



Cykloregión Liptov



Cykloturistická mapa Cycling map

Mierka / Scale 1:150 000



Vita vás Liptov, cykloregión s rozsiahlou sieťou viac ako 850 km značených cykloturistických trás a najmodernejšou a najrozsiahljšou e-bike infraštruktúrou na Slovensku. Čakajú na vás fajnšie trasy spojené s poznávaním kultúrnych hodnôt Liptova, ale aj trasy stredne náročné a náročné pre cyklistov s lepšou fyzickou kondíciou. Pri ich absolvovaní budete za vynaloženú námahu odmenení neopakovateľnými výhľadmi na horské scenérie Liptova. Užite si nádherné výhľady na vodu a hory zo sedla bicykla a spoznajte Liptov na dvoch kolesách. Tešíme sa na vašu návštevu.

Welcome to Liptov, a cycling region with a large network of more than 850 kilometres of marked cycle trails and the most modern and extensive e-bike infrastructure in Slovakia. The network features easy bike trails that highlight the cultural sights of Liptov as well as intermediate and advanced bike trails suitable for fit, experienced cyclists, whose effort will be rewarded by wonderful views of dazzling mountain sceneries of Liptov. Enjoy wonderful views of the Liptov basin from the saddle of a bicycle. We are looking forward to your visit.

Viac informácií o regióne
More information about the region

www.visitliptov.sk www.cykloreregion.sk

Sledujte nás na
Follow us on

[CykloLiptov](#) [visitliptov](#) [VisitLiptov](#)

Vydavateľ / Publisher: Region Liptov – Oblastná organizácia cestovného ruchu, Súrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš, Slovensko

Spracovanie / Design: Data Roads Consulting, s.r.o. & Sudetypje

3. vydanie – jeseň 2022
3rd edition – Autumn 2022

Realizované s finančnou podporou Ministerstva dopravy

a výstavby Slovenskej republiky.
Implemented with the financial support of the Ministry of Transport and Construction of the Slovak Republic.

MINISTERSTVO
OF TRANSPORT
AND CONSTRUCTION
OF THE SLOVAK REPUBLIC

112

Dôležité telefónne čísla
Important telephone numbers

Zjednotené tlačiarňové telefónne číslo: 112
Hasičská služba: 150
Záchranárská služba: 155

Police: 155
Letecká záchranárská služba: 18 155
Horská záchranárská služba: 18 300

Unified emergency telephone number: 112
Fire service: 150
Rescue service: 155
Police: 155
Air rescue service: 18 155
Mountain rescue service: 18 300

Turistické informačné centrá
Tourist information centers

Liptovský Mikuláš
• Námestie mieru 1
• 031 011 Liptovský Mikuláš
• +421 915 957 008
• +421 948 625 669
• info@liptovsk.sk
• www.mikulas-travel

Ružomberok
• A. Bernolák 1
• 034 06 Ružomberok
• +421 44 432 10 96
• +421 918 596 432
• info@vikolince.sk
• info@ruzumbersk.sk
• visit-ruzumbersk.sk

Vikolince
• Vln. lince
• 034 06 Ružomberok
• +421 918 596 432
• info@vikolince.sk
• info@ruzumbersk.sk
• www.vikolince.sk

Liptovský Ján
• Ján Kalinčiak 39
• 032 03 Liptovský Ján
• +421 44 5280 470
• ic@liptovskijan.sk
• www.liptovskijan.sk

Tatralandia
• Rastocská 21
• 032 03 Liptovský Mikuláš
• +421 915 834 644
• info@tatralandia.sk
• www.tatralandia.sk

Lúčky
• Lúčky 141, 034 82 Lúčky
• +421 910 125 407
• info@centrumlucky@gmail.com
• www.obec-lucky.sk

Rezervácia ubytovania
Accommodation reservation

Ubytovanie na Liptove si môžete rezervovať na webovej stránke:
You can book accommodation in Liptov at the website:

www.visitliptov.sk/booking

1 Horská cyklistika Mountain biking

Liptovská kotlina je obklopená nádhernými pohoriami, a to zo všetkých strán. Je to hlavný dôvod, prečo je Cykloregión Liptov vyhľadávanou destináciou medzi výnimočnými horskými cyklistami. Členité terény, mierne, ale aj brutálne stúpania, izolácia či asfalt – Liptov je ako stvorený pre horskú cyklistiku.

