

Preskúmajte tiež región Luhačovské Zálesí



Turistika a cyklo

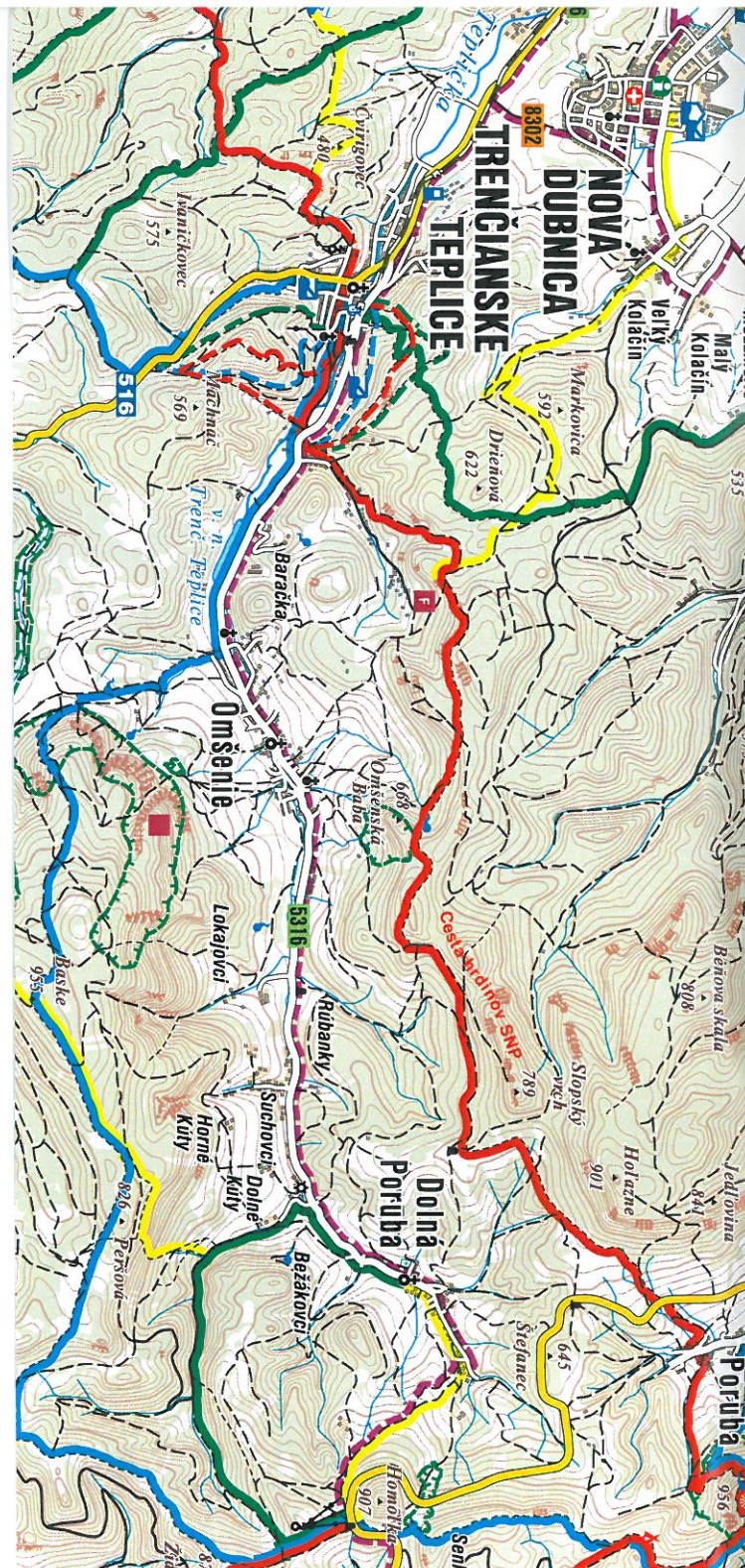
Peši aj na bicykli regiónom Teplička



Viac informácií a tipov na výlety nájdete aj na
www.luhacovskezalesi.cz



FOND MIKROPROJEKTŮ



Po vlastných Mikroregiónom Teplica



Mikroregión Teplička patrí k osvedčeným a vyhľadávaným lokalitám. Malebné územie na úpätí Strážovských vrchov ponúka pestrú ponuku relaxačných možností, vrátane originálnej ponuky vidieckeho cestovného ruchu. Kúpeľné turistické chodníky nadväzujúce na nadregionálne trasy, cykloturistika, jazda na koňoch, horolezectvo a rybolov sú jedinečnými možnosťami ako tu stráviť voľný čas. Termálne pramene sú súčasťou symbolu Miestnej akčnej skupiny mikroregiónu Teplička.

