



# The mountains full of experiences

Hory plné zážitkov Góry pełne przeżyć



Tatras from Liptov

**TATRY**  
spoločne - wspólnie

**LIPTOV**



15 osôdkov narciarskych/lyžiarskych stredísk/skiing centers  
 72 vyciagí i kolejki linové/vlekov a lanoviek/ski lifts and chair lifts  
 70 km tras zjazdových/zjazdoviek/of pistes  
 35 km jest szczytnie naśnieżanych/technicky zasnežených/  
 are treated with technical snow

8 parkov vodných, parkov termálnych i uzdravísk/aquaparkov,  
 termal parkov a kúpeľov/water parks, thermal parks and spas  
 41 basenôv/bazénov/pools  
 39 zjezdální i rury zjazdové/toboganov a šmykáčiek/water  
 slide tubes  
 39 °C vody termálne/termálna voda/thermal water

4 jaskinie/jaskyne/caves  
 1125 km značkovaných tras turistických/znacokovaných  
 turistických tras/marked hiking routes  
 400 km cyklotrás/tras rowerowych/of cycling tracks

**LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**  
 Poprad 59 km  
 Zakopane 79 km  
 Cracow 168 km  
 Warsaw 461 km  
 Prague 499 km  
 Vienna 258 km  
 Budapest 259 km

Kriván \*  
 2494  
 Štrbské \*  
 Pleso \*

Photos: Ivan Malárik, Michal Rengevič – Grafón, Klastor Liptov and members, other project partners



**Cycling arena LIPTOV**



- viac ako 400 km značkovaných cyklotrás  
 - more than 400 km of marked cycle routes
- Specialized Bike park Malino Brdo (10 Km trás)  
 - Specialized Bike park Malino Brdo (10 Km trails)
- Giant Bike Park Jasná Nízke Tatry (12 Km trás)  
 - Giant Bike Park Jasná Nízke Tatry (12 km trails)

children, adults, families



**discounts  
 5-50%  
 znižki**



© Simpress 2011 | 2 mi | 5 km

**Mountains  
 Ski & Thermal**  
 www.visitliptov.sk







# MOUNTAINS

## Hory Góry



Jasná Low Tatras



Jasná Low Tatras

### HORY v zime - nielen úžasná lyžiarka

Liptov sa počas zimy zmení na obľúbenú lyžiarsku arénu, v ktorej sa nachádzajú veľké zimné strediská s komplexnými službami pre lyžiarov aj množstvo menších zariadení a vlekov v obciach s najrozmanitejšími typmi tratí. Spolu je v regióne približne 15 lyžiarskych stredísk, v ktorých sa nachádza 72 vlekov a lanoviek, lyžovať je možné na viac ako 70 km zjazdoviek, z nich je **viac ako 35 km technicky zasaňovaných**. V Liptove nájdete **najväčšie lyžiarske stredisko JASNÁ Nízke Tatry na Slovensku**, ktoré sa rozprestiera na severných a južných svahoch Chopku s pestrým après ski programom. Top stredisko dolného Liptova je **Ružomberok - Malinô Brdo**.

Zimá Liptová zmenia sa v populárnu arénu nariarska, z dužími oúrodkami, oferujúcimi nariarom komplexové služby oraz z wieloma małymi obiektami i wyciagami w miejscowosciach, w których amatorzy nart znajdują trasy o różnym stopniu trudności. W regionie jest 15 oúrodków nariarskich, a w nich 72 wyciagi i kolejki linowe. Korzystać można z ponad 70 km tras zjazdowych, z których **ponad 35 km jest sztucznie naśnieżanych**. W Liptowie znajduje się **największy w Słowacji**, rozpościerający się na północnych i południowych stokach CHOPOKU **oúrodek nariarski JASNA Nízke Tatry**, oferujący urozmaicony program apres-ski. Najlepszym oúrodkiem Dolnego Liptowa jest **Ružomberok - Malinô Brdo**.

### GÓRY zima - nie tylko uspaniałý pobyt na nartach

W masywach górskich Wielka Fatra, Niżne i Zachodnie Tatry, Góry Choczańskie jest ponad 1 125 km znakowanych **tras turystycznych i kolejek linowych**, dochodzących **aż do wysokości 2 500 m n.p.m.**: trasy spacerowe dla rodzin z dziećmi, szlaki na poszczególne szczyty, ale również trudne trasy graniove.

### GÓRY latem - bliżej nieba

### The mountains in winter - not just amazing skiing...

During winter Liptov changes into the popular skiing arena abounding in large winter centres providing complete services for skiers, and lots of smaller facilities and ski lifts in the villages operating large variety of tracks to satisfy the lovers of good skiing. There are about 15 skiing resorts in the region, operating 72 ski lifts and cableways. Over 70 km of pistes are available, of which **35 km are treated with technical snow**. The largest skiing area of **JASNÁ Nízke Tatry** is to be found at Liptov too. The northern and southern slopes of the Chopok hill offer varied après ski programmes. The skiing area of **Ružomberok - Malinô Brdo** is the best area at the Lower Liptov.

### The mountains in summer - closer to the heaven

The mountain ranges of Great Fatra, the Low Tatras and the West Tatras, and the hills of Choč Moutains provide over 1 125 km of **marked hiking routes and cableways up to the height of 2 500 m**: easy walks for families with children, climbs to individual peaks, or demanding treks.



Kriváň (view)

## NAJ - THE BEST

**3** **národné parky**  
**national parks**  
**parki narodowe**

vlekov a lanoviek až do výšky 2024 m n. m.

