7 KOPCOV 3 JAZERÁ 2020
ZSSK RESTART CHALLENGE

ŽELEZNIČNÁ SPOLOČNOSŤ SLOVENSKO
NÁRODNÝ DOPRAVCA

Pri organizácii 5. ročníka nám významne pomohli naši partneri. Ďakujeme.

Ciele 2020

- Chleb, Veľký Kriváň
- Veľký Inovec
- Považský Inovec
- Volovec Skalisko
- Spišské plesá
- Palcmanská Maša
- Čierna hora
- Rakytov
- Soláň, Pustevny
- Teplý vrch
- Baníkov

Chleb, Veľký Kriváň

Veľký Kriváň (1 708 m n. m.) je najvyšší vrch pohoria Malá Fatra. Nachádza sa na hlavnom hrebeni Krivánskej časti Malej Fatry, ktorá po ňom nesie svoje meno. Tento lúčnatý vrch s vrcholom nad hornou hranicou rozšírenia kosodreviny je výborným vyhliadkovým bodom s kruhovým výhľadom. Susedí s vrchmi Pekelník (1 609 m n. m.) a Chleb (1 645,6 m n. m.), od ktorých ho oddeľujú sedlá Bublen (1 610 m n. m.) a Snilovské sedlo (1 524 m n. m.).

Chleb (1 645,6 m n. m.) je tretí najvyšší vrchol Malej Fatry. Nachádza v Krivánskej Fatre na hlavnom hrebeni a od Veľkého Kriváňa ho oddeľuje Snilovské sedlo. Na jeho vrchole sa rozprestiera rovnomenná Národná prírodná rezervácia Chleb.

Veľký Inovec

Veľký Inovec (900 m n. m.) je najvyšší vrch Pohronského Inovca. Nachádza sa v centrálnej časti pohoria, medzi Novou Baňou a Topoľčiankami. Pod vrcholom sa nachádza turistická chata na Veľkom Inovci, otvorená cez víkendy a sviatky a v mesiacoch júl a august nepretržite. Plošina pred chatou ponúka možno krajšie výhľady na región Tekova a zvlnenú Pohronskú pahorkatinu, ako vrchol samotný. Andezitové bralo na vrchole Inovca je vyhlásený za národnú kultúrnu pamiatku. Na vrchole zaujme namaľovaný štátny znak s pamätnou tabuľou „Pravda víťazí".

Veľký Inovec je mekkou cyklistiky a je prístupný turistickými chodníkmi z mnohých strán. Východiskom túry môžu byť napríklad Nová Baňa, Stará Huta so Ski areálom Drozdovo, obce Veľká Lehota, Tekovské Nemce či Machulince pri Topoľčiankach.

Považský Inovec

Považský Inovec sa rozprestiera na západnom Slovensku a kopírujú považskú trasu Piešťany, Nové Mesto nad Váhom a Trenčín. Inoveckú rozhľadňu prezývajú aj Helena.

V oblasti sa nachádza niekoľko desiatok kilometrov značených trás, ktoré sú väčšinou nenáročné alebo mierne náročné. Niektoré pekné výhľady – Palúch pod Inovcom (1 004 m n. m.), rozhľadňa na Panskej javorine (943 m n. m.), Vtáčí vŕštek (910 m n. m.), rozhľadňa na Marháte (748 m n. m.), Bezovec (743 m n. m.), Tematín (564 m n. m.), Topoľčiansky hrad (525 m n. m.), Skalka nad Hubinou (377 m n. m.), Visiace skaly pod Gajdou. Prevažná väčšina trás je priechodná aj pre horské bicykle (treba rátať s občasným prenášaním cez skalné prekážky), s peknými zjazdami. V zimnom období je pohorie vhodné na bežkovanie.

Palcmanská Maša

Palcmanská Maša je najväčšia vodná nádrž na území národného parku Slovenský raj. Zároveň sa považuje za najstudenšiu nádrž na Slovensku. Stavba vodnej nádrže sa ukončila v roku 1956 a vodná plocha zaberá územie zhruba 86 hektárov. Vodná nádrž je súčasťou prečerpávacej vodnej elektrárne Dobšiná, ktorá je prvou takouto elektrárňou na území Slovenska.

Z jednej strany je dobrý prístup k vode, kde je možné aj kúpanie na vlastné riziko, prípadne zapožičanie člna, z druhej vidíte masívnu stavbu samotnej vodnej nádrže. Neďaleko je vstup do Stratenej doliny, Zejmarská roklina a stredisko Geravy.

