7 KOPCOV 3 JAZERÁ 2019

ZSSK RESTART CHALLENGE

ŽELEZNIČNÁ SPOLOČNOSŤ SLOVENSKO
NÁRODNÝ DOPRAVCA

Pri organizácii 4. ročníka nám významne pomohli naši partneri. Ďakujeme.

Ciele 2019

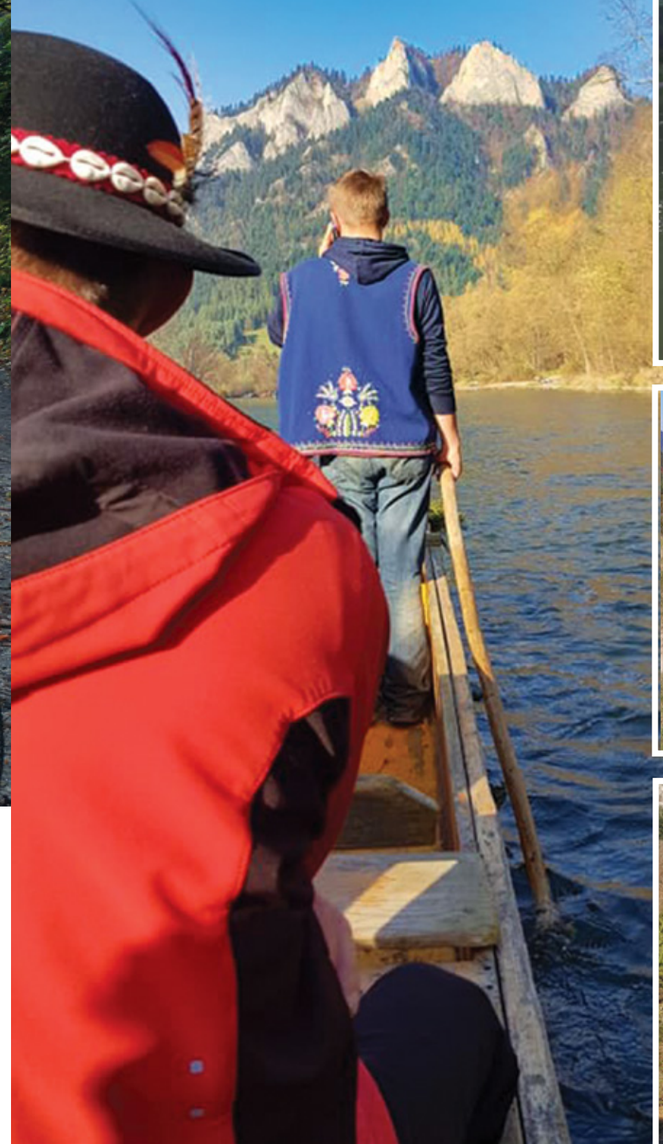
- Babia hora
- Červený Kláštor
- Domica
- Skalka
- Zádielska tiesňava
- Vtáčnik
- Zelené pleso
- Zobor
- Kečka, Kozí chrbát
- Slňava

Babia hora

Babia hora je vrch na Orave na slovensko-poľských hraniciach dosahujúci výšku 1 725 m.n.m. Nachádza sa v CHKO Horná Orava a v Babiogorskom Parku Narodowom na poľskej strane. Je najvyšším vrchom Beskýd. Jej masív má tvar písmena „V“ a pozostáva z vrcholov Malej Babej hory, Babej hory (Diablak), ktorými prechádza poľsko-slovenská hranica a považuje sa za najsevernejší bod Slovenska. Je to náročný výstup.

Babia hora bola vďaka svojej výške a výhľadom jedným z favorizovaných cieľov tohto ročníka. V okolí Babej hory a Oravskej Polhory sa organizujú desiatky športových a kultúrnych eventov, turistických a cyklistických podujatí.
Na Oravu sa ešte rozhodne v ďalších ročníkoch vrátime.

