



Pre milovníkov turistiky a cykloturistiky



Región Rajecká dolina pre milovníkov turistiky a cykloturistiky



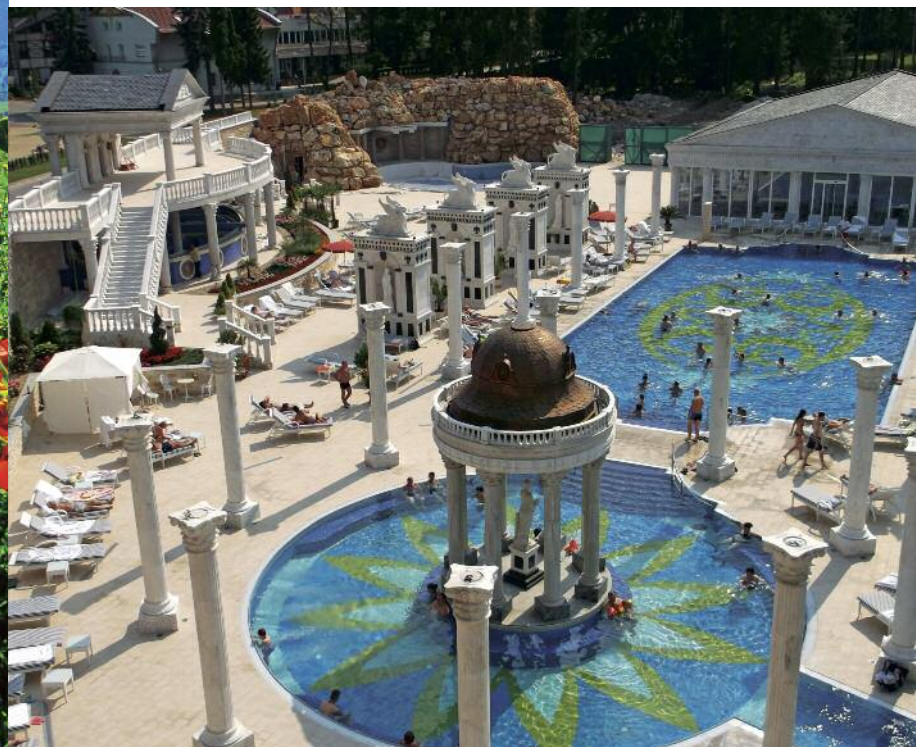
Rajecká dolina je naozaj krásny kúsok Slovenska. Panensky čistá príroda poskytuje zázemie množstvu chránených rastlinných a živočíšnych druhov a priestor na čerpanie energie pre nás všetkých, termálne pramene a zdroje chutnej minerálnej vody nám umožňujú „dobiť batérie“ kedykoľvek to potrebujeme, nezameniteľné scenérie, bohatá história a množstvo unikátov, ktoré nájdete len u nás – v Rajeckej doline – sú podnetmi pre nezabudnuteľné zážitky pre každého turistu, ktorý ku nám zavíta.

Zo západu je ohraničená Strážovskými a Súľovskými vrchmi a z východnej strany ju lemuje masív Lúčanskej Malej Fatry. Celým údolím preteká rieka Rajčanka, ktorá pramení v Čičmanoch.

*Atraktívna a dostupná
celoročná destinácia pre všetkých*



Archeologické nálezy potvrdzujú osídlenie Rajeckej doliny do doby eneolitu (neskorá doba kamenná) a Slovania ju začali obývať pravdepodobne už v 6. storočí. V 9. storočí patrilo jej územie Nitrianskemu kniežatstvu a Veľkej Morave, súčasťou Uhorska sa stala na konci 11. storočia. V tej dobe sa tvorili feudálne panstvá v Rajci a Lietave. Neskôr bola súčasťou Trenčianskej stolice. V období 2. svetovej vojny bola svedkom bojov medzi partizánmi a nemeckým vojskom. V súčasnosti patrí administratívne do Žilinského samosprávneho kraja, okres Žilina a nachádzajú sa tu dve mestá – Rajec a Rajecké Teplice a 15 obcí (Čičmany, Fačkov, Rajecká Lesná, Ďurčiná, Šuja, Malá Čierna, Veľká Čierna, Kľače, Zbyňov, Jasenovce, Konská, Kamenná Poruba, Kunerad, Stránske, Turie).



Cykloturistika v Rajeckej doline

O tom, že Rajecká dolina poskytuje široké možnosti na strávenie času v sedle bicykla, niet pochýb. Na svoje si prídu nielen rekreační cyklisti, ale aj skutoční bikeri. Ak sa spoliehate len svoj bicykel, zoberte si ho na pobyt u nás so sebou. Bicykle si však môžete zapožičať v požičovniach a tiež vo väčšine ubytovacích zariadeniach. Pre tých, ktorí s cykloturistikou ešte len začínajú, uvádzame pre lepšie zoriento-
vanie v teréne aj trochu teórie.

Jednotlivé trasy sú v teréne značené nasledovne:

-  **Červenou** sú značené trasy EuroVelo, slovenské cykloturistické magistrály a diaľkové cyklotrasy
-  **Modrou** sú značené významné regionálne cykloturistické trasy, trasy paralelné s cyklomagistrálami
-  **Zelenou** sú značené regionálne cykloturistické trasy a okruhy
-  **Žltou** sú značené krátke regionálne a miestne trasy, odbočky a spojky

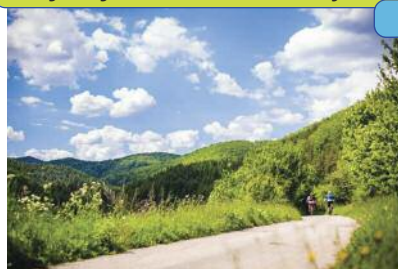
Ďalej sa môžete stretnúť s nasledovnými piktogramami:

-  **Takýto piktogram udáva celkovú dĺžku cykloturistickej trasy.** Tá je udaná v kilometroch s presnosťou na jedno desatinné miesto
-  **Tento piktogram udáva celkové prevýšenie cykloturistickej trasy.** Tá je udaná v metroch v oboch smeroch trasy. Prvý údaj udáva prevýšenie v smere jazdy po trase tak ako je popísaná v texte, druhý v opačnom smere

Celkové určenie cykloturistickej trasy, čiže aký druh bicykla sa vyžaduje na jazdu po nej, vyjadrujú tieto piktogramy:

-  **Cestná cyklotrasa** – celý úsek je zjazdový na všetkých druhoch cestného bicykla
-  **MTB cyklotrasa** – minimálne jej čiastkový úsek vyžaduje použitie MTB bicykla

V Rajeckej doline na cestnom bicykli...