**72** **ski-lifts and cableways up to 2024 m**  
**wyciagi nariarskie i kolejki linowe až do 2024 m n.p.m.**

**70** **km** **zjazdoviek of pistes**  
**tras zjazdowych**

**1125** **km** **turistických trás of hiking tracks**  
**tras turystycznych**

**2495** **m n.m.** **najvyšší štít the highest peak**  
**najvyšší szczyt**



Jasná - Otupné



Prosejcka valley

Ružomberok - Malinô Brdo





# SWIM

Plávaj Plyvaj



Aquapark Tatralandia

## Aquaparky a termálne pramene - zábava a relax celý rok

Región Liptov je mimoriadne bohatý na **termálne liečivé vody a minerálne pramene**, sú tu vybudované moderné termálne aquaparky a kúpaliská s celoročnou prevádzkou. Vo svojich bazénoch využívajú termálnu vodu z horúcich prírodných prameňov s teplotou do 39 °C, ako aj priezračnú ohrievanú vodu. Návštevníci tu nájdu spolu až 41 bazénov vrátane detských a relaxačných, 39 toboganov a šmýkačiek s celkovou dĺžkou viac ako 3 000 m, wellness & spa centrá, adrenalínové atrakcie, športoviská a animačný program. **Najväčšie centrá vodnej zábavy na Slovensku, v Čechách a Poľsku - Aquapark Tatralandia, Thermal Park Bešeňová a Kúpele Lúčky** nájdete na Liptove. Dominantou liptovskej kotliny je umelá **vodná nádrž Liptovská Mara**, ktorá ponúka možnosti kúpania, surfovania, vodné bicyklovanie, rybnárčenie či plavbu vyhladkovou loďou.

Liptów jest niezwykle bogaty w **lecnicze wody termalne i źródła wód mineralnych**. Na jego terenie powstały nowoczesne, czynne przez cały rok termalne parki wodne i kąpieliska, wykorzystujące wodę z naturalnych gorących źródeł o temperaturze do 39° C i przejrzystą wodę podgrzewaną. Goście znajdą tutaj aż 41 basenów, łącznie z relaksacyjnymi i przeznaczonymi dla dzieci, 39 zjeżdżalni i rury zjazdowe o łącznej długości ponad 3 000 m, wellness & Spa centra, atrakcje z domieszka adrenaliny, boiska sportowe i program animacyjny. Na Liptowie czekają na Państwa **największe w Słowacji i większe niż w Czechach i Polsce wodne parki rozrywki - Aquapark Tatralandia, Thermal Park Beszeniowa i uzdrowisko Luczki**.

W krajobrazie Kotliny Liptowskiej dominuje jezioro Liptowska Mara, w którym można zażywać kąpiele, surfować, korzystać z przejażdżek rowerami wodnymi, łowić ryby czy odbyć spacer kursującym po jeziorze statkiem.

## Parki wodne i źródła termalne - rozrywka i relax przez cały rok

## Water parks and thermal springs - fun and relaxation all year round

The region of Liptov is exceptionally rich in **thermal medicinal waters and mineral springs**. Modern thermal water parks and swimming pools operating all year round have been built in the area, using thermal waters from the natural hot springs with the temperature of up to 39° C as well as clear heated water. Visitors find up to 41 pools, including children's and relaxation pools, 39 water slide tubes and slides of the total length of over 3 000 m, wellness and spa centres, adrenaline attractions, sports fields and animation programmes here. **The largest water fun areas in Slovakia, the Czech Republic and Poland - Aquapark Tatralandia, Thermal Park Bešeňová and Spa Lúčky - are located at Liptov.**

The hollow of Liptovská kotlina is dominated by the **Liptovská Mara dam**, offering possibilities of swimming, surfing, water cycling, fishing or ship cruises.



Aquapark Tatralandia

## NAJ - THE BEST

**8** aquaparkov, termal parkov a kúpeľov  
water parks, thermal parks and spas  
parków wodnych, parków termalnych  
i uzdrowisk

**41** termálnych bazénov  
thermal pools  
basenów termalnych

**39** toboganov a šmýkačiek  
water slide tubes and slides  
rur i zjeżdżalni wodnych

**24** vitálnych svetov a wellnessov  
vital worlds and wellness centres  
światów vitalnych i centrów wellness

**21** prírodnej vodnej plochy  
of natural water area  
km<sup>2</sup> naturalnej powierzchni lustra wody



Spa Lúčky



Thermal Park Bešeňová



Aquapark Tatralandia

**LIPTOV**  
ENJOY THE EXPERIENCE





# TRY Vyskúšaj Spróbuj



Giant Bike Park - Jasná



Liptovská Mara and surroundings

Liptov - rodinná outdoorová arena - pre malých aj veľkých  
Bike parky - hore a kopca

V Jasnej sa nachádzajú 4 certifikované trate rôznej obtiažnosti. Štart všetkých tratí je pri vrcholovej stanici lanovky (1 491 m n. m.), na svoje si prídu DH jazdci, menej zdatní cyklisti aj rodiny s deťmi. Súčasťou Bike parku v Ružomberku - Malinô Brdo sú aj 3 trasy pre horské terénne kolobežky. Pre zjazd na bicykloch sú určené 4 certifikované trasy rôznych náročností. Štart všetkých tratí je pri vrcholovej stanici kabínkovej lanovky (955 m n. m.)

Cyklo trasy - hore aj dole

Liptov je popretkávaný cyklotrasami prechádzajúcimi cez tri národné parky - Veľká Fatra, Vysoké a Nízke Tatry, medzi obľúbené patria aj trasy v okolí priehrady Liptovská Mara.

Outdoorové strediská

Najpopulárnejšie aktivity v prírodných športových arénach Liptova sú horská bobová dráha, lanové lezecké parky, rodinné splavy riek, aquazorbing, aquaskipper, adventure golf, rôzne strelecké aktivity. Strediská, v ktorých môžete tieto aktivity vyskúšať: Areál vodného slalomu L. Mikuláš, Žiarce Pavčina Lehota, Jasná a Hrabovo.

W Jasnej są cztery trasy z homologacją o różnym stopniu trudności. Wszystkie zaczynają się pod górną stacją kolejki linowej (1 491 m n. p.m.). Coś dla siebie znajdują zarówno amatorzy tras downhillowych, mniej doświadczeni cykliści, jak i rodziny z dziećmi. W Bike parku w Rużomberku - Malinô Brdo są również 3 trasy dla terenowych hulajnóg górskich. Do zjazdów rowerowych są przeznaczone 4 trasy z homologacją o różnym stopniu trudności. Wszystkie zaczynają się pod górną stacją gondolowej kolejki linowej (955 m n. p. m.)

Liptov - rodinná arena outdoorová - dla dospelých i dla detí  
Parki rowerowe - płótnie a póry

Liptov jest usłany siecią tras rowerowych przebiegających przez trzy parki narodowe - Wielka Fatra, Tatry Wsokie i Niżne Tatry, do najpopularniejszych należą także trasy w okolicy Liptowskiej Mary.

