

## CYKLOTRASY – RUŽOMBEROK A OKOLIE

### 1. Černová – Bystrá dolina – Černová



**obtížnosť:** SPORT

**dĺžka trasy:** 16 km

**prevýšenie:** 328 m

**povrch:** 2/3 cesty asfalt

Začiatok trasy je na rázcestí cesty č. 18, na autobusovej zastávke Nová Černová, vo výške 467 m.n.m., označená zelenou značkou. Po asfaltovej ceste pokračujeme Novou Černovou smerom do Čutkovskej doliny až k odbočke vpravo pri vodojeme. Prechod na horskú cestu je zväžnicou cez Loviská popod Pliešku. Najvyšší bod trasy je 795 m.n.m. V križovatke odbočíme doprava na žltú. Ďalší prechod od Bystrej doliny pokračuje opäť po zväžnici za stáleho klesania. Po asfaltovej ceste sa dostaneme popri Bystrianskom potoku na rázcestie so štátnou cestou č. 18-E 50. Po pravej strane minieme horáreň a miernym stúpaním pokračujeme do východiskového miesta smerom Nová Černová – Ružomberok.

**Charakter cesty:** zmiešaný lesný porast (ihličnany, listnáče). Zaujímavý výhľad z Lovísk na Ružomberskú časť Liptovskej kotliny a chrbty Západných Tatier. Trasy odporúčame absolvovať zdatnejším cyklistom na horských bicykloch a bicykloch kros.

### 2. Černová – Ľubochňianska dolina – Černová



**obtížnosť:** SPORT

**dĺžka trasy:** 31 km

**prevýšenie:** 470 m

**povrch:** z 2/3 cesty asfalt, ostatok lesný zväžnica

Začiatok trasy je na rázcestí cesty č. 18 na autobusovej zastávke Nová Černová – smerom do Čutkovskej doliny, značkovaná je zelenou farbou. Po asfaltovej ceste sa dostaneme až k odbočke pri vodojeme a prejdeme na lesnú zväžnicu. Cez ňu, popod Pliešku, prídeme na križovatku nad Suchou hôrkou, ktorá je vľavo súběžná s hrebeňom Tlstá hora. Pred koncom doliny sa zväžnica zatáča do protismeru a popod Červený grúň za stáleho klesania do potoka Salatín a popri ňom až k horárni. Na mieste jeho sútoku s Ľubochňankou odbočíme vpravo. Za stáleho značkovania sa cez obec Ľubochňa ponad rieku Váh dostaneme na križovatku značkovanú modrou farbou. Odbočením doprava sa po modrej značke vrátíme späť do Ružomberka.

**Charakter cesty:** lesný zmiešaný porast, s krásnymi výhľadmi na Malú Fatru a Chočské vrchy. Trasu doporučujeme absolvovať len zdatným cyklistom na kvalitnom horskom bicykli. Tiež doporučujeme ako rodinný výlet s väčším časovým rozpätím.

### 3. Ružomberok – Hrboltová – Valaská Dubová – Ružomberok



**obtížnosť:** EXPERT

**dĺžka trasy:** 22 km

**prevýšenie:** 350 m

**povrch:** z 2/3 asfalt, z 1/3 vozová cesta – chodník

Začiatok trasy – Rybárpole železničná stanica – v nadmorskej výške 470 m. Trasa pokračuje smerom do Hrboltovej, no na prvom rázcestí odbočíme doprava, na cestičku značenú žltou farbou. Na ďalšom vľavo, ponad železnicu do lesa, južným úbočím Čebraťa. Cez vrchol Dúbravice (770 m) sa pokračuje ďalej po turistickom chodníku Dubovskými lúkami vľavo, stúpaním pod vrchol Radičná a jeho ľavou stranou cez Poľanu do Studničnej. V obci odbočíme do Valaskej Dubovej. Tu si môžeme odpočinúť v penzióne a reštaurácii Jánošíkova krčma a ďalej pokračovať po štátnej ceste E – 77 späť do Ružomberka po zelenej značke.

**Charakter cesty:** lesnato-lúčny charakter, strieda sa ihličnatý aj listnatý porast lesa, s výhľadom na Oravskú vrchovinu, miestami na Malú Fatru. Trasu doporučujeme stredne zdatným cyklistom, ktorí vlastnia dobre vybavený horský bicykel.

