

Šport a voľný čas

Muránska planina je ideálnym miestom pre všetkých, ktorí hľadajú spojenie s prírodou, pohyb a pokoj. Jej rozľahlé lesy, horské lúky a kamenné bralá ponúkajú priestor na turistiku, cykloturistiku, jazdu na koňoch, lezenie aj pokojné prechádzky. Na rozdiel od mnohých iných častí Slovenska tu návštevník ešte stále nájde ticho, čistý vzduch a skutočný kontakt s krajinou.

Turistické trasy

Muránska planina, so svojou bohatou prírodnou krásou a rozmanitosťou terénu, ponúka návštevníkom širokú škálu turistických trás vhodných pre rôzne úrovne skúseností a fyzickej kondície. Toto pohorie v Slovenskom rudohorí láka milovníkov prírody, turistov a horolezcov svojou divokou krásou a množstvom zaujímavých miest na objavovanie. Od nenáročných prechádzok po malebných lesných cestách po náročné výstupy na vrcholky skalnatých útvarov, každý návštevník si tu nájde niečo podľa svojich predstáv.

Trasy sa líšia nielen svojou náročnosťou, ale aj dĺžkou, pričom ponúkajú možnosti pre krátke výlety i celodenné túry. Pre tých, ktorí preferujú nenáročné prechádzky, sú k dispozícii prijateľné trasy s minimálnym prevýšením a pohodlným terénom.

Naopak, pre zdatnejších turistov a horolezcov sú k dispozícii náročnejšie trasy s väčším prevýšením a strmšími úsekmi, ktoré ponúkajú úžasný výhľad na okolitú krajinu a prírodné útvary.

Medzi najobľúbenejšie trasy patrí:

1. Muránsky hrad a Sysľovisko Biele Vody

Dĺžka trasy: 12km

Prevýšenie: 542m

Náročnosť: mierna, vhodná aj pre deti

Najnavštevovanejšou lokalitou v Národnom parku je nepochybne Muránsky hrad, ktorý patrí medzi tri najvyššie položené hrady na Slovensku.



Nachádza sa vo výške približne 935 m n. m. a ponúka nádherný výhľad na okolitú krajinu. Väčšina turistov vyráža na výstup z obce Muráň, kde sa oplatí zastaviť v miestnej pekárni a ochutnať známe muránske buchty – miestnu špecialitu, ktorá sa rýchlo mýňa, preto je najlepšie prísť ráno.

Z obce Muráň vedie na hrad modro značený turistický chodník, ktorý kopíruje náučný chodník Muránsky hrad. Pre tých, ktorí preferujú menej náročný výstup, odporúčame výstup zo sedla Predná hora (žltá značka) alebo z dedinky Muránska Huta (červená značka), kde je menej strmé stúpanie ako z Muráňa. Všetky tri trasy sa stretávajú pri turistickej chate Zámok, kde sa počas sezóny nachádza bufet s občerstvením. Odtiaľ už vedie krátky, ale strmší úsek po schodoch až k zrúcaninám hradu.

Po prehliadke hradu a návrate na východisko odporúčame navštíviť sysľovisko Biele vody. Sysľovisko sa nachádza len niekoľko kilometrov od Muráňa. Počas obdobia od marca do konca septembra máte možnosť pozorovať jednu z najväčších kolónii sysľá pasienkového na Slovensku. Tieto malé, zvedavé hlodavce sú zvyknuté na prítomnosť ľudí, a preto ich možno pozorovať z bezprostrednej blízkosti. Niektoré dokonca prídu až k ruke, najmä ak ich prilákate vhodnou potravou. Návštevu Sysľoviska vrelo odporúčame predovšetkým rodinám s deťmi. Prístup je jednoduchý a pozorovanie týchto živočíchov určite poteší najmä menšie deti.

Ako sa tam dostať?