Trasy rowerowe - u pory i u deti

Najpopularniejsze w Liptowie miejsca i formy aktywności ruchowej i sportowej: górski tor bobslejowy, linowe parki wspinaczkowe, rodzinne splawy rzekami, aquazorbing, aquaskipper, adventure golf, itp. Ośrodki oferujące te formy rozrywki: Ośrodek Kajakarstwa Górskiego L. Mikulasz, Žiarce Pawczina Lehota, Jasna i Hrabovo.

Family outdoor arena of Liptov - for the little and big ones  
Bike parks - especially downhill

At Jasná there are 4 certified tracks of different degree of difficulty. The starting point of all tracks is by the top - hill station (1 491 m). The tracks satisfy DH riders, less advances cyclists or even families with children. The Bike Park at Ružomberok - Malinô Brdo provides also 3 mountain scooters tracks. Downhill rides can be practised on 4 tracks of different difficulty degrees. The starting point of all tracks is by the top-hill station (955 m).

Cycling routes - up and down

Liptov is full of cycling routes passing through three national parks - the Great Fatra, the High and the Low Tatras. To favorites tracks belong routes around the Liptovská Mara dam.

Outdoor Centres

The most popular activities in the natural sport arena of Liptov are bobsleigh, rope climbing park, family rafting, aquazorbing, aquaskipping, adventure golf, a variety of shooting activities. You can try the following activities in these centres: Canoe slalom in Liptovský Mikuláš, Žiarce Pavčina lehota, Jasná and Hrabovo.



Tarzánia, Hrabovo

## NAJ - THE BEST

- 2 bike parky  
bike parks  
parki rowerowe
- 22 certifikovaných tras  
of certified tracks  
tras z homologacją
- 3 lanové lezecké dráhy  
rope climbing tracks  
parki linowe
- 7 outdoorových adrenalinových  
parkov, rafting  
outdoor adrenaline parks, rafting  
parkov adrenalinowych, rafting

400 km cyklotrás  
of cycling tracks  
tras rowerowych

100 X možností na outdoor aktivity  
possibilities of outdoor activities  
możliwości aktywności outdoorowej



Outdoor arena

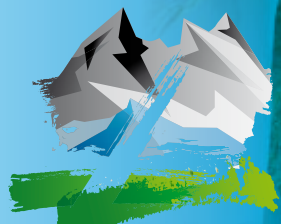


Bobsleigh - Žiarce



West Tatras





# DISCOVER Objavuj Odkrývaj



Demänová Ice Cave



Vikolínec – UNESCO list



## Jaskyne - podzemné kráľovstvo

Na území Liptova **sú sprístupnené 4 jaskyne**: Demänovská jaskyňa Slobody (najdlhší jaskynný systém v strednej Európe), Demänovská ľadová jaskyňa, Važecká a Stanišovská jaskyňa.

## Národné parky

Liptov je obkolesený 3 národnými parkami a je bohatý na prírodné zaujímavosti ako napr.: **Bešeňovský travertín**, **vyhlíadky Jánošíkova skala**, Ohnište, Okno, **Lúčanský vodopád**, **Prosiecky vodopád**, **Žiarska dolina**, **sútok Bieleho a Čierneho Váhu** pri Kráľovej Lehote ...

## Tradičie a história - naša hrdosť

Liptov sa pýši bohatou históriou. O najstaršom osídlení vypovedá archeologické múzeum v prírode **Havránok**. **Vikolínec** je obývaná pamiatková rezervácia ľudovej architektúry zapísaná do zoznamu **UNESCO**. **Múzeum liptovskej dediny - Pribylina** dokumentuje ľudovú architektúru, **Oblazy - Kvačianska dolina** je areál ľudových technických pamiatok so zrekonštruovanými drevenými vodnými mlynmi. Jednou z **najväčších** drevených stavieb strednej Európy je **drevený artikulárny kostol - Svätý Kríž**.

Na terenie Liptova **udostepňione do zvierania sa 4 jaskynie**: Demianowska Jaskinia Wolności (najdluzszy w środkowej Europie system jaskiniowy), Demianowska Jaskinia Lodowa, Jaskinia Wažecka j Jaskinia Stanisowska.

## Jaskinie - podziemne królestwo

Liptów otaczają 3 parki narodowe. Region jest również bogaty w ciekawostki przyrodnicze, np.: **Beszeniowski trawertyn**, **Skala Janosika**, Dolina Jańska - Ohnieszte (masyw krasowy), Okno, Wodospad Luczański, **Wodospad w Dolinie Prosieckiej**, **Dolina Żarska**, **splyw Białego i Czarnego Wagu** pod Królową Lehotą.

## Parky narodowe

Liptów chlubi się swoją bogatą historią. O najstarszym osadnictwie opowiada muzeum archeologiczne pod gołym niebem **Havránok**. **Wilkolínec** jest zamieszkałym rezerwatem architektury ludowej, wpisanym na listę dziedzictwa **UNESCO**. **Muzeum Wsi Liptowskiej w Przybylinie** dokumentuje architekturę ludowa Liptowa, **Oblazy w Dolinie Kwaczańskiej** - zabytki techniki - zrekonstruowane drewniane młyny wodne. **Kościół artykularny w Świętym Krzyżu** jest jedną z największych w środkowej Europie budowli drewnianych.

## Tradycje i historia - nasza dumna

## Caves - underground kingdom

In the territory of Liptov **are made available four caves**: the Demänová Cave of Freedom (the longest cave system in Central Europe), the Demänová Ice Cave, the Cave in the village of Važec and the Stanišovo Cave.

## National Parks

Liptov abounds in natural peculiarities, e.g. **the travertine of Bešeňová**, **Jánošík's Rock**, Jánska valley - Ohnište, Okno, **the Waterfall of Lúčky**, and in **Prosiecka valley**, **the valley of Žiarska dolina**, **the confluence of the rivers of Biely and Čierny Váh** at Kráľova Lehota...

## Traditions and history - our pride

Liptov takeS pride in rich history. The oldest settlement has been preserved at the archaeological museum in nature at **Havránok**. **Vikolínec** is a lived-in urban conservation area of folk architecture listed among the **UNESCO** cultural heritage sights. **The Museum of the Liptov village at Pribylina** preserves the folk architecture of the Liptov region; **Oblazy - the Kvačianska walley** is the area of folk technical monuments with reconstructed wooden water mills. One of the largest wooden constructions in central Europe is the **Wooden articular church** in the village of **Svätý Kríž**.