Červený Kláštor



Pieninský národný park leží na severnom Slovensku. Nachádza sa v západných Pieninách, pri hranici s Poľskom. Je to najmenší národný park na Slovensku. Je známy predovšetkým pltníkmi vďaka prielomu rieky Dunajec.

Červený kláštor je jedinečný kultúrno-historický objekt, zasadený do prekrásnej pieninskej prírodnej scenérie pod majestátnym vrchom Tri Koruny. Červený kláštor je spojený s mníchom Cypriánom, ktorý bol známy pestovaním rôznych liečivých bylín. Rozsiahly herbár, ktorý zostavil, patrí k lekárnickej expozícii. Pred vchodom do kláštora je chránený lipový park.

Iba kúsok neďaleko v obci Lechnica sa nachádza MTB raj. Lechnické singletraily. Pojazdiť si po dvoch trailoch s názvami „GRIFTOF“ a „ŠPICA“ bola čistá lahoda.

Domica

Domica – najväčšia jaskyňa Slovenského krasu je zaradená medzi jaskyne svetového významu. Predstavuje časť jaskynného komplexu, ktorý vytvára s jaskyňou Baradla v Maďarsku jeden genetický systém celkovej dĺžky cca 25 km. Samotná Domica je dlhá 5 368 m. Objavil ju Ján Majko 3. októbra 1926. Mimoriadna pestrosť kvapľovej výzdoby a bohatstvo tvarov radia Domicu medzi naše najkrajšie jaskyne. Stálo však za to neopomenúť ani Ochtinskú aragonitovú, Gombaseckú a Krásnohorskú jaskyňu. Tiež Slavošovský tunel.

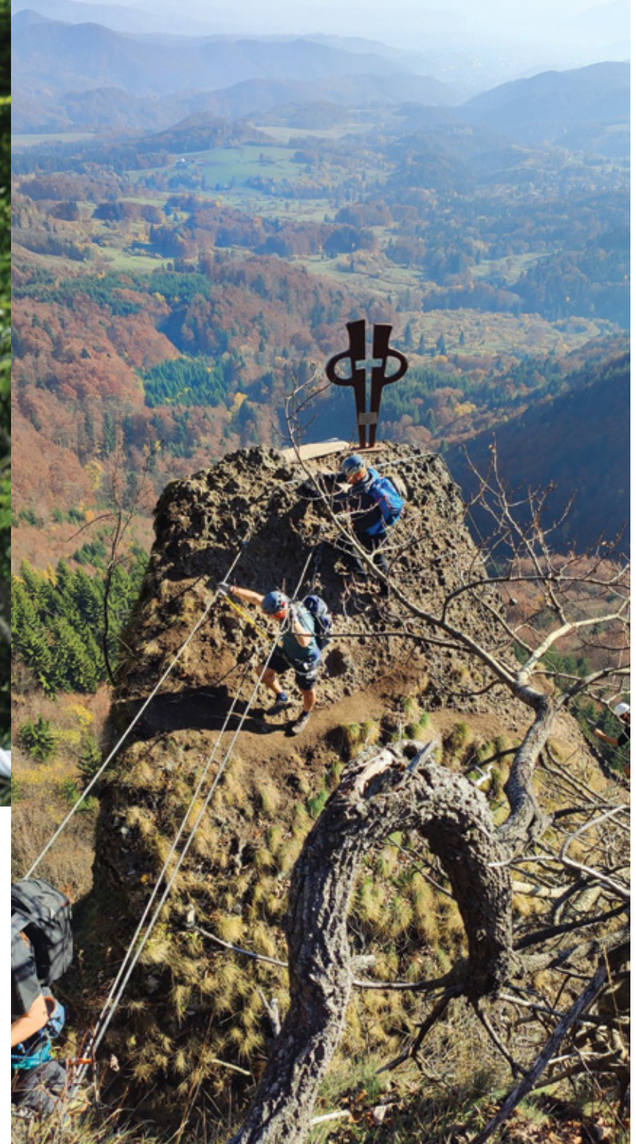
Jaskyňa Domica sa nachádza v južnom svahu Silickej planiny na území obce Dlhá Ves, asi 10 km juhovýchodne od Plešivca a 2 km od štátnej hranice s Maďarskom. Slovenský kras je neobjavený turistický raj a preto sme s objavovaním okolia Rožňavy ešte neskončili.