Sportmedia / Martin Matula

...alebo na horskom bicykli.



Sportmedia / Martin Matula

Náročnosť cykloturistickej trasy je rozdelená do 3 skupín. Jednotlivé kategórie sú dané popisom a normovým piktogramom, ktorý sa používa výlučne v literatúre (nie pri značení):



REKREA – menej náročná trasa alebo okruh vhodný na zoznámenie sa s jazdou na bicykli. Vyžaduje základy techniky jazdy a základný fyzický fond jazdca. **Piktogram má vždy zelenú farbu.**



SPORT – náročnejšie športové trasy alebo okruhy, ktoré vyžadujú dobré zvládnutie techniky jazdy na bicykli a dobrú fyzickú kondíciu. **Piktogram má vždy bledomodrú farbu.**



EXPERT – náročné trasy alebo okruhy, ktoré vyžadujú veľmi dobré zvládnutie techniky jazdy na bicykli a veľmi dobrú fyzickú kondíciu. **Piktogram má vždy červenú farbu.**



Lahké (REKREA) cestné trasy v Rajeckej doline:

8405 RAJEC – KAMENNÁ PORUBA

Farba: žltá

- Dĺžka: 8,4 km
- Prevýšenie: 130/150 m
- Náročnosť: REKREA
- Určenie: CESTNÝ bicykel
- Povrch: asfalt
- Min. výška 449.07 m
- Max. výška 581.25 m
- Celkové prevýšenie 176.44 m
- Celkový pokles 191.34 m



Charakteristika:

Miesta cykloturistická trasa spájajúca mesto Rajec s obcou Kamenná Poruba. Trasa začína na **námestí v Rajci** a prvé kilometre vedie spoločne s Rajeckou cyklomagistrálou až za mesto, kde sa obe trasy rozdeľujú. Žltá trasa pokračuje miernym stúpaním po poľnej ceste až do lokality Porúbska a následne prudko odbočuje doľava a pomalým klesaním sa dostáva do obce Kamenná Poruba, kde končí na križovatke s Rajeckou cyklomagistrálou.



8406 POLUVSIE – RAJECKÉ TEPLICE

Farba: žltá

- Dĺžka: 1,4 km
- Prevýšenie: 30/20 m
- Náročnosť: REKREA
- Určenie: CESTNÝ bicykel
- Povrch: asfalt



Charakteristika: Miesta cykloturistická trasa spájajúca miestnu časť Poluvsie s centrom Rajeckých Teplíc. Trasa tvorí alternatívu voči Rajeckej cyklomagistrále a prechádza popri známom kúpalisku Laura.



5405 LIETAVSKÁ LÚČKA – PORÚBKA

Farba: zelená

- Dĺžka: 14,5 km
- Náročnosť: REKREA
- Určenie: CESTNÝ bicykel

Vedenie trasy: Lietavská Lúčka, cementáreň (0 km) – Lietava (3,7 km) – Lietavská Závadka, rázcestia (4,8 km) – Podhorie, rázcestie (5,4 km) – Kňazova Lehota (9,3 km) – Lietavská Lúčka, priemyselná zóna (14,4 km)



Stredné (SPORT) MTB trasy v Rajeckej doline:

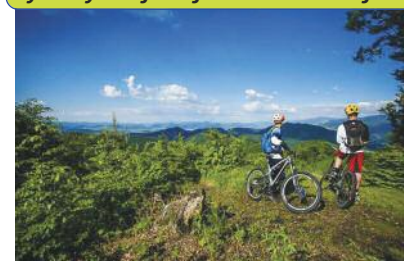
2409 ŽILINA – RAJEC

Farba: modrá

- Dĺžka: 23,4 km
- Prevýšenie: 480/370 m
- Náročnosť: SPORT
- Určenie: MTB bicykel
- Min. výška 343.33 m
- Max. výška 562.03 m
- Celkové prevýšenie 518.64 m
- Celkový pokles 414.81 m



Výhľady v Rajeckej doline si zamilujete.



Sportmedia / Martin Matula

Charakteristika: Regionálna trasa, ktorá spája Žilinu s Rajcom a zároveň tvorí možnosti pre tvorbu množstvá okruhov v kombinácii s ďalšími cykloturistickými trasami. Táto modrá trasa začína v Žiline, mestskej časti Bánová na križovatke so žltou cykloturistickou trasou č. 8402. Prechádza ulicami mesta, kde treba byť opatrný z dôvodu zvýšenej automobilovej premávky. Zo Žiliny trasa prechádza obcami Hôrky a Brezany a po rozbitej asfaltovej ceste prechádza až za obec Lietavu, kde sa stretá so zelenou cykloturistickou trasou č. 5405. Spoločne obe trasy pokračujú cez Babkov do dedinky Kňazovej Lehoty, kde sa rozdvíajú. Pod hradom Lietava modrá trasa odbočuje doprava a prechádza na lesnú cestu a pomaličky stúpa, aby vzápätí opäť klesla do obce Zbyňov. Následne už prechádza po asfaltových cestách cez obce Jasenové a Kľače až do Rajca, kde končí na námestí, takisto pri križovatke cykloturistických trás.

2410 PODHORIE – MALÁ ČIERNA

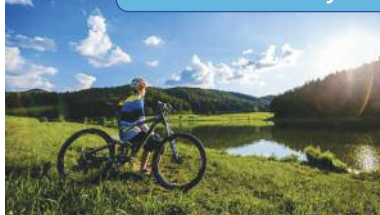
Farba: modrá

- Dĺžka: 15,2 km
- Prevýšenie: 560/500 m
- Náročnosť: SPORT
- Určenie: MTB bicykel
- Min. výška 391.87 m
- Max. výška 691.81 m
- Celkové prevýšenie 566.22 m
- Celkový pokles 500.37 m



Z Malej Čiernej je to už len kúsok

ku Čierňanskému rybníku.



