



PRÍRODA

NATURE

REGIÓN HORNÉ POVAŽIE

Horné Považie, región charakteristický nespočetnými možnosťami pre aktívne trávenie dovolenky, je čoraz vyhľadávanejším turistickým cieľom. Jeho neodmysliteľnou súčasťou je krásna príroda, ktorá si podmanila nejedného z návštevníkov. Okolitá príroda, tradičný spôsob chovu zvierat a pestovanie plodín ponúka ideálne podmienky pre rozvoj agroturistiky. Horné Považie je východiskovým bodom viacerých turistických trás a cyklotrás. Na svoje si prídu nároční i menej nároční turisti, pretože sa tu nachádzajú trasy rôznej obtiažnosti. Okrem krásnej prírody je región bohatý aj na pamiatky a kultúrne podujatia, pripomínajúce zvyklosti a tradície. Rozmanitosťou podujatí patrí k jedným z najatraktívnejších regiónov Slovenska.

HORNÉ POVAŽIE REGION

Horné Považie, a region characterized by its countless possibilities for active spending of holidays, is becoming increasingly sought after tourist destination. Its beautiful nature that enchanted many visitors is its inseparable part. Surrounding nature, traditional way of breeding and crop production offer ideal conditions for development of agricultural tourism. Horné Považie is a starting point of many hiking and bike trails. It offers something for both - more demanding and less demanding tourists, because there are routes of varying difficulty. The region is except beautiful nature also rich in monuments and cultural events, reminding us of customs and traditions. Variety of events makes it one of the most attractive regions of Slovakia.



OBSAH / CONTENT

PRÍRODNÉ REZERVÁCIE A PAMIATKY NATURE RESERVES AND MONUMENTS	3
JASKYNE CAVES	7
NÁUČNÉ CHODNÍKY EDUCATIONAL TRAILS	9
PEŠIA TURISTIKA HIKING	11
BEŽECKÉ LYŽOVANIE CROSS-COUNTRY SKIING	14
VODNÁ NÁDRŽ NOSICE NOSICE RESERVOIR	14
CYKLOTURISTIKA BIKING	15
ĎALŠIE ZAUJÍMAVOSTI OTHER INTERESTING FACTS	18

PRÍRODNÉ REZERVÁCIE A PAMIATKY NATURE RESERVES AND MONUMENTS

Národná prírodná rezervácia Manínska tiesňava

Manínsky potok pred mnohými rokmi svojim vytrvalým pôsobením rozdelil Manínske bradlo na dve časti - Veľký a Malý Manín, ktoré dnes už z diaľky dominujú nášmu regiónu, ale najmä vytvoril úzku tiesňavu. Návštevníkom sa tak ponúka nádherné prírodné divadlo so strmými skalnými stenami a divokými bralami, ktoré obľubujú tiež horolezci. Botanici tu zas napočítajú viac ako 530 druhov väčšinou chránených rastlín, medzi ktorými má domov aj mnoho vzácných živočíchov. Necelý kilometer dlhá Manínska tiesňava je na Slovensku najužšou tiesňavou s vybudovanou cestou – v jednom mieste jej šírka nepresiahne ani 4 metre, napriek tomu je prechodná nielen pešo, ale dokonca aj autobusom.

National nature reserve Manínska tiesňava (“Manín gorge”)

The Manín stream has by its relentless impact divided the Manín cliff into two parts – Big and Small Manín. They now from afar dominate our region, but especially they created a narrow gorge. Visitors are thus offered a beautiful natural theatre with steep rock walls and wild cliffs which are also popular with climbers. Botanists can count more than 530 species of protected plants among which many rare animals have their home. A little less than one kilometre long Manín gorge is the narrowest gorge with a built road in Slovakia – even though at one point it is no more than 4 metre wide, it can be still crossable by walking or by bus.

Prírodná rezervácia Kostolecká tiesňava

Silu Manínskeho potoka dokazuje tiež 500 metrov dlhá, skalnými stenami lemovaná Kostolecká tiesňava. Vznikla zarezávaním sa potoka do bradla Drieňovka, pričom jej pravá, husto zarastená časť je zdobená rozpadnutými bralnými útvarmi. Na ľavej strane tiesňavy sa vápencové usadeniny pôsobením tektonických procesov zvrásnili, preto ich teraz vidíme v stenách naklonené, ba až prevrátené. Pod skalným previsom padá k ceste obrovský sutinový kužeľ. Horolezci, ktorí si tu cibría svoje zručnosti, tento najväčší skalný previs na Slovensku nazývajú Kostolecký dóm alebo Strecha Slovenska. V kontraste s Manínmi má Drieňovka viditeľne menšiu bradlovú štruktúru, no vďaka unikátnemu skalnému reliéfu je Kostolecká tiesňava úžasným prírodným úkazom.

Nature reserve Kostolecká tiesňava ("Kostolecká gorge")

A 500-metre-long Kostolecká gorge lined by rock walls also proofs the power of Manín stream. It was created by stream cuts into Drieňovka cliff, while its right densely overgrown part is decorated by broken cliff structures. Limestone deposits on the left side have under influence of tectonic process corrugated, therefore today we see them sloping or being overturned in walls. A huge brash cone falls under rock overhang toward the road. Climbers who improve their skills at this place, call this largest rock overhang in Slovakia a "Kostolecký dome" or a "Roof of Slovakia". In contrast with Manín, Drieňovka has visibly smaller cliff structure, but thanks to the unique rock relief Kostolecká gorge is an amazing natural phenomenon.

Natural reserve Bosmany

The right side of Skala cliff is spiced up with three separately standing towers of a cake shape – so called bread roll whereby whole natural reserve is called Bosmany. The top part of the cliff is interesting by its deep fissure gripes. The place, with big differences in height and shape, is at small distances separated from nearby meadows and pastures by a dense beech forest.

Prírodná pamiatka Bosmany

Pravú stranu brala Skala ozvlášťujú tri samostatne stojace veže v tvare koláčov – tzv. bosniakov, podľa ktorých nesie názov celá prírodná pamiatka Bosmany. Vrcholová časť brala je zaujímavá aj hlbokými puklinovými škrapami. Lokalitu s veľkými výškovými a tvarovými rozdielmi na malých vzdialenostiach oddeľuje hustý bukový les od okolitých lúk a pasienkov.