Kečka Kozí chrbát

Kozí chrbát (1 330,4 m.n.m.) je výrazný hôľnatý vrchol, nachádzajúci sa v Starohorských vrchoch nad Moštenicou pri Banskej Bystrici. Z diaľky viditeľný vrch leží na území NP Nízke Tatry, ktorý zahŕňa celú východnú časť pohoria. Korytnica, Donovaly, Moštenica, Hiadeľ. Kozí chrbát je ľahko prístupný z ktorejkoľvek z týchto obcí. V blízkosti Kozieho chrbta sa nachádza aj štít Kečka s výškou 1225 m.n.m. a hrebeň Prašivá vysoký 1753 m.n.m. s Malou a Veľkou Chochuľou.

Z vrcholu je výhľad na celú Zvolenskú kotlinu i Horehronie. Na severnej strane sa naskytá pohľad na Chočské vrchy s dominantným Veľkým Chočom nad Ružomberkom, na západnej strane tiahnu hrebene Veľkej Fatry a na juhu nekonečné vlnky Slovenského Rudohoria a Kremnických vrchov so Skalkou.

Skalka



Legendárna Biela stopa. Skalka je o bežkách, bicykloch a o aktívnom športe. Horské stredisko Skalka aréna sa nachádza v pohorí Veľkej Fatry v Kremnických vrchoch, neďaleko stredovekého kráľovského banského mesta Kremnica.

Všetky bežkárske trasy sú mimo zimnú sezónu využívané ako cyklotrasy. Dajte si výšľap z Krahúl. Ubajkujete sa. Pre lezcov ponúka Skalka aj Lanový most a najťažšiu Ferratu na Slovensku – Komín.

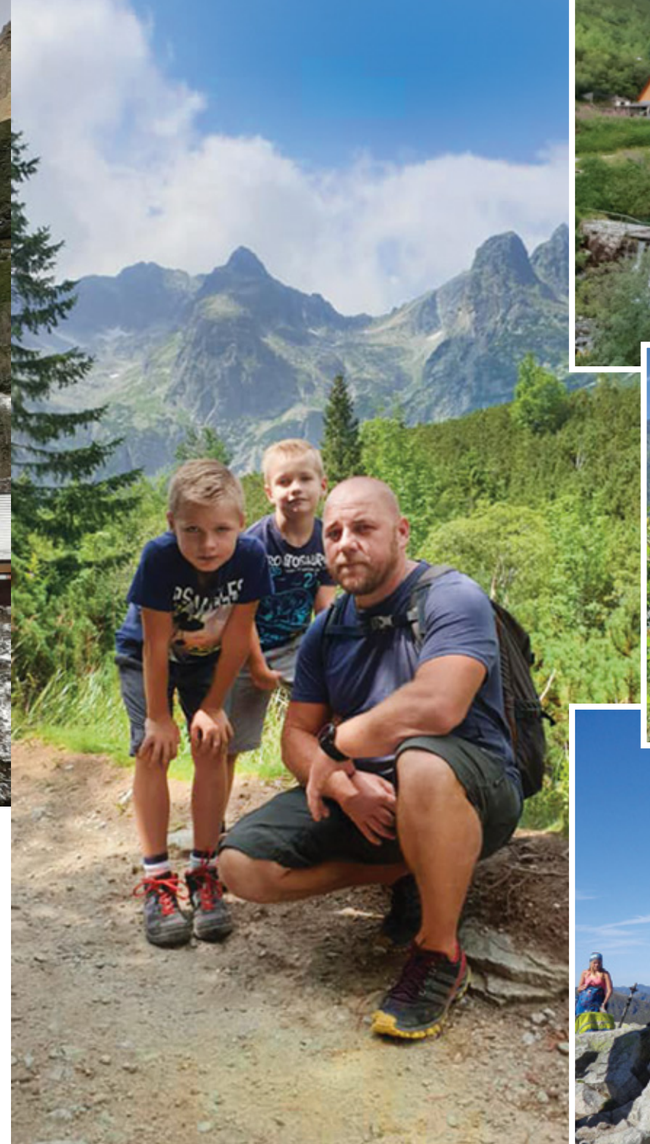
Na Skalke nájdete takmer 60 km bežeckých tratí, ktoré sú prispôsobené skúseným bežkárom, ako aj začiatočníkom. Bežkárske trate majú certifikát FIS a Euroloppet. Čoraz populárnejším v medzinárodnom meradle sa stáva vytrvalostný bežkársky pretek Biela stopa, ktorý sa na Skalke pri Kremnici koná každoročne posledný januárový víkend.

