

# PSK PRZYGDOWO





wody Dunajca, malownicze doliny, nad którymi królują majestatyczne zamki, czekają na śmiałków gotowych zwiedzać kraj preszowski w ekstremalnych odstonach, na lądzie, w wodzie czy powietrzu – choćby w trakcie skoku w 70-metrową przepaść.

## KRAJ PRESZOWSKI – KRAINA PRZYGÓD

Domatorzy i niezbyt odważni turyści zwykli mawiać, że przygody są efektem złego planowania. Ci, którzy aktywnie poszukują przygód, pragną wyzwiań i marzą o tym, by nieustannie sięgać tam, gdzie wzrok nie sięga. Wiedzą oni, że gdy raz przekroczy się swoje granice, już nigdy nie będzie można się zatrzymać. Tatrzańskie szczyty, spienione





## Skialpinizm

Idealne warunki do uprawiania tej ekstremalnej dyscypliny wymagającej znakomitej kondycji fizycznej oferują przede wszystkim Tatry Wysokie. Na terenie parku narodowego skialpinizm mogą uprawiać wyłącznie profesjonalni alpinści z aktualną legitymacją, w okresie od 21 grudnia do 15 kwietnia. Dostępne trasy charakteryzują się różnym stopniem trudności.







Smokowieckie Siodelko 1285 m n.p.m. – Schronisko Zamkowskiego – Schronisko Téryego – Czerwona Ławka 2352 m n.p.m. – Dolina Staroleśna – Smokowieckie Siodelko 1285 m n.p.m.

Poziom trudności: wymagająca Różnica poziomów: 1100m Kąt nachylenia: 35°- 40° Czas: 5 h

Biała Woda 910 m n.p.m. – Schronisko nad Zielonym Stawem 1551 m n.p.m. – Dolina Dzika – Barania Przełęcz 2389 m n.p.m. – Schronisko Téryego 2015 m n.p.m. – Smokowieckie Siodelko 1285 m n.p.m.

Poziom trudności: wymagająca Różnica poziomów: 1500m Kąt nachylenia: 40° Czas: 7 h

Biała Woda 910 m n.p.m. – Schronisko nad Zielonym Stawem 1551 m n.p.m. – Dolina Dzika – Barania Przełęcz 2389 m n.p.m. – Schronisko Téryego – Czerwona Ławka 2352 m n.p.m. – Dolina Staroleśna – Smokowieckie Siodelko 1285 m n.p.m.

Poziom trudności: wymagająca Różnica poziomów: 3400m Kąt nachylenia: 35°- 40° Czas: 9 h

Smokowieckie Siodelko 1285 m n.p.m. – Dolina Staroleśna – Schronisko Zbójnickie 1960 m n.p.m.

Poziom trudności: umiarkowanie trudna Różnica poziomów: 675m Czas: ok. 4 h



Smokowieckie Siodelko 1285 m n.p.m.– Dolina Małej Zimnej Wody – Schronisko Téryego 2015 m n.p.m.

Poziom trudności: umiarkowanie trudna Różnica poziomów: 730m  
Czas: ok. 4 h

Tu możesz zaczerpnąć sił:

Schronisko Zamkowskiego [www.zamka.sk](http://www.zamka.sk)

Schronisko Zbójnickie: [www.zbojnickachata.sk](http://www.zbojnickachata.sk)

Schronisko Téryego [www.teryhochata.sk](http://www.teryhochata.sk)

Schronisko nad Zielonym Stawem [www.chataprizelenomplese.sk](http://www.chataprizelenomplese.sk)

Schronisko na Solisku [www.chatasolisko.sk](http://www.chatasolisko.sk)







## Parki linowe i ściany wspinaczkowe

Wspinaczka ściankowa to bardzo chętnie uprawiany sport. Na terenie kraju preszowskiego znajduje się kilka zewnętrznych i wewnętrznych ścianek dostępnych dla każdego. Wspinaczka wydaje ci się zbyt wymagająca? Z pewnością zainteresujesz się któryś z parków linowych - będziesz mógł się tam powygłupiać dowoli przy trenowaniu skoków Tarzana.