The Liptov basin is surrounded by beautiful mountains from all sides, which is the main reason why the Liptov cycling region is becoming more and more popular with mountain bike enthusiasts. Jagged terrain, slight but also brutal climbs, a variety of surfaces including gravel and asphalt – it seems Liptov was made for mountain biking.



Pozri video
Watch video



2 E-bike cyklistika E-biking

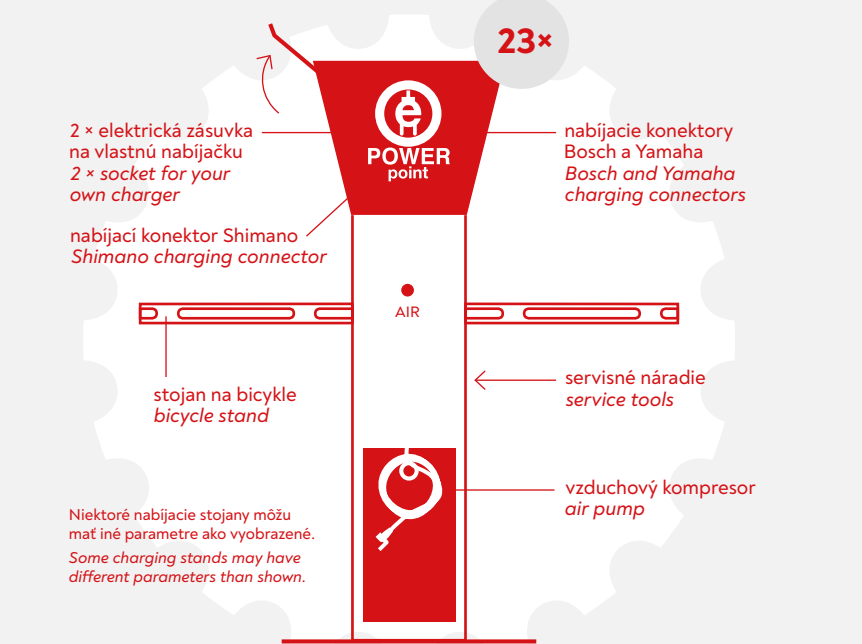
Elektrický pohon nie je v kurze len pri automobiloch. Coraz populárnejšie sa stáva aj v cyklistike a my sa tomu tešíme. Elektrická roba cyklistiku dostupnejšou a aj tých menej zdarných dovezie e-bike až tam, kam by sa na klasickom bicykli nedostali. Liptov preto buduje širokú sieť verejných nabíjajúcich staníc, spolupracuje s poštovními elektrobyciklami a v tomto segmente sa radí medzi špičku na Slovensku.

Electric drive is popular not only when it comes to cars. E-bikes have been growing in popularity and we are happy for it! They make biking more accessible and enable also less fit bikers to get to places they wouldn't reach riding a regular bike. Liptov is building a large network of public charging stations. It cooperates with E-bike rentals and belongs to the top in this segment in Slovakia.



Pozri video
Watch video

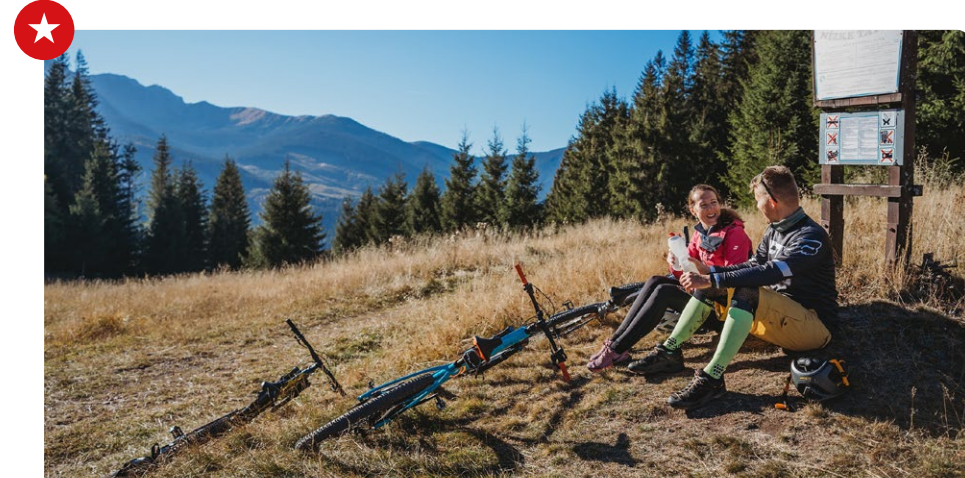
Najširšia sieť verejných nabíjajúcich staníc pre e-biky
The widest network of public charging stations for e-bikes



