



mapa bezkárskej trasy  
 biela stopa  
**Oravský Podzámok**

**Oravský Podzámok**

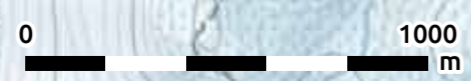
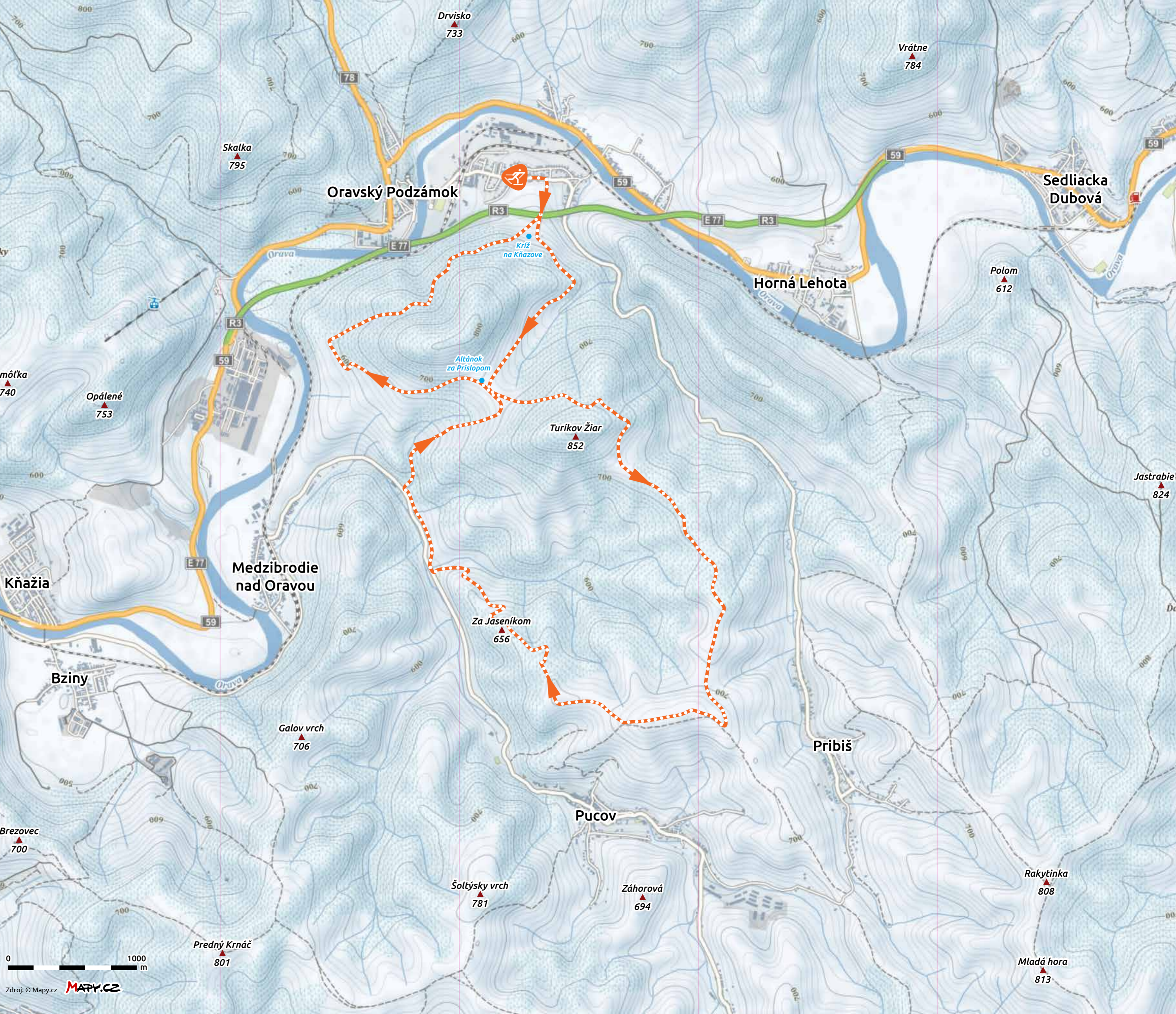


Oravský Podzámok sa prvýkrát spomína v listine z roku 1267. Obyvaný bol však už stáročia predtým. Celú minulosť a aj súčasnosť ovplyvňuje a formuje Oravský hrad, ktorý je najvýraznejšou dominantou Oravy, najnavštevovanejším hradom na Slovensku. V obci sa nachádza množstvo historických budov, ktoré slúžili potrebám hradu a Oravskému komposesorátu. Turisti môžu využiť ponuku sokoliarskych vystúpení, prípadne plavbu na pltiach po rieke Orava.