### Ścianka Café Singing Rock, Tatrzańska Łomnica

Ścianka o łącznej powierzchni 180 m<sup>2</sup> posiadająca 1100 chwytów i 60 punktów zaczepienia. Doświadczony wspinacz znajdzie aż 30 logicznych sposobów na jej sforsowanie. Dla najmłodszych przygotowano specjalną ściankę o powierzchni 16 m<sup>2</sup>, ozdobioną motywami dziecięcymi. motywami.

[www.stienka.sk](http://www.stienka.sk)

### Ściana wspinaczkowa, Humienne

Nowoczesna ściana wspinaczkowa o wysokości 11 m jest zarządzana przez miejscowy klub wspinaczkowy, ale każdy może z niej skorzystać. Na ścianie znajduje się 700 chwytów i osiem punktów asekuracyjnych, maksymalny odchylenie wynosi 2,5 m.

[www.lezenie.he.sk/lezecka\\_stena](http://www.lezenie.he.sk/lezecka_stena)



### Outdoorpark, Preszów

Ściana o powierzchni 120 m<sup>2</sup>, wysokości 5,6 m z maksymalnym odchyleniem 2,4 m i kilkoma trasami przejścia o różnym stopniu trudności. Na terenie parku oprócz ścianki wspinaczkowej znajduje się park linowy z licznymi przeszkodami i siatkami. W ramach poszczególnych programów dorośli i dzieci mogą pod opieką instruktora podszkolić się w technice big swing lub skoku Tarzana. Dla najmłodszych przygotowano kącik „Lanáčik“ z sześcioma przeszkodami.

[www.outdoorpark.sk](http://www.outdoorpark.sk)







#### Ścianka wspinaczkowa, Stara Lubowla

Ściana o łącznej powierzchni 80 m<sup>2</sup>, wysoka na 8 m, z maksymalnym przechyleniem 6 m znajduje się w ośrodku sportowym, gdzie oprócz wspinaczki można zagrać w kręgle, bilard, squasha lub poćwiczyć w siłowni. Początkujący i mniej doświadczeni wspinacze mogą trenować na mniejszej ścianie z dwoma samodzielnymi profilami o szerokości 2,5 m.

[www.sportrelaxcentrum.sk](http://www.sportrelaxcentrum.sk)

#### Wiewiórczy park linowy, Szczyrbskie Jezioro

Ekscytujący park położony pośród niezwykłej tatrzańskiej przyrody zaprasza na trasę o długości 320 metrów z 25 przeszkodami o wysokości 5 m. Dla małych wiewiórek przygotowano mniej wymagającą trasę „Mini”.

[www.vevericipark.sk](http://www.vevericipark.sk)



#### Klub wspinaczkowy „Slaňák”, Vranov nad Topľou

Od 2013 roku własną ścianę wspinaczkową posiada również Vranov nad Topľou. Ściana ma powierzchnię 60 m<sup>2</sup>, wysokość 7 m, szerokość 8 m, 250 chwytów i 4 profile o różnym stopniu trudności. Znajduje się w miejscowym centrum rozrywkowym.

[www.slanak.sk](http://www.slanak.sk)