Tip: Ružomberok – Smrekovica – Podsúchá

Cykloturistická trasa s nádhernými výhľadmi a scenériami prechádza národným parkom Veľká Fatra a patrí k najkrásnejším MTB trasám na Slovensku. A cycling trail with picturesque views and scenery passes through the Veľká Fatra national park and belongs to the most beautiful MTB trails in Slovakia.

Náročnosť / Difficulty: sport
Dĺžka / Length: 28.6 km
Stúpanie / Ascent: 1162 m
Klesanie / Descent: 1066 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 485 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 1468 m
Číslo trasy / Trail number: #3418



Tip: Liptovský Ján – Svidovské sedlo

Trasa vedúca Jánskou dolinou so stúpaním až na Svidovské sedlo, ktorej prvá asfaltová časť je vhodná aj na menej náročné cyklovýlety pre rodiny s deťmi a cestné bicykle.

The route leading through Jánka valley with an ascent to Svidovské saddle, its first asphalt part is also suitable for less demanding cycling trips for families with children and road bikes.

Náročnosť / Difficulty: sport
Dĺžka / Length: 19.8 km
Stúpanie / Ascent: 501 m
Klesanie / Descent: 30 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 653 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 1133 m
Číslo trasy / Trail number: #5462



Tip: Trstené – Bobrovec – Jalovec – Chata pod Náružím

Cykloturistická trasa s dlhým horským stúpaním na malebnú chatu v Západných Tatrách nie je jednoduchá, no rozhodne stojí za záslužnú odmenu na chate „Červenec“. The cycling trail with a long mountain climb to a picturesque hut in the Western Tatras is not easy, but it is definitely worth a well-deserved reward at the „Červenec“ cottage.

Náročnosť / Difficulty: expert
Dĺžka / Length: 19.8 km
Stúpanie / Ascent: 801 m
Klesanie / Descent: 38 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 699 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 1420 m
Číslo trasy / Trail number: #5466

3 Cestná cyklistika Road cycling

Náročné stúpania alebo dlhé roviny s kvalitným asfaltovým povrchom na bicykli? Na Liptove žiadny problém! Prekonaj sám seba, vychutnaj si záslužnú odmenu v podobe nezamietnuteľného výhľadu, nasajviš scenériu a už si deň na svojom cestnom bicykli. Cykloregión Liptov ponúka možnosti pre každého športovca – od pohodových výšvihov až po tie najnáročnejšie trasy.

Challenging climbs or long plains with a quality asphalt surface on a bicycle? Overcome yourself, experience the spectacular views, soak up the scenery and enjoy a day on your road bike. The Liptov cycling region offers possibilities for every athlete – from relaxed rides to the most demanding routes.



Pozri video
Watch video

Tip: Lúčky – Jastrabíja dolina – Vrchvarta

Trasa od lokálnych kúpeľov zabáva vľavo po novom asfalte smerom na Turík, po pár km sa odčeka, spúšťa späť do doliny a pokračuje po červenej značke na sedlo Vrchvarta oddeľujúce Liptov od Oravy. The route from the local spa turns left on the new asphalt towards Turík, after a few km it turns, runs back into the valley and continues along the red sign to the Vrchvarta saddle separating Liptov from Orava.

Náročnosť / Difficulty: sport
Dĺžka / Length: 12.6 km
Stúpanie / Ascent: 613 m
Klesanie / Descent: 409 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 619 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 944 m
Číslo trasy / Trail number: #042

Tip: Svarín – Vodná nádrž Čierny Váh (horná)

Obľúbená trasa pre cyklistov vyznačujúcich tie najťažšie stúpania. Na jej konci budete mať okrem športového zážitku so zdolania dlhšej asfaltovej cesty aj istotu úspešných výhľadov na Liptov a Vysoké Tatry. A popular route for cyclists who enjoy the most difficult climbs. In addition to the sports experience of overcoming a rugged asphalt road, you will also have the certainty of amazing views of Liptov and the High Tatras.