Národná prírodná rezervácia Podskalský Roháč

Nad obcou Podskalíe nám vo výške 720 metrov nad morom ukazuje svoj vrchol Podskalský Roháč, ktorý spolu so susedným vrchom Veľké skaly tvorí skalný hrebeň s obzvlášť členitým reliéfom. Môžeme obdivovať jeho mohutné skalné veže, štíhle ihly pripomínajúce rohy býka, široké a takmer kolmé skalné steny i menšie skalné okná. Ak zvládneme miestami náročnejší výstup, odmenou bude výhľad na Strážovské vrchy, Malú Fatru, Biele Karpaty i Považskú Bystricu. Pozor však na každý kvietok, pretože územie poníma najvyšší stupeň ochrany.

Prírodná rezervácia Klapy (Cigánka)

Vápencové bradlo Klapy, známe tiež ako Cigánka, sa týči vo výške 654 metrov priamo nad Nosickou priehradou. Husto zalesnené úpätie postupne prechádza do redšie obrastených skalísk. Na obdiv sa nám ukazuje nejedno skalné bralo zaujímavého tvaru – jedno pripomína jediacu ženu, podľa miestnej povesti Cigánku, ktorá ukradla orajúcim mužom hrniec s kašou, za čo ju postihol trest v podobe skamenenia. Okrem vzácneho ponikleca slovenského či výra skalného tu má domov aj množstvo iných rastlín a živočíchov.

National nature reserve Podskalský Roháč

Above Podskalíe village, 720 metres above sea level, a hill called Podskalský Roháč shows its peak and together with its neighbouring hill Veľké skaly they form a rock ridge with particularly rugged relief. We can admire its massive rock towers, slim needles resembling horns of a bull, wide and almost perpendicular rock walls, and smaller rock windows. If you can manage it through here and there challenging climb, you will be rewarded with a view of Strážovské hills, Little Fatra, White Carpathians, and Považská Bystrica. Be careful not to damage any flower because this territory represents the highest level of protection.

Natural reserve Klapy (Cigánka)

Limestone cliff Klapy, also known as Cigánka, rises 654 metres right above Nosická dam. Densely forested base passes to sparsely grown rocks. We can admire more than one rock cliff of interesting shape – one resembles a sitting woman who according to a local legend stole a pot with mash from men who were ploughing which resulted in her punishment in a form of petrifying. Except the rare Slovak pasqueflower and eagle-owl, many other plants and animals have their home here.

Ostrá Malenica

V severnej časti Strážovských vrchov je výraznou krajinnou dominantou rozložitý vrch Ostrá Malenica, ktorej 909 metrov vysoký vrchol označuje kríž. Cestu na vrchol, najmä v jeseni, kedy sú stromy bez lístia, nám skrášľujú pekné výhľady na Považie, Biele Karpaty, Javorníky, Malú Fatru, Súľovské a Strážovské vrchy, obzvlášť poteší aj pohľad na skalný hrebeň Podskalského Roháča, na Kľak, či Veľký Manín. Pre vzácnu vápnomilú kvetenu bol vrch v minulosti obľúbenou botanickou destináciou slovenského prírodovedca a národopisca J. L. Holubyho.

Prírodná pamiatka Briestenské skaly

Nedaleko obce Pružina vznikol eróznou činnosťou súbor bášť, skalných okien, ihiel, homolí a väčších i menších veží. Tento súbor skalných útvarov v zlepencoch je zaujímavý nielen z geomorfologického hľadiska, ale je i domovom mnohých vzácných rastlín a živočíchov.

Prírodná pamiatka Prečínska skalka

Morfologicky zaujímavú chránenú prírodnú pamiatku Strážovských vrchov nájdeme hneď pri hlavnej ceste nad obcou Prečín. Karbonátové zlepence a brekcie poskytujú útočisko viacerým chráneným druhom rastlín i živočíchov. Ani nie 20 metrov vysokú skalku vyhľadávajú však i skalolezci, ktorí pri lezení po ostrých dierkach v jej stenách často musia prekonávať svoje limity.

Ostrá Malenica

In the north part of Strážovské hills, the hill called Ostrá Malenica represents a distinctive landscape landmark with 909-metre-high peak marked by a cross. The way to the top is, especially in autumn when leaves fall from trees, beautified by nice views of Považie, White Carpathians, Javorníky, Little Fatra, Súľovské and Strážovské hills, particularly pleasant is the view of Podskalský Roháč rock ridge, Kľak, or Big Manín. In the past, the hill used to be due to its rare calcareous flora a popular botanical destination for Slovak naturalist and ethnographer J. L. Holuby.

Natural reserve Briestenské skaly

Nearby Pružina village a set of bastions, rock windows, needles, hummocks, and larger and smaller towers were created as the result of erosion. This set of rock structures in conglomerate is interesting not only from geomorphologic point of view, but also by the fact that it is a home of many rare plants and animals.

Natural reserve Prečínska skalka

Morphologically interesting protected natural reserve of Strážovské hills can be found right close to the main road above Prečín village. Carbonate conglomerate and breccias provide a shelter to many protected plants and animals. The rock which is no more than 20-metre-high is often sought by cragsmen who must many times overcome their limits to handle the sharp holes.

JASKYNE CAVES

Jašteričia priepasť

Názov tejto jaskyne je odvodený od priepastovitého vchodu na juhovýchodnej strane, ktorý vznikol zrejme prepadnutím časti povaly podzemnej dutiny. Známa je tiež ako Priepastná jaskyňa v Jašteričom hrebeni alebo Veľká jaskyňa na Malom Maníne. Dno dómovitého priestoru je v hĺbke 10 metrov a vyplňa ho balvanovitá sutina a hlinité usadeniny. Z dómu vedie nevelká stúpajúca chodba, ktorá je bohato zdobená pestrými nátekovými sintrami a zvyškami stalaktitov. Dno druhej priestranej, avšak strmej chodby, je pokryté hrubou vrstvou guána, ktoré tu zanechávajú zimujúce netopiere.

Upozornenie: Pre korózne-rútivý charakter nie je priepasť prístupná verejnosti!