Sportmedia / Martin Matula

Charakteristika: Regionálna trasa, ktorá patrí k najkrajším v regióne a cykloturistov prevedie krásnymi prostredím Súľovských skál.

Trasa začína na námestí v obci Podhorie. Takmer okamžite sa cykloturisti dostávajú na poľnú cestu za obec a trasa začína stúpať po lúčach smerom k Súľovským skalám. Omedľho vchádza do lesa a povrch cesty sa mení na lesnú. Takmer stále stúpa, nakoľko treba prekonať hrebeň Súľovských skál. Stúpaním popri krížovej ceste trasa prichádza až do Roháčskeho sedla, kde cyklistov čaká zaslúžený odpočinok. Zo sedla si môžu cyklisti vychutnať zjazd po trialovom chodníčku až na lúky nad Súľovom, z ktorých sú nádherné výhľady na úžasné Súľovské skaly. Zaslúžený zjazd privádza cyklistov až do malebnej obce Súľov, ktorá je priam uzavretá pod mohutnými Súľovskými skalami a hradom ukrytým v nich. Zo Súľova pokračuje trasa miernym stúpaním do časti Hradná až na jej koniec. Za obcou sa asfaltka opäť mení na lesnú cestu a po nej cyklotrasa stúpa do sedla Marek a miera križovatku so žltou cykloturistickou trasou č. 8408. Zo sedla trasa pokračuje zjazdom po lesnej ceste a následne lúke do obce Malá Čierna, ktorou prejde a končí kúsok za obcou na križovatke s Rajeckou cyklomagistralou.

5404 - PREDMIER – ZBYŇOV

Farba: zelená

- Evidenčné číslo: 5404
- Dĺžka: 16,8 km
- Prevýšenie: 390/240 m
- Náročnosť: SPORT
- Určenie: MTB bicykel
- Povrchy: asfalt, lesná cesta



O takéto zjazdy v Rajeckej doline nie je núdza.



Sportmedia / Martin Matula

Charakteristika: Regionálna cykloturistická trasa spájajúca Považie s Rajeckou dolinou. Zároveň trasa prevedie cykloturistov krásnym prostredím Súľovských skál.

Trasa začína na križovatke s Vážskou cyklomagistralou pri obci Mikšová. Po prejení lávky ponad Váh pár kilometrov poľných ciest sa cykloturisti dostanú do obce Predmier, ktorou trasa prechádza. Za obcou trasa križuje cestu I/61 a následne sa dostáva do obce Jablonoň. Po asfaltovej ceste pokračuje až k mohutnej skalnej bráne, ktorá tvorí pomyselný vstup do Súľovských skál. V týchto miestach sa nachádza križovatka so zelenou trasou č. 5311 a následne už prichádza do obce Súľov, kde sa na námestí nachádza možnosť občerstvenia pre cykloturistov. V obci sa trasa nachvíľu stretáva s modrou cykloturistickou trasou č. 2410, no po pár metroch sa znova rozdeľujú a každá pokračuje svojim smerom. Zelená trasa odbočuje doľava a za moment už opúšťa obec Súľov a začína stúpať po lesných cestách až do sedla Patúch.

Zo sedla už trasa vedie iba smerom dole a až do obce Zbyňov pokračuje pekným zjazdom. V obci trasa končí na križovatke s modrou cykloturistickou trasou č. 2409. Trasa je ideálna na celodenný výlet v kombinácii s ďalšími trasami v regióne je možné naplánovať krásne okruhy.

Množstvo ďalších cyklotrás v Rajeckej doline nájdete popísaných na stránke www.rajeckadolina.sk v časti Cyklistika a na stránke www.biker.sk.

Tipy na výlet na bicykli

Viac menej všetky atraktivity Rajeckej doliny sú dostupné na bicykli. Niekedy je možné daný cieľ dosiahnuť pohodlne po značených cyklotrasách v kombinácii s cestami II. triedy, niekedy je nutné prejsť niekoľko kilometrov aj po ceste I. triedy. Tu vám prinášame tipy na jednotlivé výlety, ktorých východiskové miesto sú Rajecké Teplice.

A môžeme ísť na to!



Sportmedia / Martin Matula

„Rozbehovka“

Pokiaľ ste na bicykli dlhšie nesedeli a potrebujete sa trochu rozbehnúť, tak vám odporúčame návštevu Kuneradského zámku. Kuneradský zámok síce v roku 2010 počas rekonštrukcie podľahol požiaru a značne je poškodená najmä jeho strecha, ale i tak sa k nemu môžete vydať práve na bicykli. Z Rajeckých Teplíc sa vyberiete smerom na Kunerad (do obce sú to 4 km) a za obcou pokračujete cca 2 km ďalej, kým po ľavej strane nevidíte spomínaný zámok. Cesta tam je charakteristická miernym stúpaním, naspäť je to už bez „zaťaženia“ vašich svalov. Zámok dal postaviť v roku 1916 gróf Balestrém a stavba mala pôvodne slúžiť ako rekreačný lovecký zámok pre vtedajších cisárov Rakúsko – Uhorska a Nemecka, avšak vypuknutie 1. svetovej vojny tento zámer narušilo. Počas 2. svetovej vojny tu sídlili partizáni, preto ho nemecké jednotky v roku 1944 vypálili. Po rekonštrukcii sa využíval zámok na liečenie ochorení dýchacích ciest.