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



dĺžka <b>17.2</b> km	náročnosť <b>stredne náročná</b>	prevýšenie <b>305</b> m
najnižší bod <b>506</b> m n. m.	najvyšší bod <b>811</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>923</b> m







prechod  
 piatimi  
 hoľami

mapa bezkárskej trasy

# Hruštín



prechod  
 piatimi  
 hoľami

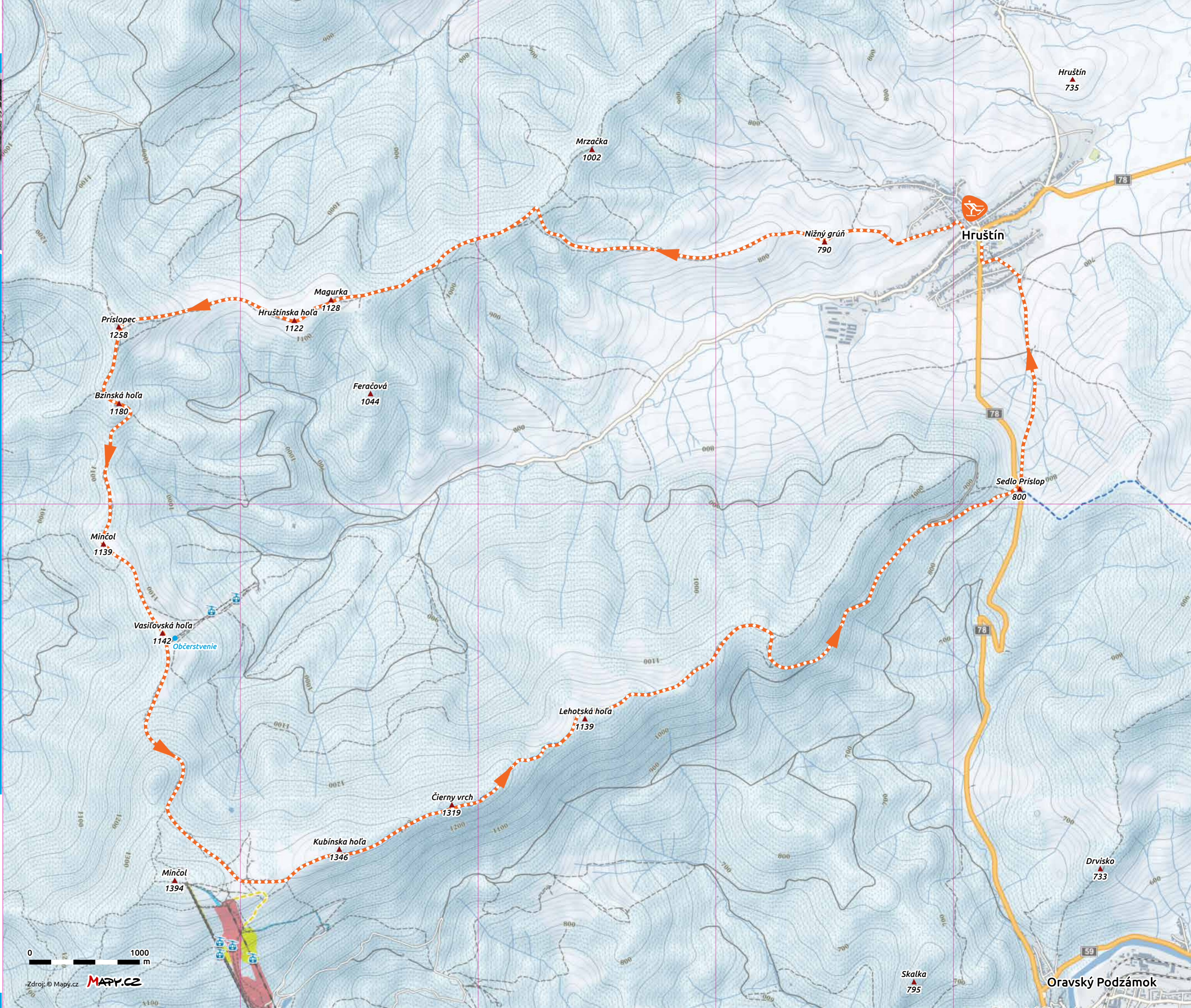
Prvá písomná zmienka o obci Hruštín pochádza z roku 1588. Medzi najväčšie zaujímavosti a turistické atraktivity v obci patria: rímskokatolícky kostol sv. Jána Krstiteľa z roku 1820, lyžiarske stredisko Ski Zábava Hruštín, Puchmajerovej jazierko – rašeliniskové jazero so 4. stupňom ochrany, turistami veľmi obľúbená a vyhľadávaná rekreačná chatárska oblasť v lokalite Zábava ako miesto zberu húb, lesných plodov a liečivých bylín.