Autom: Sysľovisko leží približne 2,6 km severovýchodne od obce Muráň pri ceste č. 531 smerom na Prednú Horu. Z opačnej strany, z Prednej Hory, je vzdialené asi 4,5 km. Pri lokalite sa nachádza malé parkovisko, ktoré však býva počas sezóny rýchlo zaplnené.

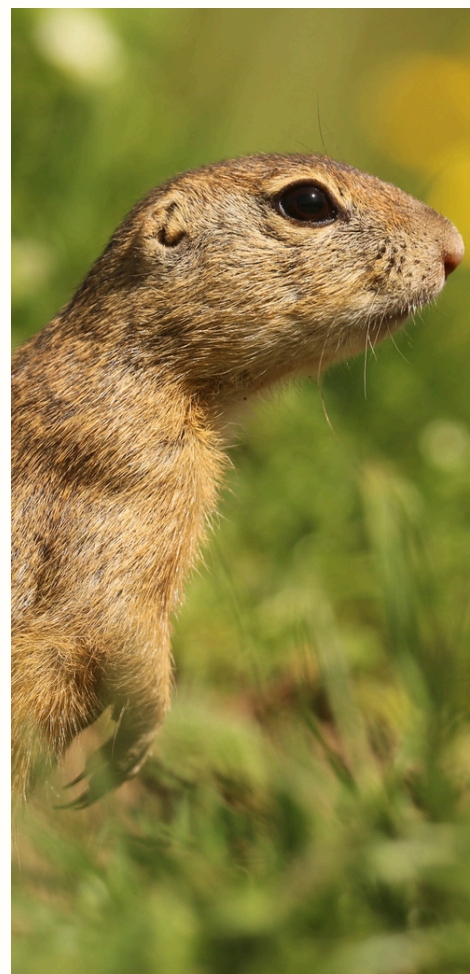
Pešo: Z obce Muráň vedie pohodlná poľná cesta, ktorá sleduje štátnu cestu č. 531. Trasa má dĺžku 2,6 km a zvládnete ju za menej ako hodinu. Je vhodná aj pre deti, keďže má len minimálne prevýšenie.

Na bicykli: Medzi Muráňom a Prednou Horou vedie cyklotrasa č. 2577 (modré značenie). Z Muráňa trvá cesta približne 12 minút, z Prednej Hory asi 20 minút. Návrat späť na Prednú Horu je náročnejší, keďže ide o stúpanie s prevýšením viac ako 300 metrov. Využitie bicykla na prepravu na sysľovisko vám však umožní vyhnúť sa problémom s parkovaním na mieste.



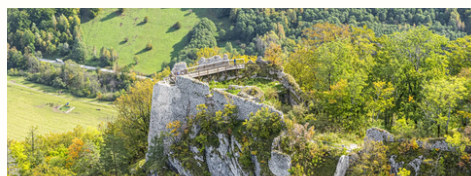
Kedy prísť a ako sa správať?

Sysle sú aktívne od marca do konca septembra. V jesenných mesiacoch sa postupne pripravujú na zimný spánok, preto ich je menej vidieť. Najlepšie obdobie na pozorovanie je jar a leto, počas snečných dní.



Sysle sú denné živočíchy, a preto ich môžete pozorovať iba počas dňa. S nástupom západu slnka sa ukladajú do svojich nôr. V extrémne zlom počasí z nôr zvyčajne nevyliezajú. Sysle sú chránené živočíchy, preto je zakázané chytať ich do rúk alebo ich akokoľvek rušiť. Okrem toho sú to divoko žijúce zvieratá, ktoré sa pri pocite ohrozenia môžu brániť. Sysle majú veľmi silné predné zuby, ktoré môžu spôsobiť nepríjemné zranenia pri pohryznutí.

Ak sa rozhodnete sysle kŕmiť, používajte iba vhodnú potravu, pretože nesprávna strava im môže spôsobiť ťažkosti. Potrava musí byť nechemicky ošetrovaná. Nevhodné sú všetky ľudské potraviny (napr. chlieb, sladkosti, chipsy či slané oriešky), ktoré im môžu vážne uškodiť. Vám chutia, sysle však môžu zabiť.



