

PSK DOBRODRUŽNE





Tatranské štíty, spenené vody Dunajca, malebné doliny, nad ktorými trónia majestátne hrady, to všetko môžete v Prešovskom samosprávnom kraji bezhranične objavovať s patričnou dávkou adrenalínu a dobrodružstva v krvi zo vzduchu, po zemi, po vode, aj pri strmhlavom páde zo 70 metrovej výšky.

PREŠOVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ – MIESTO PRE DOBRODRUŽSTVO.

Málo odvážni a domasedi zvyknú hovoriť, že dobrodružstvo je len výsledkom zlého plánovania. Tí, ktorí ho aktívne vyhľadávajú, neustále pátrajú po výzvach a túžia opakovane testovať, kam až siahajú možnosti uskutočniteľného, vedia, že keď raz prekročia svoje hranice, už nikdy žiadne nevidia.



EURÓPSKA ÚNIA



regionálny
operačný
program



PREŠOVSKÝ
SAMOSPRÁVNY
KRAJ



PSK DOBRODRUŽNE



PREŠOVSKÝ
SAMOSPRÁVNY
KRAJ



Skialpinizmus

Ideálne podmienky pre tento náročný kombinovaný šport vyžadujúci si vynikajúcu fyzickú kondíciu ponúkajú najmä Vysoké Tatry. Na území národného parku môžu skialpinizmus vykonávať iba jednotlivci organizovaní v horolezeckých zväzoch s platným členským preukazom v období od 21. decembra do 15. apríla. Povolené trasy sa vyznačujú rôznym stupňom náročnosti.





Hrebienok 1285 m n. m. – Zamkovského chata – Téryho chata –
Priečne sedlo 2352 m n. m. – Veľká Studená dolina – Hrebienok
1285 m n. m.

Popis trasy: náročná **Prevýšenie:** 1100m **Sklon:** 35°- 40° **Čas:** 5 h

Biela voda 910 m n.m. – chata pri Zelenom plese 1551
m n. m. – Veľká Zmrzlá dolina – Baranie sedlo 2389 m n. m.
– Téryho chata – Hrebienok 1285 m n. m.

Popis trasy: náročná **Prevýšenie:** 1500m **Sklon:** 40° **Čas:** 7 h

Biela voda 910 m n. m. – chata pri Zelenom plese 1551 m n.
m. – Veľká Zmrzlá dolina – Baranie sedlo 2389 m n. m. – Téryho
chata – Priečne sedlo 2352 m n. m. – Veľká Studená dolina -
Hrebienok 1285 m n. m.

Popis trasy: náročná **Prevýšenie:** 3400m **Sklon:** 35°- 40° **Čas:** 9 h

Hrebienok 1285 m n. m. – Veľká Studená dolina – Zbojnická
chata 1960 m n. m.

Popis trasy: stredne náročná **Prevýšenie:** 675m **Čas:** cca 4 h



Hrebienok 1285 m n. m. – Malá Studená dolina – Téryho
chata 2015 m n. m.

Popis trasy: stredne náročná **Prevýšenie:** 730m **Čas:** cca 4 h

Kde načerpať sily:

Zamkovského chata www.zamka.sk

Zbojnická chata www.zbojnickachata.sk

Téryho chata www.teryhochata.sk

Chata pri Zelenom plese www.chataprizelenomplese.sk

Chata pod Soliskom www.chatasolisko.sk





Lanové parky a umelé steny

Lezenie na umelých stenách je vyhľadávanou športovou a fitness aktivitou. Na území Prešovského samosprávneho kraja nájdete hneď niekoľko outdoorových a indoorových umelých stien prístupných širokej verejnosti. Zdá sa vám lezenie náročné? Potom vás celkom isto osloví niektorý z lanových parkov, kde sa môžete dosýta vyblázniť pri náviku Tarzanieho skoku.