#### 4. Ružomberok – Švošov – Komjatná – Jasenová – Valaská Dubová – Ružomberok

**obtížnosť:** SPORT



**dĺžka trasy:** 27 km

**prevýšenie:** 250 m

**povrch:** z 2/3 cesty je pokrytá asfaltom, časť tvoria udržiavané poľné cesty, len zanedbateľná časť trasy sa absolvuje po chodníkoch

Začiatok trasy je na rázcestí železničného prieciestia a miestnej komunikácie Rybárpole – Hrboltová. Po tejto príjemnej ceste pokračujeme modrým značkováním cez obec Hrboltová, ďalej po novovybudovanej komunikácii, až po železničnú zastávku Švošov. Niekoľko metrov za mostíkom, cez potok Komjatná, odbočíme doprava kde zmeníme značkovanie na zelenú farbu. Za stáleho stúpania pokračujeme do dediny Komjatná, kde popri hospodárskom dvore PD pokračujeme po asfaltovej poľnej ceste severne pod Hrádok. Tu cesta končí a kolmo asi 200 m popod vysoké napätie prejdeme na vrch Hrádok, kde sa v pravo napojíme na značkovánú poľnú cestu. Odtiaľto za stáleho klesania, tesne popod okraj lesa, miestami aj cez les, sa dostaneme na hrebeň kopca. Tesne poza stĺp vysokého napätia sa vpravo spustíme do Jasenovej. Starou cestou sa za stáleho stúpania dostaneme na sedlo Brestová a zjazdom cez Valaskú Dubovú sa vrátíme späť do Ružomberka.

**Charakter cesty:** jazda otvorenou krajinou z Hrádku, pekný výhľad na pohorie Malej Fatry a na Chočské vrchy. Túto trasu doporučujeme na rodinný výlet na horských bicykloch.

#### 5. Ružomberok – Dierová – Kral'ovany – Ružomberok

**obtížnosť:** EXPERT



**dĺžka trasy:** 44 km

**prevýšenie:** 300 m

**povrch:** vo väčšej miere asfaltový, len malá časť prechádza na ujazdenú poľnú cestu a lesný chodník.

Začiatok trasy – ktorákoľvek časť mesta Ružomberok – s prechodom cez železničné prieciestie stanice Rybárpole. Pokračujeme smerom cez Hrboltovú, ďalej po dobre udržiavaných komunikáciách, v stále tesnej blízkosti železnice, cez Švošov, Ľubochnianskú železničnú stanicu do Stankovian. Celá táto trasa je značkovaná modrou farbou. Ďalej smeruje cez Stankovany ponad železnicu, kde sa cesta mení na lesný chodník. Ponad rieku Orava prideme do rekreačného strediska Dierová. Spiatočnú cestu absolvujeme juhovýchodne za stáleho stúpania do osady Podšíp a odtiaľ pokračujeme do obce Stankovany. V západnej časti obce sa napojíme na spiatočnú cestu do Ružomberka.

**Charakter cesty:** cyklo-trasa vedie úzkym údolím dolnej časti Liptova, bez výrazných pohľadov na krajinu. Za zmienku stojí spomenúť bývalý kameňolom medzi Hrboltovou a Švošovom, kde je jedinečné nálezisko

pravekých fosílií. V severozápadnej časti obce, ktorou trasa tiež vedie, sú pramene minerálnej vody. Trasy doporučujeme na nenáročný rodinný výlet na všetkých druhoch bicykloch.