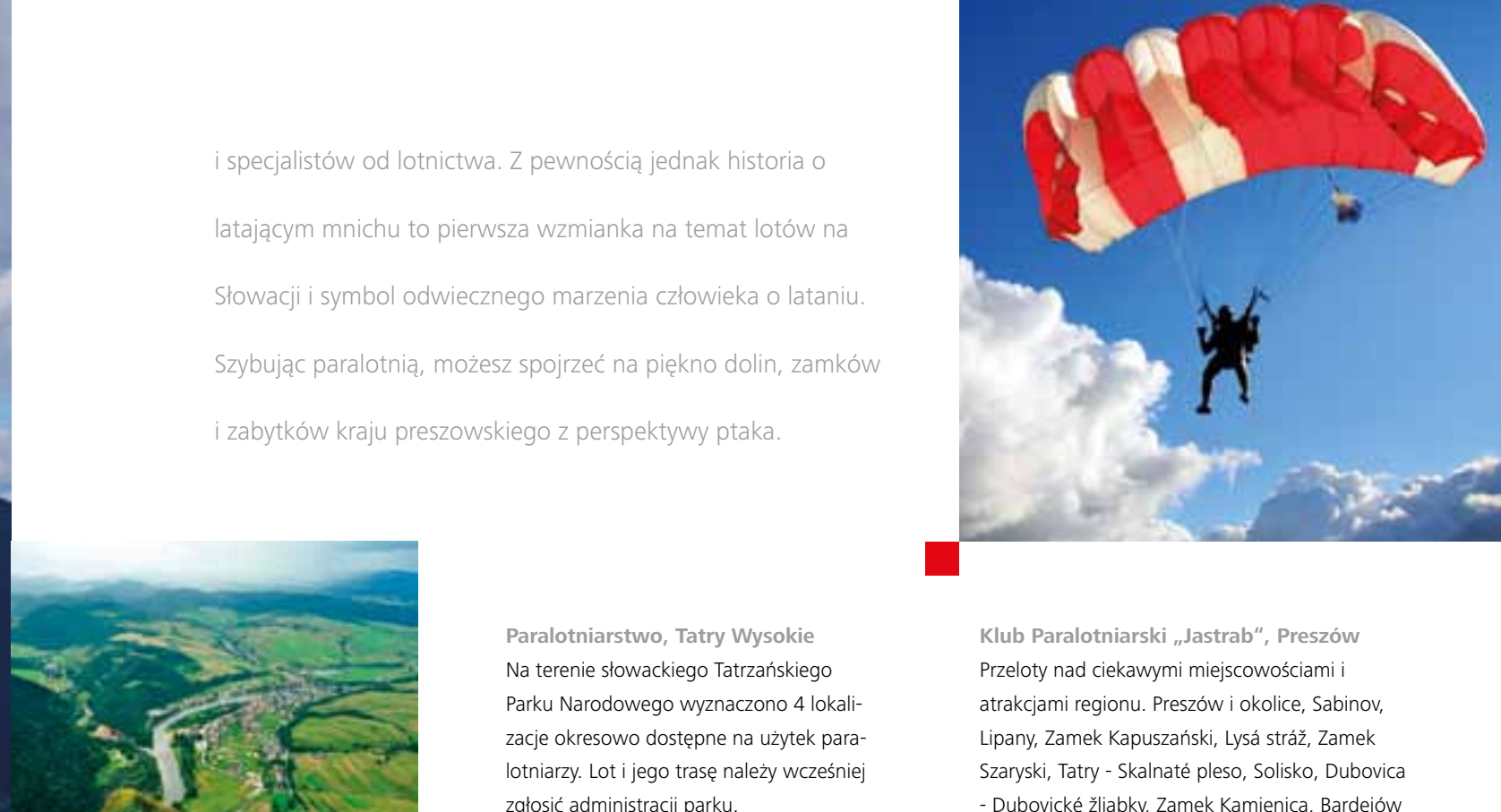


#### Spider park, Tatrzańska Kotlina

Park linowy z widokiem na okoliczną przyrodę zapewnia wyjątkowo ekscytujące doznania na trasie o długości 250 m zawieszanej na wysokości 6 m. Najmłodszy „Spidermani” mogą wyszaleć się do woli pod nadzorem instruktorów na trasach „Pająk” i „Mini-Pająk”.

