

Obsah

Všeobecné informace	6
Systém průvodce	6
Náročnost	6
Čas	7
Převýšení	7
Mapy	7
GPX trasy	8
Turistické informace	9
Pěší turistika	9
Pravidla pohybu v národním parku	9
Lanovky	10
Horské chaty	13
Bezpečnost pohybu v horách	14
Táboření	15
Cykloturistika	15
Zimní turistika	18
Horolezectví	19
Přírodní poměry	20
Vymezení území	20
Povrch	20
Geologická stavba a reliéf	22
Podnebí	23
Vodstvo	24
Flóra	26
Fauna	27
Medvědi	27
Ochrana přírody	29
Historický vývoj oblasti	32
1 Strečno a Starhrad	36
2 Suchý, 1 468 m.	39
3 Na Suchý dolinou Kúr	43
4 Lysický okruh	48
5 Belianske skaly	50
6 Dolinou Bránica na Malý Kriváň, 1 671 m	52
7 Zbojnický chodník	54
8 Sokolie, 1 172 m.	58
9 Kraviarske, 1 361 m	60

10	Veľký Kriváň, 1 709 m	62
11	Chleb, 1 646 m	65
12	Na Chleb hřebenem Sten	67
13	Grúň, 989 m	70
14	Stoh, 1 608 m	72
15	Horné diery	76
16	Veľký Rozsutec, 1 609 m	79
17	Boboty, 1 086 m	83
18	Jánošíkovým chotárom	85
19	Jánošíkovy diery	88
20	Malý Rozsutec, 1 344 m	90
21	Pupov, 1 045 m	92
22	Na Veľký Rozsutec ze Zázrivé	94
23	Želary	96
24	Osnica, 1 363 m, a hřeben Magury	100
25	Žebráckým hřebenem na Stoh	104
26	Šútovský vodopád a Mojžišovy prameny	107
27	Malý Kriváň od Váhu	111
28	Partyzánský chodník	114
29	Šaračníky a Minčol, 1 364 m	117
30	Martinské hole	120
31	Z Krížavy na Minčol	123
32	Ferrata Horské záchranné služby	128
33	Hřebenem Veterné na Veľkú lúku, 1 476 m	131
34	Hnilická Kýčera, 1 218 m	134
35	Hrad Zniev	137
36	Vyšehrad, 829 m	139
37	Po hřebeni Žiaru	142
38	Kľak, 1 352 m	146
39	Na Kľak z Fačkovského sedla	148
40	Kľak a Malý Kľak z Fačkova	150
41	Rajecká Lesná	152
42	Skalky, 1 191 m	156
43	Hřebenem Kýčery na Úplaz	159
44	Horná lúka, 1 299 m	162
45	Veľká lúka, 1 476 m, z Rajecké kotliny	166
46	Rajecké Teplice a Slnčné skaly	168
47	Turskou dolinou na Martinské hole	171
48	Čipčie	174
49	Višňovský okruh na Minčol	176
50	Přechod hlavního hřebene pohorí	179

Rejstřík	191
---------------------------	-----