## **6. Ružomberok – Vlkolíneec – Jazierce – Korytnica-kúpele – Hiadel'ské sedlo – Donovaly – Lipt. Osada - Ružomberok**

**obtiaznosť:** SPORT



**dĺžka:** cyklomagistrála 27 km, zelený okruh 12 km, modrý okruh 14 km

**prevýšenie:** 800m – sedlo kozieho chrbta

**povrch:** striedavo asfaltový s prechodom na kvalitnú poľnú cestu a lesnú zväžnicu

Trasa č. 6 sa delí na tri časti. Nosnou časťou je cyklomagistrála, ktorá je značkováaná červenou farbou. Súbežne s ňou ide cyklotrasa značená zelenou farbou Ružomberok – Vlkolíneec – Jazierce. Tretia tvorí vysokohorský okruh značený modrou farbou Korytnica – Hiadel'ské sedlo – Donovaly. Cyklomagistrála začína pri obchodnom centre BILLA a vychádza s mesta za stáleho značkovania proti prúdu rieky Revúca. Tu sa napája na bývalý zvršok korytnickej železničky. Pokračuje cez Biely Potok a poza riekú Revúca až k motorestu Vlčí dvor, kde sa znova napája na teleso železničky. Po ľavej strane štátnej cesty E-77 č. 59 vedie až na Podsuchú. Odtiaľto je možné pokračovať dvomi variantami a to využiť teleso bývalej železničky, alebo teleso bývalej štátnej cesty. Obe končia v jednom mieste a to na súkromnom hosp. dvore. Magistrála pokračuje znova po bývalej štátnej ceste do Lipt. Osady. Cez obec pokračuje po štátnej ceste až do Patočín a tam sa znova napája na teleso železničky. Z križovatky na Korytnicu pokračuje v dĺžke troch kilometrov po štátnej ceste až na Donovaly. Posledná značka je umiestnená pri starom bufete. Zelená trasa cyklomagistrály vedúca z Ružomberka smerom cez Gejdák a Jánovú dolinu veľmi dobre upravenou Vlkolínskou cestou popod Krkavú skalu naskytuje cykloturistom krásne pohľady do Liptovskej kotliny. Z Vlkolínce sa spustíme do Trlenskej doliny a odtiaľ cez Šepkovú, zväžnicou do Polčicka a Jazierec. Túto trasu po stránke scéneristickej doporučujeme najviac. Modrá vysokohorská súvisiaca s cyklomagistrálou je už na hranici povoleného extrému, ale aj tak ju cykloturistom vrele doporučujeme pre nezabudnuteľné pohľady na Veľkú Fatru a Nízke Tatry. Túto trasu doporučujeme len pre zdatných cykloturistov s kvalitným technickým vybavením. Nástup na modrý okruh je na rázcestí z hlavnej cesty do Korytnice. Odtiaľ za stáleho, ale nie strmého stúpania až do Hiadel'ského sedla. Ďalej severnou zväžnicou okolo Kozieho chrbta do jeho sedla až k turistickému značeniu a hrebeňom cez Kečku a baraniu hlavu na Donovaly. Doporučovaná trasa končí na cyklomagistrále.

## **7. Ružomberok – Partizánska Ľupča – Železné – Liptovská Osada – Ružomberok**

**obtiaznosť:** REKREA



**dĺžka trasy:** 55 km

**prevýšenie:** 680 m

**povrch:** po celej trase asfaltový

Cyklotrasu doporučujeme začať cyklomagistrálou 006 spod Paračky smerom do Bešeňovej po červenom značkovani. V Bešeňovej odbočíme vpravo po modrom značkovani cez obec Michal a po ceste E-50 č. 18 do Partizánskej Ľupče. Cez dedinu južne hore Ľupčianskou dolinou popod Červený grúň, okolo chaty Magurka na Železné a sedlo Prevalec, čo je najvyšší bod trasy. Spomínaný úsek trasy sa ide za stáleho stúpania. Z priedvalca sa strmým zjazdom dostaneme do obce Liptovská Lúžna a po chvíli mierneho zjazdu prideme do Liptovskej Osady, kde sa napojíme na cyklomagistrálu 033 smer Ružomberok značkovánú červenou. Po ceste je možné si odpočinúť a využiť služby miestnych pohostinstiev a rýchleho občerstvenia.

**Charakter cesty:** je rozmanitý, čo sa týka otvoreného, či lesnatého terénu. Je nutné spomenúť, že trasa má veľké prevýšenie a doporučujeme ju len pre vyspelých a zdatných cyklistov s dobrým technickým vybavením. Táto trasa je vhodná na celodenný výlet horských aj cestných bicyklov.