Vtáčnik

Vtáčnik (1 345,8 m.n.m.) je výrazný bralnatý vrchol na hlavnom hrebeni rovnomenného pohoria. Nachádza sa v centrálnej časti pohoria, na hranici Trenčianskeho a Banskobystrického kraja i okresov Prievidza a Žarnovica. Hrebeň pokrýva ihličnato-listnatý les, samotný vrchol je čiastočne odlesnený a umožňuje výhľady na Štiavnické, Kremnické a Strážovské vrchy, Veľkú i Malú Fatru a Žiarsku i Hornonitriansku kotlinu.

K lákadlám patria nádherné andezitové skalné útvary. Vrch Vtáčnik a jeho okolie je súčasťou rovnomennej národnej prírodnej rezervácie, vyznačujúcej sa starými lesnými porastmi, miestami priam pralesovitého charakteru. Na Vtáčnik vedú viaceré značkované turistické chodníky. Východiskami túr môžu byť obce Kľak, Lehota pod Vtáčnikom, Kamenec pod Vtáčnikom či Bystričany. Vrchol Vtáčnika je i zastávkou náučného chodníka, ktorého východiskom je Gepňárova dolina, situovaná pri obci Bystričany.

Zelené pleso



Zelené pleso je jedno z turisticky najviac vyhľadávaných a najkrajších plies vo Vysokých Tatrách. Na Zelené pleso, so svojou nadmorskou výškou 1551 metrov, vedie turistická i MTB cyklistická trasa, s prevýšením 855 metrov. Pri severnom brehu Zeleného plesa je postavená horská Chata pri Zelenom plese, ktorá ponúka turistom okrem občerstvenia aj ubytovacie kapacity v počte 56 miest a je pre návštevníkov Vysokých Tatier otvorená celý rok.

Prirodzeným pokračovaním trasy je Jahňací štít. Vypína sa v severovýchodnej časti Vysokých Tatier. V minulosti niesol Jahňací štít aj tieto pomenovania: Štít Bieleho plesa, Lastovica či Biely štít. Zo štítu je pekný výhľad na okolité doliny a štíty (Lomnický štít, Pyšný štít, Kolový štít a iné), no vidno je i Poľsko a Pieniny s ich vrcholom Tri Koruny.

Zobor

Zobor je vrch v meste Nitra, v najjužnejšom geomorfologickom podcelku pohoria Tribeč, s výškou 586,9 m.n.m. Jeho vrchol si často pletú s Pyramídou- TV vežou, ktorá je zďaleka vidieť ako panoráma Nitry. Zobor aj Pyramída sú excelentné vyhliadkové miesta na široké okolie. Je tu viacero archeologických nálezísk. Na vrchole Zobora bolo praveké hradisko, ktoré v 9. storočí pravdepodobne využívali Slovania ako útočištné hradisko.

Vedľa Pyramídy stojí tiež zbúraný Miléniový pamätník postavený v roku 1896 na počesť 1000. výročia vzniku Uhorského kráľovstva. Na najzápadnejšom výbežku môžte objaviť tiež veľmi fotogenickú kaplnku v Dražovciach. Dražoveckú kaplnku nájdete vyrazenú aj na známkach a eurách. Spolu s kaplnkou Sv. Juraja pod Marhátom sú považované za najstaršie murované sakrálne stavby na Slovensku.