Vhodné potraviny:

- Slničnica
- jablká
- mrkva
- jačmeň
- ovos
- vlašák orechy

2. Tisovský hrad (Hradová) z Tisovca

Dĺžka trasy: 8km

Prevýšenie: 378m

Náročnosť: ľahká, vhodná aj pre deti



Tisovský hrad, známy aj ako Hradová, patrí medzi menej zachované hradné ruiny Muránskej planiny. Na vrchole kopca Hradová sa dodnes nachádzajú zvyšky niekdajšieho opevnenia.

Trasa na Hradovú vedie po žltej turistickej značke, ktorá tvorí okružný náučný chodník. Výstup z Tisovca je mierny a nenáročný, vhodný aj pre rodiny s deťmi. Za hradom však chodník prechádza po úzkom skalnom hrebene, na ktorom sú niektoré úseky zabezpečené reťazami. Tento prechod je atraktívny, no vyžaduje zvýšenú opatrnosť najmä počas vlhkého počasia. Tí, ktorí preferujú pokojnejšiu túru, sa môžu po prehliadke hradiska vrátiť serpentínami späť do Tisovca. Mesto ponúka príjemné historické námestie a predajňu ovčích syrov s dlhoročnou tradíciou. Nad mestom, smerom k Muráňu, sa nachádza aj minerálny prameň Tisovská štavica.

3. Suché doly a sysľovisko Podhrad

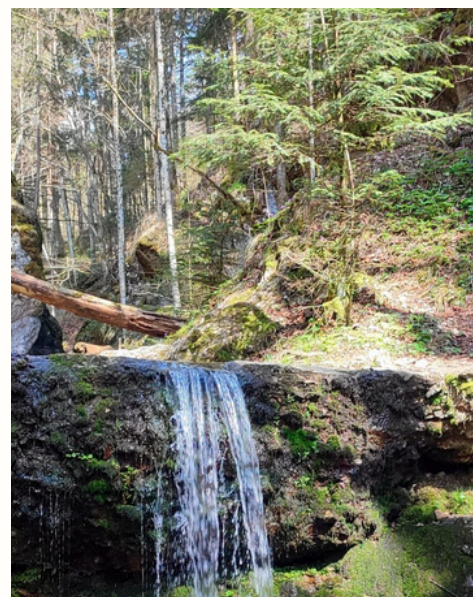
Dĺžka: 15km

Prevýšenie: 470m

Náročnosť: mierna, vhodná aj pre deti

Pre tých, ktorí preferujú menej preplnené miesta, sú Suché doly ideálnou voľbou. Táto oblasť sa rozprestiera nad mestom Tisovec v najzápadnejšej časti Muránskej planiny a ponúka tichú, nedotknutú prírodu s typickými krasovými znakmi. Suché doly sú vyhlásené ako oblasť voľného pohybu peších turistov, jazdcov na koňoch a bežkárov, čo ich robí atraktívnymi počas celého roka.

Vedie sem zelená turistická značka z Tisovca, modrá značka z Hradovej a asfaltová cesta od Rejkova. Práve v bývalom lyžiarskom stredisku Rejkovo, na úpätí Hradovej, sa nachádza menej známe sysľovisko Podhrad. Na rozdiel od známeho sysľoviska Biele vody pri Muráni, je toto miesto pokojnejšie a menej navštevované. Z Tisovca sem vedie okružný náučný chodník „Podte s nami za sysľami“, ktorý ponúka nenáročnú trasu s informačnými tabuľkami o miestnej faune, flóre a geológii.