Partizánska jaskyňa

Veľký Manín nad obcou Záskanie ukrýva ďalšiu jaskyňu, nazývanú aj Hrubá diera. Vchod do jaskyne vo výške 784 metrov nad morom napriek jeho veľkému rozmerom z dostupných miest nevidíte a prístup k nemu tiež nie je ľahký, vedie sem však reťazami zabezpečený chodník – z turistického chodníka na Veľký Manín značenú odbočku určite neprehladnete. Priestranná chodba sa po 20 metroch náhle končí v rozšírenom priestore, ktorého skalné dno je pokryté sutinou.

Jašteričia priepasť (“Lizard chasm”)

The name of this cave is derived from chasm entrance on the southeast side which was possibly created by falling of the ceiling part of underground cavity. It is also known as “Chasm cave” in Lizard ridge or as Big cave on Small Manín. The bottom of dome space is placed in 10 metre depth and it is filled with boulder deposits. A quite small ascending hall is richly decorated by colourful painting sinters and residues of stalactites. The bottom of the second spacious but steep hall is decorated by thick layer of guano left by hibernating bats.

Warning: The chasm is not open to public because of its corrosive-tumbling character!

Partizánska jaskyňa (“Partizan cave”)

Big Manín above Záskanie village hides another cave, the so called “Thick hole”. The entrance, which is in the height of 784 metres above sea level is despite its large dimensions not visible and access to this entrance is not easy as well, but a trail secured by chains leads there –there is a highly visible marked turn at the walking trail to Big Manín. A spacious hall suddenly ends after 20 metres in an extended space with rock bottom covered by brash.

Pružinská Dúpna jaskyňa

Vchod do jaskyne sa nachádza v nadmorskej výške 590 metrov vo svahu Čierneho vrchu nad dolinou Rečica neďaleko časti Pružiny s názvom - Priedhorie. Jaskyňa vznikla v druhohorných vápencoch pôsobením podzemnej vody. Meria približne 300 metrov a jej hlavnú časť tvorí priestranná stúpajúca chodba. V zadnej časti chodby, ktorá je ukončená závalom, stoja mohutné kvapľové stalagmity a stalagnáty, steny a strop jaskyne sú pokryté sintrovými nátekmi a útvarmi rozličných podôb. Na niektorých miestach vidno nápisy, ktoré tam zanechali návštevníci jaskyne ešte zo začiatku minulého storočia, jaskyňu však osídľoval človek už v dobe kamennej.

Pružinská Dúpna jaskyňa je otvorená pre verejnosť od 1. mája do 31. októbra, treba sa však vopred ohlásiť Jaskyniarskemu klubu Strážovské vrchy - www.speleostrazov.sk

Temné jaskyne

Malá temná jaskyňa v nadmorskej výške 602 metrov a Veľká temná jaskyňa vo výške 607 metrov sú známe aj pod názvom Závadské jaskyne. Nachádzajú sa v južnej časti Súľovských vrchov neďaleko Zemianskej Závady, časti obce Prečín, na západnom svahu vrchu Skálie a vedú k nim viaceré neznáme chodníky, a to aj z Považskej Bystrice – z Horného Moštenca alebo Zemianskeho Kvašova. Veľká temná jaskyňa je dlhá 100 metrov, Malá temná jaskyňa je zhruba polovičnej dĺžky. Krasovú výzdobu v podobe stalagmitov, stalaktitov i sintrových jazierok obkolesujú steny so sintrovými nátekmi tmavých až čiernych odtieňov. Obe zastupujú vzácny typ klastrokrasových jaskýň vytvorených v karbonatických zlepenoch. V jaskyniach boli objavené pozostatky pravekého ľudského osídlenia i kosti dávno vyhynutých živočíchov.

Pružinská Dúpna jaskyňa ("Dúpna cave")

The cave entrance is placed 590 metres above sea level in the hillside of Čierny vrch above the Rečica valley close to a part of Pružina named – Priedhorie. The cave was formed in Mesozoic limestones by the impact of ground water. It is approximately 300-metre-long and its main part is formed by specious ascending hall. In the rear side of the hall, which is ended by a cave-in, there are massive dripstone stalactites and stalagmites, sinter and structures of different forms cover walls and ceiling of the cave. At some places, there are visible writings left by cave visitors from the beginning of the last century, however the cave was populated by a man in the Stone Age.

Pružinská Dúpna cave is open from 1st May till 31st October, however it is necessary to announce it to a Cave club of Strážovské hills - www.speleostrazov.sk

Temné jaskyne ("Dark caves")

Small dark cave which is 602 metres above sea level and Big dark cave which is 607 metres above sea level are known under the name – Závadské caves. They are located in the south part of Súľovské hills close to Zemianske Závady, part of Prečín village, in the western hillside of Skálie hill and there are many unmarked trails leading here, even from Považská Bystrica – from Horný Moštenec or Zemianský Kvašov. Big dark cave is 100 metre-long. Small dark cave is approximately half of its length. Karst decoration in the form of stalagmites, stalactites and sinter ponds is surrounded by sinter walls of dark or almost black shades. Both represent a rare type of karst caves formed in carbonatic conglomerates. Remains of a prehistoric human settlement and the bones of long-extinct animals were discovered in this cave.

NÁUČNÉ CHODNÍKY EDUCATIONAL TRAILS

Náučný chodník na Považský hrad

Náučný chodník na Považský hrad bol vybudovaný v roku 2012 pri príležitosti podujatia Dní európskeho kultúrneho dedičstva. Chodník pozostáva zo 4 informačných panelov, ktoré nám poskytnú množstvo informácií, a to nielen o histórii hradu, ale aj o jeho súčasnom stave. Prvý panel informujúci o histórii hradu je osadený pri kaštieli Burg, druhý s informáciami o majiteľoch hradu sa nachádza na rázcestí. Hrad je opradený mnohými povestami, jednu z najznámejších – povest o krásnej Hedvige – nám vyrozpráva predposledný panel tesne pod hradom. Priamo v areáli informuje o stále prebiehajúcich záchranných prácach posledný panel. Upozorňujeme účastníkov, že pohyb po hradnom areáli je na vlastné nebezpečenstvo.