Náročnosť / Difficulty: expert
Dĺžka / Length: 17.1 km
Stúpanie / Ascent: 496 m
Klesanie / Descent: 26 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 690 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 1171 m

Tip: Vodná nádrž Čierny Váh (dolná) – Sedlo Priehyba

Doposiaľ málo známa asfaltová trasa v spodnej casti delenej na jednosmerné časti, ktoré oddeľuje potok. Následne sa trasa spája a tiahne stúpaním so strmým záverom vás privedie až do sedla Priehyba. Less known asphalt route divided into one-way parts separates by the stream in the lower section. Subsequently, the routes merge to a longer ascent with a steeper end climb that takes you to the Priehyba saddle.

Náročnosť / Difficulty: sport
Dĺžka / Length: 15 km
Stúpanie / Ascent: 471 m
Klesanie / Descent: 35 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 739 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 1187 m
Číslo trasy / Trail number: #040



Kúpte si oficiálny cykloďres z Liptova! Buy the official cycling jersey from Liptov!

Kúpu dresov Cykloregiónu Liptov prispievate na údržbu a obnovu našich cykloturistických trás. By purchasing the Liptov Cycling Region jerseys, you are contributing to the maintenance and renewal of our cycling trails.

www.visitliptov.sk/cykloďresy-liptov



4 Rodinná cyklistika Family cycling

Deti sú na Liptove vítané! Aj tí najmenší cyklisti u nás objavujú atraktívne trasy rôznych náročností, a to všetko pri maximálnej bezpečnosti. Liptov nie je len o bicyklovani ale aj o zážitkoch a atrakciách, ktoré deti milujú. Naplánujte si výlet na bicykli a spojte ho s návštevou múzeu, jaskyne alebo inej atrakcie, kde vaše deti budú spoznávať svet. Či už región na bicykli aj so svojimi atrakciami a užite si aktívnu dovolenku na Liptove.

Kids are welcome in Liptov! Even the youngest cyclists can explore attractive cycling routes of different levels of difficulty, with safety being the top priority. Liptov is not just about cycling. It is also about experiences and attractions, which is something kids love. So go ahead, plan your bike trip and do not forget to include the visit of a museum, a cave or any other attraction thanks to which your kids will get to know the world. Explore the region on a bike with your kids and enjoy an active holiday in Liptov.



Pozri video
Watch video

Tip: Čútčkovská dolina

Obľúbená dolina medzi detskými návštevníkmi. Okrem tradičného prostredia, inzeratov, či re-mise, dolinou vedie aj veľmi príjemná a nenáročná trasa. Zoberte svoje deti na cyklistický výlet, ktorý víete okorený aj o kvalitné jedlo. Či iné aktivity, ktoré na vás čakajú v Čútčkov. A popular valley among children's visitors. In addition to the traditional environment, animals or crafts, there is also a very pleasant and undemanding cycling route. Take your children on a trip, which you can also spice up with quality food or other activities that await you in Čútčkov.

Náročnosť / Difficulty: rekrea
Dĺžka / Length: 3.9 x 3.9 km (tam a späť)
Stúpanie / Ascent: 299 m
Klesanie / Descent: 299 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 522 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 696 m
Číslo trasy / Trail number: #5421 / #

Nesabudujte navštíviť zabávaný areál pre deti Čútčkov. Don't forget to visit the Čútčkov entertainment area for children.



Tip: Vlákč Korýtko + Cyklokorýtnička – Biely Potok – Podsúchá

Cykloväč vás odvezie z hlavnej železničnej stanice v Ružomberku do stanice Zápalkáren, odkiaľ pokračujete po cyklistickom chodníku s kvalitným asfaltovým povrchom. Nenáročná trasa vedie po terase bývalej železnice lokalizovanej v krásnom prostredí. Úsek, ktorý odporúčame pre najmenších končí v Podsúchach, na trase pokračuje po spevnenom povrchu až do Korytnice.

The bicycle train will take you from Ružomberok main railway station to Zápalkáren station, from where you will continue on the cycle path with a quality asphalt surface. The easy route leads along the body of the former railway located in a beautiful environment. The section that we recommend for the youngest ends in Podsúchach, but the route continues along the paved surface to Korytnica.