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



dĺžka <b>26.6</b> km	náročnosť <b>náročná</b>	prevýšenie <b>646</b> m
najnižší bod <b>692</b> m n. m.	najvyšší bod <b>1338</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>1207</b> m

Zdroj: © Mapy.cz **MAPY.CZ**







# Chlebnice

chlebnický okruh

mapa bezkárskej trasy

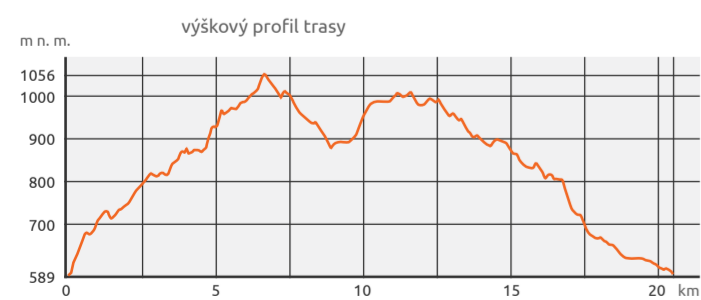
## Chlebnice



chlebnický okruh

Prvá písomná zmienka o obci Chlebnice pochádza z roku 1564. Najznámejšia pamiatka v obci je rímskokatolícky kostol, ktorého najstaršia časť je veža pri rímskokatolíckom kostole postavená v roku 1753. Zaujímavosťou obce je aj existencia minerálneho prameňa - je však málo výdatný, s teplotou okolo 10 °C a jaskyňa Hunkovo.

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



dĺžka <b>22.1</b> km	náročnosť stredne náročná	prevýšenie <b>467</b> m
najnižší bod <b>589</b> m n. m.	najvyšší bod <b>1056</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>849</b> m







mapa bezkárskej trasy  
 zimný prechod dlhanským chotárom  
**Dlhá nad Oravou**

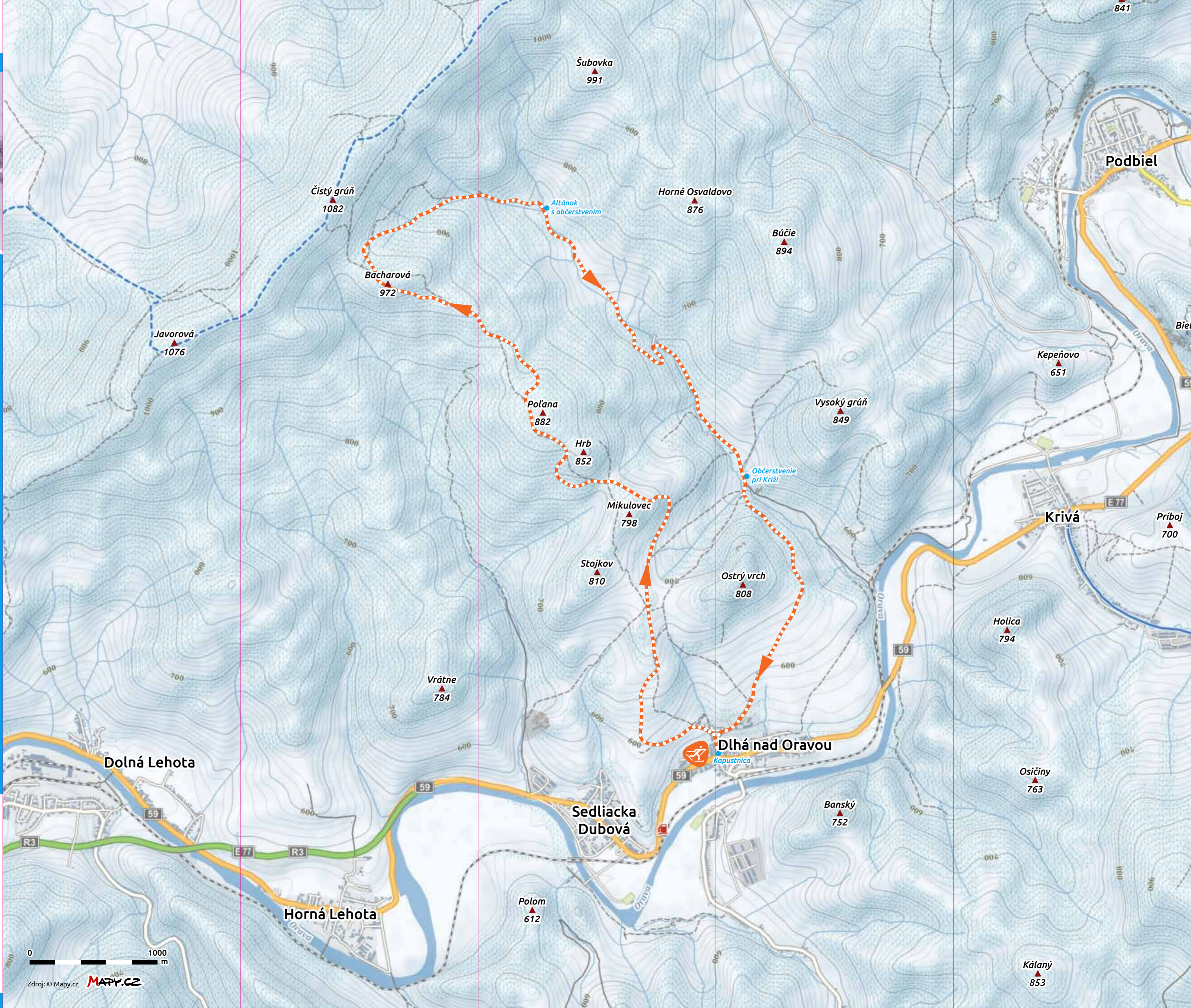
**Dlhá nad Oravou**  
 zimný prechod dlhanským chotárom