Pod'te s nami spoznávať krásy okolitej prírody
„po vlastných“ alebo na bicykli.

Náučné chodníky

Náučný chodník Klepáč	str. 5
Lesnícky náučný chodník	str. 6
Náučný chodník Biela skala	str. 7
Náučný chodník Čvirigovec	str. 8



Východiskovým bodom je začiatok parku. Trasa sa prelína s Lesníckym náučným chodníkom, niektoré časti sú zhodné. Chodníky sa rozchádzajú pred nevelkou Jánošíkovou jaskyňou, ktorá je prírodnou pamiatkou. Okrem tabúl a oddychových miest môžeme po ceste natrať na pozostatky lyžiarskeho vleku na lúke Margita.

Klepáč je najvyšším vrchom nad kúpeľmi. Pri peknom počasi je z neho vidieť okolité obce a mestá. K lepšiemu výhľadu slúži aj zabudovaný panoramatický ďalekohľad. Hneď pod vrcholom sa nachádza niekoľko jaskynných otvorov. Spiatočnú cestu možno absolvovať po modrej značke k Malému Klepáču, ďalej po zelenej značke, kde časť trasy je zároveň lesníckou cestou. Nasledujúce strmšie serpentíny ústia na Ulici Pod Klepáčom.

Orientačný čas výstupu: 2,5 hod.

Červená značka náučného chodníka



Trasa lesníckeho náučného chodníka začína od mostíka pri retenčnej nádrži Kamenického potoka v miestnej časti Baračka. Baračka je názov jednej celej časti Trenčianskych Teplíc, odvodený od mena podžupana a kapitána Trenčianskeho hradu v 14. storočí – Pavla Barackzaya. Práve on vtedy vlastnil susednú obec Omšenie a na území súčasnej Baračky mal kúriu – zemiansky dvor a kaštieľ.

Od nádrže chodník pokračuje k vodným zdrojom pod Klepáčom, ďalej lesnou cestou až k najbližšiemu lesnému hrebienku, kúsok sa vracia späť a lúkou schádza opäť k východiskovému bodu. Leží v nadmorskej výške 280 až 420 metrov s prevýšením 140 m. Na trase je 10 zastávok. Každá z nich prináša ucelenú informáciu s úmyslom oboznámiť návštevníka s prírodou. Dozvieme sa mnoho zaujímavého o lese, jeho funkciách, rozdieloch medzi parkom a lesom, stromoch, lesných cestách a lesnej zvery.

Dĺžka trasy: 4 km, orientačný čas výstupu: 2 hod.
Zelená značka náučného chodníka



Chodník spája niekoľko vyhládok. Je na každom návštevníkovi, či sa rozhodne absolvovať časť alebo celú trasu: Jeleň – kaplnka – Spálená – Dubnická kotlina – Biela skala – Veľký kríž – Heindrichov prameň.

Východisková pozícia je neďaleko Reštaurácie II. rímskej légie, jednej z najstarších stavieb v Trenčianskych Tepliciach. Prijemná prechádzka je spestrená oddychovými altánkami. Tesne pod vyhládkou Jeleň sa nachádza nesprístupnená jaskyňa, ktorá je prírodnou pamiatkou. Na vrchole na návštevníkov čaká veľký drevený jeleň, ktorý pripomína povest'. Cesta k vyhládke Jeleň trvá cca 30 až 40 min.

Trasa pokračuje ku kaplnke, ktorá bola postavená už okolo roku 1920, nasleduje k pekným vyhládkam Spálená a Dubnická kotlina. Chodník pokračuje na Grófovec (557 m). Jeden z prírodných krasovitých útvarov – závrto sa nachádza priamo pri chodníku. Ďalšou, veľmi peknou vyhládkou, je Biela skala. Len o kúsok ďalej je Veľký kríž. Cesta pokračuje ďalej až k Heinrichovmu prameňu na Baračke.

Orientačný čas uvedeného úseku: 3 hod.
Žltá značka náučného chodníka



Chodník začína pri starom cintoríne na Partizánskej ulici. Je nenáročnou, aj keď dlhšou túrou po trenčianskoteplíckom chotári. Prechádza popri útvaroch tvorených vápencom (Kočací zámok), dvoma archeologickými náleziskami z obdobia 300 p. n. l. až 180 n. l., najmä z obdobia púchovskej a lužickej kultúry – vrchy **Čvirigovec** a Čertova skala.

Vrch Čertova skala dočasne obývali aj Germáni (cca 5. – 6. storočie) a neskôr Sloveni (9. – 11. storočie), ktorí tu vybudovali významné strážne hradisko. Trasa končí pri letnom tábore za novým cintorínom. Potom je možné sa rozhodnúť pre návrat po lesnej ceste alebo ceste mestom. Zdatnejší cykloturisti môžu Náučný chodník Čvirigovec absolvovať aj na horskom bicykli.