Náročnosť / Difficulty: rekrea
Dĺžka / Length: 8.9 x 8.9 km (tam a späť)
Stúpanie / Ascent: 220 m
Klesanie / Descent: 220 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 500 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 978 m
Číslo trasy / Trail number: #003

Vlákč Korýtko jazdi počas víkendov výš a neopúšťajte. Viac info na: www.korytkozastizka.eu The Korýtko train runs on weekends in July and August. More info at: www.korytkozastizka.eu

Tip: Tichá a Kôprová dolina

Dve doliny, nachádzajúce sa rozmedzí Západných a Vysokých Tatier sú vynikajúce pre rodinné výlety na bicykloch. Trasy sú asfaltové a majú len mierne stúpanie, preto ich vďaka aj mali cyklisti. Zároveň úspešne deň s neopakovateľnými výhľadmi na Kriváň v nedotknutej tatranskej prírode.

The two valleys, located between the Western and High Tatras, are excellent for family bike trips. The routes are asphalt and have only a slight incline, so even small cyclists can handle them. Experience an amazing day with an unrepeatable views of Kriváň peak in the untouched Tatras nature.

Podbanské – Kôprová dolina
Náročnosť / Difficulty: rekrea
Dĺžka / Length: 18 x 18 km (tam a späť)
Stúpanie / Ascent: 362 m
Klesanie / Descent: 362 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 932 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 1954 m
Číslo trasy / Trail number: #260

Podbanské – Tichá dolina
Náročnosť / Difficulty: rekrea
Dĺžka / Length: 11 x 11 km (tam a späť)
Stúpanie / Ascent: 362 m
Klesanie / Descent: 362 m
Min. nadm. výška / Min. altitude: 932 m
Max. nadm. výška / Max. altitude: 1954 m
Číslo trasy / Trail number: #899

5 Bikeparky a trailly Bikeparks and trails

Hľadáte vzrušenie a adrenalín? Single trailly sú váš druhý domov? Liptov vám má čo ponúknuť. Rýchlosť, skoky a more adrenalínu sú dostupné na viacerých miestach regiónu. V liptovských bike parkoch nájdete upravené a značené trate všetkých typov a náročností. Stať sa naočaká!

Are you looking for excitement and adrenaline? Are single track-type trails your favourite? Liptov has a lot to offer in this regard. Speed, jumps and a sea of adrenaline are available in several places in the region. In Liptov's bike parks you will find well-maintained and well-marked trails of all types and levels. So what are you waiting for?