Do Slovenského Raja sa určite v ďalších ročníkoch vrátime.

Zejmarská tiesňava

Slavošovský tunel

Telgártska slučka

Dobšinská ľadová jaskyňa

Spišské plesá

Vysoké Tatry a Téryho chatu predstavovať veľa netreba. Možno čo to utrúsiť o Spišských plesách, ktoré sú hneď za rohom.

Téryho chata je najvyššie položená chata s celoročnou prevádzkou. Nachádza sa vo Vysokých Tatrách, v Malej Studenej doline, vo výške 2 015 m. n. m. pri Piatich Spišských plesách. Najľahšie sa k nej dostanete zo Starého Smokovca cez Hrebienok, Obrovský vodopád a Zamkovského chatu. Náročnejší prístup je zo severu, z Tatranskej Javoriny Javorovou dolinou cez Sedielko, prípadne zo Zbojníckej chaty cez Priečne sedlo.

Spišské plesá sa skladajú z piatich krásnych ľadovcových plies rôznej veľkosti. Nachádzajú sa v závere Malej Studenej doliny, neďaleko Téryho chaty.

Baníkov

Cieľom Baníkov sa vraciame po Roháčskych plesách a Tichej a Kôprovej doline do Západných Tatier už po tretí krát. Nečudo. Západné Tatry majú presne to, čo tým Vysokým chýba. Kľud, menej komerčného hluku, ľudský rozmer, životný priestor a prenádherné scenérie dostupné aj menej zdatným lezcom.

Baníkov (poľ. Banówka) je najvyšší vrch v hlavnom hrebeni Západných Tatier. Jeho vrchol dosahuje výšku 2 178 m n. m. Nachádza sa nad Žiarskou, Roháčskou, Bobroveckou a Jaloveckou dolinou. Budujú ho granitoidné horniny, ostré formy vznikli podťatím nivaciou a tiež činnosťou horských ľadovcov. Zo severnej strany zostupujú strmé svahy asi 350 m smerom do Spálenej doliny. V spodnej časti svahov sú veľké sutinové polia.

Rakytov

Rakytov (1 567 m n. m.) je najvyšším vrcholom liptovskej vetvy hlavného hrebeňa Veľkej Fatry a jedno z najlepších vyhliadkových miest. Dokonalá pyramída a jeden z najlepších vyhliadkových vrcholov Veľkej Fatry. Z vrcholu, kde je umiestnený drevený kríž sa vám naskytne nádherný kruhový výhľad na Veľkú Fatru, Nízke Tatry, Malú Fatru a Západné Tatry.

Vrchol je pokrytý umelo vysadenou kosodrevinou, nad 1 300 m n. m. prechádza bukový les do hôľnatého pásma. Na vrchole je inštalovaná výhľadová ružica a osadený kríž. Na južnom úpätí sa nachádza zaujímavý útvar – Skalná brána.

Rakytov je prístupný po značených turistických chodníkoch. Najjednoduchší je výstup z Liptovskej Osady alebo z Podsuchej. Pre náročnejších a kondične pripravených turistov je Rakytov často zámienkou na zvládnutie hrebeňovky Veľkej Fatry.

Teplý vrch

Teplý vrch patrí do regiónu Malohontu. Leží v juhovýchodnej časti Slovenského rudohoria, na nive a terasovej plošine v doline Blhu. Západná rovinná časť chotára po oboch stranách toku prechádza smerom na východ do vrchoviny, ktorú tvoria pyroklastiká andezitov. Chotár je väčšinou zalesnený dubovým lesom. V neďalekých Drienčanoch nájdete pôsobisko Pavla Dobšinského aj zaujímavé jaskyne s netopiermi.

Teplý Vrch je známy predovšetkým rovnomennou vodnou nádržou, ktorej voda sa v letnom období zohrieva až na 27 – 28 °C a považuje sa za najteplejšiu vodnú nádrž na Slovensku. Je to spôsobené tým, že južné svahy Revúckej vrchoviny chránia Teplý vrch zo severu pred chladným vetrom, vďaka čomu je priemerná ročná teplota regiónu až 8 °C.