Prvýkrát sa Dlhá nad Oravou spomína v roku 1420, keď bola poddanskou obcou Oravského hradu. Medzi najväčšie pamätihodnosti patrí Rímskokatolícky kostol sv. Ladislava z roku 1811 a súbor ľudových sýpok z druhej polovice 19. storočia. Turisti môžu navštíviť náučný chodník okolo Ostrého vrchu a Jazdecký areál Húšť.

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



dĺžka <b>12</b> km	náročnosť <b>nenáročná</b>	prevýšenie <b>444</b> m
najnižší bod <b>534</b> m n. m.	najvyšší bod <b>978</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>901</b> m



Zdroj: © Mapy.cz **MAPY.CZ**





mapa bezkárskej trasy  
**Krivá**  
 strieborná podkova

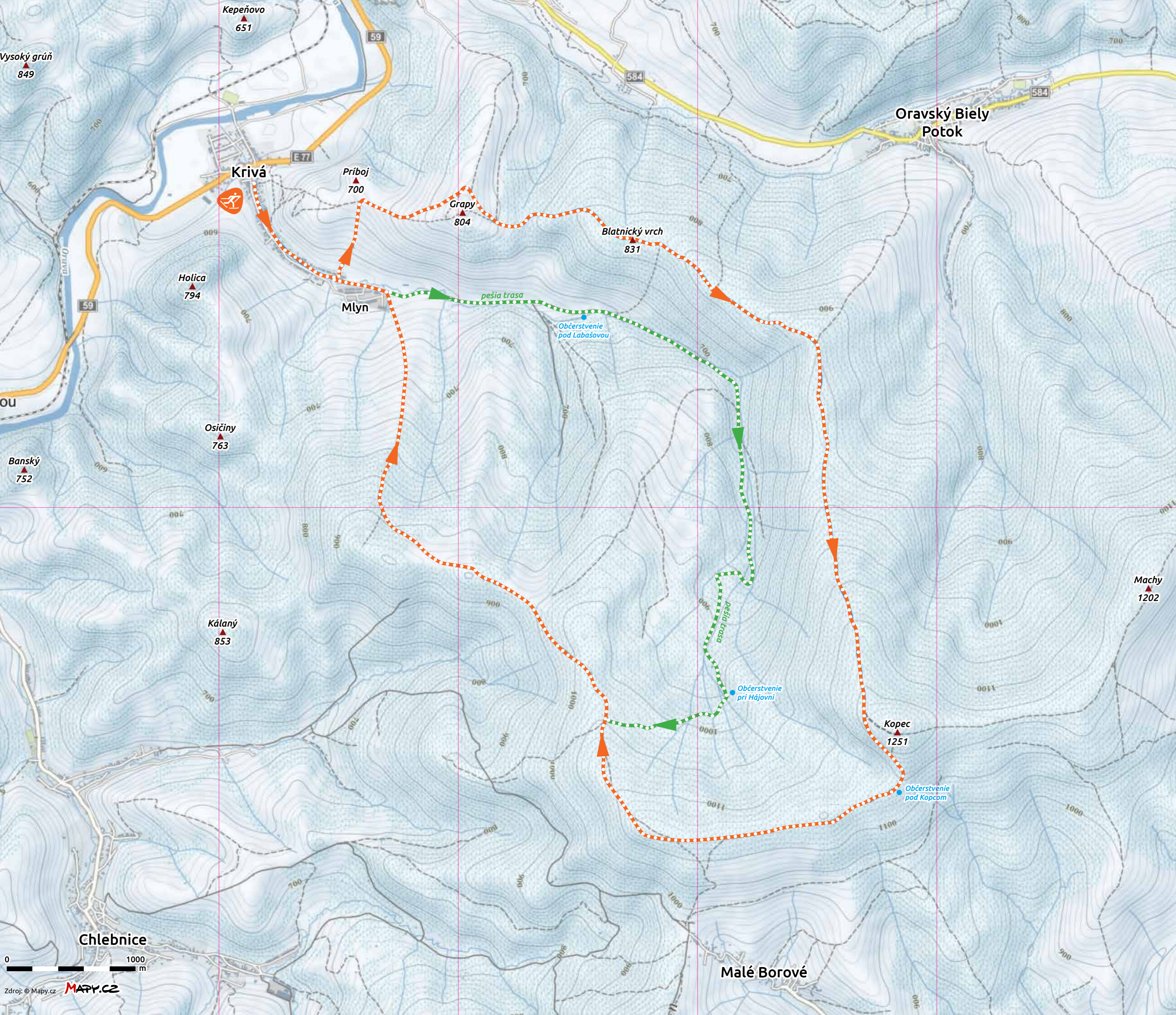


Prvá písomná zmienka o obci Krivá pochádza z roku 1575. Zaujímavosťou obce Krivá je, že je rodom Sestry Zdenky Schelingovej, ktorá bola počas komunistického režimu vyšetřovaná, mučená a odsúdená za prípravu úteku väznených katolíckych kňazov. Zomrela ako 39 ročná. V roku 2000 sa začal v Trnave jej proces blahorečenia.