Stienka café Singing Rock, Tatranská Lomnica

Stena s celkovou výmerou 180 m² disponuje viac ako 1100 úchytmi a 60 istiacimi bodmi. Skúsený lezec na nej dokáže objaviť až 30 logických ciest. Detskému návštevníkovi je určená detská stienka s plochou 16 m², osadená chytmi s detskými motívami.

www.stienka.sk

Lezecká stena, Humenné

Modernú lezeckú stenu s najvyšším bodom vo výške 11 metrov prevádzkuje v okresnom meste miestny lezecký klub, je však prístupná aj verejnosti. Na stene je približne 700 lezeckých chytov, osem topových nitov, maximálny previs dosahuje 2,5 metra.

www.lezenie.he.sk/lezecka_stena



Outdoorpark, Prešov

Stena s výmerou 120 m², výškou 5,6 m s maximálnym previsom 2,4 m, s viacerými logickými cestami rôznej náročnosti. V areáli Outdoorparku je okrem umelej steny vybudovaný lanový park s množstvom okruhov a prekážok. V rámci jednotlivých programov si tak môžu dospelí aj deti pod dozorom inštruktora osvojiť techniku big swing či tarzaní skok. Detským návštevníkom je určený okruh Lanáčik so šiestimi prekážkami.

www.outdoorpark.sk





Lezecká stena, Stará Lubovňa

Stena s celkovou výmerou 80 m², výškou 8 m a maximálnym previsom 6 m je umiestnená v priestoroch multifunkčného športového centra, kde si popri lezení môžete zahrať bowling, biliard, squash, či zacvičiť v posilňovni. Začiatocníci a menej skúsení lezci môžu svoje lezecké schopnosti zdokonaľovať na menšej stene s dvoma samostatnými profilmi so šírkou 2,5 m.

www.sportrelaxcentrum.sk

Veveričí park, Štrbské Pleso

Adrenalínový lanový park v nádhernom tatranskom prostredí ponúka 320 m dlhú trať s 25 lanovými prekážkami vo výške 5 m. Pre malé veveričky je určená menej náročná trať „Mini“.

www.vevericipark.sk



Slaňák, Vranov nad Topľou

Od roku 2013 sa z vlastnej umelej steny teší aj toto okresné mesto. Stena má celkovú výmeru 60 m², výšku 7 m, šírku 8 m, má osadených 250 úchyto a štyri lezecké línie pre lezcov rôznych úrovní. Nájdete ju v priestoroch miestneho centra voľného času.

www.slanak.sk

Spider park, Tatranská Kotlina

Lanový park s výhľadom na okolitú krajinu ponúka jedinečné adrenalínové zážitky na trase dlhej 250 m vo výške 6 m. Detský „SpiderMani“ sa môžu dosýta vybláznit na tratiach Pavúk a Mini Spider pod dozorom inštruktorov.

www.lanovypark.sk



však je, že povest' o lietajúcom mníchovi Cypriánovi je prvou zmienkou o lietaní na Slovensku vôbec a je v nej ukrytá odveká túžba človeka dívať sa na svet z výšky. Pri paraglidingu môžete obdivovať krásne údolia, hrady a pamiatky Prešovského kraja z vtáčej perspektívy.



Paragliding a parašutizmus

„Fráter Cypriánus si pripol čertovu mašinu na vrchu Troch korún a s jej pomocou doletel až k Morskému oku,“ píše v archívnej listine z roku 1760 istý rimavskosobotský profesor po latinsky. Či najznámejší rehoľník z Červeného Kláštora skutočne mohol lietať, dodnes zaujíma historikov aj technikov. Isté



Paragliding, Vysoké Tatry

Na území Tatranského národného parku sú pre paragliding vyhradené štyri lokality prístupné s časovým obmedzením. Let a jeho plánované miesto je potrebné vopred ohlásiť správe národného parku.

Koridor Lomnické sedlo - Skalnaté

Pleso - Tatranská Lomnica (od 15. 12. do 15. 4., od 16. 6. do 31. 10.)

Slavkovský nos - Smokovce - Nová Lesná (od 16. 6. do 31. 10.)

Spálený žľab - lyžiarska zjazdovka (od 1. 6. do 15. 4.)

Chata Solisko - lyžiarska zjazdovka - Štrbské Pleso (od 15. 12. do 15. 4., od 1. 7. do 15. 9.)

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

Jastrab paragliding klub, Prešov

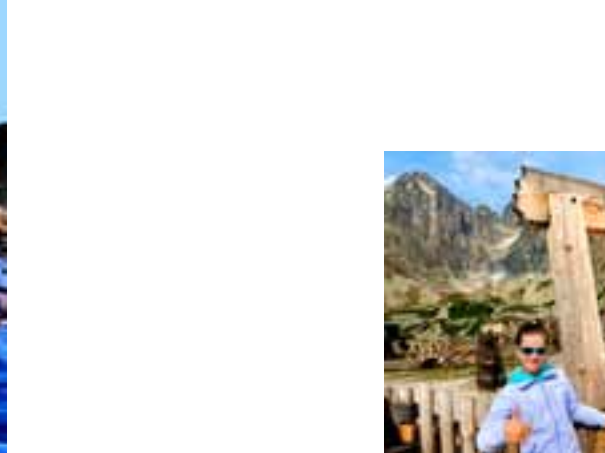
Prelety nad atraktívnymi miestami a pamiatkami regiónu. Prešov a okolie, Sabinov, Lipany, Kapušiansky hrad, Lysá stráž, Šarišský hrad, Tatry - Skalnaté pleso, Solisko, Dubovica - Dubovické žliabky, Kamenický hrad, Bardejov - Regetovka, Spišský hrad.