Orientačný čas trasy (pre peších) po letný tábor: 3 hod.
Modrá značka náučného chodníka



Turistické ciele

Baske	str. 9
Omšenská Baba	str. 10
Pomník amerických letcov v Kamenickej doline a Kamenné vráta	str. 11
Odporúčané turistické trasy	str. 12

Pokiaľ máte chuť absolvovať náročnejšiu túru, je na to vhodný vrchol **Baske** (955 m n. m.). Na vrch Baske odporúčame trasu priamo z obce Omšenie po modrej značke. Pod vrcholom Baske sa nachádza turistická chata, postavená v roku 1936, ktorú počas II. svetovej vojny užívali nemeckí vojaci. Chata prešla mnohými rekonštrukciami. V súčasnosti je otvorená len za prítomnosti chatára. Každoročne vo februári sa tu koná zimný turistický zraz.

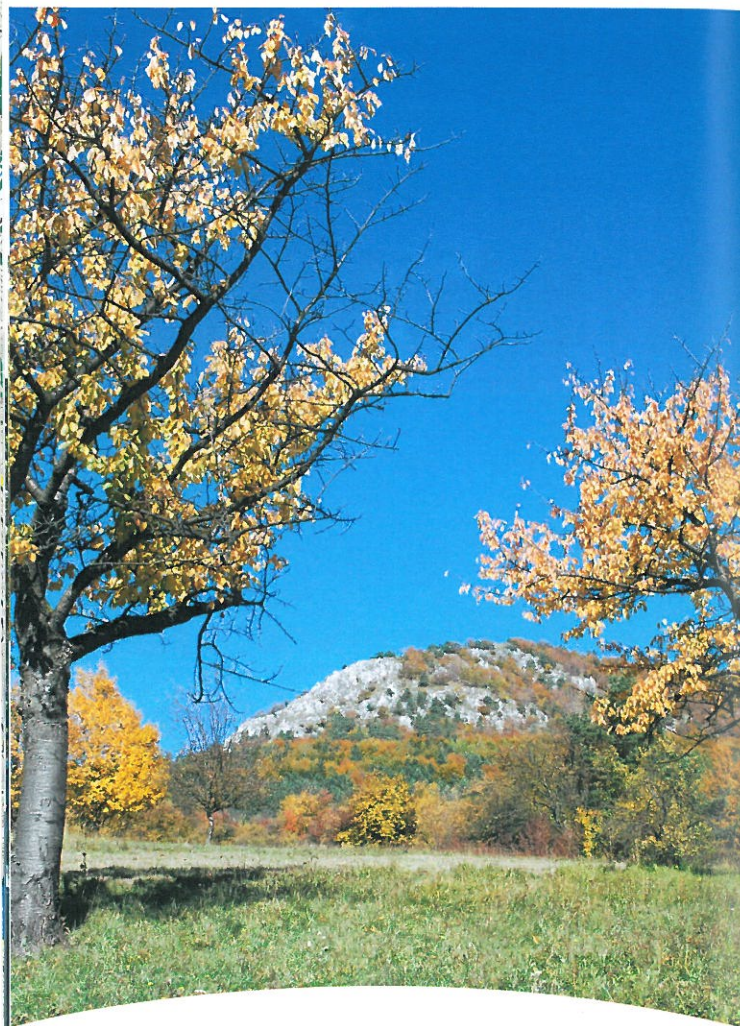
Orientačný čas výstupu: 2,5-3 hod.



Chata pod vrcholom Baske, GPS: 48.879704N, 18.257706E

Omšenská Baba (36,12 ha) bola za chránené územie vyhlásená v roku 1967. Východiskovým bodom môže byť obec Omšenie. Aj keď vrchol v minulosti niekoľkokrát vyhorel, stále láka svojou jedinečnou faunou a flórou. Rastie tu poniklec prostredný, prvosienka holá, klinček včasný jarný, orchidey. Na úpätí brala sa nachádza množstvo mokradí. Na pramenisko Pod Babou sa vyskytuje vzácny slimák pimprlík bruškatý.

Orientačný čas výstupu: 1-1,5 hod.