[www.lanovypark.sk](http://www.lanovypark.sk)





## Paralotnie i spadochrony

Brat Cyprian na szczycie Trzech Koron przypiął do pleców diabelską maszynę i za jej pomocą doleciał aż do Morskiego Oka – pisał po łacinie w 1760 roku pewien profesor z Rymawskiej Soboty. Czy rzeczywiście najśłynniejszy zakonnik z Czerwonego Klasztoru mógł latać jest dziś przedmiotem dociekań historyków

i specjalistów od lotnictwa. Z pewnością jednak historia o latającym mnichu to pierwsza wzmianka na temat lotów na Słowacji i symbol odwiecznego marzenia człowieka o lataniu. Szybując paralotnią, możesz spojrzeć na piękno dolin, zamków i zabytków kraju preszowskiego z perspektywy ptaka.

### **Paralotniarstwo, Tatry Wysokie**

Na terenie słowackiego Tatrzańskiego Parku Narodowego wyznaczono 4 lokalizacje okresowo dostępne na użytek paralotniarzy. Lot i jego trasę należy wcześniej zgłosić administracji parku.

**Korytarz Łomnicka Przełęcz – Łomnicki Staw – Tatrzańska Łomnica** (od 15.XII. do 15.IV. oraz od 16.VI. do 31.X.)

**Królewski Nos – Smokovce – Nowa Leśna** (od 16.VI. do 31.X.)

**Spálený žľab – trasa narciarska** (od 1.VI. do 15.IV.)

**Schronisko na Solisku – trasa narciarska – Szczyrbskie Jezioro** (od 15.XII. do 15.IV. a od 1.VII. do 15.IX.)

<http://www.vysoke-tatry.travel/informacie/leto/paragliding/>

### **Klub Paralotniarski „Jastrab”, Preszów**

Przeloty nad ciekawymi miejscowościami i atrakcjami regionu. Preszów i okolice, Sabinov, Lipany, Zamek Kapuszański, Lysá stráž, Zamek Szaryski, Tatry - Skalnaté pleso, Solisko, Dubovica - Dubovické žliabky, Zamek Kamienica, Bardejów - Regetówka, Zamek Spiski.

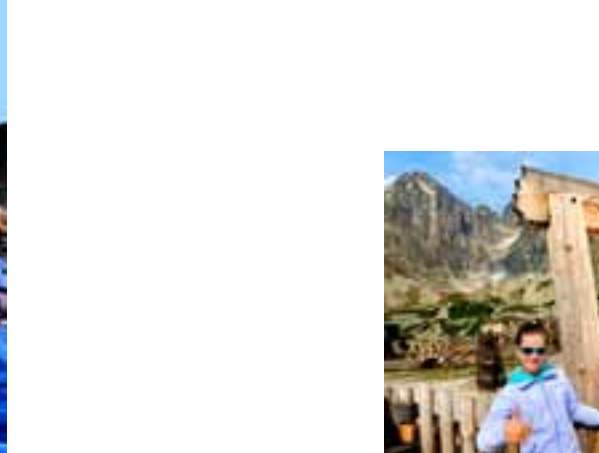
<http://jastrab.lietame.sk/>

### **Skoki tandemowe**

Skok tandemowy z wysokości 3000–4000 m z wykwalifikowanym instruktorem. 1500 metrów swobodnego spadania z niezapomnianym widokami.

<http://sojkaj.szm.com/>





mieszkańcami lasów i tatrzańskimi tajemnicami.

Od 1 lipca dostępnych jest siedem tras, w trakcie których dzieci będą szukać zagubionego listu kozicy Piriny, spotkają się z tatrzańskimi mieszkańcami przy Łomnickim Stawie, na Przełęczy Łomnickiej poznają historię pewnego orła, w Tatrzańskiej Łomnicy przeżyją razem z niedźwiedziem Kubą naleśnikową przygodę, a na koniec odkryją tajemnice studni Sławkowskiego Szczytu i Szczyrbskiego Jeziora.