„Za poznaním miestnej histórie“

Ak máte záujem dozvedieť sa niečo z histórie Rajeckej doliny a najmä o jej najstaršej osade – o Rajci – môžete na bicykli navštíviť Mestské múzeum v Rajci. Z Rajeckých Teplíc sa stačí vydať smerom na Kunerad a na križovatke pri futbalovom ihrisku odbočiť vpravo smer Konská. V Konskej pri kostole odbočiť vľavo, ísť ďalej do obce Kamenná Poruba, kde budete pokračovať na Rajec. Mestské múzeum sa nachádza priamo na námestí v budove bývalého mestského pivovaru a sú v ňom umiestnené dve expozície: národopisná a prírodovedná. Práve v národopisej expozícii sa dozvieme, že Rajec bol v minulosti oveľa významnejší ako Žilina a že to bolo to mesto s jarmočnými privilégiami, mesto remeselníkov, ktoré sa v 18. storočí preslávilo po celej Európe výrobou „rajčoviny“, z ktorej sa šili červené kožené čižmy „kordovánky“. Ak Rajec navštívite počas leta, môžete poznávanie miestnej histórie spojiť s kúpaním na kúpalisku Veronika, ktoré je otvorené v závislosti od počasia od júna do augusta.



Mestské múzeum v Rajci
otváracie hodiny:
pondelok, sobota zatvorené
utorok – piatok:
 10.00 – 12.00
 13.00 – 16.00 hod.
nedeľa (15. 6. – 15. 9.):
 14.00 – 18.00 hod.

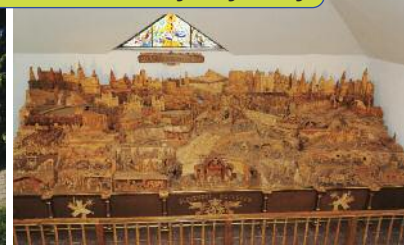
„Celé Slovensko na jednom mieste v Rajeckej doline“

Za týmto názvom sa skrýva cyklopozdávka do Rajeckej Lesnej na návštevu Slovenského dreveného betlehema. Unikátne celoživotné dielo majstra Jozefa Pekaru s rozmermi 8,5 m (dĺžka) x 2,5 m (šírka) x 3 m (výška) zachytáva okrem scenérie narodenia Ježiša Krista naozaj celé Slovensko s jeho jednotlivými regiónmi a viac ako 300 postavkami, z ktorých takmer polovica sa pohybuje. Z Rajeckých Teplíc prídete v zmysle popisu „Za poznaním miestnej histórie“ do Rajca a odtiaľ je potrebné pokračovať smerom na Ďurčinu. Z Ďurčiny sa poľnou cestou dostanete do Rajeckej Lesnej. Celoročne sa môžete osviežiť pramenitou vodou, ktorá vyviera pri Lurdskej kaplnke pod Kalváriou.

Na bicykli aj za Slovenským dreveným Betlehemom do Rajeckej Lesnej.



Sportmedia / Martin Matula



Slovenský betlehem v Rajeckej Lesnej – Otváracie hodiny:

pondelok zatvorené

utorok – sobota: 9.00 – 11.30, 13.00 – 17.30 hod.

nedeľa: 9.30 – 10.30 hod., 13.00 – 16.00 hod.

Ak by ste mali pocit, že máte ešte stále veľa energie, tak tento cyklovýlet môže pokračovať až do Čičman. Treba však počítať s ďalšími cca 15 kilometrami. Z Rajeckej Lesnej by ste sa napojili na cestu č. 64 (smer Prievidza) a neskôr z nej za Fačkovom odbočili vpravo. Odmenu vám bude panenská príroda okolo vás a neskôr rozprávková dedinka. Dreveničky v jej dolnej časti sú pomaľované bielymi ornamentmi a vyhlásené za pamiatkovú rezerváciu ľudovej kultúry.

Objekty ľudovej architektúry v Čičmanoch:

pondelok zatvorené (v júni až auguste je otvorené aj v pondelok),

utorok – piatok: 9.00 – 12.00

12.30 – 16.00 hod.

sobota – nedeľa: 8.00 – 12.00.

12.30 – 17.00 hod.



Účastníci PEDÁLovníčka 2015



Miroslav Hráček

Kalendárium podujatí venované cykloturistike

Vždy v máji sa koná PEDÁLovník – poloorientačný nesúťažný MTB maratón v duchu hesla „Na PEDÁLovníku vyhráva každý biker!“ Jedná sa o celodenný výlet na bicykli krásnym prostredím Rajeckej doliny, Súľovskej kotliny a pohorím Lúčanskej Malej Fatry od 30 km do 130 km s ôsmymi kontrolnými stanovišťami. Víťazom sa stáva každý kto prejde aspoň dvoma kontrolnými bodmi. Súčasťou PEDÁLovníka je PEDÁLovníček pre najmenších bikerov.

Viac informácií o PEDÁLovníku a termíne jeho konania nájdete na:

www.bikepoint.sk/pedalovnik

Účastníci PEDÁLovníka 2015 pri gejzíre v Rajeckolesnianskej doline



Miroslav Hráček

ENDORFUN TRAIL je cyklo-bežeký pretek s mnohými kategóriami, ktorý organizuje v Rajeckej doline Endorfun, ŠK Cyklopozitív a Stanica zo Žiliny. Pre milovníkov MTB cyklistiky odporúčame kategóriu MTB Race (horská cyklistika 25 km) a ak si okrem cyklistiky „tykáte“ aj s behom, môžete sa prihlásiť do kategórie Duathlon (beh 11,5 km + horská cyklistika 25 km).

Selfie preniklo aj medzi cyklistov



Sportmedia / Martin Matula

Viac informácií o tejto akcii a termíne jej konania nájdete na www.endorfun.sk. V júni zas Rajecká dolina oživa Rajecko-Teplickým horolezeckým triatlonom – Memoriál Antona Dobeša, kde jednou z kategórií je duatlon – 65 km na bicykli a 1000 m beh. Presné informácie o tomto podujatí nájdete na FB profile Rajecko-teplický horolezecký triatlon.