Soláň Pustevny

Vrchol Soláň (861 m) je od pradávna považovaný za jednu z najkrajších častí Valašska. Je súčasťou rozsiahleho celku Vsetínske vrchy, asi 10 km juhovýchodne od Rožnova pod Radhoštěm a 4 km od Velkých Karlovic.

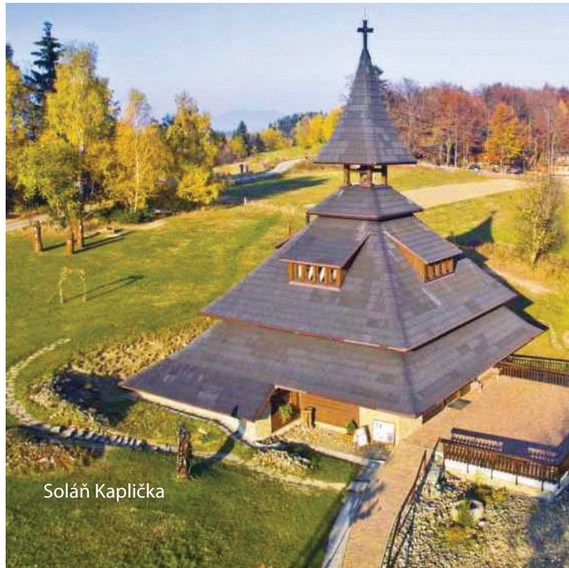
Soláň sa preslávil ako "Valašský Olymp, vrch umelcov", pretože vždy patril k vyhľadávaným miestam maliarov. Za pekného počasia možno vidieť Jeseníky, hrebene Malej Fatry, Súľovské skaly i Martinské hole. Zachovalo sa tu niekoľko ukážok rázovitých valašských stavieb. V roku 2006 bola otvorená Zvonica, ktorá slúži ako informačné centrum a galéria umenia. V lete je Soláň križovatkou turistických a cyklistických trás.

Po hrebeni vedie nenáročná trasa pre turistov a zároveň cyklistov, ktorá je v zime udržiavaná pre bežkárov.

Ľadové sochy

Valašská stezka v oblacích

Jurkovičov Libušín



Soláň Kaplička

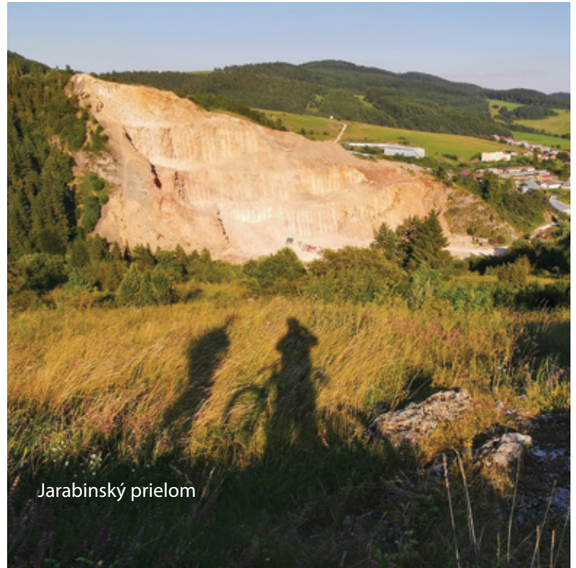
Čierna hora

Čierna hora (1 289 m n. m.) je najvyšší vrch Levočských vrchov, nachádzajúci sa v centrálnej časti pohoria. Nachádza sa na území bývalého vojenského obvodu Javorina asi 6 km východne od dediny Ihľany a 10 km juhovýchodne od Podolínca v okrese Kežmarok. Na jej úbočiach pramení niekoľko potokov: na severu Kolačkovský potok, na juhu Jakubianka a na juhovýchode Šípková. Z nezalesnených častí vrchu sa otvárajú nádherné výhľady na Tatry a širšie okolie.

Levočské vrchy nie sú až tak vysoké, ale sú skutočnou vychytávkou pre tých, ktorí hľadajú čosi neobjavené, kľud, divočinu a ticho. Nenájdete tu skoro žiadnu civilizáciu. A "Levočáky"ako ich voláme, sú tiež rajom mtb cyklistov. Je tu množstvo trás, často aj bývalých polorozpadnutých vojenských ciest s náznakmi asfaltu, ktoré už dnes málokto pozná. Nie je tu žiadna ochranná zóna. Iba divočina.