<http://www.vt.sk/aktivity/leto/tatranska-divocina-zazitkov/>



## Tatrzańska Przygoda, Tatry Wysokie

Dzieciom adrenalinę należy dawkować ostrożnie. Nie powinno się jednak całkowicie zabraniać im przygód! „Tatrzańska Przygoda” to zestaw wspaniałych wycieczek z programem edukacyjno-rozrywkowym przeznaczonym dla najmłodszych. Ich celem jest zapoznanie dzieci w trakcie zabawy z najciekawszymi i najpiękniejszymi zakątkami,





### Dunajec

Spienione wody Dunajca w Pienińskim Parku Narodowym zapewniają idealne warunki do uprawiania sportów wodnych. Odkryj z doświadczonym flisakiem zaufki zapierających dech w piersiach kanionów, zażyj ekscytującego raftingu, popłyń kanadyjką lub zapisz się od razu na pełny kurs kajakarstwa.

[www.rafting-pieniny.sk](http://www.rafting-pieniny.sk)

[www.canoeraft-dunajec.sk](http://www.canoeraft-dunajec.sk)

### Laborec, Cirocha, Latorica, Ondawa, Topla

Sporą dawkę ekscytujących doznań zapewnią ci rzeki Zemplina i Szarysza. Spływając tratwą lub kanadyjką – do wyboru – w czasie jednego dnia lub podczas dłuższego turnusu w wybranych lokalizacjach. Przygodę możesz rozpocząć w Humiennem, wsi Slovenská Kajňa lub na sztucznym jeziorze Veľká Domaša. W czasie dłuższych turnusów woda może cię ponieść aż do Bodrogu lub Hencoviec.

[www.alcea.sk](http://www.alcea.sk)

## Rafting, spływy, kajakarstwo

Kraj preszowski przecina niezliczona liczba nitek wodnych mieniących się odcieniami błękitu. Odkryj ich piękno w trakcie ekscytującego spływu!







**Ośrodek rekreacyjno-jeździecki pod Wyhorlatem „Kamienka“**  
Koń bez jeźdźcy jest nadal koniem, ale jeździec bez konia jest już tylko człowiekiem – głoszą właściciele tego jedyne w swoim rodzaju gospodarstwa agroturystycznego w okolicach miejscowości Humienne, na terenie Kamenicy nad Cirochą. Oprócz miłośników jeździectwa stałymi mieszkańcami tego ośrodka są przepiękne konie i psy pociągowe. Stadnina oferuje całoroczną naukę jazdy konnej z możliwością kilkudniowych wycieczek dla doświadczonych jeźdźców. W zimie można dodatkowo spróbować jazdy na saniach z psim zaprzęgiem. W czasie weekendów ośrodek oferuje dzieciom i młodzieży całodzienny program sportowo-jeździecki oraz wycieczki konne w terenie. Odpocząć od wrażeń można w indiańskim namiocie, miejscowej saunie lub basenie.  
[www.rajd.sk](http://www.rajd.sk)



## Agroturystyka i jeździectwo

Tradycyjna hodowla zwierząt gospodarczych i szlachetnych w kraju preszowskim sięga niepamiętnych czasów i do dziś jest praktykowana w wyjątkowych miejscach w otoczeniu przyrody w formie ośrodków agroturystycznych i stadnin. Oferują one możliwość aktywnego wypoczynku i treningu umiejętności jeździeckich.



### Farma Hippospring, Ptičie

W pobliżu miasta powiatowego Humienne i obszaru chronionego Sokol znajduje się farma specjalizująca się w hodowli i opiece nad końmi oraz jeździectwie. Farmę zamieszkują także kozy, owce, zające, kury, kaczkę, gęsi, indyki i perliczki.  
<https://www.facebook.com/pages/Farma-Hippospring-our-passion-is-breeding-great-horses/>





#### Ranczo „Čajka“, Kieżmark

Stylowe ranczo w dolinie otoczonej lasem oferuje możliwość zakwaterowania i posiada własną stadninę koni. Możesz tutaj spróbować swoich sił jako gazda, pomagać przy oporządzaniu zwierząt i koszeniu trawy czy jeździć na traktorze. Możesz także jeździć konno, a zimą również psim zaprzęgiem. Na dzieci czekają baranki, gąski, kaczuszki, kurki, indyki, zajączki, prosiątka, kotki i pieski.  
[www.ranc-cajka.sk](http://www.ranc-cajka.sk)