Požičovne a servis bicyklov

Pokiaľ sa vám nechce brať svojho dvojkolesového tátoša so sebou, môžete si ho požičať v nasledovných požičovniach:

Turistické informačné centrum Rajecká Pohoda,
Osloboditeľov 90, Rajecké Teplice,
tel.: 0917/102 079

Požičovňa bicyklov pri tenisových kurtach – Pavol Kendera, Rajecké Teplice
tel.: 0915/837 480

Hotel Skalka, Rajecká cesta 133, Rajecké Teplice,
tel.: 041/5493 761 – hotel je zaradený do certifikácie Vitajte cyklisti

Väčšina ubytovacích zariadení v Rajeckej doline umožňuje zapožičanie bicyklov svojim ubytovaným hosťom za poplatok. Preto, ak máte záujem o ich zapožičanie, odporúčame to uviesť už pri rezervácii pobytu. V Hoteli Encián a v Penzióne Raj v Rajeckých Tepliciach si ubytovaní hostia môžu požičať bicykle bezplatne.

Predajne a servis bicyklov:

Ľubomír Martiniak, Školská 381/3, Rajecké Teplice,
tel.: 0907/201 904

Scarlett – predaj a servis bicyklov, Dom služieb – Nám. SNP 18, Rajec,
tel.: 0903/443 994

Požičovňa bicyklov v Hoteli Skalka



Ubytovaní v hoteli Encián môžu bicykle využívať zdarma





Pešie trasy a turistika v Rajeckej doline



Nie náhodou je reklamná kampaň na minerálnu vodu z Rajeckej doliny založená práve na nedotknutej, priam panenskej prírode Rajeckej doliny. Tí, ktorí ste Rajeckú dolinu už navštívili, viete o čom hovoríme. Hlboké doliny Lúčanskej Malej Fatry, majestátny Kl'ak a Fačkovské sedlo, Chránená krajinná oblasť Strážovské vrchy s podcelkom nezameniteľných Súľovských skál, Skalky nad Rajeckými Teplícami a mnoho ďalších prírodných rezervácií a pamiatok, ktoré vytvárajú pestrý kolorit Rajeckej doliny a lákajú všetkých milovníkov pešej turistiky. A ak tomu prirátame pridanú hodnotu v podobe termálnej minerálnej vody, ktorá umožňuje zaslúžený relax po turistike, veríme, že si Rajeckú dolinu zamilujete.

Kl'ak
symbol Rajeckej doliny,
1351 m n. m.



Turistika pre nenáročných, rodiny s deťmi

NÁUČNÝ CHODNÍK RAJECKÉ TEPLICE – PORÚBKA

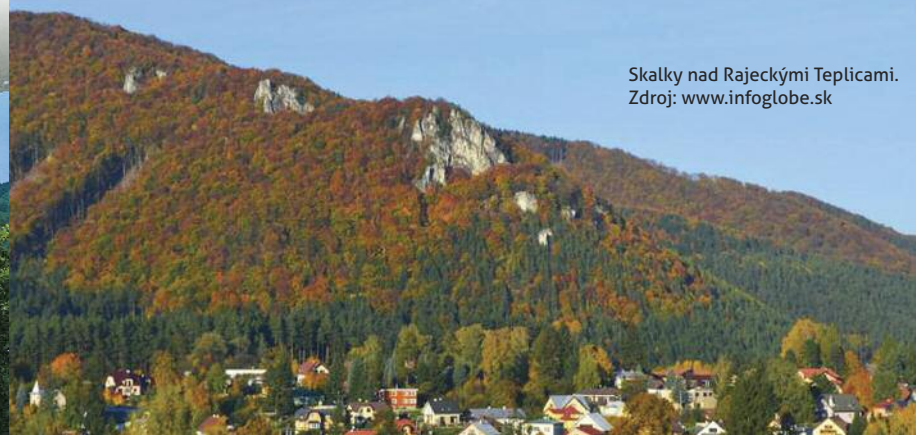
Značenie: zelená značka náučného chodníka. Začína na parkovisku pri kúpalisku Laura a končí na križovatke železnice a cesty vedúcej do Lietavskej Svinnej. Jeho dĺžka je 5,6 km a je vhodný aj pre rodiny s deťmi. Zaujímavosti chodníka: prírodná rezervácia Slnčné skaly, prírodná pamiatka Poluvsianska skalná ihla, rodný dom Jozefa Gabčíka, prírodná pamiatka Turská skala (tzv. obtočník).

Skalky (778 m n. m). Vystúpiť na tento výčnelok Súľovských skál môžete buď po červenej turistickej značke od parkoviska pri kúpalisku Laura a dosiahnete ho za cca 45 min. alebo po zelenej turistickej značke za cca 1,15 hod. (prevýšenie 363 m). Odmenou vám bude krásny výhľad na Rajecké Teplice a okolie. Ak budete pokračovať ešte niekoľko minút ďalej, uvidíte na protihlhom svahu hrad Lietava v celej svojej krásy.



Poluvsianska skalná ihla.
Zdroj: OOCR Rajecká dolina

Skalky nad Rajeckými Teplícami.
Zdroj: www.infoglobe.sk



CESTA 14. STOROČÍM (RAJECKÉ TEPLICE – STRÁNSKE)

Jedná sa o nenáročná prechádzka s nádhernými výhľadmi na pohoria obkolesujúce Rajeckú dolinu. Poľná cesta spája Rajecké Teplice a Stránske a jej názov súvisí s faktom, že prvá písomná zmienka o Rajeckých Tepliciach a aj vek zrúcaniny kostola sv. Heleny v Stránskom sa datuje do 14. storočia. Jej dĺžka je 2 km (možno ju prejsť za cca 30 min.) a nástup na ňu je za hotelom Diplomat na ulici M. R. Štefánika.