Výhľad na Tatry z Čiernej hory

Ľubovnianske cyklostopy



Jarabinský prielom

Levočské vrchy

Skalisko Volovec

Vrch Volovec sa nachádza vo Volovských vrchoch v Rožňavskom okrese medzi mestom Rožňava a obcou Betliar. Jeho najvyšším bodom je skalné bradlo Skalisko s kruhovým výhľadom na hornatú časť východného Slovenska. Na severozápade sú vidieť Vysoké Tatry, na západe Nízke Tatry s Kráľovou hoľou, na juhu planiny Slovenského krasu a na východe pokračovanie hrebeňa s Kojšovskou hoľou v pozadí. Na vrchole nájdete asi 10 metrov vysokú skupinu vápencových brál nazývanú Skalisko s nadmorskou výškou 1 293 m n. m.

Napriek tomu Volovec nie je najvyšším vrcholom. Najvyšší bod pohoria je Zlatý stôl s výškou 1322 m (ďalšie vrchy Volovec 1284 m, Pipítka 1225 m a Kojšovská hoľa 1246 m).

Rožnava

Ochtinská Aragonitová jaskyňa

Banícka fuška

Dievčenská skala

7 KOPCOV 3 JAZERÁ

ZSSK RESTART CHALLENGE

CIELE 2021

TURISTIKA, OUTDOOR, TRAIL
MTB, CYKLOTURISTIKA
SKIALP, BEŽKY

Baranec

Vysoké Tatry

Liptovská Mara

Prosiecka a Kvačianska dolina, Liptov

Veľký Rozsutec

Malá Fatra

Tlstá, Ostrá

Gader, Turiec, Veľká Fatra

Veterný vrch

Spišská Magura

Nová Duchonka

Topoľčiansky hrad a trojjazerie, Považský Inovec

Nová Bystrica

Oravská Magura

Pustý hrad

Szabóova skala, Štiavnicke vrchy

Silická planina

Slovenský kras

Ďurková

Nízke Tatry, Magurka

Minčol

vyber si

7 kopcov 3 jazerá

je celoročná turistická a cykloturistická výzva pre aktívnych ľudí. Každý rok vyhlasujeme 10 cieľov, ktoré účastníci v priebehu roka zdolávajú sami, s rodinou alebo v skupinách. Nechýba žolík ani bonusový cieľ.

V 5. ročníku sme zaznamenali 1783 registrácií jednotlivcov, rodín a skupín, celkovo viac ako 2000 ľudí. Hoci mnohých v tomto roku COVID opatrenia zaskočili, zaznamenali sme rekordnú účasť. Kvôli karanténnym opatreniam sme umožnili účastníkom nahradiť si dva ciele, ktoré nestihli inými vo svojom okolí. Veríme však, že v 6. ročníku si to o to viac užijeme a účasť, podobne ako každý rok prekonáme.

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…

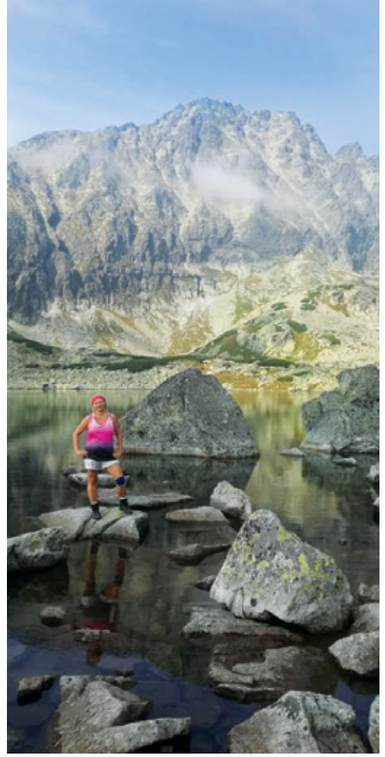
Oceníme ambiciózne výstupy, ale 7 kopcov 3 jazerá nie sú preteky ani súťaženie, žiadne masovky. Cieľom je motivovať ľudí spoznávať Slovensko a vyjsť si do prírody. Termín výstupu, partiu i náročnosť trasy si volíte sami.