#### Ranczo „Breziny“, Pavlovce

Małe ranczo u podnóża Gór Słańskich w pobliżu miasta powiatowego Vranov nad Topľou oferuje kursy jazdy konnej, wycieczki konne w terenie razem z przewodnikiem lub jazdę po padoku dla najmłodszych. Oprócz koni mieszkają tu również jamniczka Ria, piękne czeskosłowackie wilczury, owieczki, kotki, zajączki, papużki, gryzoń kosztaniczka, kaczki, gołębie, kury i indyki.  
[www.rancbreziny.wbl.sk](http://www.rancbreziny.wbl.sk)



#### Ranczo „Sahiba“, Komárany

Ranczo w pobliżu miasta powiatowego Vranov nad Topľou oferuje kursy jazdy konnej z instruktorem w zgodzie ze standardami jeździectwa naturalnego (natural horsemanship), wycieczki konne w terenie oraz jazdy dla początkujących i zaawansowanych.  
[www.western.wbl.sk](http://www.western.wbl.sk)

#### Mięguszowieckie Rodeo, Mięguszwowce

Jazda wyczynowa połączona z kursami dla początkujących i zaawansowanych.  
[www.mengusovce-mengusovske-rodeo.webnode.sk](http://www.mengusovce-mengusovske-rodeo.webnode.sk)



#### Klub jeździecki „Jagal“, Mięguszwowce

Sportowy klub jeździecki organizuje kursy jazdy konnej dla dzieci i dorosłych. Doświadczeni jeźdźcy mogą skorzystać z opcji wycieczek w terenie lub na odkrytym padoku. W okresie zimowym można spróbować swoich sił w skijöringu – jeździe na nartach ciągniętych przez konia.  
[www.info-poprad.sk/sportovy-jazdecky-klub-jagal](http://www.info-poprad.sk/sportovy-jazdecky-klub-jagal)

#### Ranczo Janovík, Janovík

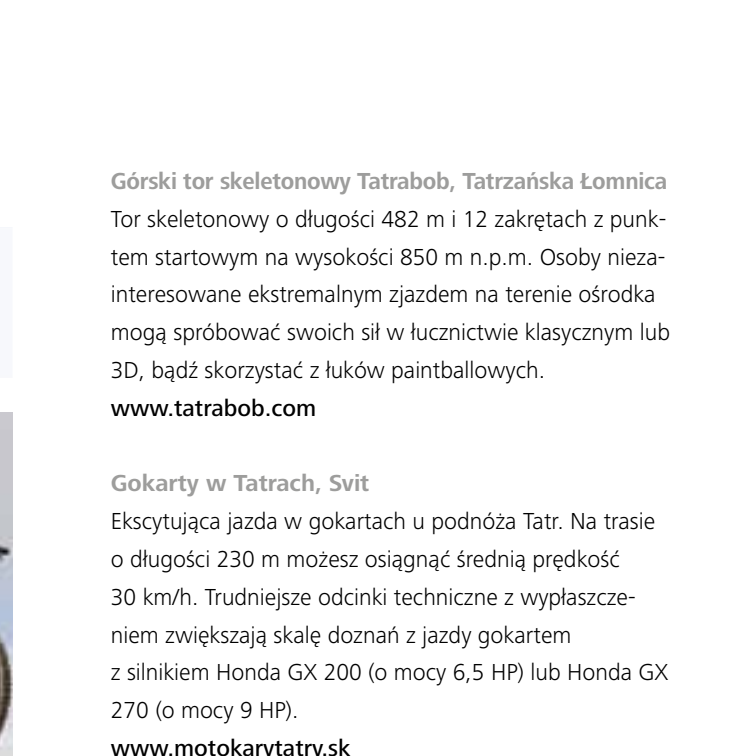
Nauka jazdy konnej w stylu westernowym i angielskim na wszystkich poziomach trudności. Dla najmłodszych dostępne są kucyki. Doświadczeni jeźdźcy mogą skorzystać z możliwości wycieczki konnej w terenie.  
[www.facebook.com/pages/Ranč-Cornu-Janovik](http://www.facebook.com/pages/Ranč-Cornu-Janovik)