VÝSTUP NA HRAD LIETAVA Z LIETAVSKEJ SVINNEJ

Stačí sa napojiť na zelenú turistickú značku v obci Lietavská Svinná a za 45 min. (prevýšenie 213 m) sa ocitnete na vrchu Cibulník s krásnymi výhľadmi, kde sa nachádza druhá najväčšia zrúcanina na Slovensku. Hrad Lietava bol postavený po r. 1241 ako administratívne a vojenské centrum a svojho času bol považovaný za nedobytný. Vstup je voľný bez poplatku. Viac informácií o histórii hradu sa dozviete na www.hradlietava.sk

NPR Kozol – jeden z výhľadov

Cestou 14. storočím



Zdroj: OOCR Rajecká dolina

Druhá najrozsiahlejšia zrúcanina

na Slovensku – Hrad Lietava



Zdroj: OOCR Rajecká dolina

Stredne náročné trasy

RAJECKÉ TEPLICE – LIETAVSKÝ HRAD

Za približne 3 hodiny sa viete dostať zelenou turistickou značkou na hrad Lietava. Na polceste sa môžete pokochať peknými výhľadmi zo Skaliek a potom môžete tešiť na hrad Lietava, ktorý najväčší rozmach dosiahol za vlády rodiny Thurzovcov. Aj hrad Lietava poskytuje výborné výhľady. Na obnove hradu dlhodobo pracuje Združenie na záchranu Lietavského hradu. Z hradu môžete pokračovať modrou turistickou značkou do Lietavskej Lúčky (1,15 hod.) odkiaľ sa viete busom, alebo vlakom dopraviť späť do Rajeckých Teplíc.

NÁUČNÝ CHODNÍK RAJECKÉ TEPLICE – ŽIBRID (BUDZOGÁŇ)

Náučný chodník Rajecké Teplice - Kamenný diel - Žibrid má dĺžku 7 km a prevýšenie do 500 m. Obsahuje 6 zastávok, trasa je stredne náročná a možno ju prejsť za

Skalný Budzogáň



Zdroj: OOCR Rajecká dolina

2,5 až 4 hodiny. Jednotlivé zastávky sa venujú rieke Rajčanka, geologickému zloženiu, geomorfológii Súľovských vrchov, ekologickému systému územia, rastlinným a živočíšnym spoločenstvám, ako aj ochrane územia.

Chodník vedie okolo prírodného výtvoru skalný Budzogáň – vypreparovaný skalný útvar majúci podobu päste vysoký cca 12 m.

PODHORIE – SÚLOVSKÉ SKALY A SPÄŤ

V obci Podhorie (460 m n. m.) nastúpime na modrú turistickú značku, ktorou sa za 1 hodinu dostaneme na križovatku so zelenou. Odtiaľ pokračujeme polhodinu zelenou na Roháč (802,7 m n. m.). Odtiaľ môžeme pokračovať buď červenou (2,15 hod.), alebo žltou turistickou značkou (1,45 hod.) do dediny a potom sa vrátiť späť cez Roháč do Podhoria. Súľovské skaly sú národnou prírodnou rezerváciou, kde predmetom ochrany je krajinársky svojrázne a esteticky mimoriadne pôsobivé územie budované prevažne súľovskými zlepenkami, ktoré zvetrali do zvláštnych skalných zoskupení ako sú veže, homole, ihly. Vyskytujú sa tu aj pseudokrasové javy ako skalné okná, brány a jaskyne.

FAČKOVSKÉ SEDLO – KLAK (1.351 M N. M.) – PREVÝŠENIE 550 M

Počas vašej návštevy Rajeckej doliny si určite nenechajte ujsť výstup na vrch Klak, ktorý dominuje nášmu regiónu. Vystúpiť naň môžete z parkoviska na Fačkovskom sedle (802 m n. m.) za cca 2 hodiny po žltej turistickú značke. Odmenou za vynaloženú námahu vám bude krásny kruhový výhľad. Klak je národnou prírodnou rezerváciou, ktorá predstavuje nádhernú ukážku vápencovej vegetácie, bučín a skalného vrcholu. V severnej časti rezervácie sa nachádza bukový prales. Zostúpiť môžete nielen na Fačkovské sedlo, ale aj do obce Fačkov po modrej turistickú značke (cca 2,5 hod.).

Klak - výborný vyhlídkový bod



Zdroj: OOCR Rajecká dolina



ČIČMANY – STRÁŽOV (1213 M N. M.) – PREVÝŠENIE 560 M

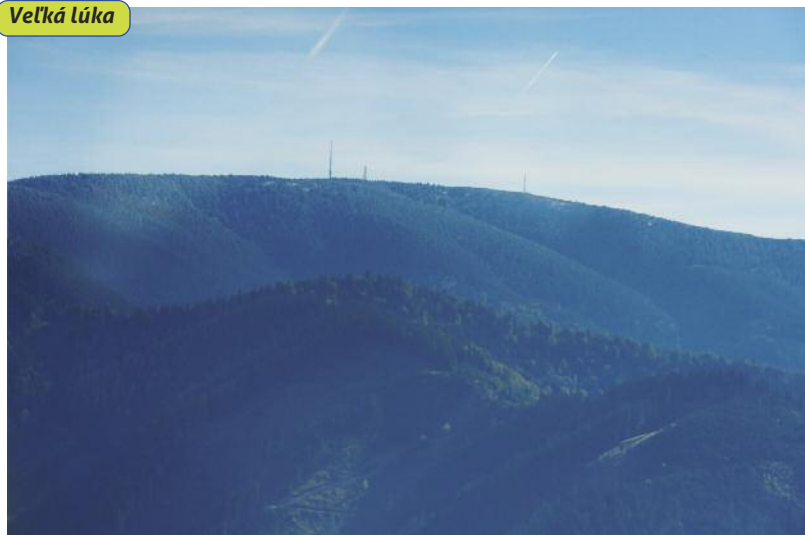
V závere Rajeckej doliny sa rozprestiera Chránená krajinná oblasť Strážovské vrchy, ktorej najvyšším vrchom je Strážov. Výstup naň trvá cca 2 hodiny (červená turistická značka). Je významných vrcholom aj z hľadiska tektonických výskumov Slovenska, vyskytujú sa tu jaskyne a priepasti. Po floristickej stránke patrí medzi najbohatšie lokality v CHKO Strážovské vrchy.

Náročné turistické trasy

KUNERADSKÝ ZÁMOK – VEĽKÁ LÚKA (1476 M N. M.) – PREVÝŠENIE 876 M

Pri zámku nastúpime na žltú turistickú značku (určitý čas vedie súbežne so zelenou) a po cca 2,5 hod. dosiahneme Veterné (1441 m n. m.). Odtiaľ pokračujeme červenou a za približne 20 minút dorazíme na Veľkú Lúku. Najkrajšia časť túry vedie po hrebeni, kde sa nám núkajú krásne panoramatické výhľady do Žilinskej a Turčianskej kotliny a na okolité horstvá. Vyskytujú sa tu porasty kosodreviny, značnú časť tvoria zamokrené rašeliniská, v daždi nepriechodné.