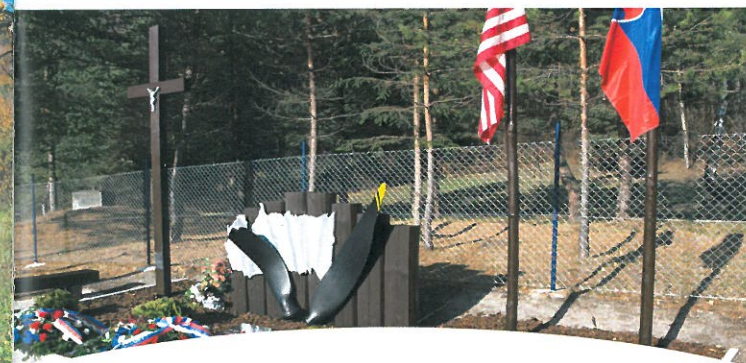


Omšenská Baba, GPS: 48.911624N, 18.236639E

Kamenická dolina je úzka oblasť, kde nájdeme prevažne chaty, ale aj chalupy a rodinné domy. Jej začiatok sa nachádza cca 150 m za kúpeľným parkom. Prvá časť doliny patrí do chotára Trenčianskych Teplíc, druhá do chotára obce Omšenie. Asfaltová cesta vedie až na jej koniec (cca 2,3 km), na ňu nadväzuje krátka poľná cesta prudko nahor. Na jej vrchole nájdeme cieľ nášho výletu – pamätník, ktorý bol postavený v roku 1994 a v roku 2008 zrekonštruovaný. Spája sa s ním táto história:

Bojová formácia štvormotorových amerických bombardérov typov B-17 a B-24 sa dňa 17. 12. 1944 snažila dosiahnuť cieľ – rafinériu v Odertale (dnešné poľské Zdieszowice). Hranice vtedajšieho Slovenského štátu preleteli asi 30 km východne od Bratislavy. Iba 15 strojov z početnej skupiny však dosiahlo svoj cieľ. Medzi tými, ktoré nedoleteli, bol aj Liberator B-24J s posádkou Kennetha B. Smitha, ktorého pomenovali „Ten Men Back“ (prekl.: Desať mužov sa vracia). Po poruche motora sa lietadlo oddelilo od formácie so snahou doletieť za líniu sovietsko-nemeckého frontu. Bohužiaľ, bombardéry napadli nemeckí stíhači. Jednou z prvých obetí sa stalo lietadlo s posádkou Kennetha B. Smitha. Smrteľne zasiahnutý bol strelec Roland W. Morin, ostatným sa podarilo na príkaz pilota z lietadla vyskočiť. Spolu s pilotom boli zajatí piati členovia posádky. Previezli ich do kasární do Trenčína a po výsluchu do Stalag Luft I. Ďalší traja členovia posádky boli dočasne so zraneniami umiestnení v nemocnici v Trenčíne, jednému sa podarilo dostať k partizánom.

Orientačný čas: 45 min. – 1 hod. (kúpeľný park – Pamätník)
Kúsok od pamätníka sa dá napojiť na červenú značku a vyjsť na skalné útvary s neopakovateľným výhľadom s názvom Kamenné vráta. Cesta na vrchol od pamätníka trvá cca 45 min. Z Kamenných vrát je to už len kúsok k Omšenskej Babe.



Pomník amerických letcov, GPS: 48.913727N, 18.209474E

A - 50 km:

Trenčianske Teplice – Kamenné vráta – Vápeč – Homôľka –
Baske – Veľké Lúky – Trubárka – Petrovanské Lúky – Čvirigovec –
Trenčianske Teplice

B - 30 km:

Trenčianske Teplice – Omšenie – Baske – Veľké Lúky –
Trubárka – Petrovanské Lúky – Čvirigovec –
Trenčianske Teplice

C - 15 km:

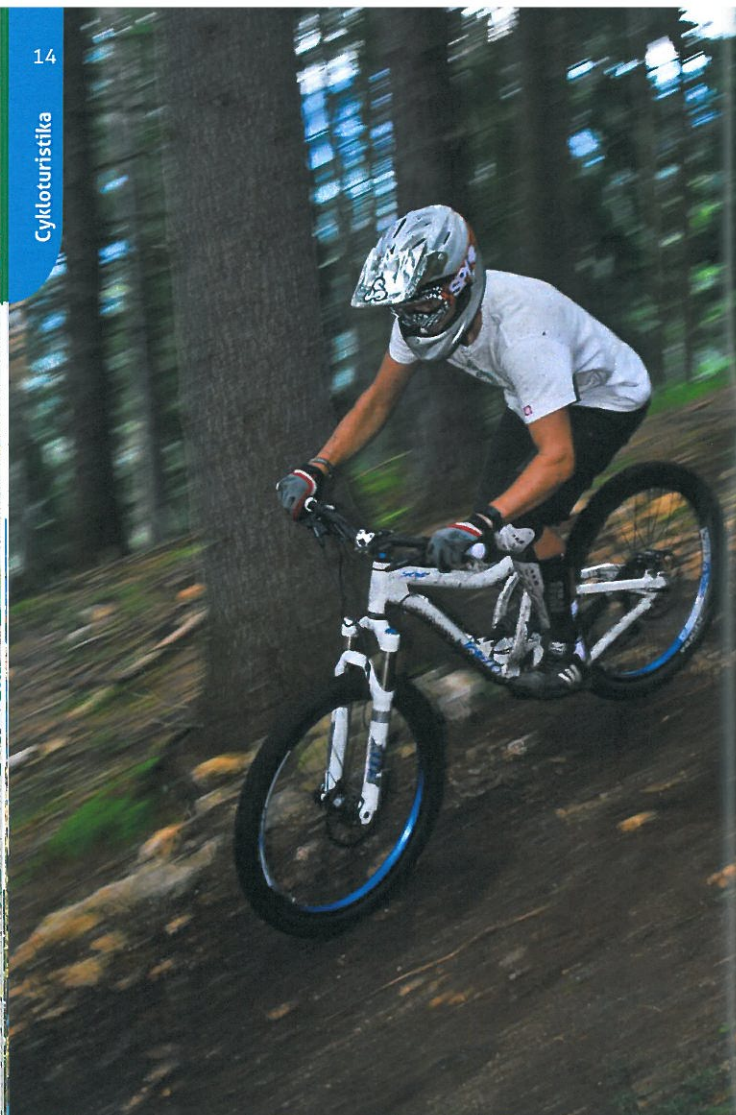
Trenčianske Teplice – Machnáč – Petrovanské Lúky –
Čvirigovec – Trenčianske Teplice



Na bicykli

Mikroregiónom Teplička





Cykloturistické ciele

Omšenská Baba	str. 15
Klepáč	str. 16
Baske	str. 17
Vyhliadka Jeleň	str. 18
Skaličky	str. 19
Ďalšie cyklotrasy	str. 20-23

Výlet začína v kúpeľnom parku Trenčianskych Teplíc. Asi 150 m za kúpeľným parkom, smerom na Omšenie, je odbočka doľava, vedúca do Kamenickej doliny. Po asfaltovej ceste sa dostaneme takmer až k Pamätníku amerických letcov, ktorého vznik spájame s udalosťou z čias II. svetovej vojny. Pár metrov pokračujeme po kamenitej ceste smerom doľava, trasa je neznačená. Dostaneme sa na červeno značenú Cestu hrdinov SNP, kde odbočíme opäť doľava, ak si nechceme nechať ujsť nezabudnuteľný výhľad z Kamenných vrát. Ak by sme pokračovali týmto smerom, prišli by sme k Heinrichovmu prameňu, kde je možné nadviazať na žltú značku a pokračovať smerom na Vyhliadku Jeleň. Táto trasa končí pri bazéne Grand.

Ak na Ceste hrdinov SNP odbočíme vpravo, postupujeme k Omšenskej babe, ktorá je významnou rezerváciou teplo-milnej flóry. Pred výstupom do výšky 668 m n. m. sa môžeme osviežiť v studienke pri odpočívadle. Do Omšenia sa dostaneme cez lúky a pasienky, kde môžeme stretnúť pasúce sa ovce a kravy. Z Omšenia smerujeme späť do Trenčianskych Teplíc po hlavnej ceste.

tip Kúpanie v bazéne Grand Trenčianske Teplice



Bazén Grand, GPS: 48.9096039N, 18.1710431E

Na Omšenskú Babu

Dĺžka trasy: 16 km

Prevýšenie: 691 m

Štart/Ciel': Trenčianske Teplice

Náročnosť: ľahká až stredná

Značenie: červená, žltá, časť trasy je neznačená

Výstup na najvyšší vrch nad kúpeľným mestečkom Trenčianske Teplice začíname v kúpeľnom parku po červenej turistickej značke. Cesta smerom hore vedie po upravených lesných chodníkoch a samotný výstup spríjemnia viaceré oddychové zóny a náučné tabule. Najmä pre deti je zaujímavou zastávkou Jánošíková jaskyňa, ktorá je prírodnou pamiatkou.

Vďaka zabudovanému panoramatickému ďalekohľadu pri priaznivom počasí uvidíme z Klepáča okolité obce a mestá. Po červenej značke pokračujeme k Malému Klepáču, kde sa napojíme na zelenú značku lesníckej cesty.

Poslednou etapou sú strmé serpentíny končiace nad kúpeľným parkom.