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



dĺžka <b>16.7</b> km	náročnosť <b>náročná</b>	prevýšenie <b>726</b> m
najnižší bod <b>525</b> m n. m.	najvyšší bod <b>1251</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>773</b> m







mapa bezkárskej trasy  
 prechod podbielanskou magurou  
**Podbiel**

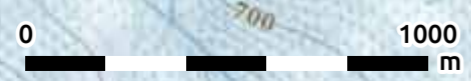


Obec Podbiel leží na starej kupeckej ceste, známej aj ako jantárová alebo solná cesta. Prvá písomná zmienka o obci pochádza z roku 1564. Medzi najznámejšie turistické zaujímavosti v obci patrí Pamiatková rezervácia ľudovej architektúry Bobrova rala, Františkova huta, Červená skala s fosilizovanými pozostatkami živočíchov a Biela skala s pozostatkami starobylého hradiska.

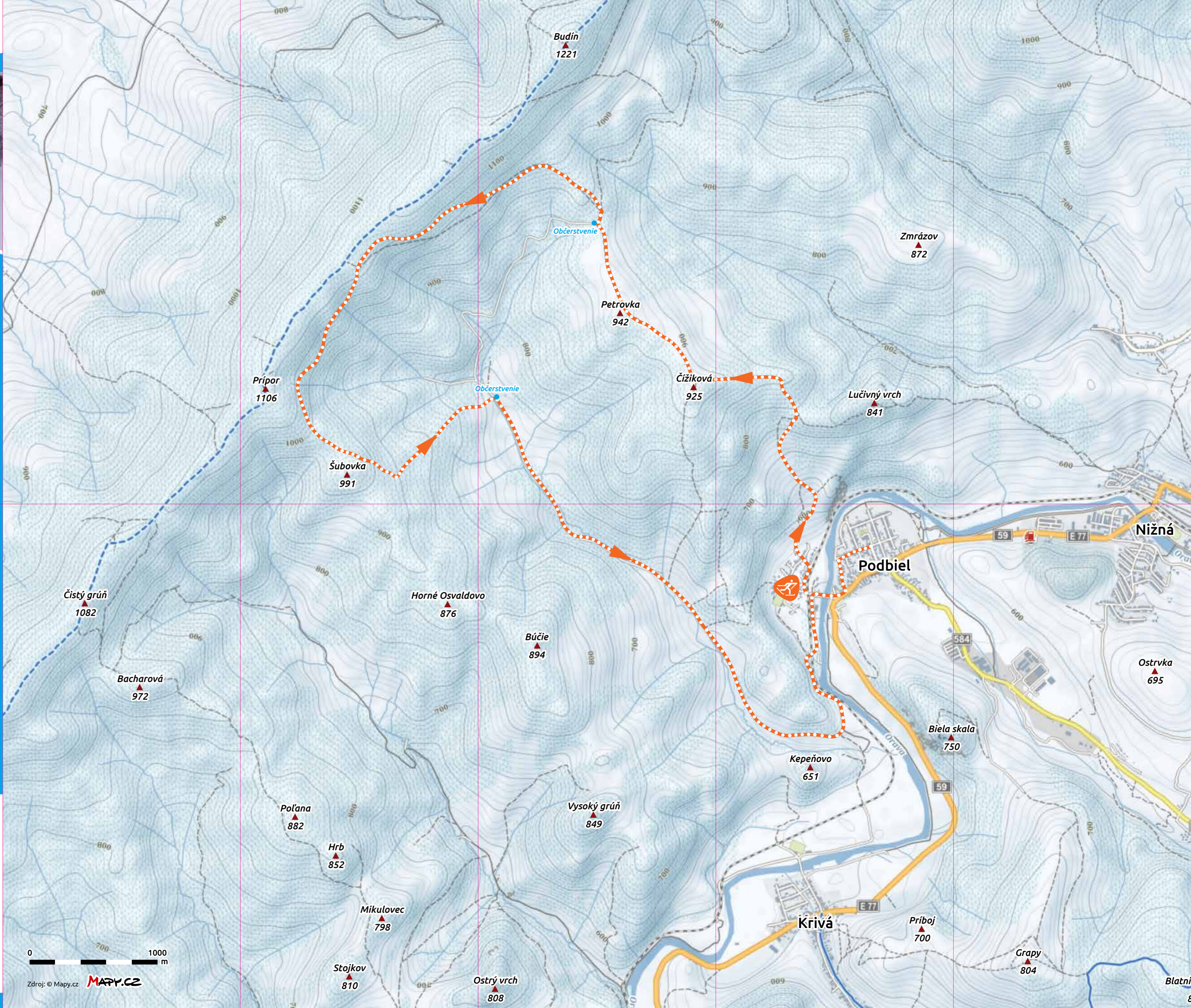
[www.podbiel.sk](http://www.podbiel.sk)