Veľká lúka



Kalendárium podujatí venované turistiky

Kompletné informácie o podujatiach venovaných pešej turistiky nájdete na stránke Klubu slovenských turistov regiónu Žilina – www.kstza.sk. Medzi atraktívne patria napr. Silvestrovský a Letný výstup na Kľak, Novoročné stretnutie na Lietavskom hrade, Zimný turistický výstup na Čipčie, či Výstup na Žibrid.

Letný výstup na Kľak organizovaný Klubom slovenských turistov



Zdroj: OOCR Rajecká dolina



Ubytovanie

Možnosti ubytovania v hoteloch, penziónoch, apartmánoch a vilách v Rajeckej doline nájdete na webovej stránke www.rajeckadolina.sk. Ďalšie informácie o ubytovaní v súkromí a chatách, chalupách poskytujte Turistické informačné centrum Rajecká Pohoda v Rajeckých Tepliciach (www.rajeckapohoda.sk, tel.: +421 917 102 079) a Turistická informačná kancelária v Čičmanoch (www.infocicmany.sk, tel.: +421 907 298 583). Ak uprednostňujete ubytovanie v autokempingu, môžete využiť služby Autokempingu Slnčné skaly v Rajeckých Tepliciach – Poluvsí (www.camping-raj.sk, tel.: +421 903 982 233).

Autokemping Slnčné skaly



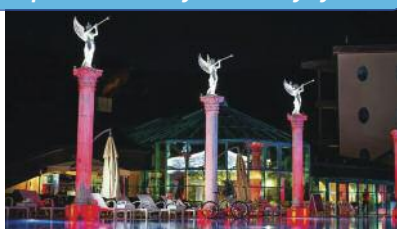
Zdroj: OOCR Rajecká dolina

Náš tip na oddych po výdatnej turistike

Každý výkon si zaslúži odmenu. A my máme pre vás tip na neodolateľnú odmenu v podobe relaxu v termálnej minerálnej vode v Kúpeľnom dome Aphrodite v Rajeckých Tepliciach. Vaše svaly sa uvoľnia, myseľ vypne a vy sa budete čoskoro cítiť ako znovuzrodený a pripravený na ďalšiu túru, či cyklotrasu. Komplex dvoch interiérových a štyroch exteriérových bazénov s masážnymi tryskami a dýzami vybudovaný v antickom štýle je otvorený celoročne. Aktuálne informácie o cenách a otváracíj dobe (štandardné otváracie hodiny sú v pondelok až štvrtok a v nedeľu 9.00 – 22.00 hod., v piatok a sobotu 9.00 – 23.00 hod.) nájdete na stránke www.spa.sk.

Zaslúžený relax v Kúpeľnom dome Aphrodite aj neskoro večer

V Kúpeľnom dome Aphrodite si oddýchnu každý cyklista



Sportmedia / Martin Matula

Vonkajšie bazény vodného sveta v Kúpeľoch Aphrodite



Whirlpool vo wellness zóne Hotela Skalka



Wellness v Hoteli Diplomat



Letné termálne kúpalisko Veronika v Rajci



Rajecké Teplice

Žilina


Praktické všeobecné informácie

Integrovaný záchranný systém: 112

Hasičská služba: 150, 112

Záchranná služba: 155, 112

Polícia: 158, 112

Mestská polícia Rajecké Teplice: +421 918 615 253

Mestská polícia Rajec: +421 41 5076530, +421 907 631 403

Havarijná služba: 0123

Letecká záchranná služba: 18 155

Havarijná a núdzová služba pre motoristov: 18 128, 18 154

Odtahová a asistenčná služba Global assistance Slovakia: 18 118

Dopravný servis: *75 (z mobilného tel.)

Informácie o telefónnych číslach v SR: 1181

Info asistent – informácie 24 hodín denne,

cestovné poriadky, letové poriadky, zdravotnícke zariadenia a iné: 12111

Doprava:

MHD Žilina: +421 908 702445, www.dpmz.sk

SAD Žilina: +421 41 565 19 38, +421 911 511 056, www.sadza.sk

Železnice SR: 18 188

Požičovňa automobilov Žilina: +421 905 421 036, +421 907 852 050

Taxi Žilina: +421 41 290 19 93, +421 907 155 312, +421 907 334 111

Cestovné poriadky: www.cp.sk

V časti o cykloturistike boli použité informácie z registra legálne povolených cykloturistických trás tak, ako uvádza Slovenský cykloklub na www.cykloportal.sk.

