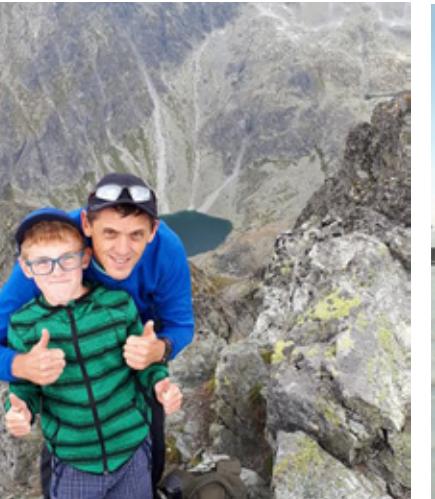
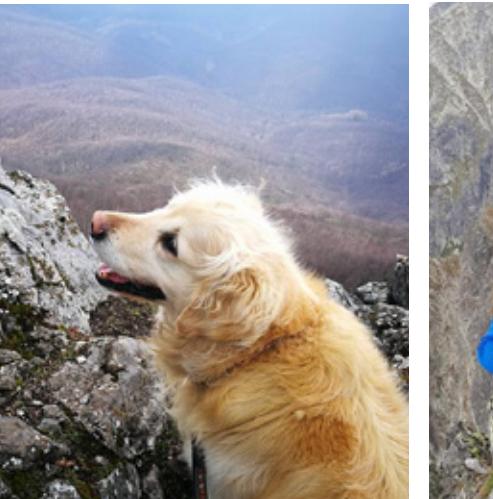
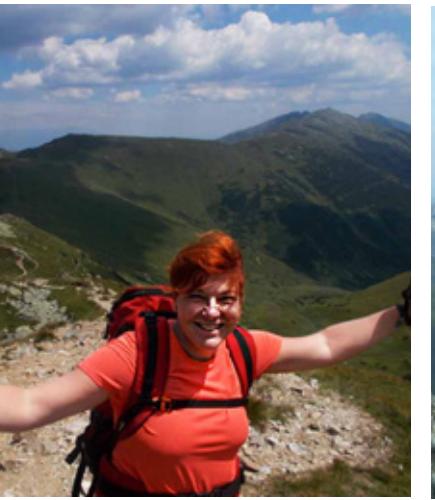




Pravidlá 2019

- Štartujeme 1. decembra 2018 a končíme 30. novembra 2019. Máte rok na to, aby ste zdolali jednotlivé ciele.
- Jeden z cieľov si môžete nahradíť 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, cyklisti, nw, behom, na lyžiach,
- V cieli 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 ambiciozny výkon. Vyhráva každý, kto sa zapoji. 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
Anda Robo
Janechová Andrea
Antalová Ivana
Janík Pavol
Bilická Mária
Janíková Danka
Bočková Zuzana
Jurisová Ninuška
Burioková Andrea
Kacianová Danica
Čambálová Karin
Cermanová Katarína
Kalnická Andrea
Cviková Katarína
Dado Miroslav
Danečková Nataša
Ďuranová Slávka
Duska Tomáš
Duski Dušan
Ertl Peter
Farkašová Evka
Fekeč Ján
Ferusová Michaela
Florková Mária
Fóbelová Ľubica
Fusková Miriam
Gáborová Annia
Gattial Michal
Glevaňák Maroš
Guci Roman „Hutník“
Hamráková Emília
Hanták Branislav
Havašiová Zuzana
Henčeková Jana
Horváth Adolf
Hracek Veronika
Hubová Martina
Hudáková Eva

Major Peter
Makis Andrej
Mako Daniel
Maria Martina SM
Markovičová Mária
Masielko Masielko
Mašíková Stanislava
Matová Lenka
Matušeková Timea
Mazarová Mária
Méry Adrian
Michaela Miška
Miháliková Anetta
Mikiničová Jaroslava
Motyčka Daniel „Keksík“
Mozucha Jozef
Múdra Vanesa
Muráň Martin
Muráriková Zuzana
Muráriková Zuzana
Nováková Stanislava
Novalobová Michalea
Pafko Milan
Papay Andy
Pažická Eva
Pjatak Stano
Polgár Marek
Poliačiková Dana
Popluhárová Monika
Pribilová Dana
Pristaš Jožko
Raškevič Pavol
Remeková Andrea

Rudoňradská Mária
Rudoňradská Petra
Sabaková Alena
Senkárová Lucia
Simlaštiková Katarína
Šidlíková Dana
Šimonič Dodo
Šlapka Tomáš
Slebodníková Veronika
Smelíková Heli
Šoška Martin
Starňák Peter
Subjaková Iveta
Sventeková „spaxtosko“
Monika
Švorc Miro
Szabó Ondrej
Tekelyová Janka
Tomečeková Elena
Trnovec František
Uhrinová Anna
Vajcseková Renata
Valovič Peter
Vargová Lucia
Vasilík Lucia
Vecel Robo
Vojtek Tomáš
Wolfová Eva
Žačíková Lenka
Žačíková Lenka
Zbinová Zuzana

A photograph of a mountainous landscape. In the foreground, a set of weathered wooden steps leads up a grassy, rocky slope. The background features rugged, rocky mountains under a blue sky with scattered white clouds.

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

www.restartnisa.sk