 Kúpeľný park s lesoparkom Trenčianske Teplice



Kúpeľný park, GPS: 48.9071781N, 18.1827808E

Náučný chodník Klepáč

Dĺžka trasy: 5 km

Prevýšenie: 436 m

Štart/Ciel': Trenčianske Teplice

Náročnosť: peši aj pre rodiny s deťmi

Značenie: červená, zelená

Z kúpeľného parku za jazierkom zamierime po modrej značke hlavnou cestou smerom na Omšenie. V Omšení začíname trasu úžľabinou popri potoku, neskôr sa lúkami dostávame na úpätie vrchu Žihľavník. Strmý svah sa prekonáva niekoľkými serpentínami. Sklon svahu sa postupne zmierňuje a križujúc niekoľko lesných ciest prichádzame do sedla medzi Žihľavníkom a Baske, ktoré tvoria akýsi dvojvrchol. Po pár sto metroch vychádzame z lesa na lúky. Pod vrcholom Baske sa nachádza príležitostne otvorená turistická útulňa – Chata Baske.

Cestou dolu postupujeme až k Zrazovému vrchu po žltej a modrej značke zároveň. Odtiaľto zamierime po žltej až Pod Končinu, kde sa cesta spája so zelenou značkou smerom na začiatok obce Dolná Poruba, časť U Bežákov. Po hlavnej ceste sa vrátíme cez Omšenie späť do Trenčianskych Teplíc.

 Kúpeľ v termálnej vode spojený s masážou



Na Baske

Dĺžka trasy: 11 km

Prevýšenie: 955 m

Štart/Ciel': Trenčianske Teplice

Náročnosť: stredná až ťažká

Značenie: modrá, žltá

Výstup začíname pri budove pošty za bazénom Grand. Náučný chodník je značený žltou značkou. Prijemnú prechádzku nám spestria oddychové altánky, horská studnička, či malá jaskyňa. Na vrchole je veľký drevený jeleň, ktorý pripomína povesť viažucu sa k tejto lokalite. Z vyhlíadky vidno Trenčianske Teplice v údolí a vrch Klepáč. Od Jeleňa môžeme postupovať k neďalekej kaplnke a k vyhlíadkam s názvami Spálená a Dubnická kotlina. Zo Spálenej je za dobrého počasia vidieť Matúšovu vežu Trenčianskeho hradu. Trasa pokračuje smerom na Grófovec s nadmorskou výškou 557 m. Za zmienku stoja aj neďaleké krasové útvary – závrty. Sú to akési znížieniny povrchu zväčša okrúhleho tvaru a vznikajú najčastejšie rozpustením horniny smerom do podzemia. Ďalšia vyhlíadka, Biela skala, ponúka netypický široký výhľad do trenčianskoteplíckej doliny a jej blízkeho okolia. O niekoľko metrov od vyhlíadky sa nachádza veľký kríž. Výlet môžeme zakončiť oddychom a posedením pri Heinrichovom prameni. Po krátkej ceste smerom dolu sa dostaneme priamo do kúpeľného parku.

tip Oplatí sa ochutnať originál Kúpeľné oblátky.



Pri liečebnom dome Vlára, GPS: 48.909057N, 18.173540E

Na Vyhlíadku

Dĺžka trasy: 3 km

Prevýšenie: 266 m

Štart/Ciel': Trenčianske Teplice

Náročnosť: peši aj pre rodiny s deťmi

Značenie: žltá – náučný chodník, zelená

Z Trenčianskych Teplíc sa do obce Trenčianska Teplá dostaneme cez centrum kúpeľného mesta smerom na Sídliisko SNP, ďalej pokračujeme po asfaltke k Novému cintorínu. Na konci tejto cesty začína chotár Trenčianskej Teplej. Prejdeme popod les a smerujeme priamo do obce, ktorú je potrebné prejsť až k hlavnému cestnému tahu. Na križovatke odbočíme doľava smerom ku kostolu sv. Matúša a k cintorínu. Skaličky nájdeme nad ním, v nadmorskej výške 350-400 m. Postupným výstupom po upravenom lesnom chodníku s červenou značkou máme možnosť potešiť sa krásnou panorámou obce z vybudovaných vyhlíadok č. 1, 2, 3, ale aj krajinou za riekou Váh. Trasa ďalej pokračuje na lúku Dolinka a na vyhlíadku č. 4 s názvom „Križ“. Pri zostupe môžeme pokračovať po zeleno značenom chodníku, smerom vľavo na Ostrý vrch, okolo studničky na rázcestie vedúce do Trenčianskych Teplíc, Podhradišťa, Suchých potokov, Opatovskej doliny alebo na Cestu hrdinov SNP.

tip Výletná jazda električkou na trase Trenčianske Teplice – Trenč. Teplá a späť (nepremáva pravidelne, info: www.trezka.net)