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

Tandemové zoskoky padákom

Tandemový zoskok z výšky 3 000 - 4 000 metrov s kvalifikovaným inštruktorom. 1500 metrov kĺzania s nezabudnuteľným výhľadom na okolitú krajinu.

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



čo – to sa naučiť o ich zvieracích obyvateľoch a osvetliť mu niektoré tatranské tajomstvá. Od 1. júla je pripravených sedem dobrodružných etáp, v rámci ktorých budú deti pátrať po stratenom liste kamzíka Pirina, stretnú sa s tatranskými kamarátmi na Skalnatom plese, na Lomnickom sedle sa dozvedia príbeh o orlovi, v Tatranskej Lomnici zažijú palacinkové dobrodružstvo medveďa Kuba a napokon odhalia tajomstvá studničiek Slavkovského štítu a Štrbského plesa.

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



Tatranská divočina zážitkov, Vysoké Tatry

Deťom treba adrenalín dávkovať opatrne. Určite im však dobrodružstvo netreba odopierať úplne! Tatranská divočina zážitkov predstavuje súbor skvelých výletov so zábavno-náučným programom určený predovšetkým detskému návštevníkovi. Ich cieľom je ho pobaviť a zároveň mu umožniť spoznať najkrajšie a najzaujímavejšie miesta Tatier,



Dunajec

Spenené vody Dunajca v Pieninskom národnom parku ponúkajú ideálne podmienky pre vodné športy. Obkolesení čarokrásnymi kaňonmi tu môžete absolvovať pohodovú jazdu na pltiach so zručnými pltníkmi, zažiť vzrušujúci rafting, previezť sa v kanoe, alebo rovno absolvovať celý kurz kanoistiky.

www.rafting-pieniny.sk

www.canoeraft-dunajec.sk

Laborec, Cirocha, Latorica, Ondava, Topľa

Výdatnú nádielku dobrodružstva na vode môžete zažiť na vodných tokoch Zemplína a Šariša. Splavovať môžete na rafte alebo na kanoe, podľa vlastnej ľubovôle počas jedného slnečného dňa alebo na viacdňových výletoch vo vybraných lokalitách. Adrenalinové dobrodružstvo môžete začať v Humennom, Slovenskej kajne či na hrádzi vodnej nádrže Veľká Domaša. Počas viacdňových výletov vás voda môže zaniest až do Bodrogu či Hencoviec.

www.alcea.sk

Rafting, splavovanie, kanoistika

Prešovský samosprávny kraj je popretkávaný množstvom vodných nitiek sfarbených nespočetnými odtieňmi modrej. Objavte čaro jeho malebných lokalít pri dobrodružnom splavovaní riek!





Rekreačný a jazdecký dvor pod Vihorlatom, Kamienska
„Kôň bez jazdca je stále koňom. Ale jazdec bez koňa je len človekom,“ tvrdia majitelia tohto jedinečného agroturistického zariadenia, ktoré nájdete neďaleko Humenného, v katastri obce Kamienska nad Cirochou. Okrem fanúšikov jazdectva sú stálymi obyvateľmi tohto zariadenia krásne kone a snežné psy. Jazdecký dvor ponúka celoročnú výučbu jazdy na koni, s možnosťou absolvovať aj niekoľkodňové výjazdy pre pokročilých jazdcov. V zime si okrem jazdectva môžete s miestnou psou posádkou vyskúšať jazdu s psím záprahom na saniach. Zariadenie počas víkendov organizuje pre deti a mládež celodenný športovo-jazdecký program a vychádzky do prírody. Príznačky únavy môžete zmierniť pri posedení v indiánskom stane, v miestnej saune a bazéne.
www.rajd.sk



Agroturistika a jazdectvo

Tradícia chovu hospodárskych a ušľachtilých zvierat v Prešovskom kraji siaha do dávnej histórie a dodnes prežíva na jedinečných miestach v lone krásnej prírody v podobe agroturistických zariadení a chovov koní. Ponúkajú skvelú príležitosť zregenerovať svoje sily pri aktívnom oddychu na farme a zdokonaľiť svoje jazdecké schopnosti.