4. Čertova dolina (NCH zbojníka Jakuba Surovca)

Dĺžka: 6km

Prevýšenie: 277m

Náročnosť: ľahká, vhodná aj pre deti

Jednou z najatraktívnejších lokalít Muránskej planiny je Čertova dolina, tiesňava v oblasti Gemerského krasu, ktorá patrí medzi najkrajšie rokliny Slovenska. V regióne sa síce nachádza viacero rokĺn, no len dve sú sprístupnené turistom – a práve Čertova dolina patrí medzi ne.

Trasa vedie formou náučného chodníka zbojníka Jakuba Surovca a začína sa v sedle Zbojská, v blízkosti známeho salaša Zbojská. Na trase sú vybudované kovové stúpačky, reťaze a laná, ktoré zvyšujú bezpečnosť turistov pri prechode úzkymi a strmými úsekmi. Ferratový set nie je nutný a odporúča sa len pre menej skúsených návštevníkov. Na začiatku chodníka sa nachádza drevená rozhľadňa s malou kaplnkou, odkiaľ sa pokračuje popod Čertov viadukt. Vrcholom túry je Zbojnícky vodopád, najúžšie a najmalebnejšie miesto tiesňavy.

5. Martinova dolina a bralo Voniaca

Dĺžka: 10km

Prevýšenie: 636m

Náročnosť: mierna, vhodná aj pre deti

Martinova dolina patrí medzi menej navštevované, no mimoriadne pôsobivé miesta Muránskej planiny. Túra začína pri sedle Dielik, kde si môžeme urobiť krátku prechádzku k vojenskej expozícii v prírode. Ide o unikátnu ukážku rekonštruovanej bitky o priesmyk z obdobia 2. svetovej vojny. Potom pokračujeme po štátnej ceste k ústiu nedostavaného železničného tunela pod Dielikom, kde je jeho muránsky portál. Z tejto časti sa trasa postupne stáča smerom k horárni Paseky, odkiaľ sa vstupuje do samotnej Martinovej doliny.



Najkrajším miestom trasy je výhľadová plošina Voniaca, ktorá ponúka panoramatický pohľad na celé údolie Furmanca, mestečko Tisovec a oproti ležiacu Hradovú s jej skalnými útvarmi. Po návrate do Tisovca si možno výlet spestriť jazdou historickým ozubnicovým vlakom, ktorý premáva počas vybraných víkendov až do sedla Zbojská.



6. Žrebčím Velká lúka a vyhládka Poludnica

Dĺžka: 18km

Prevýšenie: 637m

Náročnosť: mierna, avšak nie je vhodná pre deti

Jedným zo živých symbolov Muránskej planiny sú noriky muránske. Chov týchto koní prebieha v Štátnom žrebčine Velká lúka, ktorý je zároveň významnou súčasťou kultúrneho dedičstva regiónu. Trasa k žrebčínu vedie z Muránskej Huty alebo zo sedla Predná hora a ponúka jedinečnú príležitosť vidieť tieto polodivo žijúce kone v ich prirodzenom prostredí. Počas pastvy sa totiž stáda pohybujú po rozsiahlych lúkach vo východnej časti planiny, kde sa návštevníkom často naskytne malebný pohľad na pokojne pasúce sa kone v objatí horských pasienkov.

Z Velkej lúky – Pieskov pokračuje trasa po Rudnej magistrále smerom k horárni Maretkiná, ktorá je dnes neobývaná. V blízkosti loveckého zrubu s rovnakým názvom sa nachádza odbočka s označením „výhľad“, ktorá vedie na vyhládku Poludnica. Tento bod patrí medzi najkrajšie výhľady v celej Muránskej planine.

7. Zdychavské lazy

Dĺžka: 8km

Prevýšenie: 314m

Náročnosť: ľahká, vhodná aj pre deti

Obec Muránska Zdychava v Gemeri ponúka nenáročné prechádzky po svojom okolí. Nad dedinkou sa rozprestierajú odlesnené svahy s horskými usadlosťami, pozostatky tradičného života na tzv. lazoch. Neporušená krajina s úzkymi horskými poliami, terasovitými pastvinami, miestami na kosenie, lesmi a lesnými porastami ukazuje dychberúci svet tvrdého života v lúžňoch. Cestou možno naraziť na zachovalé drevenice a hospodárske budovy typické pre karpatskú horskú architektúru.