Na Skaličky

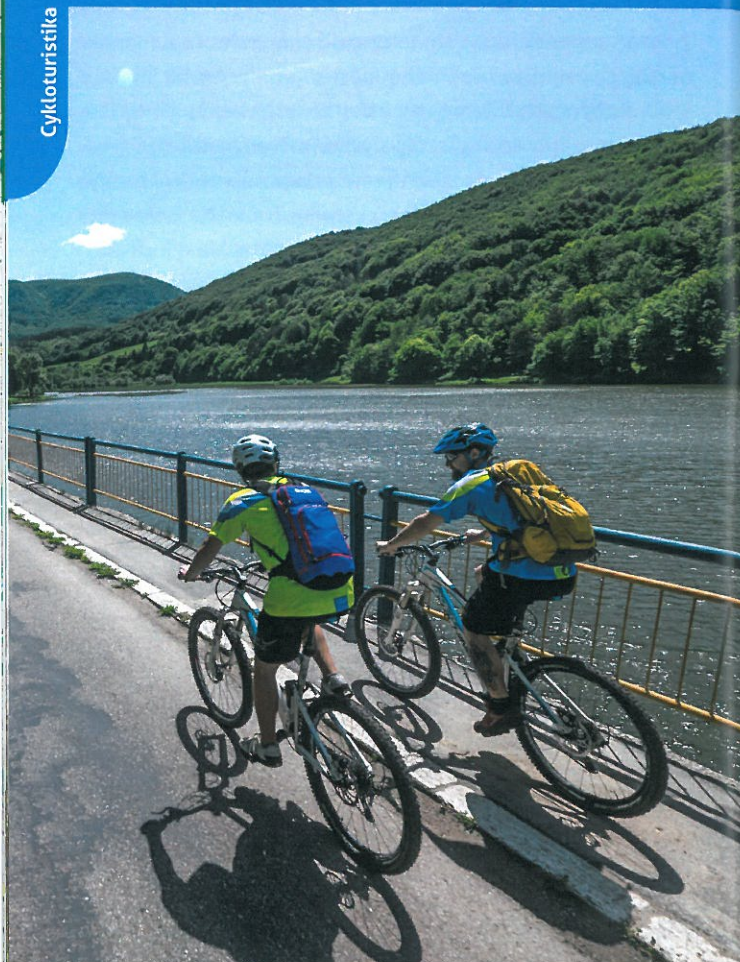
Dĺžka trasy: 13 km

Prevýšenie: 475 m

Štart/Ciel': Trenčianske Teplice

Náročnosť: ľahká až stredná

Značenie: červená, zelená

**TRASA č. 5301 (zelená)****Trenčianska Teplá – Homôľka**

Dĺžka: 22 km, prevýšenie 550 m

Kategória EXPERT

Povrch: asfaltový, časť lesná cesta

Vhodnosť bicykla: cestné, záver MTB

Pripravovaná cykloturistická trasa začína na pobreží Váhu ako odbočka z Vážskej magistrály. Prechádza okolo železničnej stanice v Trenčianskej Teplej, v obci križuje cestu I. triedy č. 61 a pokračuje potom obcou a neskôr hlavnou cestou do Trenčianskych Teplíc. Tu odbočí okolo vodnej nádrže Baračka

do Omšenia a Dolnej Poruby. Na konci obce prechádza na nespevnenú cestu strmo až do sedla Homôľky.

TRASA č. 2303 (modrá)**Trenčianska Teplá – Bolešov**

Dĺžka: 15 km, prevýšenie 50 m

Kategória REKREA

Povrch: asfaltový

Vhodnosť bicykla: cestné

Cykloturistická trasa začína na železničnej stanici v Trenčianskej Teplej. V obci križuje cestu I. triedy č. 61 a pokračuje po bočnej ceste do Novej Dubnice. Trenčianskou ulicou obchádza centrum a prechádza do Veľkého a Malého Kolačína. Odtiaľ sa schádza miernym zjazdom popri rekreačnom stredisku DUTAF do centra Dubnice. Ďalej križuje cestu I. triedy č. 61, za ňou je potrebné venovať zvýšenú pozornosť a dodržiavať pravidlá cestnej premávky pri jazde jednosmernými ulicami. Ďalej prejde cez železničnú trať a mostíkom prekonáva rieku Váh. Prechádza ponad diaľnicu a most derivačného kanála a končí napojením sa na Vážsku cyklomagistrálu v Bolešove.

TRASA č. 8302 (žltá)**Trenčianska Teplá – Nová Dubnica**

Dĺžka: 2,5 km, prevýšenie 50 m

Kategória REKREA

Povrch: asfaltový

Vhodnosť bicykla: cestné

Krátka trasa tvorí spojku medzi cyklotrasou do Trenčianskych Teplíc (5301) a mestom Nová Dubnica (trasa č. 2303). Začína na sídlisku v Novej Dubnici, miernym stúpaním prechádza záhradkárskou osadou a následným miernym klesaním sa napája na hlavnú cestu Trenčianska Teplá – Trenčianske Teplice.