Náučný chodník Karola Brančička

Chodník pomenovaný po Dr. Brančikovi, ktorý ako prvý vyhotovil mapu Pružinskej Dúpnej jaskyne, nás povedie z Priedhoria – časti obce Pružina nahor okolo zvoničky, potom po ceste k jaskyniarskej základni JK Strážovské vrchy s informačnou tabuľou o jaskyniach v okolí Pružiny a o pôsobení jaskyniarov v nich. Ďalej pokračuje cez dolinu Rečica (Riečica), prechádza popri vodárni, pred ktorou je odbočka do Skalnej doliny. Voda z neďalekého krasového prameňa pri ceste je dnes zásobárňou pre obecný vodovod. V dávnej minulosti však vytvorila v podzemí súvislý jaskynný systém, z ktorého v súčasnosti poznáme len malú časť. Náučný chodník pokračuje po ceste v doline, potom z nej odbočí náhle doprava cez lúku do lesa a začne strmšie stúpať do svahu Čierneho vrchu k Dúpnej jaskyni. Po pár minútach chôdze sa dostaneme ku vchodu do jaskyne, kde sa dozvieme viac informácií z posledného panelu osadeného v jeho blízkosti.

Educational trail to Považský castle

The educational trail to Považský castle was built in 2012 at the occasion of European cultural heritage days. The trail consists of 4 informational panels which provided many information not only about the history of the castle, but also about its current state. The first panel which provides information about the history of the castle is placed nearby the Burg castle, the second which provides information about owners of the castle is placed at a crossroad. Many legends braid the castle, one of the most popular legend about a beautiful woman named Hedviga – is told by last but one panel. Please note that participants move around the castle area at their own risk.

Educational trail of Karol Brančik

The trail named after Dr. Brančik, who was the first to create a map of Pružinská Dúpna cave, will lead you from Predhorie – part of Pružina village up around the bell tower, then on the way to a cave station JK Strážovské hills with informational board informing about caves near Pružina and about the work of cavers in these caves. Further it continues through Rečica (Riečica) valley, it passes close to waterworks before which there is a turn to Skalná valley. Water from a nearby karst spring near the road is now a reservoir for the municipal water supply. However, in the distant past it formed a continuous underground cave system about which we nowadays know only a small part. The educational trail continues along the road through the valley, then it suddenly turns right through meadow to forest and it begins to ascend steeply to the hillside of Čierny vrch to Dúpna cave. After few minute walk, we will get to the entrance to the cave where the last panel placed near the entrance provides us with more information.



Náučný chodník Milochov

Nenáročný šesťkilometrový okružný chodník bol otvorený v roku 2000. Prechádzka po ňom trvá približne 3 hodiny pohodlnej chôdze a je vhodný aj pre menej zdatných turistov či rodiny s deťmi. Cestou nás bude sprevádzať 8 informačných panelov, ktoré sa venujú faune a flóre okolia, geologickému zloženiu, chráneným územiaťmi okremu, histórii a archeológii Považskej Bystrice, geomorfologickému členeniu, kúpeľom Nimnica, Vodnej nádrži Nosice a mestskej časti Milochov. Počas prechádzky sa naskytuje pekný výhľad na Považskú Bystricu, bradlo Klapy, ale aj Veľký a Malý Manín.

Náučný chodník Súľovské skaly

Trasa tohto stredne náročného chodníka vedie centrálnou časťou Súľovských skál a patrí k najobľúbenejším trasám v Súľovských vrchoch. Chodník sa začína v Tiesňavách pri ústrednej turistickej orientácii. Spoločne s červeno značeným chodníkom mierne stúpa ponad obec Súľov až na lúku pri Kamennom hříbe, zvanom tiež Smrček. Od smerovníka pokračujeme ďalej až na lúku pod Súľovským hradom, kde môžeme uhasiť smäd z výdatného prameňa pitnej vody. Opustíme červeno značený chodník a ostro zahnúť vľavo začneme stúpať podľa zelených značiek na Súľovský hrad, no pri výstupe až na vrchol hradu musíme dbať na zvýšenú opatrnosť. Po miernom zostupe z hradu odbočíme k 13 metrov vysokej Gotickej bráne, jednému z najkrajších útvarov v Súľovských skalách. Od nej už len lesom zbehne späť na východiskové miesto, kde sa chodník končí. Po trase sú rozmiestnené náučné tabule na ktorých sa dočítame o miestnej flóre, faune a geológii. Cestou sa môžeme kochať na skalných útvaroch z trefohorných zlepenčov, z ktorých je budované celé územie.

Educational trail Milochov

Undemanding 6-kilometre-long circular trail was opened in 2000. The walk on the trail takes approximately 3 hours in a relaxed pace and it is suitable even for less physically fit tourists or for families with children. During the walk, we will be accompanied by 8 informational panels which are dedicated to surrounding fauna and flora, geological composition, protected areas of the region, history, and archaeology of Považská Bystrica, geomorphologic division, Nimnica spa resort, Nosice reservoir and Milochov city district. During the walk, you will be provided with a view of Považská Bystrica, Klapy cliff and also Big and Small Manín.

Educational trail Súľovské skaly ("Súľov rocks")

The trail of this moderately difficult tourist trail leads through central part of Súľov rocks and belongs among the most popular trails in Súľovské hills. The trail begins in Tiesňavy close to central tourist orientation. Together with red-marked trail it moderately ascends above the Súľov village to meadow nearby Kamenný hříb (Stone mushroom) also known as Smrček. From the signpost, we continue to meadow under Súľovský castle where we can extinguish thirst by drinking from a hearty spring of drinking water. We leave the red-marked trail and turning sharply to the left, we begin to ascend by green marks to Súľovský castle, but during the ascent we must take extra care. After a moderate descent from the castle, we turn to 13-meter-high Gothic gate which belongs among the most beautiful structures of Súľov rocks. From this point, we will go through the forest back to the starting point, where the trail ends. During the trail, we can see many educational boards which provide us with information about local flora, fauna, and geology. Along the way, we can admire the rock structures of Tertiary conglomerates from which the whole territory is built.

PEŠIA TURISTIKA HIKING



10 km

Považské Podhradie – Považský hrad – Klapy – Lopatina – Udiča

Z Považského Podhradia vedie turistický chodník k ruínám Považského hradu. Spomedzi ruín sa otvára krásny výhľad na údolie rieky Váh a na Manínsku tiesňavu. Pokračovaním po chodníku sa dostávame k vápencovému bralu Klapy, v ktorého spodnej časti sa nachádza malá puklinová jaskyňa. Žltá turistická značka naše nohy povedie až do obce Udiča.