Oblasťou prechádza červená turistická značka, ktorá spája Prednú horu s Faltenovým sedlom. Avšak, s trochou orientačného zmyslu možno objavovať staré chodníky, ktoré kedysi spájali jednotlivé lazy. Za jednu z najmalebnejších samot sa považuje laz Kokávka, odkiaľ sa otvárajú pekné výhľady na okolitú krajinu Muránskej planiny.



8. Zahavraník

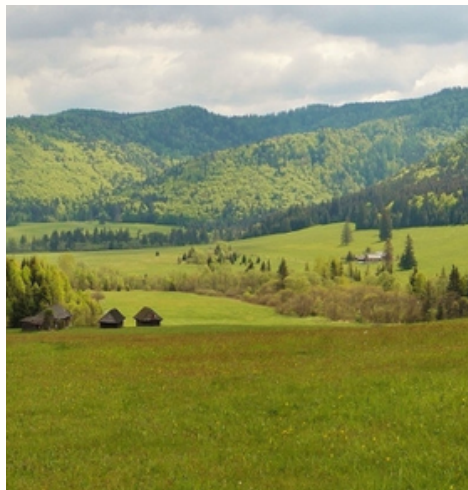
Dĺžka: 8km

Prevýšenie: 165m

Náročnosť: ľahká, vhodná aj pre deti

Ak túžite po tichom a malebnom mieste bez potreby zdolávať dlhé horské výstupy, lokalita Za Havraníkom je ideálnym útočiskom. Ľahko dostupná dolná časť doliny potoka Havraník z osady Zlatno je očarujúco obklopená horami. Miesto je späté aj so zaujímavou históriou – podľa miestnej tradície túžil bulharský cárovník, niekdajší vlastník tunajších lesov, byť pochovaný práve tu, s výhľadom na majestátnu Kráľovu holu. Jeho želanie však nebolo naplnené a jeho ostatky sú uložené v rodinnej krypte v bavorskom Coburgu.

Územím prechádza aj žltá cyklotrasa, spájajúca Červenú Skalu s Helpou, čo robí z tejto lokality atraktívny cieľ pre cykloturistov. Staré usadlosti a salaše zas dotvárajú autentický kolorit krajiny. Do „prérie“ Za Havraníkom ústia z juhu dve krasové doliny – Zlatnica a Havraník, ktoré sú chránenými prírodnými rezerváciami. Z dôvodu ochrany prírody nie sú sprístupnené turistom.



9. NCH Stožky

Dĺžka: 8km

Prevýšenie: 225m

Náročnosť: ľahká, vhodná aj pre deti



Kruhová náučná trasa okolo stolovej hory Malá Stožka ponúka nenáročný a pritom mimoriadne zaujímavý výlet do srdca Muránskej planiny.

Nevýhodou je dlhá cesta z východiska pri horárni Päťina v údolí riečky Hronec, ktorá meria 9 km zo Zavadky nad Hronom. Ideálne je na túto trasu použiť horský bicykel. Pri obnovenom objekte horárne Päťina si môžeme prezrieť vozeň zaniknutej lesnej železnice, po ktorej budeme pokračovať. Stúpanie vedie po lesnej asfaltovej ceste popri horárni Mišárová až do lúčnatého sedla Randavica, odkiaľ nasleduje pohodlný zostup do rovnomennej doliny. Prejdeme okolo opustenej pstruhárne a pri neobývanej horárni Stožky si nájdeme zarastený Veľký tajch a studničku pri ceste. Prielomová dolina Dudlavky oddeľuje Malú Stožku od Veľkej Stožky. V minulosti sa po svahoch Malej Stožky údajne prechádzal na koni bulharský cár Ferdinand Coburg.