Bicykle si je možné zapožičať v zariadeniach: Hotel Most slávy, Hotel Flóra, Športový areál Baračka.

TIPY NA VÝLETY – CESTNÁ CYKLISTIKA

Trenčianske Teplice (kúpele, wellness, tenis, minigolf), 11 km

- Východiskový bod: Dolná Poruba, kultúrny dom

Trasa: Omšenie – Baračka – Trenčianske Teplice (cesta č. 5161)

Omšenie (western, ovčí syr), 5 km

- Východiskový bod: Dolná Poruba, kultúrny dom

Trasa: Bežákovci – Suchovci – Rúbanky – Omšenie (cesta č. 5161)

Kráľovský okruh Strážovskými vrchmi, 40 km

- Východiskový bod: Dolná Poruba, kultúrny dom

Trasa: Omšenie – Trenčianske Teplice – Trenčianska Teplá – Ilava – Horná

Poruba – Štefanec – Dolná Poruba (cesta č. 5161, + č. 516, + č. 61, + č. 574)

TIPY NA VÝLETY – HORSKÁ CYKLISTIKA

Okruh po lazoch

- Východiskový bod: Dolná Poruba, Suchovci

Trasa: Suchovci – Horné Kúty – Dolné Kúty – Bežákovci – Suchovci (neznačená)

Homôľka

- Východiskový bod: Dolná Poruba, kultúrny dom

Trasa: pekárň – Homôľka (neznačená, + žltá)

Omšenie

- Východiskový bod: Dolná Poruba, most

Trasa: Bežákovci – rázcestie Homôľka/Baske (odbočiť vpravo) – Peršová – Zrážový vrch – Baske – Žihľavník – Omšenie, značka = zelená (+ modrá)

Horná Poruba

- Východiskový bod: Dolná Poruba, kultúrny dom

Trasa: obecná bytovka – Štefanec – Horná Poruba (neznačená, + č. 574)

Čierna Lehota

- Východiskový bod: Dolná Poruba, most

Trasa: Bežákovci – rázcestie Homôľka/Baske (odbočiť vpravo) – liečivý minerálny prameň – Trtávka – Čierna Lehota, značka = zelená (+ modrá, + žltá)

Cyklotrasa Nová Dubnica

Krátka nenáročná príjemná trasa do blízkej Novej Dubnice. Cestou sa možno zastaviť na cyklozastávke a informovať sa o archeologických nálezoch, ktoré sa našli Nad starou tehelňou. Trasa má charakter čiastočne poľnej cesty a čiastočne asfaltu, priamo v meste Nová Dubnica prechádza klasickou asfaltovou komunikáciou. Končí v centre mesta.

Cyklotrasa Kaňová

Cyklotrasa je vhodná najmä pre rodiny s deťmi. Smeruje ponad rekultivovanú skládku komunálneho odpadu Kaňová a salašom (Výskumný ústav živočíšnej výroby Nitra). Je kombináciou asfaltovej a poľnej cesty. Na trase sa nachádzajú dve príjemné oddychové miesta, poskytujúce krásne výhľady – cykloaltán Kaňová a altánok na Gogolovej ulici. Trasa končí v centre mesta Trenčianske Teplice.

Skratka centrum Trenčianske Teplice

Trasa je veľmi nenáročná a má asfaltový podklad. Smeruje k letnému detskému táboru, pokračuje po asfaltovej ceste okolo nového cintorína a ďalej prechádza po hlavnej ceste až do centra Trenčianskych Teplíc.

Náučný cyklochodník

Trasa smeruje k letnému detskému táboru, ďalej pokračuje horskou lesníckou cestou pod vrchom Čvirigovec. Na jej trase sa nachádza sedem náučných tabúl, studnička a niekoľko oddychových miest. Trasa je kombináciou lesníckej spevnej cesty a asfaltovej cesty. Spočiatku má stúpajúci charakter, na konci klesajúci. Končí v centre Trenčianskych Teplíc.

Náučný chodník Čvirigovec

Náučný chodník Čvirigovec je turistický chodník, ktorý však môžu absolvovať aj zdatní cykloturisti. Prechádza dvoma archeologickými náleziskami z obdobia 300 pred Kr. až po 180 po Kr., najmä z obdobia púchovskej a lužickej kultúry. Na trase sa nachádzajú vyhladky, studničky a krásne prírodné zákutia s náučnými tabuľami. Trasa je stúpajúci i klesajúci charakter.

Neznačená trasa Kolačín

Trasa vedie hlavnou komunikáciou s asfaltovým povrchom.

Neznačená trasa Dubnica nad Váhom

Trasa vedie hlavnou komunikáciou s asfaltovým povrchom.

Ďalšie tipy: <http://trencianske-teplce.oma.sk/turistika>