Museum of the Liptov village - Pribylina

## NAJ - THE BEST

4 jaskyne  
caves  
jaskinie

3 archeoskanzeny a UNESCO-pamiatka  
open-air archaeological museums and  
a UNESCO monument  
skanseny archeologiczne i zabytek z listy  
UNESCO

3 hrady  
castles  
zamki

22 múzeí  
museums  
muzea

7 galérií  
galleries  
galerii



Demänová cave of Freedom



Archeoskanzen - Havránok



Museum of the Liptov village - Pribylina





ENJOY  
Bav sa Bav sie

Liptovský Mikuláš

Ružomberok

## Mestá v srdci hôr - 800 rokov histórie

### LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Návštevníkov púta historickým centrom s pamiatkami, múzeami a galériami - Kostol sv. Mikuláša, synagóga, Liptovská galéria P. M. Bohúňa, Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva, **Múzeum Janka Kráľa** - v podzemných priestoroch sa nachádza **jedinečná expozícia známa ako Mikulášska mučiareň** na počesť legendárneho zbojníckeho kapitána **Juraja Jánošíka**.

### RUŽOMBEROK

S historickým centrom, ktoré je jednou z dvoch metropol regiónu Liptov, leží na sútoku Váhu a Revúcej, na mieste stretu Liptovskej kotliny s Chočskými vrchmi, Veľkou Fatrou a Nízkymi Tatrami.

**Pamiatky a zaujímavosti** - Námestie a Mauzóleum Andreja Hlinky, Rímskokatolícky kostol sv. Ondreja, **Liptovské múzeum, Galéria Ľudovíta Fullu a UNESCO dedinka Vlkolíneec**.

### LIPTOVSKÝ HRÁDOK

Mesto v lone riek Váh a Belá, s tradíciami lesníctva, včelárstva, spracovania dreva, pltníctva, rybárstva a remesiel. Dnes s ponukou pre vodákov, skialpinistov, lyžiarov, turistov, poľovníkov a rybárov, bicyklistov, otvorené ľuďom.

**Pamiatky a zaujímavosti** - **hrad a kaštieľ**, prvá lesnícka škola v Uhorsku, budova Soľného úradu, dvestoročná lípová alej, **arboretum**, židovské lapidárium.

### LIPTOWSKI MIKULASZ

Przyciąga gości historycznym centrum z zabytkami, muzeami i galeriami - kościół św. Mikołaja, synagoga, Galeria Liptowa P.M. Bohúňa, Slowackie Muzeum Ochrony Przyrody i Speleologii, **Muzeum Janka Kráľa - w podziemiach urządzono wyjątkową ekspozycję, znaną jako Mikulaszowska Izba Tortur**, upamiętniająca legendarnego zbrojnika **Juraja Janosika**.

### RUŽOMBEROK

Jedna z dwóch metropolii Liptowa, z historycznym centrum, leży u splotu Wagu i Rewucy, w miejscu spotkania Kotliny Liptowskiej i Gór Choczańskich, Wielkiej Fatry i Niżnych Tatr.

**Zabytki i ciekawostki** - Plac i Mauzoleum Andrzeja Hlinky, kościół katolicki św. Andrzeja, **Muzeum Liptowa, Galeria Ľudovíta Fulli i wioska Wilkolíneec (UNESCO)**.

### LIPTOWSKI HRADOK

Miasto w objęciach dwóch rzek - Wagu i Bialej, o bogatych tradycjach leśnictwa, pszczelarstwa, przetwórstwa drewna, rybactwa i rzemiosł. Obecnie przedstawia interesującą ofertę dla wodniaków, skialpinistów, narciarzy, turystów, myśliwych, wędkarzy i rowerzystów - miasto otwarte na ludzi.

**Zabytki i ciekawostki** - **zamek i kasztel**, pierwsza na Węgrzech szkoła leśna, budynek Urzędu Solnego, aleja lipowa, **arboretum**, lapidarium żydowskie.

## Miasta u sercu gór - 800 lat historii

## Towns in the heart of the mountains

### LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Town attracts visitors historical center with monuments, museums and galleries - the Church of St. Nicholas, the Synagogue, the P. M. Bohúň Gallery, the Slovak Museum of Nature Protection and Speleology, the **Janko Král Museum** - in underground spaces is unique exposure known as **Mikulášska torture chamber** to honor of bandit captain **Juraj Jánošík**.

### RUŽOMBEROK

One of the two metropolises of the Lower Liptov is situated at the confluence of rivers of Váh and Revúca, at the meeting point of Liptovská hollow and the hills of Choč Mountains, Great Fatra and the Low Tatras.

**Sights and attractions** - Andrej Hlinka Square and Mausoleum, the Roman Catholic church, the **Museum of Liptov Region, the Ľudovít Fulla Gallery and the UNESCO village of Vlkolíneec**.

### LIPTOVSKÝ HRÁDOK

Town in the heart of the rivers of Váh and Belá, is known for its traditions of forestry, beekeeping, wood processing, rafting, fishing and crafts. Today's offering for watermen ski alpinists, skiers, hikers, hunters and fishermen, cyclists.

**Sights and attractions** - **the castle and manor house**, the first forestry school in the Hungarian Kingdom, the Salt Office Building, two hundred years lime tree avenue, the **arboretum** and the Jewish lapidary.