10. Kučelach a Burda zo Zbojských

Dĺžka: 15km

Prevýšenie: 927m

Náročnosť: mierna, nie je vhodná pre deti

Na záver si naplánujeme výlet z frekventovaného sedla Zbojská s obľúbenou reštauráciou po trase Rudnej magistrály. Trasa vedie dolinou Kučelaška, po ktorej postupne stúpame až do sedla s horskou osadou Kučelach. Okolo trvale neobývaných dreveníc pokračujeme smerom k Čertovej skale a ďalej k Trom kopcom alebo k prameňu rieky Rimava.



Približne v polovici trasy sa nachádza zrub Burda – turisticko-informačné centrum Národného parku Muránska planina. Okrem občerstvenia a ponuky miestnych produktov tu návštevníci nájdu aj tematické expozície o prírode a kultúre regiónu. Následne sa po zelenej značke vrátíme späť na Kučelach. Sedlo Burda je významnou križovatkou cyklotrás – spája Tisovec s Horehroním a pokračuje cez sedlo Priehyba až na Čierny Váh na Liptove.



Autokempy a kempy

Muránska planina ponúka návštevníkom jedinečný únik do nedotknutej prírody stredného Slovenska. Pre tých, ktorí hľadajú autentický zážitok z pobytu v prírode, sú autokempy a kempy v oblasti Muránskej planiny ideálnou voľbou. Autokemping umožňuje návštevníkom zažiť pohodlie vlastného vozidla a zároveň byť obklopený nádherným prírodným prostredím. Tí, ktorí uprednostňujú klasický kemping, môžu využiť stanovanie pod hviezdami a prebúdať sa do tichého šumu lesa. V kempe sú k dispozícii moderné zariadenia, ktoré zaručujú pohodlie a bezpečnosť. Muránska planina víta všetkých, ktorí hľadajú dobrodružstvo, pokoj a harmóniu s prírodou. Nezáleží na tom, či ste skúsenejší kempingista alebo začiatočník – táto krajina vám ponúkne nezabudnuteľné zážitky, pokojné noci a krásne spomienky.

Bikeparky a cyklotrasy

Muránska planina je rajom nielen pre turistov, ale aj pre milovníkov cyklistiky. Rozľahlé horské lúky, tiché doliny, lesné cesty a výhľady z vápencových bráľ ponúkajú ideálne podmienky na objavovanie prírody na dvoch kolesách. Hoci priamo v srdci tejto oblasti nenájdete špecifické bikeparky, okolitý región ponúka množstvo cyklotrás a adrenalinových výziev, ktoré stoja za objavenie. Neďaleko sa nachádzajú známe bikeparky ako Mýto pod Ďumbierom a Malinô Brdo, ktoré sú len krátkou jazdou od Muránskej planiny a poskytujú rôznorodé trasy pre všetky úrovne cyklistov.



1. Bike Park Mýto pod Ďumbierom

- Adresa: Mýto pod Ďumbierom 270, 976 44 Mýto pod Ďumbierom, Slovensko
- Popis: Tento bike park je vhodný pre všetky úrovne cyklistov a nachádza sa približne 50 km od Muránskej planiny. Ponúka rôzne trasy, od jednoduchých po náročné.



2. Bike Park Malinô Brdo

- Adresa: Hrabovská dolina, 034 01 Ružomberok, Slovensko
- Popis: Nachádza sa asi 100 km od Muránskej planiny a je jedným z najpopulárnejších bikeparkov na Slovensku. Má množstvo trás s rôznou úrovňou náročnosti, vhodné pre začiatočníkov aj pokročilých.

