

PSK PRZYGDOWO





wody Dunajca, malownicze doliny, nad którymi królują majestatyczne zamki, czekają na śmiałków gotowych zwiedzać kraj preszowski w ekstremalnych odśtonach, 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

Schronisko Zbójnickie: www.zbojnickachata.sk

Schronisko Téryego www.teryhochata.sk

Schronisko nad Zielonym Stawem www.chataprizelenomplese.sk

Schronisko na Solisku 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 m² 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 m², ozdobioną motywami dziecięcymi. motywami.

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



Outdoorpark, Preszów

Ściana o powierzchni 120 m², 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





Ścianka wspinaczkowa, Stara Lubowla

Ściana o łącznej powierzchni 80 m², 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



Klub wspinaczkowy „Slaňák“, Vranov nad Topľou

Od 2013 roku własną ścianę wspinaczkową posiada również Vranov nad Topľou. Ściana ma powierzchnię 60 m², wysokość 7 m, szerokość 8 m, 250 chwytów i 4 profile o różnym stopniu trudności. Znajduje się w miejscowym centrum rozrywkowym.

www.slanak.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

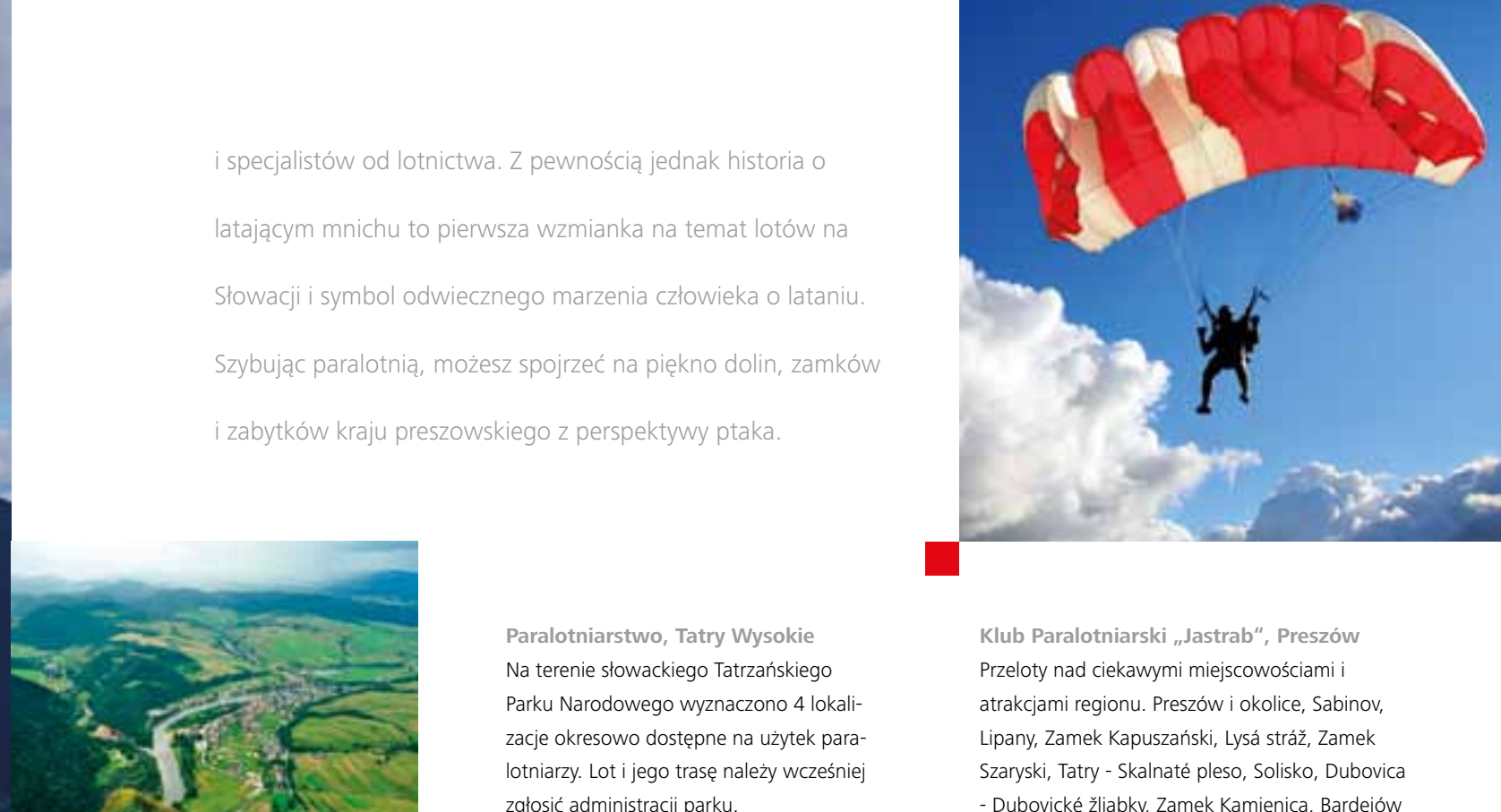


Spider park, Tatrzańska Kotlina

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





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.