Liptovský Hrádok

Jánošík's prison - Liptovský Mikuláš

## NAJ - THE BEST

**300** reštaurácií, barov a diskoték  
restaurants, bars and disco bars  
restauracji, barów i dyskotek

**10 000** ubytovacích lôžok  
beds  
miejsc noclegowych

**1000** kultúrnych a športových  
podujatí za rok  
cultural and sports events a year  
impresz kulturalnych  
i sportowych w roku

**7000** rokov osídlenia, histórie  
a tradícií  
years of settlement, history  
and traditions  
lat osadnictwa, historii i tradycji

Liptovský Mikuláš

Ružomberok

Castle - Liptovský Hrádok





Celtic Sauna World – Tatralandia

Bike Park Ružomberok – Malinô Brdo

Aquapark Tatralandia

Thermal Park Bešeňová

Jasná - Otopné Low Tatras

Ružomberok - Malinô

TO NAJ  
THE BEST

The mountains full of experiences

Hory plné zážitkov Góry pełne przeżyć



TATRY



**Plávaj / Plyvaj / Swim**  
 Aquapark Tatralandia  
 Thermal Park Bešeňová  
 Aqua - Vital Park Lúčky - kúpele / uzdrowisko / spa  
 Liptovská Mara - priehrada / jezioro / dam

**Objavuj / Odkryvaj / Discover**  
 Vikolínec / Wilkoliniec (UNESCO list)  
 Demänovská ľadová jaskyňa a jaskyňa Slobody /  
 Demianowska Jaskinia Lodowa i Jaskinia Wolności /  
 Demänová Ice Cave and Cave of Freedom  
 Žiarce - bobová dráha / górski tor bobslejowy /  
 bobsleigh  
 Jasná, Hrabovo / linowe parki wspinaczkowe /  
 rope climbing parks  
 Múzeum Liptovskej dediny / Muzeum Wsi Liptowskiej /  
 The Museum of the Liptov village, Pribylina

**Ližuj / Sausuj / Ski**  
 Jasná Nízke Tatry / Nižne Tatry / Low Tatras  
 Malinô Brdo - Ružomberok

Zakopane Theatre Summer

International Festival of Mountain Folklore

Droga Pod Reglami

Tatras - ski lesson

Zakopane - horse carriage ride







# The mountains full of experiences

Hory plné zážitkov Góry pełne przeżyć



Tatras from Zakopane

**TATRY**  
spoločne - wspólnie

**ZAKOPANE**



102 vlekov a lanoviek/ski-lifts and cableways/wyciągi narciarskie i kolejki linowe  
 60 km zjazdoviek/of pistes/tras zjazdowych  
 50 tatranských plies/Tatra tarns/stawów tatrzańskich

5 aquaparkov, termal parkov a kúpeľov/water parks, thermal parks and spas/  
 parków wodnych, parków termalnych i uzdrowisk  
 25 termálnych bazénov/thermal pools/basenów termalnych  
 12 toboganov a šmykačiek/water slide tubes and slides/rur i zjeżdźalni wodnych

5 jaskýň/caves/jaskiń  
 250 km turistických trás/of hiking tracks/tras turystycznych  
 544 km cyklotrás/of cycling tracks/tras rowerowych



**ZAKOPANE**

Poprad	68 km
Liptovský Mikuláš	79 km
Krakow	106 km
Warsaw	399 km
Praha	572 km
Wien	398 km
Budapest	322 km



[www.zakopane.pl](http://www.zakopane.pl)





# MOUNTAINS

## Horv Góry



High Tatras



Zakopane

### Horv v lete a v zime

Tatry sú jediným pohorím v strednej Európe, ktoré majú alpský charakter. Tvrdá žula vytvára na pozadí krajiny štíty, vápence skrývajú mnohé jaskyne. Táto rôznorodá geografická stavba a veľká výška sú príčinou vzniku vegetačných stupňov – od hustých lesov, cez vysokohorské lúky tzv. hole, až po stupeň kosodreviny, na prvý pohľad pozbavený života. Unikátne a stále ešte dobre zachované prírodné bohatstvo Tatier je oddávna zahrnuté veľkou starostlivosťou. Pred viac ako 50 rokmi na ich území vznikol **Tatranský národný park**, uznaný a zaradený do svetového systému biosférických rezervácií.

Ak oddych v horách – tak len v Tatrách. Zakopané ponúka veľa možností rovnako v lete ako aj v zime.

Tatry celý rok lákajú **desiatkami kilometrov turistických chodníkov**, od vychádzkových po dolinách, až po horolezecké na štíty, ktoré vedú cez nezvyklý scenériu.

V zime turistov priťahuje **množstvo vlekov a dokonale lyžiarske podmienky**, či už pre skúsených lyžiarov alebo úplných začiatokov. Výborne pripravené svahy, bežec-ké trasy, ľadové plochy a celý rad športových podujatí sú ponukou aj pre tých najnáročnejších turistov.

Neexistuje vysnívanejšie miesto na trávenie zimnej dovolenky, ako sú Tatry.

Tatry są jedynymi w Europie Środkowej górami o charakterze alpejskim. Twarde granity rysują w krajobrazie postrzępione granie, a wapienie kryją liczne jaskinie. Wybitne i ciągle jeszcze dobrze zachowane walory przyrodnicze Tatr od dawna otaczane są opieką. Ponad 50 lat temu został powołany na ich obszarze **Tatrzański Park Narodowy**, uznany za szczególnie wartościowy i wciągnięty na listę Światowego Systemu Rezerwatów Biosfery MAB.

Jeśli wypoczynek w górach – to tylko w Tatrach. Zakopane oferuje wiele możliwości, zarówno latem, jak i zimą. Przez cały rok Tatry kuszą **dziesiątkami kilometrów tras**, od spacerowych dolinkami do wspinaczek na szczyty, w niecodziennej scenerii urokliwych krajobrazów.

Zimą przyciągają **liczne wyciągi i doskonale warunki do uprawiania narciarstwa**, zarówno przez doświadczonych narciarzy, jak i tych, którzy stawiają pierwsze kroki. Wyśmienicie przygotowane stoki, trasy biegowe, sztuczne lodowiska i szereg imprez sportowych to oferta nawet dla najbardziej wymagających turystów.

Nie ma bardziej wymarzonego miejsca na spędzenie zimowego urlopu niż w Tatrach.

### Góry latem i zimą

### Mountains – summer & winter

The Tatra Mountains are the only mountain range of Alpine character in Central Europe. Hard granite creates on the background of the landscape peaks; limestone hides lots of caves within. This varied geographical morphology and great height are the cause of wide variety of vegetation ranging from thick forests through mountain meadows, to dwarf-pine, lifeless at first sight. The unique natural wealth of the Tatras has been well looked after since the time unknown. Over 50 years ago the **Tatra National Park** was established. The park has been incorporated in the biosphere reserves network MAB.

