

Předmluva	3
Orientační mapa	6
Praktické informace	8
Kategorie náročnosti	8
Symboly	9
Jak se zachovat při setkání s medvědem	11
Trasy s GPS daty a souřadnice výchozích bodů	13
Turistika v horách	14
Nejlepší trasy	16
Důležité webové stránky a telefonní čísla	18
Turistické oblasti	26
Deset nejvyšších vrcholů Nízkých Tater	28
Pět nejvyšších vrcholů Slovenského ráje	37
Nejvyšší vodopády Slovenského ráje	40

Nízké Tatry

1	8.15 h	Z Popradu do Liptovské Teplice	46
2	10.00 h	Okruh z Liptovské Teplice na Kráľovu hoľu, 1946 m n. m.	50
3	5.00 h	Liptovská Teplica – útulna Andrejcová – Pohorelá	54
4	7.00 h	Okruh z Liptovské Teplice k útulně Andrejcová	58
5	2.45 h	Malý okruh blízkým okolím Liptovské Teplice	61
OP 6	8.30 h	Na vrcholy Ohnište, 1538 m n. m., a Rovná hoľa, 1723 m n. m.	64
7	4.00 h	Okruh naučnou stezkou z obce Liptovský Ján	68
8	9.00 h	Okruh z obce Liptovský Ján na vrchol Ohnište, 1538 m n. m.	71
9	7.00 h	Z Liptovského Jána přes Štefánikovu chatu na Trangošku	74
10	7.00 h	Okruh na vrchol Poludnica, 1549 m n. m.	78
11	8.15 h	Přes Krakovu hoľu, 1752 m n. m., do Liptovského Jána	82
12	8.30 h	Z Jasné na Chopok a Ďumbier	86
13	3.30 h	Okruh přes Stodôlky, 1213 m n. m., a Ostredok, 1167 m n. m.	90
14	9.15 h	Siná, 1560 m n. m., a Bôr, 1888 m n. m.	94
15	3.45 h	Predná Magura, 1171 m n. m.	98
16	2.00 h	K travertinovým kuželům u obce Liptovské Sliače	101
17	8.00 h	Okruh z obce Ludrová na vrchol Salatín, 1630 m n. m.	103
18	3 dny	Přechod z Ružomberku do Banské Bystrice	106
19	4.15 h	Z Ružomberku do Vlkolínce	116
20	10.30 h	Okruh z obce Liptovská Lúžna	120
21	6.30 h	Okruh z Korytnice přes Donovaly	124
OP 22	5 dní	Přechod z Donoval do Telgártu	128
23	1.00 h	Okolím obce Špania Dolina	142
24	1.00 h	Na hrad Ľupča	144
25	10.00 h	Brusno – Veľká Chochuľa, 1753 m n. m. – Nemecká	146

26	9.45 h	Okruh z obce Jasenie k útulně Ďurková	150
27	8.15 h	Predajná – Hrb, 1255 m n. m. – Podbrezová	154
28	9.30 h	Okruh přes hřeben Skalky, 1980 m n. m.	158
29	9.30 h	Okruh od hotelu Partizán na Dereše, 2004 m n. m.	162
30	6.30 h	Okruh z Brezna k Bystrianské jaskyni	166
31	2 dny	Přechod z Brezna přes Ďumbier do Liptovského Mikuláše	170
32	3.00 h	Lesnický skanzen Čierny Balog	176
33	8.15 h	Z Trangošky přes nejvyšší vrcholy Nízkých Tater	178
34	9.15 h	Z Bacúchu přes Čertovicu a Beňušku do obce Beňuš	182
35	9.15 h	Polomka – Veľký Bok, 1727 m n. m. – Závadka nad Hronom . . .	186
36	7.15 h	Okruh z obce Heľpa na vrchol Veľká Vápenica, 1691 m n. m. . .	190
37	3.00 h	Okruh z obce Pohorelá k Vodopádu pod Orlovou	194
38	7.15 h	Okruh z Telgártu na Kráľovu hoľu, 1948 m n. m.	198

Slovenský ráj

39	6.30 h	Z Telgártu do obce Dedinky	202
40	6.30 h	Z obce Dedinky k Dobšinskej ľadovej jaskyni	206
41	6.15 h	Přes Geravy na Havraniu skalú	210
42	5.00 h	Okruh z Dedinek do Dobšiné	214
43	2.45 h	Malý okruh z obce Dedinky	218
44	2.30 h	Zejmarská roklina	221
45	6.30 h	Přechod Dedinky – Spišské Tomášovce	224
46	6.45 h	Přechod Dedinky – Spišská Nová Ves	228
47	5.30 h	Okruh z osady Novoveská Huta na vrchol Veľká Knola	232
48	5.45 h	Okruh na vrchol Medvedia hlava	236
49	2.30 h	Malý okruh z osady Čingov	239
50	6.15 h	Ferrata roklinou Kysel'	242
51	3.15 h	Z osady Čingov přes Kláštorisko na Podlesok	246
52	3.45 h	Z osady Čingov přes Tomášovský výhľad na Podlesok	250
53	4.30 h	Prielom Hornádu	254
54	4.00 h	Podlesok – Kláštorská roklina – Kláštorisko – Podlesok	258
55	3.15 h	Lehčí okružní trasa z Podlesku na Kláštorisko	261
56	4.30 h	Sokolía dolina	264
57	3.15 h	Malý Kysel'	268
58	3.30 h	Veľký Kysel'	271
59	4.30 h	Roklina Suchá Belá	274
60	5.30 h	Roklina Piecky	278
61	6.00 h	Z Podlesku přes Glac do Dedinek	282
62	6.45 h	Veľký Sokol	286

Rejstřík	291
--------------------	-----