Paralotnie i spadochrony

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



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

Dziociom 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

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

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



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



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



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

Mięguszowieckie Rodeo, Mięguszwce

Jazda wyczynowa połączona z kursami dla początkujących i zaawansowanych.
www.mengusovce-mengusovske-rodeo.webnode.sk



Klub jeździecki „Jagal“, Mięguszwce

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

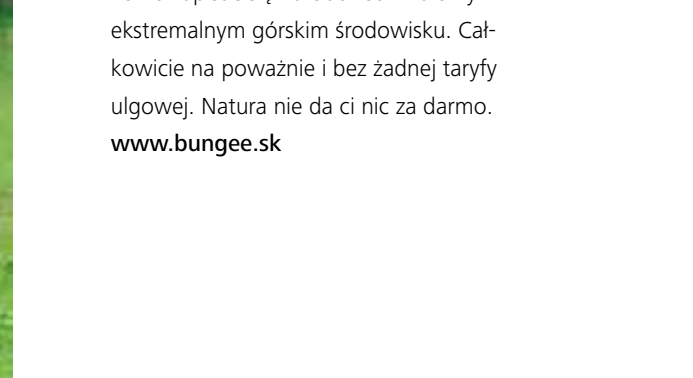
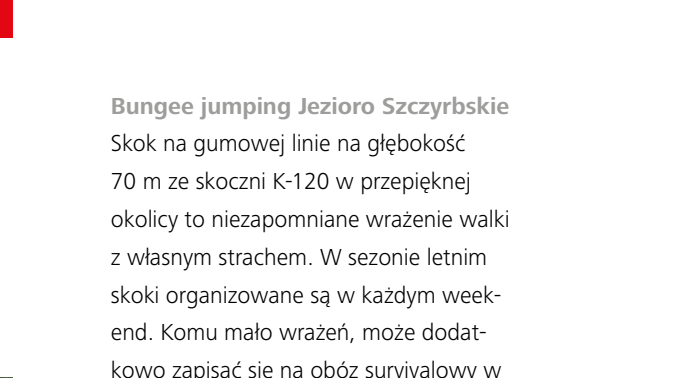
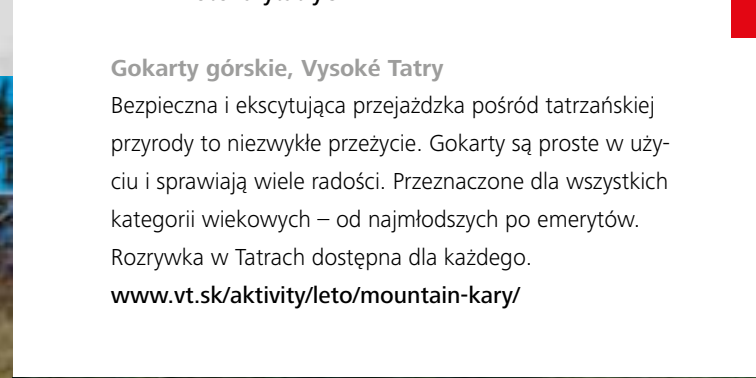
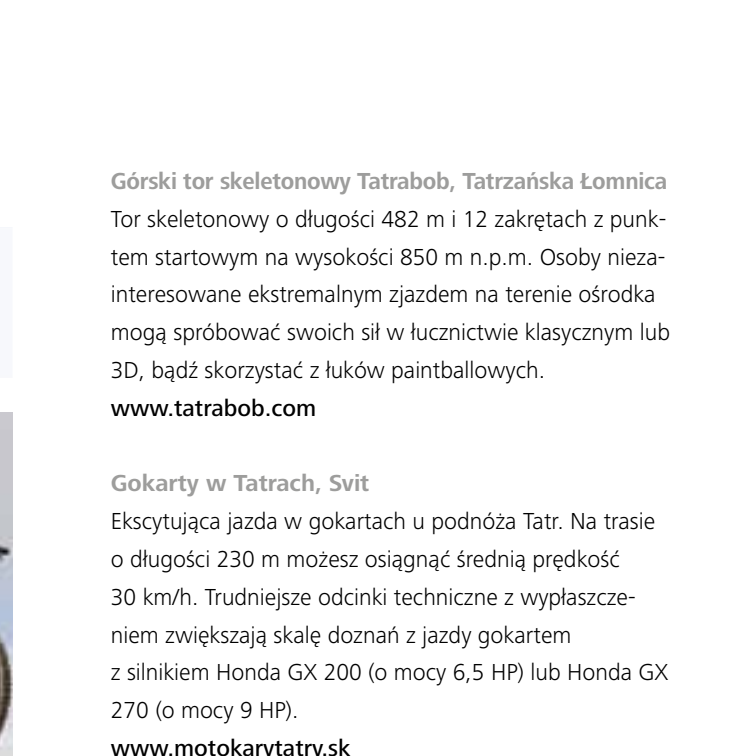
Ranczo Janovík, Janovík

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



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



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

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

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

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/

Bungee jumping Jezero 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



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.