If you want to relax in the mountains, then visiting the Tatras is a must be. Zakopane abounds in possibilities both in the summer and in the winter. The Tatras attract visitors all year round with **dozens of kilometres of tourist paths** ranging from the easy ones for walking in the valleys to those designed for climbers who use the unusual scenery of the nature of the Tatras to be taken to the top of the peaks.

In the winter tourists are enticed by **numbers of ski-lifts and perfect conditions for skiing** both for experienced and skilled skiers and beginners. The perfectly groomed slopes, cross-country tracks, ice-rinks and lots of sports events meet the expectations of even the most exacting tourists. There is no other dream-like winter holiday destination like the Tatra Mountains.



Chochołowska Valley

## NAJ - THE BEST

- 1** **národný park**  
**national park**  
**park narodowy**
- vlekov a lanoviek až do výšky**  
**1959 m n. m.**  
**ski-lifts and cableways up to**  
**1959 m**  
**wyciągi narciarskie i kolejki**  
**linowe aż do 1959 m n.p.m.**

**60** **km** **zjazdoviek**  
**of pistes**  
**tras zjazdowych**

**250** **km** **turistických trás**  
**of hiking tracks**  
**tras turystycznych**

**2499** **m n.m.** **najvyšší štít**  
**the highest peak**  
**najwyższy szczyt**



High Tatras

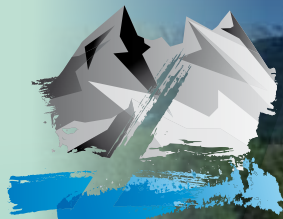


Kasprowy Wierch



West Tatras





# SWIM Plávaj Plywaj



Polana Szymoszkowa



Terma Bania

## Vodné atrakcie

Leto, slnko, hory, čas oddychu. Po celodenných túrach po horských chodníkoch Tatranského národného parku je čas na relax. V našom regióne vznikli **moderné termálne kúpaliská** (Zakopané, Bukowina Tatrzárska, Bialka Tatrzárska, Szaflary) využívajúce vodu z prírodných geotermálnych prameňov a centrá Wellness & Spa. Na horúce dni doporučujeme **kúpalisko na Polane Szymoszkowej** s krásnym výhľadom na panorámu Tatier. Milovníkov oddychu pri vode pozývame k **Czortyńskému jazeru**. K bohatej ponuke alternatívneho trávenia dovolenky v Tatrách patrí jachting, vodné športy, splav Dunajcom plŕami a pre odvážnejších kajakmi alebo pontónmi.

Lato, slnko, góry, czas wypoczynku. Po całodziennych wędrówkach górkimi szlakami Tatrzárskiego Parku Narodowego czas na relaks. W naszym regionie powstały **nowoczesne baseny termalne** (Zakopane, Bukowina Tatrzárska, Bialka Tatrzárska, Szaflary), wykorzystujące wodę z naturalnych źródeł geotermálnych oraz centra Wellness & Spa.

Na upalnie dni polecamy odkryte **kąpielisko na Polanie Szymoszkowej**, z pięknym widokiem na panoramę Tatr. Miłośników wypoczynku nad wodą zapraszamy nad **Zalew Czorsztyński**. Możliwości żeglowania, uprawiania sportów wodnych, spływ tratwami Dunajcem, a dla bardziej odważnych kajakami lub pontonami, to bogata oferta alternatywnego spędzenia urlopu pod Tatrami.

## Atrakcje wodne

## Water attractions

Summer, sunshine, the mountains, time for relaxation - after spending the day walking and climbing up the paths of the Tatra National Park it is time to relax. **Modern thermal pools** (Zakopane, Bukowina Tatrzárska, Bialka Tatrzárska, Szaflary) using the waters of the natural geothermal springs, as well as the Wellness and Spa centres were built in our region.

For hot summer days the **swimming pool at Polana Szymoszkowa**, offering a beautiful view of the panorama of the Tatras, is highly recommended.

Water relaxation lovers are invited to the **Czortyńskie lake**. The wide offer of alternative holiday in the Tatras includes yachting, water sports, rafting down the Dunajec river, or sailing down the river in kayaks or pontoons.



Szymoszkowa

## NAJ - THE BEST

**5** aquaparkov, termal parkov a kúpeľov  
water parks, thermal parks and spas  
parków wodnych, parków termálnych  
i uzdrowisk

**25** termálnych bazénov  
thermal pools  
basenów termálnych

**12** toboganov a šmykačiek  
water slide tubes and slides  
rur i zjeżdźalni wodnych

**10** vitálnych svetov a wellnessov  
vital worlds and wellness centres  
światów witalnych i centrów wellness

**5** jaskýň  
caves  
jaskiń



Aqua Park Zakopane



Aqua Park Zakopane



Terma Bania





# TRY Vyskúšaj Spróbuj

Gašienicowa



High Tatras

## Aktywny oddych

Nie náhodou sa Zakopané označuje ako **hlavné zimné stredisko Poľska**. Je to kolíska zimných športov s viac ako storočnými lyžiarskymi tradíciami. Ale k zimným atrakciám nepatrí len zjazdové lyžovanie, ale aj bežecké lyžovanie a skitouring. Zaujímavým spostením každého pobytu v Tatrách je aj výlet saňami ťahanými koňmi alebo jazda na snežných skútroch.

Zakopané je **miestom aktívneho oddychu nielen v zime**. Na nadšencov adrenalínových športov čakajú horské bicykle, paragliding, lanové parky, bungee, paintball a štvorkolky.

Zakopane – nie bez powodu – nazywane jest „**zimową stolicą Polski**”. To kolebka sportów zimowych z przeszło stuletnimi tradycjami narciarskimi. Ale zimowe atrakcje to nie tylko narciarstwo zjazdowe, ale też biegowe i coraz popularniejsze ski-tourowe. Kuligi saniami czy rajdy skuterami śnieżnymi są ciekawym urozmaicheniem każdego pobytu pod Tatrami.

Zakopane to **miejsce aktywnego wypoczynku nie tylko w zimie**. Na amatorów adrenaliny czekają rowery górskie, parolotnie, parki linowe, bungee, paintball i quady.

## Aktywny wypoczynek

## Active relaxation

Being the cradle of winter sports traditions, predominantly skiing, for over a century, it is not by chance that Zakopane has been labelled the **main winter resort in Poland**. Apart from alpine skiing, winter attractions also comprise cross-country skiing and ski touring.