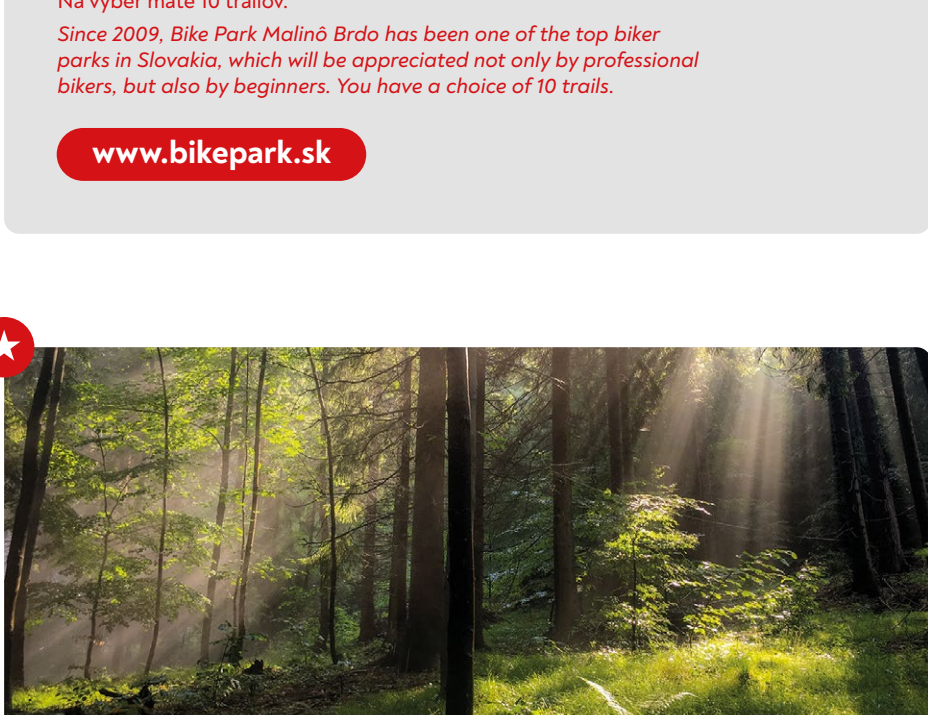
Pozri video
Watch video



Tip: Bikepark Malinô Brdo

Od roku 2009 patrí Bike Park Malinô Brdo medzi top bikerské parky na Slovensku, čo ocenia nielen profesionálni bikeri, ale aj začiatníci. Na výber máte 10 trailov. Since 2009, Bike Park Malinô Brdo has been one of the top bikers parks in Slovakia, which will be appreciated not only by professional bikers, but also by beginners. You have a choice of 10 trails.

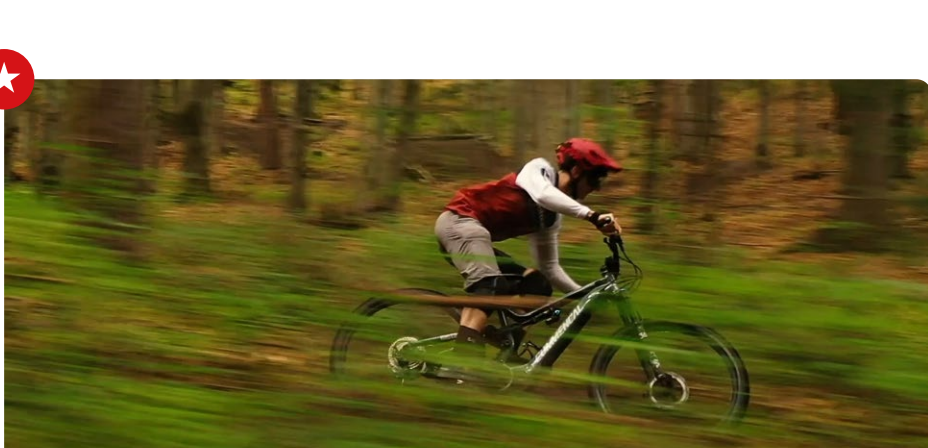
www.bikepark.sk



Tip: Singletrail Sidorovo – Rozprávkové Enduro

Prírodný singletrail vás prevedie rozprávkovým lešom. Z Vikolínových lúk a od Křiváň skaly sa môžete kochať výhľadmi na Nízke a Vysoké Tatry. Vychutnajte si to! The natural singletrail will take you through a fairy tale forest. From meadows above Vikolince and from Kriváň rock you can enjoy views of the Low and High Tatras. Enjoy it!

www.ruzumbersk.bike



Tip: Hradská hora Trails

Sympatický trailový bikepark v lokalite Hradská Hora pri Liptovskom Hrádku, ktorý vybudoval a spravuje komunita lokálnych bikero. Trailly všetkých náročností sú delené podľa pravidiel Trailforku a ponúkajú pestrú paletu, kde si osvojíte nové kedy. A nice trail bikepark in the Hradská Hora locality near Liptovský Hrádok, built and managed by a community of local bikers. Trails of all difficulty levels are divided according to the Trailforks rules and offer a varied palette where really everyone will find his ride.

www.fb.com/HradskáHoraTrails

Pravidelné cyklistické podujatia a výzvy Regular cycling events and challenges

→ Cyklo Pohár – MTB Séria Liptov [4–6/2022] www.cyklo.sk
→ Páňova cyklocesta, Porubský vrchár, Tatranská spojňach, Ezakimák, Slačanský pedál, Filistín
→ Cyklistický maraton Po stopách Martina Rázusa [6. 8. 2022] www.razus.sk
→ Ružomberské schody [9/22] www.ruzumbersk.sk
→ Retro Tour Liptovský Mikuláš [9/22]
→ Vrchárska koruna Liptovská [4–10/2022] www.vkl.sk
→ Cyklovýzva #CykloLiptov2022 [6–8/22] www.visitliptov.sk