Farma Hippospring, Ptičie

Neďaleko okresného mesta Humenné v blízkosti chránenej oblasti Sokol sa nachádza farma zameraná na chov koní, jazdenie a prácu s nimi. Na farme okrem nich nájdete aj kozy, ovce, zajačce, sliepky, kačky, husi, morky a perličky.
<https://www.facebook.com/pages/Farma-Hippospring-our-passion-is-breeding-great-horses/>



Ranč Čajka, Kežmarok

Pôvabný ranč v doline obklopenej lesom s ubytovacími kapacitami a vlastným stádom koní, kde si môžete vyskúšať ako chuť byť gazdom, pomáhať pri starostlivosti o zvieratá, kosení trávy či jazdiť na traktore. Možnosť jazdenia na koni, v zime aj v záprahu na sánkach. Na deti sa tešia barančeky, húsky, kačičky, sliepočky, morky, zajačiky, prasiatka, mačičky a psyky.

www.ranc-cajka.sk



Ranč Breziny, Pavlovce

Malý ranč na úpätí Slanských vrchov v blízkosti okresného mesta Vranov nad Topľou ponúka kurzy jazdeckého výcviku, vychádzky do prírody v sedle a so sprievodcom, vozenie v kruhu pre najmenších. Na ranči okrem koníkov nájdete krásnych československých vľčiakov, jazvečičku Riu, ovečky, mačičku, zajačiky, korely, morčatá, hlodavcov osmákov degu, kačky, holuby, sliepky a morky.

www.rancbreziny.wbl.sk



Ranč Sahiba, Komárany

Ranč v blízkosti okresného mesta Vranov nad Topľou ponúka kurzy jazdeckého výcviku s inštruktorom v súlade s princípmi horsmanshipu rešpektujúcimi prirodzenú výchovu koní, vychádzky do prírody v sedle, jazdy na koni pre začiatočníkov aj pokročilých.

www.western.wbl.sk

Kone Mengusovce, Mengusovce

Westernové a vytrvalostné jazdenie spojené s výučbou začiatočníkov aj pokročilých.

www.mengusovce-mengusovske-rodeo.webnode.sk



Jazdecký klub Jagal, Mengusovce

Športový jazdecký klub organizuje kurzy jazdenia pre deti i dospelých. Skúsenejší jazdci môžu využiť jazdenie v teréne so spolujazdcom alebo jazdenie v nekrytej jazdiarni. V zimnom období je možné vyskúšať si skijoring – ťahanie lyžiara koňom.

www.info-poprad.sk/sportovy-jazdecky-klub-jagal

Cornu ranč Janovík, Janovík

Výučba jazdy na koňoch vo westernovom i anglickom štýle pre všetky úrovne pokročilosti. Pre najmenších sú k dispozícii poníky, skúsení jazdci majú možnosť ísť na výlet do prírody.

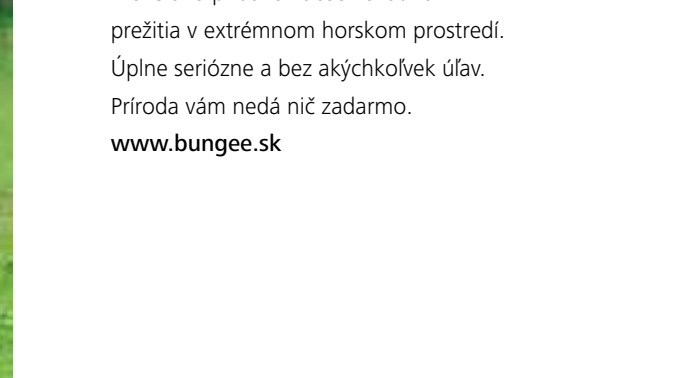
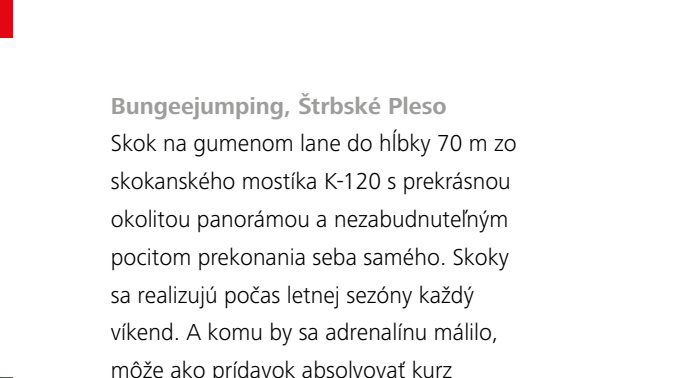
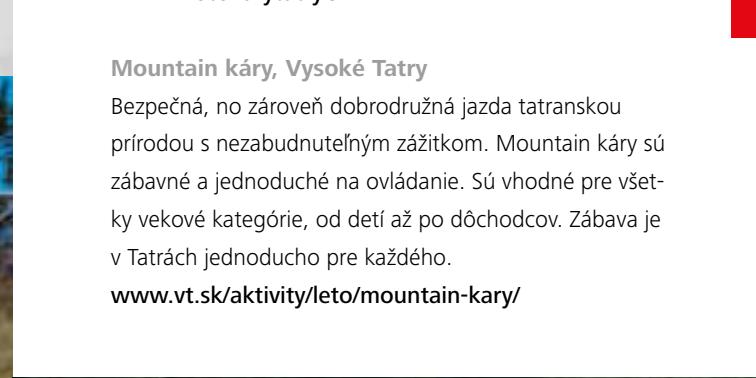
www.facebook.com/pages/Ranč-Cornu-Janovik