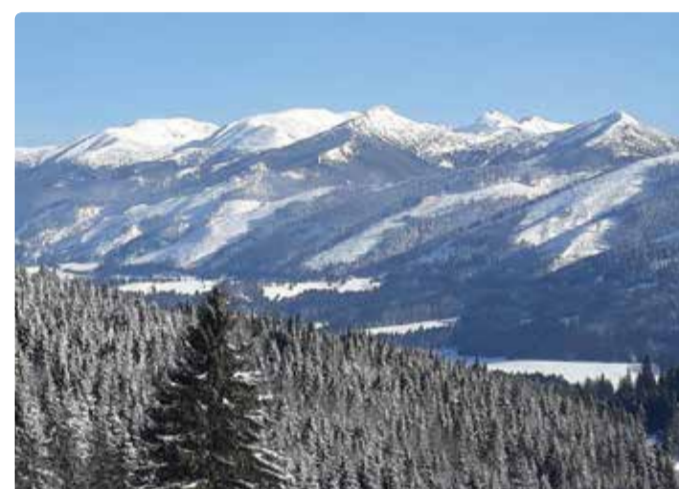
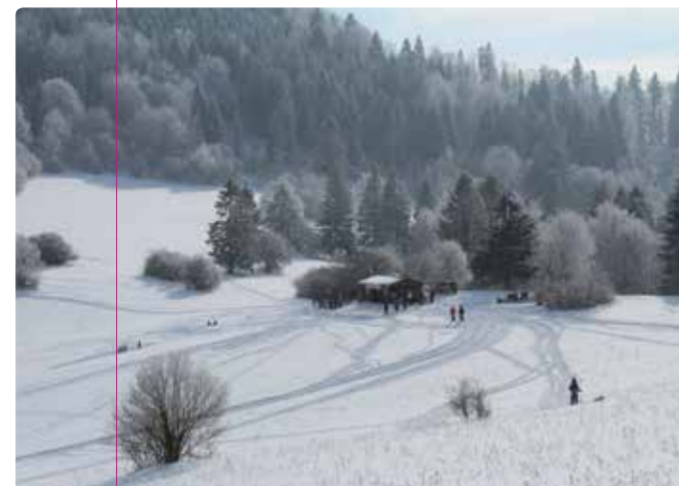
dĺžka <b>11.8</b> km	náročnosť stredne náročná	prevýšenie <b>572</b> m
najnižší bod <b>555</b> m n. m.	najvyšší bod <b>1127</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>1038</b> m



Zdroj: © Mapy.cz **MAPY.CZ**







Prechod som zvládol dňa: .....

Počasie: .....

Nálada: .....

MAS Orava, o.z.  
partnerstvo pre rozvoj regiónu



- 1 • Biela stopa
- 2 • Prechod piatimi hoľami
- 3 • Chlebnický okruh
- 4 • Zimný prechod dlhánskym chotárom
- 5 • Strieborná podkova
- 6 • Prechod Podbielanskou Magurou



## Oravský Podzámok

1 | biela stopa

Miesto | Oravský Podzámok, okres Dolný Kubín  
Oblasť | Oravská vrchovina

### Trasa

Oravský Podzámok stanica (506 m n. m.) – Pod Kýčerou (600 m n. m.) – Smrekové kúty (700 m n. m.) – Turíkov žiar (811 m n. m.) – Gupánková (720 m n. m.) – Lány za vrchom (700 m n. m.) – Muráň (700 m n. m.) – Za Jaseníkom (656 m n. m.) – Pod Abramovo (680 m n. m.) – Šindlovo (640 m n. m.) – Oravský Podzámok stanica (506 m n. m.)