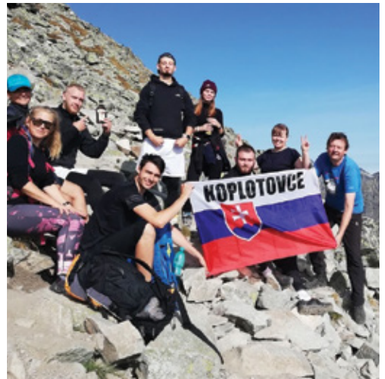
Vo FB skupine si môžete nájsť partnera na výstupy. Odporúčané trasy sú podľa fyzickej náročnosti navrhnuté tak, aby si na svoje prišiel výkonnostný športovec, ale aj začiatočník, alebo rodina s malými deťmi. Formu zdolania si volíte sami. Nie je dôležité, či zvládnete celý vrchol. Ani či absolvujete všetky ciele.

Chceme vás nadchnúť prírodou a krásami Slovenska.

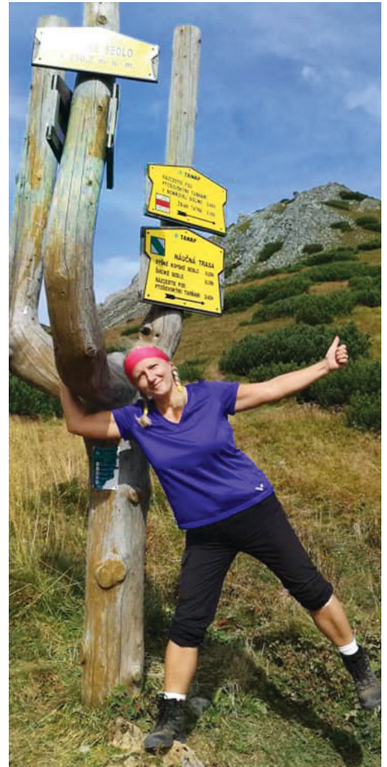
Pravidlá 2021

- Štartujeme 1. decembra 2020 a končíme 30. novembra 2021. 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. Veríme že COVID už budúci rok šarapatiť nebude.




KOPLOTOVCE

TANAP
TANAP
TANAP
TANAP
TANAP
NÁUČNÉ CHODNÍK
EDUCATIONAL TRAIL
ŽIARSKA DOLINA
12


SEDLO

NICK

Autori vybratých fotografií

Alžbeta Kissová
Andrea Kalnicka Tereššáková
Andrea Remekoavá
Anikó Halgašová
Antonia Spálová
Branislava Brozmanová
Dáša Kohútová
Elena Tomečeková
Erik Görner
Estel Samolejová
Eva Wolfová
Fridrich Goerner
Helena Polyáková Tovarňáková
Ingrid Inge
Iva Lackova
Ivan Kostic
Jack Michal
Ján Boďo
Ján Kovaľ
Jana Kobelová
Jana Mazurová
Jana Škvarková
Janka Kakalejcikova
Jaroslava Mikiničová
Juraj Maťo
Katarína Cviková
Katarína Syneková
Ladislav Hegedűš
Luba Kubikova
Lucia Mikolajová
Lucia Temiaková
Lulu Svitkova
Mária Markovičová
Marián Rusinko
Marek Polgár
Martin Cibík
Maroš Glevaňák
Martina Čamborová
Michaela Turčanová Ďalogová
Milan Tichý
Milena Šulíková
Miroslava Petejová
Miroslav Dado
Miroslav Závacký
Oskar Picollo
Pavol Kolár
Pavol Kristínek
Peter Vitkovsky
Peter Melicher
Petere Ertl
Renáta Baďurová
Renata Mihňáková
Roman Guci Hutnik
Roman Kment
Susane Juhasova
Tamara Greksáková
Tatiana Skovajsova
Tina Tina
Tomas Ibos
Tomáš Vojtek
Veronika Lambertová
Vkladimír Šunderlík
Zde Nka
Zuzana Behulová
Zuzana Havasiová
Zuzana Juríčková
Zuzana Muráriková
Zuzana Šiblová

Nezmestilo sa všetko. A je to škoda. Bol však problém vybrať spomedzi viac ako 14 000 fotiek to najpestrejšie. Ak mal niekto skvelú fotku a nevošla sa alebo sme na niekoho v menoslove zabudli, prepáčte nám. Nebol to zámer iba snaha dať knižku dohromady do medailobrania. Ďakujeme.

V brožúre sú tiež použité fotky vydavateľstva CBS Slovensko z neba a Bigstock photo

Tešíme sa na vás v 6. ročníku
7 KOPCOV 3 JAZERÁ 2021
ZSSK restart challenge
www.restartnisa.sk