Horse-drawn sledge trips or snow scooter rides make the stays in the Tatras more varied. Winter is not the only season for Zakopane to provide opportunities for active relaxation. **Adrenaline sports** adherents can go mountain bike cycling, try paragliding, rope parks, bungee, paintball and four-wheelers.



High Tatras

## NAJ - THE BEST

**2** bike parky  
bike parks  
parki rowerowe

**30** km  
certifikovaných trás  
of certified tracks  
tras z homologacją

**3**  
lanové lezecké dráhy  
rope climbing tracks  
parki linowe

**10**  
outdoorových adrenalínových  
parkov, rafting  
outdoor adrenaline parks, rafting  
parków adrenaliniowych, rafting

**544** km  
cyklotrás  
of cycling tracks  
tras rowerowych

**100** X  
možností na outdoor aktivty  
possibilities of outdoor activities  
możliwości aktywności outdoorowej

The North Face Polish Freeskiing Open



Bieg Gašieniców



Tour de Pologne





# DISCOVER Objawuj Odkrywaj



The International Festival of Mountain Folklore



Polo Snow Masters

## Kultura

Gorali nadal rozwijają tradycje - mówią gwara a počas sviatkov nosia tradičné kroje. **Živý je folklór aj umenie:** maľba na sklo, vyšívanie a sochárstvo. Bez goralskej hudby, tanca a spevu si ťažko predstavíme akúkoľvek zábavu. Zakopané priťahuje unikátnym prostredím, v ktorom súčasne koexistujú pôvodná kultúra podhalských gorolov a ambiciózný repertoár Witkacyho divadla alebo často hraná Szymanowského hudba.

Je to **mesto prehliadok a festivalov**. Počas leta sa kostoly rozozvučia koncertmi organovej hudby a na ulici Krupówki vystupujú herci pouličných divadiel. A po zotmení môžete v jednom z najväčších letných kín v Európe pozerat' najhodnotnejšie filmy. Súčasťou kultúrnej panorámy sú medzinárodné podujatia: Zakopanská džezová jar, festival organovej hudby, festival komornej hudby „Hudba na výšinách“, Dni hudby Karola Szymanowského, Jazz Camping Kalatówki a Stretnutia s horským filmom. Najdôležitejšou udalosťou je Medzinárodný festival folklóru horských regiónov.

Organizujú sa tu tiež športové **podujatia svetového významu**, napr. FIS Svetový pohár v skokoch na lyžiach, Tour de Pologne a Polo Master Cup.

Górale nadal kultywują tradycje: mówią gwara a podczas świąt noszą tradycyjne stroje. **Żywy jest folklor i sztuka:** malarstwo na szkle, haft i rzeźbiarstwo. Bez góralskiej muzyki, tańca i śpiewu trudno wyobrazić sobie jakąkolwiek zabawę. Zakopane przyciąga niepowtarzalnym klimatem, w którym zgodnie współistnieją zarówno autentyczna kultura podhalańskich górali jak i ambitny repertuar teatru „Witkacego” lub często grana muzyka Szymanowskiego.

**To miasto koncertów i festiwali.** Latem kościoły rozbrzmiewają koncertami muzyki organowej, a na Krupówkach występują aktorky teatrów offowych. A po zmierzchu w jednym z największych w Europie kin letnich można oglądać najbardziej wartościowe filmy. Kulturową panoramę współtworzą międzynarodowe imprezy: Zakopiańska Wiosna Jazzowa, Festiwal Muzyki Organowej, Festiwal Muzyki Kameralnej „Muzyka na Szczytach”, Dni Muzyki Karola Szymanowskiego, Jazz Camping Kalatówki i Spotkania z Filmem Górskim. Najważniejszą imprezą folklorystyczną jest Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziemi Górskich. Organizowane są też **imprezy sportowe o światowej renomie**, m.in. FIS Word Cup w Skokach Narciarskich, Tour de Pologne czy Polo Master Cup.

## Kultura

## Culture

The Gorals still observe their traditions – they use the local dialect and on special holidays wear traditional costumes. **Folklore and also arts are kept alive** - the arts of glass painting, embroidery or woodcarving. The Goral music, dances and songs are an inseparable part of the annual festival, as well as of any social gathering.

Zakopane attracts people with its unrivalled atmosphere in which the original folk culture of Gorals of Podhale thrives alongside the ambitious repertory of the Witkacy Theatre or frequently performed Szymanowski's music. **Zakopane is the city of concerts and festivals.** In the summer the churches of Zakopane resonate with concerts of exciting organ music while alternative theatres or street artists perform in Krupówki street. After dark, highly acclaimed films are performed at one of the largest open-air cinemas in Europe.

The culture panorama also comprises international festivals, e.g. the Zakopane Jazz Spring, the organ music festival, festival of chamber music called Music at the Heights, Karol Szymanowski's Music Days, Jazz Camping Kalatówki and the Meetings with Mountain Film festival. There are also organized **sports events of world importance** e.g. the FIS Ski Jumping World Cup, Tour de Pologne or the Polo Master Cup.



FIS Ski Jumping World Cup

## NAJ - THE BEST

- 50** tatrzańskich plies Tatra tarns stawów tatrzańskich  
objektów na Malopolskiej trati drewanej architektury
- 20** objects of Wooden architecture route obiektów na Malopolskim Szlaku Architektury Drewnianej
- 2** hrady castles zamki
- 10** múzeí museums muzeów
- 16** galérií galleries galerii



Podhale Carriage Championship



Jaszczurówka



Concert 'A. Brandstatter & Friends'







**ENJOY**  
Baw sa Baw sie



Zakopane



Zakopane

## Zakopané

Zakopané vzniklo ako roľnícka a pastierska osada na prelome 16. a 17. storočia. Na ďalší rozvoj osadníctva malo vplyv objavenie zlata, striebra, medi a železnej rudy. V 18. stor. tu fungovala jedna z najväčších železných hút v Európe. Koncom 19. stor. si Zakopané získalo slávu turistického a rekreačného mestečka a na prelome 19. a 20. stor. si upevnilo svoju pozíciu ako **horské kúpeľné stredisko**. Do histórie mesta sa ako čas dynamického rozvoja a veľkej popularity medzi spoločenskou elitou II. Poľskej republiky zapísalo hlavne medzivojnové obdobie.