16 km

Považská Teplá – Manínska tiesňava – Kostolecká tiesňava – Kostolec – Vrchteplá – Súľov

Trasa sa začína v Považskej Teplej a povedie nás cez prírodné perly Horného Považia. Po prejdení Manínskej tiesňavy, ktorej kaňon je jedným z najužších kaňonov v strednej Európe, môžeme zo Záskalia pokračovať najprv po zelenej a potom po žltej značke poza Veľký Manín naspäť do Považskej Bystrice alebo po červenej značke do Kostoleckej tiesňavy, ktorá sa vďaka skalnému previsu stala vyhľadávanou horolezeckou lokalitou. Za tiesňavou prejdeme obcou Kostolec, v ktorej ako učiteľ pôsobil známy slovenský spisovateľ Peter Jilemnický. Jeho pôsobenie pripomína pamätná tabuľa s bustou pred budovou bývalej školy. Nad obcou sa týči monumentálne bralo Bosmany, z ktorého sa otvára nádherný výhľad do širokého okolia. Pokračovaním po červenej značke cez obec Vrchteplá s pamätníkom pripomínajúcim Slovenské národné povstanie sa dostaneme až do NPR Súľovské skaly.

Považské Podhradie – Považský hrad – Klapy – Lopatina – Udiča

A walking trail leads from Považské Podhradie to the ruins of Považský hrad. Among the ruins opens a beautiful view of the valley of the river Váh and Manínska gorge. Continuing the trail, we get to limestone cliff called Klapy which has a small fissure cave at its lower part. Yellow tourist mark will take us to Udiča village.

Považská Teplá – Manínska gorge – Kostolecká gorge – Kostolec – Vrchteplá – Súľov

The trail begins in Považská Teplá and it will lead us through natural treasures of Horné Považie. After passing Manínska gorge with its canyon belonging among the narrowest canyons in Central Europe, we can continue from Záskalie following at first the green mark and then the yellow mark behind Big Manín back to Považská Bystrica or following the red mark to Kostolecká gorge which thanks to its rock overhang became a sought after climbing site. After leaving the gorge, we will pass through Kostolec village where a famous Slovak writer, Peter Jilemnický, used to work as a teacher. His work is reminded by a memorial plaque with a bust placed in front of the former school. A monumental cliff Bosmany rises above village and it opens a beautiful view of the wide surrounding. Continuing the red mark, we will get through Vrchteplá village, which has a monument reminding us of Slovak national uprising, to National nature reserve – Súľovské skaly.



26,3 km

Považská Bystrica – Podskalský Roháč – Tŕstie – Riedka – Zliechov – Strážov – Pružina

Priamo z Považskej Bystrice vedie turistický chodník cez mestskú časť Horný Moštenec s pôvabným múzeom v miestnej drevenici až pod NPR Podskalský Roháč. Na jeho úpäťi prejdeme cez obec Podskalie a pokračovaním cez časť Dolného Lieskova Tŕstie sa dostaneme k osade Riedka, ďalej cez Radotinskú tiesňavu s jaskyňou Babirátka a okolo Priedhoria k Strážovu. Stále po zelenej značke prejdeme k Zliechovu, kde sa nachádzajú vzácne stromy: 300-ročný jaseň štíhly a 200-ročné vrby biele. Odbočením na červenú značku vystúpime na Strážov, najvyšší bod Strážovských vrchov. Zostúpením na druhú stranu sa dostaneme do obce Pružina. V okolí Pružiny sa nachádza množstvo krasových jaskýň.



19 km

Považská Bystrica – hrebeň Javorníkov – Papradno – Podjavorník

Turistická trasa vychádzajúca tiež z Považskej Bystrice nás zavedie do pohoria Javorníky. Trasa prechádza ich bočným hrebeňom medzi Marikovskou a Papradnianskou dolinou. Celá oblasť je charakteristická lazničným osídlením, a preto nájdeme vo všetkých obciach typické ukážky ľudovej architektúry. Chodník nás zavedie až na hlavný hrebeň Javorníkov, odkiaľ sa naskytajú pekné výhľady do okolia. Najvyšší vrch pohoria Veľký Javorník bol vyhlásený za NPR, chrániacu zvyšky pôvodného jedľovo-bukového pralesa a vzácne druhy karpatskej flóry. Z hrebeňa môžeme zostúpiť do záveru Papradnianskej doliny, kde sa nachádza rekreačná oblasť Podjavorník.

Považská Bystrica – Podskalský Roháč – Tŕstie – Riedka – Zliechov – Strážov – Pružina

A walking trail leads directly from Považská Bystrica through a city district Horný Moštenec with a charming museum situated in a local cottage to National nature reserve - Podskalský Roháč. At its foot, we will pass through Podskalie village a continuing through a part of Dolný Lieskov called Tŕstie, we will get to Riedka village, further through Radotinská gorge with Babirátka cave and around Priedhorie to Strážov. Following the green mark, we will move on to Zliechov where rare trees are located: 300-year-old Ash and the 200-year-old white willows. Turning to the red mark, we will ascend to Strážov, the highest point Strážovské hills. Descending on the other side, we will get to Pružina village. Many caves are in the surroundings of Pružina village.

Považská Bystrica – ridge of Javorníky – Papradno – Podjavorník

A walking trail leading also from Považská Bystrica will take us to a mountain range called Javorníky. The trail passes through its side ridge between Marikovská a Papradnianská valley. The whole area is typical for its settlement and therefore we can find typical examples of folk architecture in all villages. The trail will lead us to the main ridge of Javorníky where beautiful views of the surroundings are available. The highest peak of Veľký Javorník (Big Javorník) was pronounced a National nature reserve, protecting remains of the original fir-beech forest and rare species of the Carpathian flora. From the ridge, we descend to the ending part of Papradnianská valley, where a recreational area Podjavorník is located.