## 8. Ružomberok – Podsuchá – Smrekovica – Ružomberok



**obtížnosť:** EXPERT

**dĺžka trasy:** 32 km

**prevýšenie:** 883 m

**povrch:** z 3/4 pokrytý asfaltom, len hrebeňová časť má charakter horského chodníka vo veľmi dobrom stave

Začiatok trasy je v ktorejkoľvek časti mesta Ružomberok, s presunom na cyklomagistrálu značkovanou červeno. Na križovatke osady Podsuchá odbočíme doprava ponad rieku Revúca a popri občerstvovacom zariadení Bodega za stáleho stúpania po modrom značkovaní cez Výšné Matejkovo (plných 7,5 km), vyjdeme na jednom z najkrajších miest dolného Liptova – Smrekovici – kde si po náročnom výkone môžeme odpočinúť vo Vojenskej zotavovni. Potom po pravej strane hlavnej budovy pokračujeme po dobre značkovanej smerom na Malinô Brdo. Prosíme nevyužívajte turistické skratky, ale pôvodné cesty. Táto cesta sa z pohodlnej šotolinovej, mení na vysokohorský chodník vo veľmi dobrom stave. Hrebeňom pohoria Veľkej Fatry sa cez Malú Smrekovicu, Šiprúnske sedlo, Vtáčnik a dolinku Borovník, popod Sidorovo a Kalváriu, dostaneme do mesta Ružomberok, Hrebeňová časť trasy je náročná, čo dokazuje aj úsek medzi Šiprúňom a Vtáčnikom, kde sa nezaobídeme s tlačením bicykla, pretože sú tu nepriaznivé terénne nerovnosti.

**Charakter cesty:** je typický vysokohorský, s veľkou náročnosťou na fyzický výkon cyklistu a vyžaduje sa dokonalá technická vybavenosť horského bicykla. Túto trasu doporučujeme len zdatným cyklistom.

## 9. Ružomberok – Partizánska Ľupča – Bešeňová – Ružomberok



**obtížnosť:** REKREA

**dĺžka trasy:** 28 km

**prevýšenie:** 103 m

**povrch:** viac ako polovica asfalt, v prvej polovici trasy je cesta so spevneným betónovým povrchom

Začiatok trasy – 520 m.n.m. – značený zelenou značkou popri administratívnej budove SCP a Ludrovskom kostolíku smerom na Štiavnicu. V Liptovskej Štiavnici, v strede dediny, odbočíme doľava na spevnenú poľnú cestu, mierne stúpajúcu na kopec Vrch hore do Stredného Sliacha. Po zjazde do dediny, smerom doľava, zídeme ku škole a tam, po miestnej komunikácii, sa dostaneme do Vyšného Sliacha. V strede dediny odbočíme vľavo, znova na spevnenú poľnú cestu a krátkymi stúpaniami a klesaniami sa dostaneme do obce Partizánska Ľupča, kde sa napojíme na modré značkovanie. V dedine si môžeme odpočinúť a občerstviť sa. Potom pokračujeme po hlavnej ceste č. 18 E-50 cez Liptovský Michal – ponad diaľnicu D 1 do Bešeňovej, značkovanou červenou farbou cyklomagistrály. V obci je možné si opäť odpočinúť a využiť termálne kúpaliská. Spiatočná cesta vedie cez obec Liptovská Teplá, Lisková do Ružomberka.

**Charakter cesty:** je prevažne pahorkatinový, s výhľadom na južnú časť Chočského pohoria, Západné Tatry, Nízke Tatry a časť Veľkej a Malej Fatry. V Partizánskej Ľupči si treba všimnúť typickú zemiansku architektúru. Túto trasu doporučujeme širokej verejnosti, pretože je nenáročná na kondíciu a na technické vybavenie.

## 10. Ružomberok – Turík – Lúčky – Ružomberok



**obtížnosť:** SPORT

**dĺžka trasy:** 35 km

**prevýšenie:** 346 m

**povrch:** 3/4 asfaltový, zbytok ujazdená lesná cesta

Začiatok trasy – rázcestie a železničné priecestie pod Paračkou – smerom do Liptovskej Teplej, po cyklomagistrále a v križovatke Vlčia jama po žltej značke cez obec Turík oproti Chočskému pohoriu asi 1,5 km k vodnej nádrži, určenej na chov rýb, kde si môžeme odpočinúť v príjemnom prostredí a občerstviť sa. Ďalej pokračujeme za stáleho mierného stúpania po asfaltovej ceste až po prvé rázcestie, kde asfaltový povrch končí a pokračujeme po veľmi dobrej lesnej zväžnici, až k novovybudovanej ohrade. Tu sa stretá päť lesných ciest. Náš cyklookruh je stále značený žltými značkami, preto odbočíme o deväťdesiat stupňov do prava, a za stáleho klesania sa po zväžnici dostaneme na modrú značku. Po kopcovitom teréne prídeme na asfaltovú cestu a miernym zjazdom sa dostaneme do kúpeľnej časti obce Lúčky. Tu si môžeme odpočinúť a využiť služby rýchleho občerstvenia. Za povšimnutie stojí miestny vodopád z prírodného travertínu. Na križovatke ciest Lúčky – Kalameny pokračujeme vpravo do Ružomberka po cyklomagistrále – červená.