Zádielska tiesňava

3,3 km dlhú Zádielsku tiesňavu – najhlbšiu tiesňavu na Slovensku – vytvoril Blatný potok v mohutných vápencových vrstvách. Tento potok tu vytvára malé vodopády a kaskády. Zádielska dolina sa nachádza vo východnej časti Slovenského krasu. Miestami je len 10m široká a jej vápencové steny dosahujú výšku cez 310 m. Zádielska dolina bola vyhlásená pre svoju jedinečnosť v roku 1954 za národnú prírodnú rezerváciu (NPR Zádielska tiesňava). Nad dolinou je vyvinutý planinový kras.

V skalách Zádielskej doliny sa nachádzajú jaskyne, z ktorých najznámejšie sú Kostrová, Kráľovská, Stará jaskyňa, Kozia jaskyňa, Jaskyňa pod valom, Skrytá jaskyňa, Skrytá sieň, Zádielska zrkadlová jaskyňa, Zelená jaskyňa a Bobková jaskyňa. Z kamenných útvarov v kaňone zaujme svojim tvarom hlavne 105 metrov vysoká Cukrová homoľa, ktorá bola vymodelovaná erozívnou činnosťou vody. Je to najvyšší vežovitý skalný útvar na Slovensku.

Sĺňava

Relax, pohoda, liečivá voda, kúpele, história, kultúra, turistika a skvelá bajkovačka. To všetko sú dôvody, prečo sme vodnú nádrž Sĺňava pri Piešťanoch zaradili medzi ciele 7 kopcov 3 jazerá 2019.

Vodná nádrž Sĺňava sa rozprestiera pod južnými svahmi Považského Inovca, priamo pri kúpeľnom meste Piešťany. Vodná plocha má po oboch stranách vybudované prístupové cesty, dva autokempingy – Sĺňava a Lodenica, niekoľko penziónov a hotelov a množstvo športového vyžitia. Okolo priehrady je vybudovaná dvanásť kilometrová asfaltová trasa po korunke hrádze pre peších aj cyklistov. Atrakciou nádrže Sĺňava je umelo vybudovaný tzv. Vtáčí ostrov, ktorý je chránenou prírodnou rezerváciou zapísanou na zozname UNESCO. Piešťany sú kúpeľné mesto ľahko dostupné z diaľnice i vlaku. Majú bohatú kúpeľnú históriu. Sú strediskom liečby reumatických chorôb a významným regionálnym kultúrnym a športovým centrom. Ležia na Vážskej cyklomagistrále.

7 KOPCOV 3 JAZERÁ

ZSSK RESTART CHALLENGE

CIELE 2020

TURISTIKA, OUTDOOR, TRAIL
MTB, CYKLOTURISTIKA
SKIALP, BEŽKY

foto: bigstockphoto

Chleb, Veľký Kriváň
Malá Fatra

Čierna Hora
Levočské vrchy

Palcmanská Maša
Slovenský Raj, Dedinky

Teplý vrch
Gemer Malohont

Soláň, Pustevny
Moravské Beskydy, Rožnov p/R, Bečva

Inovec
Považský Inovec

Veľký Inovec
Pohronský Inovec

Volovec
Volovské vrchy

Rakytov
Veľká Fatra

Spišské plesá
Vysoké Tatry

Baníkov
Roháče, Západné Tatry

7 kopcov 3 jazerá

je celoročná výzva pre aktívnych ľudí, tímy a rodiny. Milovníkov Slovenska, prírody, turistiky, cykloturistiky a zážitkov. Našim cieľom je dostať ľudí z gaučov a spred televízora do prírody. Naštartovať ich na pohyb v prírode. Každý rok vyhlasujeme 10 cieľov, 10 neobjavených kútov Slovenska a blízkeho okolia, ktoré účastníci v priebehu roka zdolávajú sami alebo v skupinách. Nechýba žolík ani bonusový cieľ.