Turistický okruh Javorník

Začiatok približne 16-kilometrovej trasy je v obci Papradno smerom na slovensko-české pohraničie. Prvou zastávkou s odpočívadlom je Podjavorník, odkiaľ vystúpame na Veľký Javorník, ktorý je so svojou nadmorskou výškou 1071 metrov najvyšším vrchom Javornického hrebeňa. Na ďalšej zastávke Strateneč sa turistom naskytne krásny výhľad na okolie z turistickej rozhľadne. Po vyznačenom chodníku pokračujeme cez malebnú prírodu na odpočívadlo Bukovina a na poslednú zastávku trasy Malý Javorník. Trasa je vybavená besiedkami, vyhliadkovou rozhľadňou, informačnými tabuľami a kamennými ohniskami.

Okolím Marikovej

V Marikovskej doline sa nám ponúka hneď niekoľko príležitostí pre zaujímavé prechádzky. Z Ráztoky sa môžeme vybrať na Malý Javorník, Strateneč, na chatu Portáš, či na Kohútka, alebo do susedného strediska Podjavorník. Na Orgoňovu Kýčeru vedú trasy z Pagaňova aj z Modlatína. Do susedného strediska – na Čertov sa cez sedlo dostaneme zo Stolečného.

Výstup na Vrch Holíš

Trasa turistického chodníka je asi 1,5 hodiny trvajúca prechádzka lesom s vyhliadkou a začína sa v kúpeľoch Nimnica pri bytovkách. Chodník končí vo výške 533 metrov nad morom, kde dorazíme na holý skalnatý vrch Holíš s nádherným výhľadom na Nosickú priehradu, Milochovo, obec Nimnicu, Nosice, Púchov a štvoro pohorí. Vyniká najmä bralo Klapy v Javorníkoch. Na horizonte sú tiež Klak, Strážov a Vršatec.

Upozornenie: Posledné metre vedú po úzkom strmom kamennom chodníku, preto postupujte obzvlášť opatrne!

Tourist circuit Javorník

The beginning of approximately 16-kilometre-long trail is in Papradno village leading toward Slovakian-Czech borderland. The rest area Podjavorník is the first stop from which we will ascend to Veľký Javorník (Big Javorník) which is by its 1071 metres above sea level the highest peak of Javornický ridge. The next stop called Strateneč offers a beautiful view of the surrounding from a tourist lookout tower. We continue on a marked trail through picturesque scenery to rest area called Bukovina and to the final stop of our trail called Malý Javorník (Small Javorník). The trail is equipped with gazebos, lookout tower, information boards and stone fireplaces.

Surrounding of Mariková

Marikovská valley offers several options for interesting walks. Starting from Ráztoky, we can get to Small Javorník, Strateneč, Portáš cottage, Kohútka or to neighbouring resort Podjavorník. From Pagaňov and Modlatín, there are trails to Orgoňová Kýčera. We can get to neighbouring resort – Čertov through Stolečné.

Ascending to Holíš hill

The trail of walking trail is approximately 1.5 hour long walk through the forest with a view and it starts in Nimnica spa resort near to an apartment building. The trail ends 533 metres above sea level where we get to a bare rocky hill called Holíš with a beautiful view of Nosická dam, Milochovo, Nimnica village, Nosice, Púchov and four mountains. The most significant of them is Klapy cliff in Javorníky. Klak, Strážov and Vršatec are visible on the horizon.

Warning: Last metres lead on the narrow steep stone pavement, so please pay extra attention!

BEŽECKÉ LYŽOVANIE CROSS-COUNTRY SKIING

V okolí Považskej Bystrice sa nachádza niekoľko neoficiálnych bežeckých tratí. Medzi bežkami sú obľúbené predovšetkým dve trasy. Prvou je 35 km dlhá trasa, ktorá sa začína v Považskej Teplej a končí v Súľove-Hradnej. Trasa prechádza cez Podmanín, Praznov, Kostolec a Vrchteplú, kde sa nám naskytuje pohľad na Manínsku a Kostoleckú tiesňavu, Súľovské skaly, či Bosmany. Z diaľky môžeme pozorovať Považský hrad a kaštieľ Burg, Malý a Veľký Manín a mnoho iných zaujímavostí. Druhá, 25 kilometrov dlhá, trasa sa začína v obci Bodiná, prechádza cez Roháčske sedlo a končí sa v Považskej Bystrici. Rovnako ako prvá trasa, aj táto nám poskytne mnoho krásnych pohľadov.

Several unofficial cross-country skiing tracks are available in the surrounding of Považská Bystrica. Two tracks are mainly popular among runners. The first track is a 35-kilometre-long trail starting in Považská Teplá and ending in Súľov-Hradná. This track passes through Podmanín, Praznov, Kostolec and Vrch Teplá, where we are provided with a view of Manínska and Kostolecká gorge, Súľov rocks, or Bosmany. From distance, we can observe Považský castle and Burg manor house, Small and Big Manín and many other interesting sights. The second track is a 25-kilometre-long trail starting in Bodiná village, passing through Roháčske and ending in Považská Bystrica. As well as the first trail, this one also offers many beautiful views.

VODNÁ NÁDRŽ NOSICE NOSICE RESERVOIR

Vodná nádrž, nazývaná aj Priehrada mládeže, je približne 12 kilometrov dlhá a 1 kilometer široká. Táto rekreačná oblasť poskytuje priestor pre aktívne využitie formou vodných športov, či možnosti plavby výletnou loďou Katamaran po priehrade. Nádrž je i významným rybárskym revírom, ktorý láka nejedného nadšenca tohto druhu športu. Pešia turistika po okolitom lesoparku a do vzdialenejších Javorníkov je ideálnou pre milovníkov turistiky a cykloturistiky – ponúka nenáročnú vychádzku okolitými lesmi s nádhernými vyhlídkami do okolia.

The reservoir, also called a Dam of youth, is 12 kilometre-long and 1 kilometre-wide. This recreation area provides space for many activities in the form of water sports, or the possibility of sailing cruise on a dam with Katamaran ship. The reservoir is also an important fishing district which attracts quite a few fans of this kind of sport activity. Hiking in the surrounding park and to distant Javorníky is a great choice for hikers and cyclists – it offers easy walks through forests with magnificent views of the surroundings.