Biela stopa v Oravskom Podzámku je stredne náročný 17,2 km dlhý bežkársky prechod prechádzajúci Oravskou vrchovinou, ktorý si v roku 2020 zaknihoval svoj 8. ročník. Na trase sa návštevníkom ponúkajú krásne výhľady na Oravskú vrchovinu, Chočské vrchy a Skorušinské vrchy a Podtatranskú brázdú. Na začiatku trasy turisti zajújú neopakovateľné výhľady na Oravský hrad – dominantu Dolnej Oravy. Každoročne sa tohto prechodu zúčastňujú stovky zdatných aj menej zdatných turistov, pre ktorých je pripravený bohatý hudobný a kulinársky program. Priemerná návštevnosť sa pohybuje okolo 200 návštevníkov.

dĺžka <b>17.2</b> km	náročnosť <b>stredne náročná</b>	prevýšenie <b>305</b> m
najnižší bod <b>506</b> m n. m.	najvyšší bod <b>811</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>923</b> m

## Hruštín

2 | prechod piatimi hoľami

Miesto | Hruštín, okres Námestovo  
Oblasť | Oravská Magura

### Trasa

Hruštín (692 m n. m.) – Mrzáčka (1002 m n. m.) – Magurka (1128 m n. m.) – Príslopec (1258 m n. m.) – Bzinská hoľa (1180 m n. m.) – Vasilovská hoľa (1142 m n. m.) – Kubínska hoľa (1338 m n. m.) – Čierny vrch (1319 m n. m.) – sedlo Príslop (800 m n. m.) – Hruštín (692 m n. m.)

Prechod piatimi hoľami má jednu z najdlhších a najnáročnejších bežkárskych trás na Orave v dĺžke 26,6 km a s prevýšením takmer 700 m. Zároveň je jedným z najstarších zimných prechodov. V roku 2020 sa konal už 41. ročník. Prechod piatimi hoľami ponúka účastníkom síce náročnú turistiku, no výhľady na Oravskú kotlinu, Oravskú priehradu, Oravskú vrchovinu, Malú a Veľkú Fatru, Západné Tatry – Roháče, Oravskú Maguru za to jednoznačne stoja. Prechod piatimi hoľami je bežkársky prechod, ktorý sa koná v najvyššej nadmorskej výške (až 1338 m n. m.) jedným z najkrajších prostredí Oravy. Turisti majú Oravskú kotlinu s Oravskou priehradou ako na dlani.

dĺžka <b>26.6</b> km	náročnosť <b>náročná</b>	prevýšenie <b>646</b> m
najnižší bod <b>692</b> m n. m.	najvyšší bod <b>1338</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>1207</b> m

## Chlebnice

3 | chlebnický okruh

Miesto | Chlebnice, okres Dolný Kubín  
Oblasť | Skorušinské vrchy

### Trasa

Chlebnice (620 m n. m.) – Vrch (700 m n. m.) – Hrubkovú (920 m n. m.) – Malé Borové (1056 m n. m.) – Veľké Borové (895 m n. m.) – Svorad (940 m n. m.) – Malatiná (800 m n. m.) – Jamy (760 m n. m.) – Chlebnice (620 m n. m.)

Chlebnický okruh patrí k najstarším bežkárskym prechodom. V roku 2020 sa konal už jeho 37. ročník. Trasa vedie Skorušinskými vrchmi, na hranici okresov Dolný Kubín a Liptovský Mikuláš – okolo obcí Malé Borové, Veľké Borové a oravská obec Malatiná. Chlebnický okruh láka bežkárov najmä krásnou prírodou s výhľadom na Západné Tatry – Roháče, Chočské vrchy, Oravskú Maguru, Malú Fatru a nad obcou Malatiná aj výhľadmi na Liptov (napríklad Prosiecka dolina). Bežkári sa na okruhu môžu tešiť na skvelé snehové podmienky, kvalitne pripravenú a vyznačenú trasu s množstvom vyhládok, kulinárske špeciality, hudbu a zábavu.

dĺžka <b>22.1</b> km	náročnosť <b>stredne náročná</b>	prevýšenie <b>467</b> m
najnižší bod <b>589</b> m n. m.	najvyšší bod <b>1056</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>849</b> m

## Dlhá nad Oravou

4 | zimný prechod dlhánskym chotárom

Miesto | Dlhá nad Oravou, okres Dolný Kubín  
Oblasť | Oravská Magura

### Trasa

Dlhá nad Oravou (529 m n. m.) – Hrb (825 m n. m.) – Bacharová (972 m n. m.) – Pod Magurou (800 m n. m.) – Skalka (600 m n. m.) – Dlhá nad Oravou (529 m n. m.)