Mesto disponuje **bohatou ponukou ubytovania**, od exkluzívnych hotelov, penziónov, kempingov až po ubytovanie v súkromí a v horských chatách s nepakovateľnou atmosférou. Dodatočnou zaujímavosťou pre návštevníkov je **regionálna goralská kuchyňa**, ktorá nemá páru v celej Európe.

Zakopané hodno navštíviť aj vzhľadom na jeho kultúrne pamiatky. Nájdeme tu príklady krásnej drevenej architektúry v podobe ľudového aj sakrálneho staviteľstva, ale aj originálne vily v zakopanskom witkiewiczovskom štýle. Obzvlášť **doporučujeme prechádzku po zakopanskom „starom meste“**, čiže po ulici Kościeliskiej, kde sa nachádza Starý kostolík, cintorín Zaslúžilých, najstaršia regionálna krčma U Wnuka, vila Koliba a drevenica Gašienicovcov - Sobczakovcov.

Zakopane powstało jako osada rolniczo - pasterska na przeł. XVI i XVII w. Na dalszy rozwój osadnictwa wpłynęło odkrycie złóż złota, srebra, miedzi i rud żelaza. W XVIII wieku funkcjonowała tu jedna z największych hut żelaza w Europie. Pod koniec XIX wieku Zakopane zaczęło zdobywać sławę miejscowości turystycznej i wypoczynkowej, następnie na przeł. XIX i XX wieku ugruntowało swoją pozycję **górskiego kurortu wypoczynkowego**. Szczególnie okres międzywojenny zapisał się w historii miasta jako czas jego dynamicznego rozwoju i osiągnięcia ogromnej popularności wśród elit II Rzeczypospolitej.

Miasto posiada **bogatą ofertę noclegową** od ekskluzywnych hoteli, przez liczne pensjonaty, campingi i kwatery prywatne po schroniska górskie z niepowtarzalną atmosferą. Dodatkową atrakcją dla wszystkich przyjezdnych jest **regionalna kuchnia góralska**, która nie ma sobie równej w całej Europie.

Zakopane warto też odwiedzić ze względu na jego zabytki. Odnajdziemy tu piękne przykłady architektury drewnianej, zarówno obiekty budownictwa ludowego i sakralnego, jak również oryginalne wille w Witkiewiczowskim stylu zakopiańskim. Szczególnie **polecamy spacer „zakopiańska starówka“**, czyli ul. Kościeliską, przy której usytuowany jest Stary Kościółek, Cmentarz Zasłużonych, najstarsza regionalna Karczma „U Wnuka”, Willa Koliba i chałupa Gašieniców-Sobczaków.

## Zakopane

## Zakopane

Zakopane was founded as an agricultural and shepherd's settlement at the turn of the 16th and 17th centuries. The settlement flourished after the discovery of gold, silver, copper and iron ore. In the 18th century one of the largest ironworks in Europe operated here. At the end of the 19th century Zakopane became a renown tourist and recreation town and at the turn of the 19th and 20th centuries it even enhanced its position as a **mountain health resort**. It was predominantly the interwar period which will be remembered in the history of the town as the period of the dynamic development and huge popularity with the social elite of the 2nd Polish Republic.

The city **abounds in residence facilities** ranging from exclusive hotels through guest houses and campsites to B&B and mountain chalets with unrivalled atmosphere. **The regional Goral cooking** unmatched in the entire Europe is an additional bonus offered to visitors.

Zakopane is worth visiting also because of its cultural monuments. It boasts beautiful wooden architecture represented by folk or sacral constructions, or original villas built in the Witkiewicz Style, typical of Zakopane. **A stroll through the “old town“** of Zakopane, i.e. down the Kościeliska street, where the Old Church, the cemetery of the Outstanding, the oldest regional pub U Wnuka, the Koliba Villa and the Gašienica - Sobczak family cottage can be seen, is highly recommendable.



**ZAKOPANE 2017**  
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS  
CANDIDATE CITY - POLAND

## NAJ - THE BEST

**300** reštaurácií, barov a diskoték  
restaurants, bars and discos  
restauracji, barów i dyskotek

**13389** ubytovacích lôžok  
beds  
miejsc noclegowych

**500** kultúrnych a športových  
podujatí za rok  
cultural and sports events  
a year  
impres kulturalnych  
i sportowych w roku

**600** rokov osídlenia, histórie  
a tradícií  
years of settlement, history  
and traditions  
lat osadnictwa, historii  
i tradycji



Bachledzki Wierch view



High Tatras



Giewont





Brdo

Wellness & Spa - Thermal Park Bešeňová

Jasná - Záhradky Low Tatras

Bobsleigh - Žiarce

Dam Liptovská Mara

Thermal Park Bešeňová



# TATRY



The mountains full of experiences  
Hory plné zážitkov Góry pełne przeżyć



## TO NAJ THE BEST

Plávaj / Plywaj / Swim

Aqua Park Zakopane  
Kąpielisko Szymoszkowa  
Terma Bania

Terma Bukowina  
Jezioro Czorsztyńskie / priehrada / dam

Objavuj / Odkrywaj / Discover

Tatzański Park Narodowy / TANAP / The Tatra  
National Park

Ul. Kościeliska - kompleks drewnianej architektury  
/ komplex dreveneje architektúry / complex of traditional  
wooden cottages

Dębno - kościół / kostol / church (UNESCO list)

Chochółów - żywy skansen / skanzen/ open-air museum

Gubałówka - górsky tor bobslejowy / bobová dráha /  
bobsleigh

GuGuPark, Trollandia, Złota Grań - parki linowe /  
lanové parky/rope climbing parks

Lyžuj / Szusuj / Ski

Kasprowy Wierch - Tatry / The Tatras

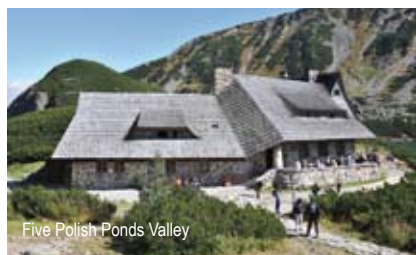
Nosal

Szymoszkowa

Harenda



Gašienicowa



Five Polish Ponds Valley



Terma Bania



Aqua Park Zakopane



Tour de Pologne



Szymoszkowa