CYKLOTURISTIKA

BIKING



Z Považskej Bystrice do Zakvášova

17 km

Ev. číslo / Area code: 2305
Prevýšenie / Elevation difference: 220/200 m
Kategória / Category: SPORT MTB

Začiatok cyklotrasy je v Považskej Bystrici na križovatke cyklotrás pri nákupnom centre, odkiaľ pokračuje do Považskej Teplej. Modré značky nás sprevádzajú po asfaltovej ceste cez Manínsku tiesňavu pomedzi Veľký a Malý Manín do obce Záskalie a cez Kostoleckú tiesňavu nás privedú do Kostolca. Po krátkom prudkom výstupe sa poľnou cestou spustíme do obce Praznov a jazdu ukončíme v Zakvášove na križovatke s Rajeckou cyklomagistrálou.

From Považská Bystrica to Zakvášov

The beginning of the trail is in Považská Bystrica on a bike trail crossroad near the shopping centre from where it continues to Považská Teplá. Blue marks accompany us on the asphalt road through Manínska gorge between Big and Small Manín to Záskalie village and it will take us through Kostolecká gorge to Kostolec. After a short steep ascending we will descend on the field road to Praznov village and the ride will end in Zakvášov on a crossroad with Rajec bike trail.



Z Považskej Bystrice do Domaniže

26,1 km

Ev. číslo / Area code: 2304
Prevýšenie / Elevation difference: 380/320 m
Kategória / Category: SPORT MTB

Cyklotrasa takisto začína v Považskej Bystrici na križovatke cyklotrás pri nákupnom centre. Okrajom mesta vystúpame asfaltovou cestou cez Dolný až do Horného Moštenca, odkiaľ poľnou cestou ďalej stúpame nad Horný Lieskov. Do obce vchádzame príjemným zjazdom a napojíme sa opäť na asfaltovú cestu, ktorá nás privádza do Dolného Lieskova, a cez Trstie až do Pružiny. Ďalšie stúpanie nás privedie nad Čelkovu Lehotu, kde nám cestu križuje aj zelená trasa. Svižný zjazd cez Čelkovu Lehotu pokračuje až do Domaniže, kde sa naša cesta končí na križovatke s Rajeckou cyklomagistrálou.

From Považská Bystrica to Domaniža

The beginning of the trail is again in Považská Bystrica on a bike trail crossroad near the shopping centre. At the city border, we will ascend on the asphalt road to Dolný and Horný Moštenec from where we further ascend on the field road above Horný Lieskov. We enter the village by a nice downhill and then we again get on the asphalt road, which will lead us to Dolný Lieskov and through Trstie to Pružina. Another ascending will take us above Čelkova Lehota where green trail crosses our road. A brisk descent through Čelkova Lehota continues to Domaniža where the trail ends on a crossroad with Rajec bike trail.



Rajecká cyklomagistrála z Považskej Bystrice do Žiliny

40 km
+
13 km

Ev. číslo / Area code: 024
Prevýšenie / Elevation difference: 282/170 m + 63/87 m
Kategória / Category: REKREA

Naša cesta začína v Orlovom na Vážskej cyklomagistrále. Prejdeme mostom cez Váh, prefrčíme mestom a pokračujeme cez Prečín, Domanižu, Malé Lednice a Veľkú Čiernu až do Rajca. Z námestia trasa prechádza ponad Rajčanku a pokračuje smerom na Malú Fatru do Kamennej Poruby. Za Konskou odbočíme do Rajeckých Teplíc, kde popri jazierku a termálnom kúpalisku prejdeme až k železničnej stanici v Poluvsí. Tu sa končí prvý úsek trasy. Ak nám zostane ešte dostatok síl, pred Porúbkou sa môžeme napojiť na druhý úsek a popri Turskej skale vystúpať do Turia a Višňového. Odtiaľto klesneme do Rosiny, odbočíme do Bytčice a odtiaľ poľnou spojkou do cieľa na sídlisku Solinky v Žiline.



Javorníckymi dolinami

48,3 km

Ev. číslo / Area code: 2307
Prevýšenie / Elevation difference: 600/580 m
Kategória / Category: EXPERT MTB

Začiatok cyklotrasy je tiež na Vážskej cyklomagistrále, tentokrát v Udiči, odkiaľ vedie hore Marikovskou dolinou a postupne prechádza cez obce Prosné, Hatné, Dolnú a Hornú Marikovú až na rázcestie k osade Vlkov. Šliapať do pedálov budeme až pod Malý Javorník, kde pretne žltú turistickú značku a spustíme sa cez osadu Bartkovci do Podjavorníka. Schádzame dolu Papradnianskou dolinou cez obce Papradno, Brvnište, Stupné a Jasenicu. Trasa končí v Podvaží na Vážskej cyklomagistrále. V Marikovskej doline je vyznačených 5 žltých odbočiek do malebných osád Besné, Kátlina, Bahno, Máčkovci a Ráztocka.

Rajec bike trail from Považská Bystrica to Žilina

Our road begins in Orlovo on Vážska bike trail. We will cross the river Váh using a bridge, then we pass through Prečín, Domaniža, Malé Lednice and Veľká Čierna and we get to Rajec. The trail from square passes above Rajčanka and it continues towards Little Fatra to Kamenná Poruba. After passing through Konská village, we turn to Rajecké Teplice where we will get along the pond to a railway station in Poluvsie. The first part of the trail ends here. If we still have enough strength, we can connect to the second part before Porúbka and along Turská skala we can ascend to Turie and Višňové. From there we descend to Rosina, then we turn to Bytčica and we continue on a field connecting road to our destination at residential area Solinky in Žilina.

Javorníky valleys

The beginning of the trail is also at Vážska bike trail but this time in Udiča from where it leads up to Marikovská valley and it gradually passes through Prosné, Hatné, Dolná and Horná Mariková villages to the crossroad of Vlkov village. We will continue pedalling to Small Javorník where we will cross yellow tourist mark and then we will descend through Barkovce village to Podjavorník. Then we descend down the Papradnianská valley through Papradno, Brvnište, Stupné and Jasenica villages. The trail ends in Podvažie on Vážska bike trail. Five yellow turns leading to picturesque villages Besné, Kátlina, Bahno, Máčkovci and Ráztocka are marked in Marikovská valley.