Veľmi obľúbený a nenáročný bežkársky prechod medzi turistami, ktorý si v roku 2020 zaknihoval svoj 10. ročník. V najvyššej časti prechodu majú návštevníci možnosť zažiť krásne výhľady na okolité obce (Sedliacka Dubová, Krivá, Horná Lehota), na Skorušinské vrchy, Malú Fatru, Západné Tatry – Roháče. Každoročne sa tohto prechodu zúčastňujú stovky zdatných aj menej zdatných turistov, pre ktorých je pripravený bohatý hudobný a kulinársky program. Bežkársky prechod sa vyznačuje peknými trasami pomedzi zasnežených ihličnatých lesov a dlhánske lúky. Takýto kontrastný reliéf možno zažiť len v dlhánskom chotári, ktorý je predurčený na bežecké lyžovanie.

dĺžka <b>12</b> km	náročnosť <b>nenáročná</b>	prevýšenie <b>444</b> m
najnižší bod <b>534</b> m n. m.	najvyšší bod <b>978</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>901</b> m



## Krivá

5 | strieborná podkova

Miesto | Krivá, okres Dolný Kubín  
Oblasť | Oravská vrchovina, Skorušinské vrchy

### Trasa

Krivá (525 m n. m.) – Grápy (803 m n. m.) – Blatnícky vrch (930 m n. m.) – Bane (944 m n. m.) – Kopec (1251 m n. m.) – Blato (1138 m n. m.) – Turínok (1004 m n. m.) – Krivá (525 m n. m.)

Toto lyžiarske a turistické podujatie má v obci Krivá na Orave tradíciu od roku 1977 – v roku 2020 sa konal už jeho neuveriteľný 43. ročník, čo ho radí medzi najstaršie a najobľúbenejšie bežkárské podujatia na celej Orave. Najvyšší zaznamenaný počet návštevníkov bol v roku 2019 – 1785 účastníkov.

Trasa prechádza Skorušinskými vrchmi, po hrebeni Krivskej doliny, čím vytvára svoj charakteristický tvar, podľa ktorého dostal prechod svoj názov – podkova. Skorušinské vrchy poskytujú ideálne podmienky pre letnú aj zimnú turistiku. Časť pohoria patrí do národného parku TANAP a jeho ochranného pásma. Krivská podkova ponúka bežkárom nádherné výhľady na dolinu rieky Oravy, Oravskú Maguru, Oravskú vrchovinu, Skorušinské vrchy, Západné Tatry a vo svojej najvyššej časti trasy aj výhľady na susedný Liptov.

dĺžka <b>16.7</b> km	náročnosť <b>náročná</b>	prevýšenie <b>726</b> m
najnižší bod <b>525</b> m n. m.	najvyšší bod <b>1251</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>773</b> m

## Podbiel

6 | prechod podbielanskou magurou

Miesto | Podbiel, okres Tvrdošín  
Oblasť | Oravská vrchovina, Oravská Magura

### Trasa

Podbiel (555 m n. m.) – Záhradky – Pod Lučivným (801 m n. m.) – Čížiková (853 m n. m.) – Petrovka (942 m n. m.) – Šubovka (1127 m n. m.) – Pod Príporom (1106 m n. m.) – Podbiel (555 m n. m.)

Dátum aktuálneho prechodu sa určuje začiatkom zimy, organizátori poskytujú informáciu dopredu na webovej stránke obce.

Prechod Podbielanskou Magurou patrí medzi najstaršie a najnavštevovanejšie bežkárské prechody na Orave. Účastníkom ponúka dychvyrážajúce výhľady na Západné Tatry - Roháče, Skorušinu a Oravskú Maguru. Práve juhovýchodnou časťou Oravskej Magury je vedená stredne náročná trasa tohto prechodu. Po vystúpaní na hrebeň je možné vidieť obce Podbiel, Krivá, Nižnú, Zuberec a rovnako aj miestne turistické zaujímavosti a unikáty – Červenú skalu, Františkovu hutu a lyžiarske stredisko Uhliská. V prípade dobrej viditeľnosti a priaznivého počasia je možné identifikovať Gerlachovský štít za horizontom Roháčov.

dĺžka <b>11.8</b> km	náročnosť <b>stredne náročná</b>	prevýšenie <b>572</b> m
najnižší bod <b>555</b> m n. m.	najvyšší bod <b>1127</b> m n. m.	kumulatívne prev. <b>1038</b> m