#### Klub jeździecki „Aurora“, Stara Lubowla

Jeździectwo i nauka jazdy konnej dla każdego – od początkujących do zaawansowanych. Dzieci od 5 roku życia budują więź z koniem i uczą się prawidłowej postawy w czasie jazdy przy asyście instruktora.  
[www.jkaurora.sk](http://www.jkaurora.sk)





## Adrenalina+

### **Park rowerowy Bachledova, Zdziar**

Trzy trasy o różnym stopniu trudności, 130 km oznaczonych górskich ścieżek rowerowych dla początkujących i doświadczonych rowerzystów. Nowa trasa zjazdowa AIR DH o długości 1700 m i różnicy poziomów 250 m dla doświadczonych rowerzystów i zawodowców. Dla chętnych dostępne trasy freeride i rodzinna. Znakomite warunki dla rowerzystów crosscountry i all mountain.

[www.sunbachledova.sk](http://www.sunbachledova.sk)

### **Górski tor skeletonowy Tatrabob, Tatrzńska Łomnica**

Tor skeletonowy o długości 482 m i 12 zakrętach z punktem startowym na wysokości 850 m n.p.m. Osoby niezaangażowane ekstremalnym zjazdem na terenie ośrodka mogą spróbować swoich sił w łucznictwie klasycznym lub 3D, bądź skorzystać z łuków paintballowych.

[www.tatrabob.com](http://www.tatrabob.com)

### **Gokarty w Tatrach, Svit**

Ekscytująca jazda w gokartach u podnóża Tatr. Na trasie o długości 230 m możesz osiągnąć średnią prędkość 30 km/h. Trudniejsze odcinki techniczne z wyplaszczaniem zwiększają skalę doznań z jazdy gokartem z silnikiem Honda GX 200 (o mocy 6,5 HP) lub Honda GX 270 (o mocy 9 HP).

[www.motokarytaty.sk](http://www.motokarytaty.sk)

### **Gokarty górskie, Vysoké Tatry**

Bezpieczna i ekscytująca przejażdżka pośród tatrzańskiej przyrody to niezwykle przeżycie. Gokarty są proste w użyciu i sprawiają wiele radości. Przeznaczone dla wszystkich kategorii wiekowych – od najmłodszych po emerytów. Rozrywka w Tatrach dostępna dla każdego.

[www.vt.sk/aktivity/leto/mountain-kary/](http://www.vt.sk/aktivity/leto/mountain-kary/)



### **Bungee jumping Jezioro Szczyrbskie**

Skok na gumowej linie na głębokość 70 m ze skoczni K-120 w przepięknej okolicy to niezapomniane wrażenie walki z własnym strachem. W sezonie letnim skoki organizowane są w każdym weekend. Komu mało wrażeń, może dodatkowo zapisać się na obóz survivalowy w ekstremalnym górskim środowisku. Całkowicie na poważnie i bez żadnej taryfy ulgowej. Natura nie da ci nic za darmo.

[www.bungee.sk](http://www.bungee.sk)





EURÓPSKA ÚNIA



regionálny  
operačný  
program



Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego  
"Inwestycja w Przyszłość"

Zestaw materiałów informacyjno-promocyjnych  
na temat kraju preszowskiego.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej, Regionalny Program Operacyjny, Oś priorytetowa 3: Wsparcie kulturalnego potencjału regionów i infrastruktury ruchu turystycznego, Działanie 3.2: Wsparcie i rozwój infrastruktury turystycznej – nieinwestycyjna działalność w ruchu turystycznym.