1. Cyklotrasa: okruh Zelený Muránsky okruh 5576

- Trasa: Červená Skala – Veľká lúka – Muránsky hrad – Veľká lúka – Javorinky – Kuchárová – Čuntava – Zbojnická dolina – Havranie skaly – Šumiac – Červená Skala
- Info k trase: 66 km
- Značenie: Zelené
- Typ: MTB a cross

Hoci kratší úsek trasy vedie po asfalte, väčšina prechádza po nespevnených lesných cestách a chodníkoch.



2. Cyklotrasa: Z Revúcej do Muránskej Zdychavy 8593

- Trasa: sedlo Severná lúka – chata Janka – Karafová – Muránska Zdychava – Revúčka – Revúca
- Info k trase: kratšia trasa so solídnym 600m prevýšením.
- Značenie: Žlté
- Typ: MTB

Kraší, ale dynamický okruh, ktorý ponúka zaujímavé výškové rozdiely a krásne výhľady na dolinu Muránskej Zdychavy.

3. Cyklotrasa: Zo Šumiacu do Helpy



- Trasa: Šumiac – Strundžanik (902 m n. m.) – pod Valkovňou – Helpa
- Dĺžka: 33 km
- Prevýšenie: vyše 600 m
- Značenie: Žlté
- Typ: MTB, cross

Žltá trasa ponúka stredne náročný okruh po lesných a poľných cestách. Vedie cez krásne úseky pod horou Valkovňa.

4. Cyklotrasa: Muránsky asfaltový okruh

- Trasa: Brezno – Pohronská Polhora – Tisovec – Muráň – Červená Skala – Valkovňa – Helpa – Závadka nad Hronom – Beňuš – Brezno
- Dĺžka: 97 km (Dĺžku trasy si môžete podľa uváženia predĺžiť alebo skrátiť, podľa kondície.)
- Prevýšenie: 1 170 m
- Typ: Cestný

Kúpaliská a plavárne

1. Kúpalisko Revúca

Adresa: Priemyselná 1238, 050 01 Revúca

Popis: Menšie kúpalisko vhodné pre rodiny s deťmi, nachádzajúce sa približne 20 km od Muránskej planiny. Ponúka bazény a základné služby.

2. Plavárň Závadka nad Hronom

Adresa: 976 67 Závadka nad Hronom

Popis: Malebná obec poskytuje služby krytého bazéna, s dĺžkou 25 m a tromi plaveckými dráhami, širokej verejnosti v popoludňajších hodinách.