Zoznam členov OOCR RAJECKÁ DOLINA

- **Kúpele Aphrodite**, Osloboditeľov 131, 013 13 Rajecké Teplice, www.spa.sk, spa@spa.sk, 00421 41 54 94 256-7, 00421 905 861 384
- **Hotel Diplomat**, 1. Mája 14/460, 013 13 Rajecké Teplice, www.hoteldiplomat.sk, recepcia@hoteldiplomat.sk, 00421 41 5555 333
- **Hotel Skalka**, Rajecká cesta 133, 013 13 Rajecké Teplice, www.skalkahotel.sk, skalkahotel@skalkahotel.sk, 00421 41 5493 761, 00421 911 575 733
- **Hotel Encián**, Osloboditeľov 89, 013 13 Rajecké Teplice, www.hotelencian.sk, info@hotelencian.com, 00421 917 102 079
- **Penzión Iris**, Kuneradská cesta 40/10, 013 13 Rajecké Teplice, www.penzioniris.sk, info@penzioniris.sk, 00421 41 5494 990, 00421 917 681 326
- **Penzión Raj**, Kuneradská cesta 37, 013 13 Rajecké Teplice, www.penzionraj.sk, info@penzionraj.sk, 00421 41 5494 990, 00421 917 681 326
- **Penzión My Castle**, 1. Mája 103, 013 13 Rajecké Teplice, www.mycastle.sk, info@spa-life.sk, 00421 917 102 079
- **Penzión Mlynárka**, Pri Rajčianke 1, 013 13 Rajecké Teplice, www.mlynarka.sk, info@mlynarka.sk, 00421 41 5493 164, 00421 903 532 497
- **Penzión Marco**, R. Súľovského 633, 013 13 Rajecké Teplice, www.mlynarka.sk, info@mlynarka.sk, 00421 41 5493 093, 00421 903 532 497
- **Vila Viktória**, Slnecná 563, Rajecké Teplice, www.vilaviktoria.sk, info@ubytovanieviktoria.sk, 00421 907 854 214
- **Ski Javorinka Čičmany**, Čičmany, www.cicmany-ski.sk, info@cicmany-ski.sk, 00421 41 549 21 10
- **Golf Park Rajec**, Rajec, www.golfparkrajec.sk, info@golfparkrajec.sk, 00421 917 477 235
- **Kofola, a.s.**, Rajecká Lesná 1, www.kofola.sk
- **Ubytovanie Gateau**, Osloboditeľov 8, 013 13 Rajecké Teplice, iveta.smatanova@stonline.sk, 00421 902 071 097, 00421 41 5493 234
- **Mesto Rajecké Teplice**, Nám. SNP 1/29, 013 13 Rajecké Teplice, www.rajecke-teplice.sk, sekretariat@rajecke-teplice.sk, 00421 41 509 90 60
- **Mesto Rajec**, Námestie SNP č. 2/2, 015 22 Rajec, www.rajec.info, msu@rajec.sk, 00421 41 5422 030
- **Obec Stránske**, Pod Stráň 168, 013 13 Rajecké Teplice, www.stranske.sk, 00421 41 5493 745
- **Obec Ďurčiná**, Ďurčiná 77, 015 01 Rajec, www.obecdurcina.sk, obecdurcina@stonline.sk, 00421 41 5422 194
- **Obec Fačkov**, Fačkov 69, 013 15 Rajecká Lesná, www.obecfackov.sk, urad@obecfackov.sk, 00421 41 5491 128
- **Obec Rajecká Lesná**, Rajecká Lesná 82, 013 15 Rajecká Lesná, www.rajeckalesna.info, info@rajeckalesna.info, 00421 41 5488 191
- **Obec Čičmany**, Čičmany 166, 013 15 Čičmany, www.obeccicmany.sk, obec@obeccicmany.info, 00421 41 5492 123
- **Slnecný pavilón**, M. R. Štefánika 75, 013 13 Rajecké Teplice, www.slnecnypavilon.sk, info@slnecnypavilon.sk, 00421 915 094 597, 00421 908 700 716
- **Meritto restaurant & apartments**, Súľovského 101, 013 13 Rajecké Teplice, www.meritto.sk, restaurant@meritto.sk, 00421 911 66 99 66, 00421 41 54 94 544
- **Obec Kunerad**, Kunerad 60, 013 13 Rajecké Teplice, www.obeckunerad.sk, oukunerad@rajec.net, 00421 41 5493 713
- **Obec Konská**, Konská 410, 013 13 Konská, www.obeckonska.info, obecny_urad@obeckonska.sk, 00421 41 5493 703
- **RESCUE SYSTÉM, s.r.o.**, Hlboká cesta 42, 010 01 Žilina, www.rescuezilina.com, rescue@stonline.sk, 00421 41 500 66 66



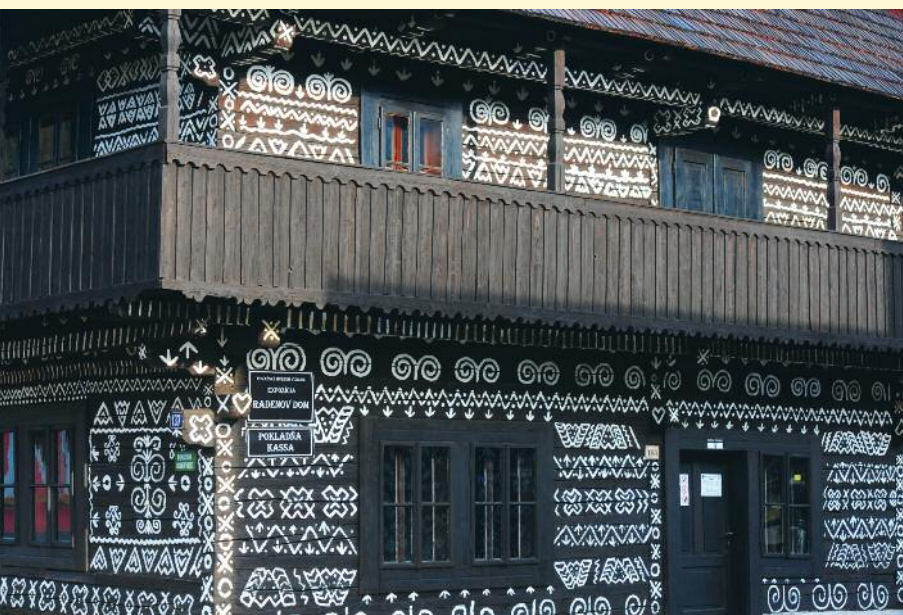
RAJECKÁ DOLINA

Oblastná organizácia cestovného ruchu Rajecká dolina

Nám. SNP 1/29, 013 13 Rajecké Teplice

Tel.: 0948 620 661

www.rajeckadolina.sk



ŽILINSKÝ
TURISTICKÝ KRAJ



Vydala:

Krajská organizácia cestovného ruchu

Žilinský turistický kraj

Fotografie: archív členov ŽTK, Jaroslav Velička

Grafický návrh: Mgr. Tibor Paštrnák

Rok vydania: 2015

www.facebook.com/zilinskyturistickykraj

www.zilinskyturistickykraj.sk



MINISTERSTVO DOPRAVY, VÝSTAVBY
A REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

*Projekt je realizovaný s finančnou podporou Ministerstva dopravy,
výstavby a regionálneho rozvoja SR*