**Charakter cesty:** je väčšinou hornatý od Turíka až do Lúčok s krásnym pohľadom na pohorie Choča. Cyklookruh doporučujeme aj menej zdatným cykloturistom.

#### 11. Ružomberok – L. Teplá – Lúčky – Osádka – Malatiná – Malé Borové – Kvačany – L. Mara – Ružomberok



**obtížnosť:** REKREA

**dĺžka:** cyklomagistrála 33 km, modrý okruh 32 km

**celkové prevýšenie:** 583 m

**povrch:** z 3/4 asfalt, z 1/4 dobre uajzdené poľné a lesné cesty

Cyklomagistrála je spojnicou medzi Ružomberkom a Hutami. Začína pred obchodným centrom BILLA 467 m.n.m. a cez železničnú, autobusovú stanicu k rázcestiu pod Paračkou. Cyklomagistrála je značená červenou farbou a prideleným číslom 006. Pokračuje smerom do obce Liptovská Teplá, Bešeňová, križovatka Bobrovník, Lipt. Sielnica až do obce Kvačany. Pokračuje cez NPR Kvačianska dolina do obce Huty až na križovatku sedlo Biela skala. Do budúca sa pripravuje prepojenie Zuberec – Oravice – Zakopané. Súbežne s cyklomagistrálou vedie časťou Oravského chotára modrý cyklookruh. Ak môžeme doporučiť, lepšie je nastúpiť naň v Lipt. Teplej smerom cez Lúčky-kúpele, Osadku a Malatinú na Veľké a Malé Borové. Na rázcestí Malého Borového a Hút sa opäť dostaneme na cyklomagistrálu.

**Charakter cesty:** je typický – liptovsko – oravský, hornatý, s málo frekventovanými cestami a krásnymi scenériami našej krajiny. Trasu nedoporučujeme cyklistom začiatočníkom. Cestný bicykel je na túto trasu nevhodný.

#### 12. Ružomberok – L. Teplá – Lúčky – Osádka – Malatiná – Bukovina – Bobrovník – Vlašky – Bešeňová – Ružomberok



**obtížnosť:** REKREA

**dĺžka trasy:** 49 km

**prevýšenie:** 510 m

**povrch:** po celej trase pokrytý asfaltom

Začiatkom trasy – 467 m.n.m. na rázcestie cesty a železničného priecestia pod Paračkou – smerom do obce Liptovská Teplá po cyklomagistrále. Tu odbočíme doľava, na modrú značku smerom na Lúčky a cez dedinu pokračujeme do kúpeľnej časti, okolo futbalového ihriska, za stáleho stúpania, na kopec Vrch Varta, ktorý tvorí hranicu s Oravou. Po prudkom klesaní sa dostaneme do obce Osádka a na križovatke odbočíme doprava a stálym stúpaním prídeme až do obce Malatiná. V obci, za stáleho klesania pri kaplnke odbočíme vpravo, kde prejdeme na zelené značenie a smerom južným, za stáleho klesania, do Sestrčskej doliny. Ešte pred dlhotrvajúcim zjazdom môžeme využiť na odpočinok miestne pohostinstvo a zhruba po 40 m nekvalitnej šotolinovej ceste prejdeme na

starú pohodlnú lesnú asfaltovú cestu. V ústí doliny prejdeme kúsok veľmi zlej cesty a napojíme sa na miestnu cestu Svätá Anna – Bobrovník. Ponad vodné dielo obce Potok sa dostaneme do Bešeňovej. Kvôli bezpečnosti doporučujeme návrat do Ružomberka z Bešeňovej cez Lipt. Teplú a Liskovú.

**Charakter cesty:** je typický liptovsko – oravský, hornatý, s málo frekventovanými cestami a krásnymi scenériami našej krajiny. Trasu doporučujeme aj pre menej zdatnejších cyklistov. Vhodné sú všetky druhy bicyklov v dobrom technickom stave.