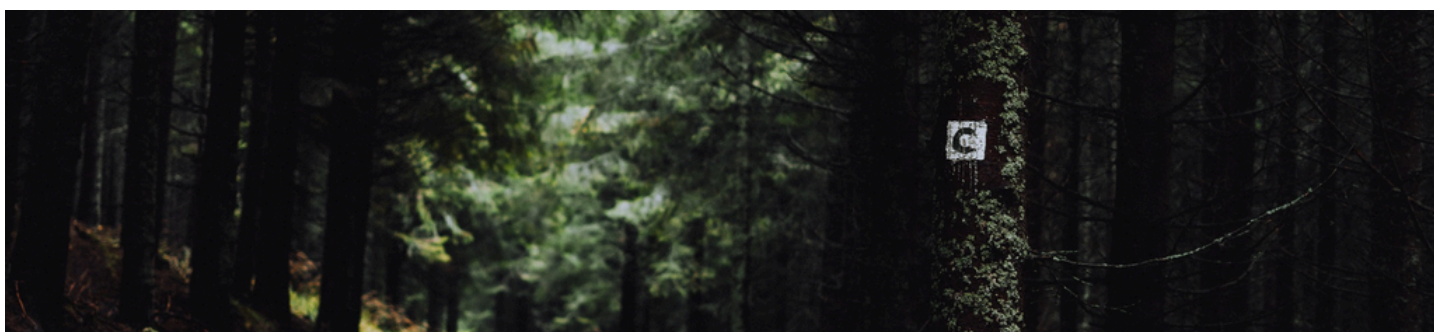
Aquaparky

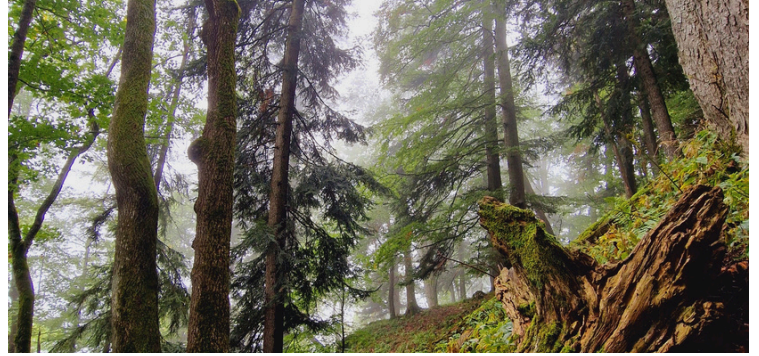
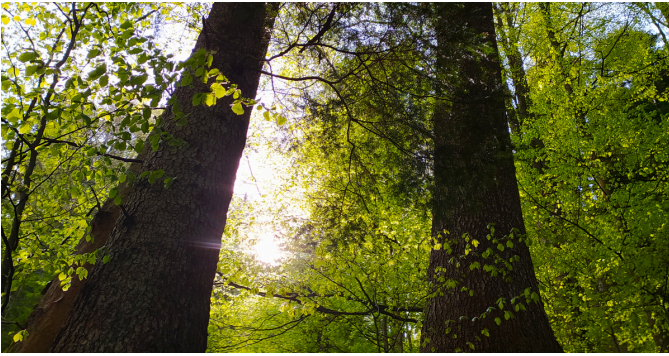
1. Aquapark Tatralandia

Jeden z najväčších aquaparkov na Slovensku, nachádzajúci sa asi 100 km od Muránskej planiny. Ponúka množstvo tobogánov, bazénov a wellness služieb.

2. Gino Paradise Bešeňová

Tento aquapark je známy svojimi termálnymi prameňmi a modernými atrakciami. Je vzdialený približne 90 km od Muránskej planiny.





Význam športu a voľného času v regióne

Šport a voľný čas v Muránskej planine predstavujú prirodzené prepojenie pohybu, prírody a regionálnej identity. Turistické chodníky, cyklotrasy, jazda na koni, objavovanie syslovísk či výstupy na Muránsky hrad ponúkajú návštevníkom široké spektrum aktivít počas celého roka. Región vytvára podmienky pre rekreačný pohyb aj náročnejšie športové výkony, pričom si zachováva svoj pokojný a autentický charakter.

Rozmanitosť krajiny umožňuje každému nájsť si vlastný spôsob oddychu – od rodinných výletov a nenáročných prechádzok až po dlhé horské túry či cyklistické okruhy. Voľnočasové aktivity sú zároveň prepojené s miestnym prostredím, kultúrou a tradíciami, čím získavajú širší význam než len samotný športový výkon.

Dôležitým aspektom rozvoja športu a cestovného ruchu je zodpovedný prístup k prírode. Muránska planina je územím s vysokou prírodnou hodnotou, a preto si vyžaduje rešpekt voči krajine, živočíchom aj miestnym komunitám. Pohyb v tomto prostredí nie je len fyzickou aktivitou, ale aj príležitosťou uvedomiť si hodnotu zachovanej prírody.

Šport a voľný čas tu nie sú oddelené od každodenného života – sú jeho prirodzenou súčasťou. Sú spôsobom, ako tráviť čas s rodinou, ako objavovať krajinu, ako posilňovať zdravie aj vzťah k prostrediu. Muránska planina tak ponúka viac než len aktívny oddych. Ponúka skúsenosť pohybu, ktorý má zmysel a vedie k lepšiemu poznaniu krajiny aj seba samého.

Tento projekt je financovaný Európskou úniou z prostriedkov Plánu obnovy a odolnosti SR.