Jazdecký klub Aurora, Stará Ľubovňa

Jazdecká škola a kurzy pre širokú verejnosť, začiatočníkov aj pokročilých. Deti od 5 rokov si budujú vzťah ku koníkom a učia sa správny sed počas asistovaného vozenia sa na koni.

www.jkaurora.sk



Adrenalín+

Bike Park Bachledova, Ždiar

Tri trate s rozličným stupňom náročnosti, 130 km značených horských cyklistických trás vhodných pre rekreačných cyklistov aj skúsených jazdcov. Nová zjazdová AIR DH trať s dĺžkou 1700 m a prevýšením 250 m pre skúsených cyklistov a pretekárov, v prevádzke je tiež freeride-ová a family trať. Vynikajúce podmienky pre crosscountry a all mountain jazdcov.

www.sunbachledova.sk

Horská dráha Tatrabob, Tatranská Lomnica

Horská dráha so štartom vo výške 850 m n. m., zjazdom 482 m a 12 zákrutami. Tí, ktorí adrenalínový pocit z rýchlej jazdy neobľubujú, si môžu v areáli horskej dráhy vyskúšať športovú lukostreľbu na klasické či 3D terče alebo streľbu z paintballových lukov.

www.tatrabob.com

Motokáry Tatry, Svit

Adrenalínová zábava na motokárach pod Tatrami. Na dráhe s dĺžkou 230 m môžete dosiahnuť priemernú rýchlosť až 30 km/h. Striedavé technické úseky s rovinkou zvyšujú pôžitok z jazdy na motokárach s motorom Honda GX 200 (s výkonom 6,5 HP) a Honda GX 270 (s výkonom 9 HP).

www.motokarytatry.sk

Mountain káry, Vysoké Tatry

Bezpečná, no zároveň dobrodružná jazda tatranskou prírodou s nezabudnuteľným zážitkom. Mountain káry sú zábavné a jednoduché na ovládanie. Sú vhodné pre všetky vekové kategórie, od detí až po dôchodcov. Zábava je v Tatrách jednoducho pre každého.

www.vt.sk/aktivity/leto/mountain-kary/

Bungeejumping, Štrbské Pleso

Skok na gumenom lane do hĺbky 70 m zo skokanského mostíka K-120 s prekrásnou okolitou panorámou a nezabudnuteľným pocitom prekonania seba samého. Skoky sa realizujú počas letnej sezóny každý víkend. A komu by sa adrenalínu máliilo, môže ako prídavok absolvovať kurz prežitia v extrémnom horskom prostredí. Úplne seriózne a bez akýchkoľvek úľav. Príroda vám nedá nič zadarmo.

www.bungee.sk



EURÓPSKA ÚNIA



regionálny
operačný
program



Európsky fond regionálneho rozvoja
„Investícia do vašej budúcnosti“

**Súbor systematických informačných
a propagačných materiálov o PSK**

Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov Európskej únie, Regionálny operačný program, Prioritná os 3 Posilnenie kultúrneho potenciálu regiónov a infraštruktúra cestovného ruchu, Opatrenie 3.2 Podpora a rozvoj infraštruktúry cestovného ruchu – neinvestičné aktivity v cestovnom ruchu.