Z Prečina do Mikšovej

21,4 km

Ev. číslo / Area code: 2306
Prevýšenie / Elevation difference: 320/350 m
Kategória / Category: SPORT MTB

Štartujeme bicykle v Prečine na križovatke s Rajec-kou cyklomagistrálou, odkiaľ sa vydáme do Bodinej, pri kostole odbočíme vľavo a prekonáme malý hrebienok nad obcou Vrchteplá. Do samotnej obce zídeme príjemným zjazdom. Pokračujeme smerom na Kostolec, prejdeme popod bralá Bosmany. Tesne pred bývalou školou Petra Jilemnického sa trasa stáča doprava a pokračuje ďalším, no kratším stúpaním do osady Kresanovci. Zo sedla je pred nami klesanie až do obce Plevník – Drienové. Popri Váhu pokračuje až do Mikšovej, kde tesne pred obcou prechádza cez lávku ponad Váh. Trasa končí na križovatke s Vážskou cyklomagistrálou.

Ďalšie cyklotrasy

Menej náročné cyklotúry môžeme absolvovať na trase z Považskej Bystrice do Považskej Teplej, z Hradišťa do Orlového, prípadne v doline Marikovej okrem Veľkej a Malej okružnej trate je príjemná jazda zo Sedla pod Malým Javorníkom na Čertov.

From Prečín to Mikšová

We start in Prečín on the crossroad with Rajec bike trail from where we continue to Bodiná, by the church we turn left and we will overcome a small ridge above Vrch Teplá village. We will get to the village itself by a pleasant downhill. Then we continue to Kostolec, we pass underneath Bosmany cliffs. Just before the former school of Peter Jilemnický, the trail turns right and continues further with a short ascent to Kresanovci village. There is a descent starting from the saddleback and continuing to Plevník village – Drienové. The trail continues along the river Váh to Mikšová where just before reaching the village, the trail crosses the bridge over Váh. The trail ends on a crossroad with Vážska bike trail.

Other bike trails

Less demanding cycling tours can be completed by joining a trail from Považská Bystrica do Považská Teplá, from Hradište to Orlovo or possibly in Mariková valley, where except Great and Small circular track, a pleasant ride leads from the Saddleback under Small Javorník to Čertov.



ĎALŠIE ZAUJÍMAVOSTI OTHER INTERESTING FACTS

Strážovské vodopády

Cestou na najvyšší vrch Strážovských vrchov, Strážov, budete prechádzať ponad osviežujúce Strážovské vodopády. Neďaleko Sedla pod Strážovom pramení Strážovský potok, ktorý po 100 metroch prekonáva skalné stupne dvoma vodopádmi – Horným a Dolným. Vodopády sú súčasťou Národnej prírodnej rezervácie Strážov a ležia mimo značkovanej turistickej trasy!

Kvašovská lipa

Táto chránená viackmenná lipa malolistá (*Tilia cordata*), rastúca na sídlisku SNP v Považskej Bystrici, neslúži iba ako orientačný bod zaznamenaný v starých mapách, ale hlavne jej poloha na okraji veľkého sídliska, kde by ste iné staré stromy darmo hľadali, ju radí medzi obzvlášť významné stromy. Lipa je v súčasnosti vysoká cca 22 metrov, vo výške jedného metra, kde sa rozvetvuje na dve (pôvodne tri) mohutné ramená, má obvod úctyhodných 609 cm, priemer koruny je 16 metrov a jej vek sa odhaduje na 330 rokov.

Praznovská lipa

Za zmienku určite stojí tiež lipa malolistá rastúca ako solitér na cintoríne nad Praznovom, kde tvorí svojou polohou, rozmermi, vekom a celkovým vzhľadom dominantu celej doliny. Jej vek sa odhaduje na 250 rokov, je vysoká 30 metrov, priemer jej koruny je 22 metrov a obvod kmeňa 517 cm. Za chránený strom bola vyhlásená v roku 1994 a jej ochrana spadá do pôsobnosti CHKO Strážovské vrchy. Význam ochrany je predovšetkým kultúrny, krajinársky a estetický.

Strážovské vodopády (Strážov waterfalls)

On the way to the highest peak of Strážovské hills called Strážov, you will pass over refreshing Strážov waterfalls. Nearby the Saddleback, there is Strážov stream (Pružinka stream?) which after 100 meters overcomes rocky steps by two waterfalls - Upper and Lower. The waterfalls form a part of National nature reserve Strážov and they are located outside the marked tourist trail!

Kvašovská lime

This protected multi-trunk Small-leaved lime (*Tiliacordata*) growing at the residential area of Slovak national uprising in Považská Bystrica does not function only as a landmark in old maps, but mainly its location at the edge of a huge residential area, where searching for other old trees would be in vain, ranks it among particularly notable trees. The lime is currently 22 metre-high, at the height of one metre it branches to two (originally three) massive arms, it has a circumference of 609 cm, diameter of treetop is 16 metres and its age is estimated at 330 years.

Praznovská lime

The Small-leaved lime growing as a solitaire at the cemetery above Praznov is also worth mentioning because it creates a landmark of the whole valley by its location, dimensions, age, and overall appearance. Its age is estimated at 250 years, it is 30 metre-high, diameter of treetop is 22 metres and the trunk circumference is 517 cm. It was pronounced as a protected tree in 1994 and its protection falls under the competence of CHKO Strážovské vrchy. The importance of protection is primarily cultural, landscaping and aesthetic.

KONTAKTY

Oblasťná organizácia cestovného ruchu
Región Horné Považie

✉ Centrum 16/21, 017 01 Považská Bystrica
☎ +421 908 826 035
@ oocr.hornepovazie@gmail.com
🌐 www.hornepovazie.sk

Turistická informačná kancelária

✉ Centrum 16/21, 017 01 Považská Bystrica
☎ +421 42/432 65 45
☎ +421 917 450 666
@ info.tikpb@px.sk
🌐 www.pxcentrumpb.sk

CONTACTS

Horné Považie Tourist Association

✉ Centrum 16/21, 017 01 Považská Bystrica
☎ +421 908 826 035
@ oocr.hornepovazie@gmail.com
🌐 www.hornepovazie.sk

Tourist Information Office

✉ Centrum 16/21, 017 01 Považská Bystrica
☎ +421 42/432 65 45
☎ +421 917 450 666
@ info.tikpb@px.sk
🌐 www.pxcentrumpb.sk