V 4. ročníku sme zaznamenali 1621 registrácií jednotlivcov, rodín a skupín, celkovo viac ako 2000 ľudí. V jubilejnom 5. chceme túto účasť znovu prekonať.

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

Po svojich, na bicykli, 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 prírodou.
Rozhýbať 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.

Pravidlá 2020

- Štartujeme 1. decembra 2019 a končíme 30. novembra 2020. 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 hociktorý z minulých cieľov.
- 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. Zaregistrujte dátum výstupu v IS. 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.

LIMBA

KOPLOTOVCE

VRCHÁRSKA KORUNA
TRENČIANSKA
www.vkt-bike.sk

Autori fotografií

Nezmestilo sa všetko a bol veľký problém spomedzi viac ako 12 000 fotiek vybrať to najreprezentatívnejšie. Ak sme na niekoho zabudli, prepáčte. A ďakujeme. :-)

Allita Latna
Anda Robo
Antalová Ivana
Buganová Žofia
Becíková Janka
Behulová Zuzka
Bezáková Veronika
Čambálová Karin
Cviková Katarína
Čuláková Blanka
Dado Miroslav
Danečková Nataša
Ďuranová Slávka
Ďurišová Mária
Ertl Peter
Fekeč Ján
Ferusová Michaela
Filo Róbert
Filo Richard
Furjelová miroslava
Fusková Miriam
Gábriš Marian
Gajdoš Marek
Gašparíková Zuzana
Glevaňák Maroš
Goerner Fridrich
Guci Roman „Hutník“
Hamráková Emília
Halgašová Aniko
Hejdučiková Janka
Herda Richard
Havašiová Zuzana
Hlbočan Tomáš
Hracek Veronika
Horváth Adolf
Hubová Martina
Hurinský Vlado
Chalupka Štefan
Janechová Andrea
Janech Róbert
Jazernica klub
Jesze Michal
Kacianová Danica
Kálnická Andrea
Kanako Milan
Karkošková Martina
Katreníková Janka
Kaščáková Katarína
Khula Milan „miňonka“
Kišová Adriana
Kobelová Jana
Kohútová Dáša
Kohútiková Katarína
Kristínek Pavol
Kolár Pavol
Kolík Viktor
Konak Rado
Kovaľ Peter Domino
Kőverová Katarína
Krajňák Stanislav
Krempaský Miroslav
Kristínek Pavol
Kristínková Maja
Kvas jarino
Lacíková Monika
Lachová Miriam
Lambertová Veronika
Llodyová Mirka
Loky (Javor)
Lyah Kostolanská Lenka
Macák Maroš „Pedro“
Madunický Marek
Madleniak Anton
Malek Ivan
Markovičová Mária
Matušík Michal
Major Peter
Mako Daniel
Matová Lenka
Matušeková Timea
Matuška Marek
Mazarová Mária
Medová Anna
Michaela Miška
Milová Petronela
Mikiničová Jaroslava
Múčka Martin
Múčková Eva
Muráň Martin
Muráriková Zuzana
Paliho družina
Pažická Eva
Petríková Renata
Peter Peter
Poláková Helena
Polgár Marek
Popluhárová Monika
Pribilová Dana
Pristaš Jožko
Pučeková Dagmar
Remeková Andrea
Reset Reset
Tučková Renata
Šimončič Dodo
Simlaštíková Katarína
Schriffein Zuzana
Škvarková Janka
Sladká Nika :-)
Spálová Antonia
Sretenič Saša
Stariňák Peter
Stoličný Tomáš
Švorc Miro
Szabo Ondrej
Tarabová Zuzana
Tomečeková Elena
Tovarňaková Helena
Tereščáková Andrea
Trnovec František
Uhrinová Anna
Vajicseková Renata
Valovič Peter
Vargová Lucia
Vasilik Lucia
Vlachová jana
Vojtek Tomáš
Wolfová Eva
Záhumenský Ivan
Žačiková Lenka
Zbinová Zuzana

TEŠÍME SA NA VÁS V JUBILEJNOM
5. ROČNÍKU
7 KOPCOV 3 JAZERÁ 2020
www.restartnisa.sk